

# 三伏天养生莫贪凉 防暑防寒同样重要

本报记者 刘刚林

老话常说:“冷在三九,热在三伏。”7月15日正式入伏,也就意味着到了一年当中气温最高、湿气最重、最潮湿闷热的天气。

炎热的天气对人体发出诸多挑战,三伏天养生防病就显得尤为重要。近日,记者采访了州疾控中心健康促进所所长罗娟,请她从专业的角度讲解三伏天的养生误区,要重点预防的疾病,如何通过调整饮食、改善作息、运动锻炼等方法调理身体。

罗娟说,三伏天气体阳气最旺,体内凝寒易解的最佳时间,若运用得当,反而会对身体有利,是养生的好时机。特别是对于体质虚寒、脾胃虚弱、易感冒、发烧、咳嗽、哮喘的人来说,这是“冬病夏治”的好时机。但大家对三伏天养生存在以下误区。

**误区一:伏天就要“以热制热”。**很多人认为“冬病夏治”,就应该多吃温阳食物,以此来增强体质。殊不知,并非所有人都适合“以热制热”。三伏天就是一年中阳气最盛的时候,如果这时候过度食用温阳食物,会导致内热体质人群上火,出现失眠、烦躁等症状。

**误区二:三伏贴包治百病。**三伏贴是根据中医冬病夏治理论而发明的一种外用贴敷治疗方法,通过将中药直接贴敷于穴位,对穴位产生热性刺激,从而达到治病、防病的效果。但需注意的是,三伏贴适用于免疫力低下、易患感

冒、虚寒体质等人群,不适合孕妇、心脏病及高血压患者以及湿热体质和皮肤严重过敏的人群。

**误区三:夏天过度锻炼。**“冬练三九,夏练三伏”,很多人认为,夏天出汗多,所以锻炼效果更好。实际上,高温、高温天气下,人体散热能力下降,过度锻炼容易导致体温过高,引起中暑、热射病等情况,大家锻炼一定要避开高温,宜做体操、散步、打太极等轻度运动,只要微微出汗就好了,不宜运动量过大。

**误区四:只防暑不防寒。**夏天虽然天气炎热,但室内外温差大,加上长时间吹空调,很容易导致感冒、关节炎等疾病,如果长时间一味贪图凉(冷饮、空调),势必会耗伤人体阳气,损害机体功能。

**误区五:蔬果代替正餐。**有些人为了减肥或者觉得夏天胃口不好,就选择用水果、蔬菜沙拉代替正餐。这种做法虽然可以暂时减少热量摄入,但长期如此会导致营养不良,影响身体健康。

罗娟认为,随着天气越来越热,很多疾病也进入了高发期,大家要特别注意预防这些疾病。

**腹泻——**夏季是肠道传染病的高发季节,主要通过食物、饮用水、日常生活接触等途径传播,主要表现为腹痛、恶心、呕吐、腹胀、食欲不振等,严重的可以导致脱水,极个别病例甚至还会有

生命危险。因此要把住饮食卫生,防止“病从口入”至关重要。

**手足口病——**是由多种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染性传染病,临床表现多以发热,口腔黏膜出现疱疹,手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症。接种疫苗可有效预防EV-A71感染引起的手足口病和其他相关疾病,减少手足口病重症和死亡的发生。

**乙脑——**流行性乙型脑炎(简称乙脑),是由蚊虫叮咬传播引起的一种急性传染病,主要表现为起病急、高热、头痛、恶心、呕吐、惊厥等症状与体征,重型患者病后可遗留语言障碍、精神异常、智力减退、瘫痪等后遗症或出现死亡。接种疫苗是预防乙脑最经济最有效的方法。

**中暑——**“入伏”极易发生中暑,临床表现为头晕、头痛、乏力、大汗、口渴等,重症者可出现面色苍白、皮肤湿冷、晕厥、昏迷、肌痉挛、高热等表现。如果发生中暑,应立即离开高温作业环境,到阴凉安静的地方休息,及时补充清凉含盐饮料。

那么,该如何科学养生,健康愉快地度过三伏呢?罗娟说,三伏养生要记住这几句话:保养阳气勿贪凉、健脾养心正当时、饮食清淡忌油腻、盛夏祛湿益处多。

按照《黄帝内经》所说的养生原则,

“春夏当养阳”。夏季,阳气旺盛,人体腠理疏松、开泄,出汗多,消耗阳气多,再加上乘凉饮冷,更易伤阳,也容易脾胃虚寒。这个时候吃点辛温发散的生姜有助于温胃散寒。

中医认为心与夏季相应,夏季养生重在养心。三伏时节,除了调养脾胃之外,还要养心。养心首先要忌心火,减少心烦、懊恼、躁动不安。宜清静养神,静心宁神,摒除杂念,避免不良精神刺激,保持淡泊宁静的心态。

