

夏季养生正当时

——中西医结合教您科学度夏

□侯瑾泓 张红珍

夏季是一年中阳气最旺盛的季节，高温、潮湿、多雨的气候特点，在促进人体新陈代谢的同时，也容易诱发中暑、胃肠道疾病、心脑血管疾病以及空调相关疾病。中医强调“春夏养阳”，现代医学则注重科学防暑、合理膳食和规律生活。将中西医养生理念有机结合，有助于我们更健康、更舒适地度过炎炎夏日。

顺应天时 科学养生

中医认为，夏季与五脏中的“心”相应，心主血脉、藏神，因此夏季养生应注重养心安神。虽然天气炎热，但人体阳气浮于体表，毛孔开泄，若长期贪凉、过食生冷，容易损伤脾胃。



阳气，引起腹痛、腹泻等不适。现代医学也认为，空调温度过低或频繁出入冷热环境，会使血管收缩、免疫力下降，增加呼吸道感染和关节疼痛的风险。因此，建议将空调温度设置在26℃左右，室内外温差控制在7℃以内，避免冷风直接吹向头颈、腰腹等部位。

夏季饮食宜遵循清淡、适量、易消化的原则。中医认为“暑多夹湿，湿易困脾”，可适当食用绿豆、冬瓜、苦瓜、莲子、百合、山药、薏苡仁、赤小豆等食物，以达到清热解暑、健脾祛湿的作用。从现代营养学角度来看，这些食物富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于补充营养、促进代谢。与此同时，应减少高油、高糖及辛辣刺激性食物

中西结合 健康度夏

高温天气下，人体大量出汗，水分和电解质流失较快，应遵循“少量多次”的原则主动饮水，而不要等到口渴才补充水分。一般成年人每天饮水约1500~2000毫升，高温环境或运动后应适当增加饮水量，并根据需要补充电解质，以预防中暑和脱水。若出现头晕、恶心、乏力、大量出汗或体温持续升高等症状，应立即前往阴凉通风处休息，及时补充水分，必要时尽快就医。

夏季作息应做到规律有度。中医提出“夜卧早起，无厌于日”，并非提倡熬夜，而是顺应夏季昼长夜短的自然规律。保持充足睡眠，中午适当午休20~30分钟，有助于缓解疲劳、恢复精力。运动宜选择清晨或傍晚较凉爽的时段，可进行散步、慢跑、太极拳、八段锦等中低强度运动，既能增强心肺功能，又有助于改善睡眠和提高免疫力。

此外，夏季炎热容易使人烦躁不安，中医认为“心主神明”，养心首先要调畅情志。现代医学研究也表明，高温环境容易影响人的情绪和睡眠质量。因此，应保持心态平和，可通过阅读、听音乐、深呼吸、冥想等方式舒缓压力。对于体质偏虚或患有慢性疾病的人群，也可在专业医师指导下选择艾灸、穴位按摩或“三伏贴”等中医特色疗法，发挥“冬病夏治”的优势，提高机体抵抗力。

夏季养生贵在顺应自然、未病先防。中医养生智慧与现代医学健康理念相互补充，共同强调科学饮食、规律作息、适量运动 and 良好心态的重要性。只有将健康理念落实到日常生活的点滴之中，才能真正做到科学养生、平安度夏，以更加充沛的精力迎接工作与生活。

(作者单位:山西中医药大学)

雨天行车 安全4要点



出门前，看预警

发布暴雨红色预警时，应避免驾车出行；确需开车外出时，必须提前检查雨刷器和刹车装置是否可以正常工作，并且在行驶过程中避开涉水路段和漫水桥。



遇积水，先判断

如果水深不到30厘米，应低速匀速通过；如果水深已经到保险杠或轮胎三分之二的高度，务必绕行。



漫水桥，莫强闯

漫水桥常常是“隐形杀手”。水流特别急的话，车很容易被冲走。遇此情况，要一律掉头。



车熄火，快弃车

车辆涉水熄火或断电，若水位已达半个车轮高度，且水位还在上涨时，应果断弃车。



矿难发生时 应该怎么办?

一 瓦斯爆炸

- 迅速背向空气震动的地方卧倒，用湿毛巾捂口鼻，减少肉体外露。
- 迅速戴好自救器，辨清方向，沿避灾路线尽快离开灾区。
- 避灾时，应用敲击的方式，有规律并间断地发出呼救信号，向营救人员指示躲避处的位置。



二 矿井火灾

- 沉着冷静，迅速戴好自救器。
- 位于火源进风侧人员，应迎着新风流撤退。
- 位于火源回风侧人员，若距火源较近，且火势不大时，应迅速冲过火源撤到回风侧，然后迎风撤退；如果无法冲过火区，则沿回风撤退一段距离，尽快找到捷径绕到新鲜风流中再撤退。
- 迅速地辨认出发生火灾的地方和风流方向，然后俯身摸着铁道或铁管有秩序地外撤。



三 透水事故

- 要尽力判明水源性质并用最快的方式通知附近地区的工作人员一起按规定的路线撤出。
- 要手扶支架躲过水头冲击后向高处走，进入上一个水平位，然后出井。
- 若出路已被水隔断，要迅速寻找井下位置最高、离井筒或大巷最近的地方暂时躲避。并定时在轨道或水管上敲打，发出呼救信号。
- 人员撤出透水地区以后，要立即紧紧关闭水闸门。



四 冒顶事故

- 减少个人呼吸量，静卧休息，并注意加强支护以防继续冒顶。
- 被堵处如果有压风管路，可打开阀门供氧，人员可倚在管路出口附近。
- 若堵住出口的煤矸量不大，应注意顶安全，经常敲物体向救护人员发出信号。

