

大暑时节湿热蒸腾 顺时养生安稳度夏

大暑，是二十四节气中第十二个节气，也是夏季最后一个节气。此时烈日当空、酷热难耐，雷雨天气频发，降水充沛，自然界万物进入生长最旺盛的阶段。沈阳市第五人民医院中医科主任何妍介绍，中医理念讲究顺时养生、顺应阴阳变化。大暑时节人体阳气浮于体表，阴气潜藏于脏腑内部，脾胃运化功能有所减弱。加上人们夏季偏爱生冷食物，环境湿气较重，很容易造成脾胃受损、体内水湿滞留，暑湿邪气侵入身体，进而导致中暑、胃肠道疾病、心脑血管疾病高发。遵循节气特点科学调养身体，能够增强体质，减少各类疾病发生。



科学防暑降温，谨防中暑发生

大暑高温高湿的气候特点，容易破坏人体体温调节功能，造成水电解质失衡，引发中暑。中暑分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑三个阶段，症状逐步加重，学会辨别症状、及时处理十分重要。

先兆中暑常表现为头晕头痛、恶心乏力、口干多汗；轻度中暑会出现体温上升、面色苍白、心慌胸闷、四肢酸软无力；重度中暑则伴随持续高热、肌肉痉挛、意识模糊甚至高热惊厥，会直接危及生命。

何妍提醒，出现先兆中暑与轻度中暑症状时，要立刻转移到阴凉通风区域休息，及时饮用淡盐水、绿豆汤等补充电解质，可酌情服用藿香正气类药物缓解症状。一旦发生重度中暑，属于危急重症，必须第一时间送往医院救治。

日常防暑要做好防晒措施，保证充足睡眠，可用温水洗澡帮助身体散热；饮食多摄入新鲜蔬果，适量饮用凉白开、绿豆汤、酸梅汤等清热饮品。

严把饮食卫生关口，减少肠胃疾病困扰

高温环境下细菌繁殖速度加快，食物极易变质腐败，大暑也是急性肠胃炎、食物中毒、细菌性痢疾等消化道疾病的高发时段。守护肠胃健康，要做好细节防护：不吃隔夜、隔餐剩饭剩菜以及变质食品；各类食材彻底加热煮熟，餐具定期清洗消毒；不饮用生水，防止水源不洁引发感染；保持室内通风整洁，养成饭前便后勤洗手的好习惯，切断病菌传播途径。

静心养阳护血管，降低心脑血管发病风险

持续高温加上室内外温差变化较大，是中老年人心脑血管疾病的高发阶段，日常养护不可忽视。

首先，控制室内外温差，空调温度不宜过低，温差尽量控制在7℃以内，避免冷热交替刺激血管收缩扩张，诱发不适。其次，作息坚持夜卧早起，清晨5至7时顺应阳气升发起床，午后小憩15~30分钟，舒缓身体疲惫、安定心神；避开正午高温时段进行高强度运动与长时间劳作，防止大量出汗耗伤津液，造成血液黏稠度升高。第三，不要长时间直吹空调冷风，远离低温环境，避免寒邪侵入。第四，保持情绪平和，少烦躁、忌大喜大悲，防止心火过旺。

同时，做到三餐规律，不暴饮暴食，少吃生冷瓜果与冷饮，保护脾胃；高血压、高血脂等慢性病患者坚持规律服药，做好病情监测，防范并发症。

抢抓大暑黄金期，开展冬病夏治调理

大暑是全年阳气最鼎盛的阶段，也是冬病夏治的最佳时机。哮喘、慢性支气管炎、风湿骨关节病、虚寒性腹泻等冬季易发作的阳虚类病症，都可以借助夏季旺盛阳气进行调理固本。

可通过三伏贴、艾灸、针灸、拔罐、刮痧等中医外治方法，扶助机体阳气，驱散体内潜藏的寒湿邪气，调和身体阴阳平衡，改善虚寒体质，有效降低冬季慢性病复发几率，达到未病先防、固本培元的养生目的。

单强

夏日防蚊大作战：皮肤科医生的止痒三步法

炎炎夏日，最让人心烦的莫过于耳边嗡嗡作响的蚊子。很多人被咬后，第一反应就是拼命抓挠，甚至用指甲掐个“十字”。沈阳市第七人民医院皮肤科医生马程程介绍，有些做法不仅不能止痒，反而可能让皮肤发炎、留疤！那么，如何科学、安全地处理蚊虫叮咬呢？