三伏天食欲减退,脾胃功能较为迟钝,饮食调养应以健脾养胃、清心防暑、滋阴生津为主。这里推荐一些具有药食同源功效的食物,比如栗子、茯苓、山药、鲮鱼、西红柿等。三伏天虽炎热,但仍要少吃太凉的食物,这里的“凉”既包括冷饮一类的温度低的食物,也包括本身性质就是寒凉的食物,比如苦瓜、西瓜、绿豆、茄子等,适当食用,不能多吃。

另外,三伏天祛湿很重要。祛除湿气主要靠脾阳的运化功能,避开寒凉的食物是最有效的方法。如果已经有了湿气,可以用芳香醒脾化湿的药物或者食物,外用内服皆可。



## 健康临夏

共建共享 全民健康

临夏州融媒体中心 临夏州卫生健康委 合办



## 州卫健委在积石山县开展义诊宣教活动



本报讯(记者 刘刚林)为进一步科普健康生活方式常识,提高灾区临时安置点群众对常见病相关知识的知晓率,增强全民自我管理能力,连日来,州卫健委联合积石山县卫健局,组织医务人员在积石山县柳沟乡东集、斜套等安置点开展义诊体检、健康宣教、送医送药等服务活动,为群众送去党和政府的关怀温暖。

活动中,医务人员对群众开展了

常见疾病健康知识、防中暑、防溺水、爱国卫生等方面的宣教,普及医疗保健知识和灾后疾病预防常识,指导大家养成良好的生活方式,并为每一位群众开展常规健康检查,对患病群众细心诊疗、送医送药。

此次活动为群众发放健康宣传资料2000多份,张贴爱国卫生运动海报50张,免费送药6种869盒。现场群众对医务工作者开展义诊活动、提供贴心服务给予了高度评价。

## 我州举办小儿推拿中医适宜技术培训班

本报讯(记者 刘刚林)7月19日至20日,由州卫健委主办的临夏州小儿推拿中医适宜技术培训班在州中医医院举办,来自各县市的70余名医务人员参加培训。

此次培训采用理论与实践相结合的方式,邀请省中医院、州中医院儿科、针灸科、康复科相关负责人分别作了《小儿推拿常用穴位》《小儿推拿在康复中的应用》《小儿推拿手法辨证施治及禁忌》《小儿常见疾病保健推拿》《小儿推拿的实操手法》等专题讲座,普及推广了小儿推拿这一

中医特色优势,为儿童防病治病提供了简、便、效、廉的绿色自然疗法,进一步促进了州小儿推拿发展。

中医学是中华民族的伟大创造,是祖先留给我们的宝贵财富,在预防保健、疾病治疗、康复、健康促进等方面具有独特优势。全州小儿推拿中医适宜技术培训班的举办,既是健康甘肃行动、中医药健康促进活动的重要内容,也是传承弘扬中医国粹的现实需要,为全州中医药事业发展夯实基础,使中医药适宜技术得到广泛的运用。

## 和政县医院向群众普及急救知识与技能

本报讯(记者 刘刚林)7月18日,和政县人民医院120急救中心医护人员在该县天合商贸城广场开展急救示范培训,向群众普及急救知识与技能,进一步提高大家自救、互救意识以及现场救护能力。

活动现场,医护人员悉心为群众讲解如何正确拨打120急救电话,心肺复苏、海姆立克急救法及常见病的应急措施,耐心指导心肺复苏的注意事项和操作要点,并进行现场演示。同时,还为大家免费测量血压、血糖。现场群众积极参与,学习体验急救操作,形成了良好的互动氛围。

