

胃肠不适、晒伤多发？

中医支招 健康过“三伏”

新华社北京8月5日电（记者田晓航）正值“三伏”，天气闷热潮湿，胃肠不适、晒伤、“空调病”等健康问题多发。中医学蕴含丰富的养生智慧，在防暑降温、祛湿调理、增强免疫力等方面有着独特优势。国家中医药管理局8月5日举行主题发布会，邀请中医专家介绍三伏天养生防病妙招。

清热解暑
预防中暑和晒伤

中医理论认为，春夏养阳，秋冬养阴，夏季宜养心、宜避暑除湿。高温天气如何预防中暑和晒伤？

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪提示，三伏天应尽量穿轻薄、宽松、透气的棉麻衣物，佩戴宽檐帽、太阳镜或使用遮阳伞，并根据肤质选用防晒产品；高温天气人体出汗多，水分和盐分流失较快，应多喝水

开水和淡盐水补充体液；饮食以清淡为主，多食西瓜、黄瓜、绿豆汤等食物以清热解暑、养阴益气；保持室内通风良好，适度降温，使用空调时温度不宜过低。

此外，“桑拿天”的高温高湿环境对老年人、儿童、心脑血管疾病患者、糖尿病患者以及体质虚弱者影响较大，需予以特别关注。

天气炎热，锻炼也应“天人相应”，不宜一味追求高强度。

“针对暑多夹湿的气候特点，锻炼以‘护阳防暑、微微出汗’为总原则。”广东省中医院院长张忠德建议，在早晨6点到8点或傍晚5点到7点，选择太极拳、五禽戏、八段锦等运动，促进气血运行，避免大汗伤津；年轻人可选择跑步、快走、游泳、球类等有氧运动，但应避免在高温时剧烈运动。

健脾化湿
防范胃肠道不适

暑期出游，一些人发生水土不服，出现食欲不振、腹胀腹泻、恶心呕吐等胃肠道症状。在中医看来，其核心在于脾胃运化功能受损。

“要遵循‘饮食有节、循序渐进、起居有常’的原则。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏玮建议，初到异地时，避免立即食用辛辣、油腻或生冷食物，应先选择温和易消化食物，主要搭配清淡蔬菜；随身携带可防暑化湿的藿香正气散、可消食和胃的保和丸；还可配合每日晨起按揉足三里穴，或做八段锦的“调理脾胃须单举”动作，增强脾胃运化功能。

不适症状较轻时，可以尝试中医食疗。魏玮举例说，当出现腹胀不适时，可以选择山楂、炒麦芽等茶饮，帮助消食导滞；若有恶心呕吐，可取生姜3片、紫苏叶5克，用沸水冲泡后加少许红糖温服。此外，注意清淡饮食、避免过度劳累，有助于恢复脾胃的运化功能。

根据中医理论，高温高湿天气下，暑热和湿气两种邪气一同侵犯人体，易导致湿热困脾。魏玮提示，暑期饮食关键在于“防寒护阳、健脾化湿”，应注意“三宜三忌”——宜以温茶代冷饮、宜食当季温性果蔬、宜用辛香调味增食趣，忌大

量食用冰镇饮品、忌生食海鲜、忌空腹食用性质寒凉蔬果。

护阳祛湿
应对“空调病”和湿疹

空调是三伏天不可或缺的降温工具，但长时间待在空调环境中，人体容易出现鼻塞、头痛、关节酸痛、乏力等所谓“空调病”症状。

魏玮建议将空调温度设在22℃到26℃之间，以防毛孔骤闭导致卫阳不得宣发；将房间湿度控制在30%至60%；避免空调直吹人体，尤其颈部、背部、膝关节或神阙穴、涌泉穴，防止损害阳气；睡觉时用薄毯覆盖脐腹部；每开空调2至3小时就应开窗通风。

高温高湿的环境还会让皮肤容易出汗、潮湿，促进细菌和真菌繁殖，加之一些人皮肤屏障较弱，导致湿疹较为常见。

宋坪说，湿疹的发生与体内的湿热、风邪入侵、脾气虚弱以及内外环境的失调都有关系。针对暑期湿疹，不但要缓解皮肤症状，更应注重调理体质，如避免食用易助湿生热的辛辣刺激、油腻厚味食物和海鲜等，多吃清淡开胃、利湿促消化的蔬菜、水果等，从根本上防控病情发展。

怡然见晋中
JOYFUL JINZHONG IN YOUR EYES