第一步：冷敷降温，快速止痒

被咬后，皮肤之所以会红肿发痒，是因为蚊子在吸血时注入了它的唾液，引发了我们身体的免疫反应。此时，千万别用手抓！正确的做法是立刻用毛巾包着冰块，或者用冷水浸湿的毛巾，敷在红肿处10~15分钟。低温能让血管收缩，迅速减轻红肿和瘙痒感。

第二步：碱性中和，温和舒缓

蚊子的唾液是酸性的，我们可以利用家里的肥皂水或小苏打水涂抹在叮咬处。弱碱性的液体能中和酸性毒素，有效

减轻刺激。这种方法非常温和，特别适合皮肤娇嫩的小朋友。

第三步：安全用药，科学止痒

如果冷敷后还是觉得痒，可以涂抹炉甘石洗剂。这是一种非常安全、温和的止痒“神器”，儿童和孕妇都可以放心使用。如果红肿特别严重，可以在医生指导下短期使用弱效激素药膏。

医生提醒，大多数蚊虫叮咬自己处理就能好，但如果出现以下情况，请及时就医：

1. 叮咬的地方红肿迅速扩大，甚至流脓、发热。
2. 伴随全身症状，如发烧、头痛、恶心、呼吸困难。
3. 被不明毒虫（如蜱虫、隐翅虫）叮咬，或者出现严重过敏反应。

总之，被蚊子咬了，记住“冷敷、中和、涂药、不抓”这八字口诀。做好科学防护，我们就能清凉、安心地度过整个夏天！

姜晓菲

高温暑热易扰心神

医生支招夏季养心养生要点

盛夏时节，气温持续攀升、暑气蒸腾。受高温燥热天气影响，人体易出现心烦失眠、燥热乏力、多汗气虚、头晕不适等症状，各类身心不适及季节性疾病进入高发阶段。中医讲究“天人相应、顺时养生”，夏季养生核心在于养心护阳、调和身心。沈阳市第五人民医院中西医结合肿瘤科医师杨世艳提醒，顺应夏季四时节律，从情志、作息、运动、饮食多维度科学调养，可有效固本强身、预防疾病，安稳度夏。

调畅情志静心气，安神护心稳状态

中医认为，夏主火热，内应于心，心主血脉、藏神志，暑热邪气最易扰心伤神。夏季火热之气旺盛，极易扰动心神，导致人心烦易怒、心神不宁、情绪躁动，长期情志失调会造成心火内生、阴阳失衡，进而诱发各类身体不适。

对此，杨世艳表示，夏季养生重在养心神、调情志，遵循“使志无怒、使气得泻”的养生原则。日常需保持心境平和、心情舒畅，戒怒戒躁、恬淡安然，避免大悲大喜、情绪剧烈波动，防止扰动心阳、耗伤心气，通过稳定的情绪调养守护心脏健康，筑牢夏季养生根基。

规律作息顺天时，起居有度护正气

夏季昼长夜短、阳气生发，作息调养需顺应自然界阴阳变化规律。医师建议，夏季宜坚持晚睡早起的起居习惯，契合夏日昼长夜短的节律，推荐夜间23点前入睡、清晨7点左右起床，保证夜间充足睡眠，养护人体阳气。

同时，夏日暑热易耗气伤津，午后人体极易疲惫困倦。适时午睡是夏季养生的关键，每日午休30分钟至1小时，可有效缓解午后疲乏、补足气血、养护心神，同时能够有效降低夏季心脑血管疾病的发病风险，助力身心状态调节。

适度运动养阳气，避耗气阴护心阳

夏季阳气升发旺盛，适度运动可助力机体阳气舒展，但中医强调“汗为心之液，津能载气”，过量出汗会耗气伤阴、损伤心阳。夏季高温时段切忌开展高强度、剧烈运动，避免大量出汗导致气津外泄、气阴两伤，引发乏力、心慌、体虚等问题。

推荐选择散步、慢跑、八段锦等温和和舒缓的有氧运动，既能疏通气血、生发阳气，又不会过度耗损津液。

清淡饮食祛暑热，健脾和胃安脏腑

夏季心火易亢，容易引发心烦燥热、口舌生疮、大便干结等上火症状，加之湿热交织，脾胃运化功能减弱。因此夏季饮食需遵循低盐、低脂、清淡易消化的原则，拒绝重油重辣、燥热油腻饮食。

日常可多食用绿豆、赤小豆、冬瓜、丝瓜、西红柿、薏苡仁等清热利湿的应季食材，同时适量摄入杨梅、枇杷等酸味食物，起到敛汗祛湿、生津开胃的功效。此外，夏季高温食物易变质，需杜绝食用腐败、隔夜食物，养成良好饮食卫生习惯，保护脾胃功能，规避胃肠功能紊乱等问题。

单强