通过此次培训,不仅让广大群众切实感受到了学习急救知识的重要性,进一步掌握基本急救知识,提高了应对突发事件的应急处置能力和现场急救互救意识。

### 健康科普

当一个人心脏骤停时,其急救的“黄金时间”只有4分钟,超过这个时间,人体的大脑及其他重要器官就会出现不可逆的死亡。心肺复苏(心肺复苏术)是抢救心脏骤停的最有效方法,把握黄金4分钟,进行有效的心肺复苏对提高院外心脏骤停存活率、挽救更多生命具有重要意义。当你的朋友或家人发生意外时,无论医生还是专业的急救人员都不可能立刻出现在身边,此时,挽救生命的最直接的人就是路人、家人、同事,只有掌握基本急救知识和技巧,才能不断提升面对意外伤害的应急自救互救能力。

## 临夏市:健康体检走进福利院

本报讯(记者 刘刚林)近日,临夏市医院组织骨干医护人员走进该市城市社会福利院,为老人们开展健康体检,进一步满足他们的医疗需要。

体检现场,医护人员根据老人们的身高、体重、血压、血糖、血脂、心电图等检查项目,并对各体检项目进行详细分工,全程跟踪式陪同服务,确保体检工作顺利进行。期间,医务人员详细

询问老人们的日常生活、既往病史,宣传健康素养基本知识,结合老年人的生活规律给予健康指导,同时详细记录病情,后期将根据老人体检结果和身体状况,给予合理的诊疗方案。

本次体检充分发挥了基层医疗资源的功能和作用,让福利院老人们享受到优质、高效、便捷的基本医疗和公共卫生服务,提升了老人们获得感、幸福感、安全感。

## 东乡县中西医结合医院完成首例腹腔镜下微创手术

本报讯(记者 刘刚林)7月18日,东乡县中西医结合医院在省州帮扶专家的指导下,成功完成该院首例腹腔镜下微创手术。

患者王某因腹痛疼痛难忍到东乡县中西医结合医院外科就诊,医生经询问病史、全面体检及相关辅助检查后,诊断为“急性弥漫性腹膜炎;急性胃肠消化道穿孔”。随即,该院组织省州帮扶专家进行了讨论、评估,在取得患者及家属同意后,对患者实施了腹腔镜下急性胃肠穿孔修补术。术程顺利,术后患者

病情平稳。

“小切口”解决“大病痛”。腹腔镜下穿孔修补术具有方便手术医生探查病情,腹腔冲洗彻底,创伤小、愈合快、切口美观等优点,避免了传统开腹手术所引发的多种并发症,大大减少了肠粘连及粘连性肠梗阻的发生,能极大减轻患者痛苦,提高就医体验。目前,东乡县中西医结合医院开展腹腔镜下微创胆囊切除术、阑尾切除术、疝气修补术等,可为患者提供更加安全、便捷、优质的医疗服务。

## 资讯

### 临夏州级特色专科

## 和政县人民医院骨科简介

和政县人民医院骨科于2006年成立,现已发展为州内骨科亚专业较齐全的科室,包括创伤、脊柱、关节、小儿骨科、运动医学等专业。

科室经过多年的发展,已形成较为完善的医疗体系,床位数量充足,现有医护人员21人,均具备丰富的临床经验和专业知识。科室配备有西门子C型臂透视机、椎间孔镜、脑室镜、关节镜、低频电脉冲治疗仪、超声骨密度仪、红光治疗仪、极超短波治疗仪等医疗设备。目前开展四肢骨折及胸腰椎骨折的微创治疗、髌、膝关节置换,开颅血肿清除,颅骨修补等疾病。

骨科医护团队长期与甘肃省人民医院、省第二人民医院、省中医院、兰州大学第二医院合作,进一步加强临床重点专科发展,不断提高管理能力和医疗服务水平,为周边地区骨科病患者提供着专业、优质的医疗服务。

### 临夏本草漫谈

## 棣棠花



为蔷薇科棣棠属植物棣棠的花或枝叶。临夏称墙梅。生于海拔200~300米的山坡灌丛中。临夏地区有分布。

棣棠花性味微苦、涩、平。具有化痰止咳,利湿消肿的功效。主治久咳、风湿痛,水肿,消化不良,热毒疮。

用法 内服:煎汤,6~15g;外用:煎水洗。

选方 1.治痈疽肿毒:棣棠花、马兰、薄荷、菊花、蒲公英各9~15g。水煎服。  
2.治水肿:棣棠花6g,青木香6g,何首乌9g,车前草12g,有柄石韦30g。水煎服。

