



洸河路22号
微信公众号



济宁晚报
悦享银龄读书会

济宁老年

周刊

济宁晚报

济宁老年读者俱乐部服务热线:2342876

济宁老年大学服务热线:2325569

2025.7.30 星期三 主编 宋延坤

责编 侯庆辉 组版 张亚伟 审读 吕晨晶

专家教您健康安全度夏

注意！伏天晒背有讲究

大暑已至,湿热交蒸,养生防病成为公众关注的焦点,科学防护可化“危”为“机”。

23日,国家卫生健康委召开新闻发布会,多位专家围绕“伏天晒背”“肝病调理”“防暑降温”“伊蚊叮咬”等热点话题,为公众送上一份贴心的“健康锦囊”。



晒背有讲究——

大暑季节,气候炎热,是“养阳”的好时节,“养阳”方法层出不穷,晒背是其中之一。

中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏提醒,晒背虽有益,但并非人人适合。体质弱、高龄、皮肤对紫外线过敏者,阳气偏盛或阴虚阳亢体质人群,以及有高血压、冠心病等基础疾病的人群,晒背后易上火,应避免。

哪些人适合“伏天晒背”?张振鹏说,对于平日

表现为畏寒怕风、怕凉的虚寒体质者可适当晒背,但需注意选择合适的天气和时间段,避免在天气炎热、阳光直射的情况下久晒;掌握好晒背时长和频次,先从5至10分钟开始尝试,慢慢适应后可逐步增加至每次15至30分钟,每周2至3次即可;晒后避免直接洗冷水澡,也不要直接吹风扇、空调冷风或进入温差大的空调房,让体温自然恢复;晒背后应及时补充水分,避免喝冰饮。

护肝需辨证——

天气炎热,人们火气易旺,易出现莫名的心烦意乱、烦躁易怒等问题,也被称为“情绪中暑”。

“肝病患者可根据症状辨证养生,养肝护肝。”张振鹏建议,平素口苦、心烦、目赤头痛、易发火者,可用栀子、荷叶等冲服清肝饮;平素心烦不安、胸胁胀闷者,可取玫瑰花、白梅花等冲服花麦茶,疏肝理气;平素食欲不振、容易腹泻、疲劳者,可取茯苓、山

药冲服健脾茶。还可以采用中医“冬病夏治”的穴位贴敷,起到疏肝健脾、改善脾胃功能的作用。

首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦提醒,改善熬夜等生活方式、尽量避免饮酒等致病因素,是保护肝脏健康最根本、最有效的措施。健康人群没有必要为“预防”肝损伤而服用“护肝”类药物。

科学防中暑——

高温天气下,外卖员、快递员等户外工作者中暑风险较高。如何科学预防中暑?

北京大学第三医院研究员李树强建议户外工作者做到三个“主动”预防中暑:主动防护,包括穿戴防晒装备;主动休息,尽量避开高温时段、增加休息频率和时间、休息时到阴凉通风的地方、保证充足的睡眠和营养;主动补水,要少量多次,保持水分

和电解质平衡。

出现中暑症状怎么办?专家建议,如果出现头痛、头晕、口渴、多汗等先兆中暑症状,要及时到阴凉通风的地方安静休息,补充水分和盐分;在先兆中暑的基础上出现面色潮红、大量出汗、脉搏加速等中暑表现,要立即使用冰袋等物理降温并及时补液;如果症状继续加重,要及时到医院治疗,避免发展成重症中暑。

警惕基孔肯雅热——

近期,我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。

中国疾控中心研究员段蕾蕾表示,基孔肯雅热可防可控可治,主要通过伊蚊叮咬传播,没有人传人迹象。临床表现为发热、关节痛等。有疫情的地方要迅速开展灭蚊行动,降低蚊媒密度。

个人如何做好防护?段蕾蕾建议,白天外出时穿着浅色长袖衣裤,如果有裸露的皮肤要涂抹含避蚊胺和避蚊酯的驱蚊产品来驱蚊,避免在树荫和草丛等蚊虫密集的地方长时间停留;家中要安装纱门和纱窗,晚上睡觉时要使用蚊帐,必要时配合电蚊拍和蚊香液灭蚊。

“个人如果出现高热、关节剧痛、皮疹的情况,尤其是有蚊虫叮咬史或疫区旅居史者,要立即就医治疗。”段蕾蕾提醒。

谨慎防溺水——

暑假期间,很多人喜欢到海边、河边游玩。儿童和青少年如何防溺水?

段蕾蕾提醒,家长应带孩子到有资质、有救生员、可游泳的区域游泳或玩水;参加乘船、漂流等水上娱乐项目时,应全程正确穿着救生衣;教育和告诫孩子不可单独或擅自与他人结伴去游泳或玩水,不可去沟渠、池塘、水库、江河、湖泊等设置的非游泳区域;家长应学会应急救援和心肺复苏技能。

从中医养生到疾病防治,从防暑降温到暑期旅游……科学知识与实际行动的结合,是应对暑热挑战的“金钥匙”。

国家卫生健康委呼吁公众关注权威信息,践行健康生活方式,让科学为夏日健康保驾护航。
(来源:新华社)