注:棣棠花的茎髓作小通草入药。



▲根据省级慢性病综合防控示范区创建工作需要,7月18日,临夏市抱罕镇中心卫生院携手临夏市疾控中心、西北民族大学医学部,采取问卷调查、辅助检查、实验室检测等方式,为辖区内250名群众开展慢性病及社会影响因素状况调查和居民慢性病及危险因素监测体检活动。

本报记者 刘刚林 摄

▼为提高产房的优质护理服务,不断强化助产技术质量,州妇幼保健院推出护理新举措,开展“助产士产后关怀行动一回访”,改变以往电话随访的形式,在产妇产后24小时内,助产士到病房探望产妇,了解产时状况及需求,指导产后护理,帮助解决难题。

本报记者 刘刚林 摄



## 打造特色专科 护佑群众健康

——临夏市民族医院提升中医药服务能力见闻

本报记者 刘刚林

“医生,孩子消化不太好,贴这个管用吗?”“护士,我有糖尿病和高血压,能贴这个三伏贴吗?”……7月15日是头伏第一天,临夏市民族医院“冬病夏治”的三伏贴正式开贴。早上8点,该院中医科的医护人员就忙碌起来了。

记者来到该院中医科时,古色古香的中医气息扑面而来,针灸治疗室、物理因子治疗室、中药熏洗室等布局有序,淡淡的中药香时时萦绕、沁人心脾,有不少人在排队等候敷贴。“这是我第一次来,我腿关节不好,听说三伏贴效果不错,就来试试。”正在等待敷贴的张先生说道。

中医作为我国的传统文化精髓,具有未病先防、标本兼治、保健养生等的优势。临夏市民族医院在专科建设中,充分发挥中医药防病治病的特色优势和作用,把中医科打造成医院“拳头”科室,成为州级中医特色优势专科。

找准穴位、清洁皮肤、敷贴压实,医护人员结合患者不同病症将含有多味中药的三伏贴贴于患者的颈部、背部、腿部等

不同穴位处,短短几分钟就可完成敷贴治疗。“回家后出现局部发红、瘙痒等情况,不可抓挠,以免感染,待症状消失再进行下一次敷贴……”中医科医师单玉洁给敷贴治疗后的患者叮嘱道。

冬病夏治是我国传统医学的重要特色,简单说就是在夏天治疗冬天容易发作的疾病,在三伏天进行穴位敷贴是其中应用最广泛的一种治疗方法,因适用性广、操作方便、经济安全、疗效快捷、无副作用等优点,备受群众青睐和好评。“我连贴三年了,效果很好,现在身体明显好多了。”60岁的马先生一边贴着三伏贴,一边告诉记者。

“三伏贴适合大多数人群,尤其对体质虚弱的老年人、小孩,以及体虚易感的成年人效果较好。”中医科副主任马文辉说,其对呼吸系统、消化系统、妇科、儿科、颈肩腰腿痛、亚健康等的调理,都具有一定优势。但“三伏贴”并非包治百病,需辨证使用。

“我在这里已经治疗几天了,目前来



看,治疗效果不错,我对这次就医感到很满意。”王女士因带状疱疹到该院就诊,医护人员对其实施针灸、拔罐等治疗与悉心护理后,症状逐渐改善,疼痛明显好转。

该院中医科下设中医专家门诊、针灸治疗室、颈肩腰腿痛3个门诊及1个住院综合病区,配备中频治疗仪、冲击波治疗仪、疼痛治疗仪等设备,在中医内服、外治、中西医结合为主的基础上,结合现代科学技术,常规开展针刺、推拿、艾灸、拔罐、蜡疗、中药穴位贴敷等治疗和“冬病夏治三伏贴”“冬病冬防三九贴”等。“今年,我们又先后推出灸灸、揸针、浮针、中药熏蒸等特色疗法,进一步满足群众的就医需求。”马文辉说道。

## 中国公民健康素养——基本知识

(2024年版)

(接7月15日4版)

29.生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。  
30.珍惜食物不浪费,提倡公筷分餐讲卫生。  
31.注意饮水卫生,每天足量饮水,

不喝或少喝含糖饮料。  
32.科学健身,贵在坚持。健康成年人每周应进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧运动,每周应进行2~3次抗阻训练。  
33.不吸烟(含电子烟),吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多

种有害物质,会对健康产生危害。  
34.烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益,戒烟时可寻求专业戒烟服务。  
35.少饮酒,不酗酒。

(未完待续)