

防
暑
不
伤
阳

健
康
过
『
三
伏
』



入伏以来,天气闷热潮湿,不少人出现食欲不振、胃肠不适、胸闷气短等不适。近日,国家中医药管理局举行“三伏天的中医养生”专题发布会,邀请中医专家介绍夏季养生防病妙招。

“今年三伏自7月15日入伏,8月23日出伏,共计40天,是一年中气温最高、湿度最大、阳气最盛的时段。”发布会上,该局中西医结合与少数民族医药司副司长董云龙介绍,中医“治未病”理念以《黄帝内经》为源,历经两千余年实践,已形成“未病先防、已病防变、瘥后防复”的理论体系。

避暑不避动,微汗不淋漓

三伏天期间,许多人感到食欲不振。北京中医药大学东方医院主任医师、治未病科主任刘洋解释,这多是暑湿困脾所致,正确的饮食原则是“清补而不滋腻”。她建议适当减少每餐食量、改为少食多餐,但保证鱼肉、鸡肉、豆腐等优质蛋白摄入;可多吃山药、莲子、芡实、冬瓜、薏仁等健脾化湿食材,推荐薏仁绿豆粥;适当吃苦味(苦瓜、莲子心)和酸味(乌梅、山楂)食物,以醒脾开胃,乌梅山楂饮可代茶饮,糖尿病患者不加冰糖即可。大量出汗后应及时补充温水或淡盐水,但不要一次性喝大量冰镇饮料,以免损伤脾胃。

在空调使用上,刘洋提醒,空调冷风属“风寒之邪”,易引发头痛、肩颈酸痛甚至面瘫。她建议温度设在26—28摄氏度,室内外温差控制在5—8摄氏度;避免冷风直吹头、颈、背、腹、膝;出汗后擦干再进空调房;连续待在空调房3—4小时后开窗通风10—15分钟;夜间睡前关闭或定时关闭空调。若已受寒肩颈僵硬,可喝生姜红糖水,糖尿病人则用热毛巾敷大椎穴帮助排出寒气。

民间有“夏练三伏”的说法,三伏天该怎么锻炼?

刘洋表示,三伏天的锻炼原则是“避暑不避动,微汗不淋漓,选时择地练”。锻炼应选上午6到8点或傍晚6点以后,在阴凉通风处进行,以微微出汗为度,首推练习八段锦。发布会上,中国中医科学院谢继鼎现场演示了“摇头摆尾去心火”和“双手托天理三焦”两个动作,他建议,两个动作建议重复5到10次,练习10分钟左右,微汗即止。

减重好时机,顺势祛湿浊

三伏天新陈代谢快,是减重的好时机吗?

广东省中医院主任医师、副院长杨志敏表示,此时确实适合减重,更是顺势祛湿的好时机,但切勿靠节食或大量出汗硬减。她建议减少油腻、甜腻和生冷饮料,多吃薏米、赤小豆、冬瓜等健脾祛湿食材,可煮薏米赤小豆水代茶;运动以微汗为度,年轻人可快走,年长者宜八段锦、太极拳,每次30至40分钟;还可艾灸足三里、中腕穴、关元穴,或睡前温水泡脚至微汗,帮助排出湿气。她强调,减重是“调出来”的,而非“饿出来”或“汗流出来”的。

三伏贴是“冬病夏治”的典型代表。杨志敏介绍,它特别适合“冬天重、夏天轻”的疾病,如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒,以及寒性关节疼痛、虚寒性胃肠疾病等,这些疾病根源多为阳气不足、寒邪内伏。但急性感染期、皮肤敏感或皮肤病者、孕妇及2岁以下婴幼儿、阴虚火旺体质者不宜贴敷。至于是否适合贴三伏贴,须由专业中医师进行体质辨识后决定。贴敷时机以每伏第一天为佳,错过初伏也可在中伏或末伏补贴。三伏贴一般以三年为一个疗程,连续贴敷三年以上才能巩固效果,使宿疾冬季少发或不发。

儿童护阳气,老人重养心

儿童三伏天易长痄子、贪凉腹泻。杨志敏指出,预防痄子关键在于“透”和“清”——穿宽松的纯棉衣,出汗后及时擦干更换,温水洗澡可加金银花或艾叶煮水;已长痄子可用马齿苋水放凉湿敷。针对儿童腹泻,她强调儿童“脾常不足”,应护住阳气、守住脾胃,切忌大量饮用冰镇饮料、食用冰西瓜和冰激凌;若脾胃尚可,可适度少量吃凉食,冷饮要室温放置一会儿再喝。如果孩子腹泻,可煮焦米粥(把大米炒到焦黄煮成粥)止泻,严重时需就医。

一些老年人三伏天容易胸闷气短、心烦失眠。上海市长宁区天山中医医院主任医师、副院长朱吉分析,这多为心火旺与气阴两虚并存,此时老年人养生的核心是“护心、养阴、防暑”。建议保持心态平和,午间小睡20—30分钟;运动宜“慢”,早晚散步,忌大汗;饮食清补并重,推荐西洋参麦冬茶(西洋参+麦冬沸水冲泡)补气养阴、清心除烦;同时密切监测血压心率,持续胸闷心悸须及时就医。

来源:人民日报海外版

肉千万不能这样吃
小心食源性寄生虫隐藏其中

随着我国寄生虫病疫情持续下降,大家误以为寄生虫病早已远离日常生活,实际上,食源性寄生虫隐匿在日常饮食中,在局部地区传播风险依然较高。其中,带绦虫因其感染初期无明显症状,隐蔽性极强,被称作餐桌上的“沉默杀手”,严重威胁人体健康。

1 带绦虫从哪来

人体感染带绦虫,主要源于食用含活囊尾蚴的未熟透的猪肉、牛肉。带绦虫可在人体肠道内寄居数十年至十余年,持续掠夺人体营养、损伤肠道黏膜,长期可引发腹胀、消化不良、身形消瘦、缺铁性贫血等慢性问题,危害身体健康。

2 为什么一定要重视预防

带绦虫可致肠道损伤,猪带绦虫虫卵人体可能引发脑囊尾蚴病,易留下严重后遗症,重在提前预防。

1. 早期几乎无症状
多数人感染后毫无感觉,顶多偶尔轻微腹胀、消化不良,很容易被当成普通肠胃不适而被忽略。

2. 暗藏继发致命风险
尤其是猪带绦虫,如果个人卫生不到位,误食虫卵,会引发囊尾蚴病。虫卵会进入血液,游走全身,如寄生在大脑、眼睛、肌肉中,可诱发癫痫、视力损伤、颅内病变,危害远大于普通肠道绦虫感染。

3 日常最容易中招的饮食习惯

很多人感染,都是生活里的小侥幸造成的:

1. 追求“嫩口”,肉不完全煮熟

烤肉外焦里嫩、涮肉几秒就吃、煎肉带血丝,是带绦虫感染最高发的行为。

2. 自制风干肉、腌肉、熏肉

腌制、烟熏、风干,无法杀死带绦虫囊尾蚴,只能调味、

防腐,不能彻底灭活寄生虫。

3. 生熟不分,交叉污染
切生肉的刀、砧板、盘子,直接切水果、拌凉菜、装熟食。虫卵和幼虫会通过厨具,直接污染即食食物。

4. 处理生肉后不洗手
手上沾染肉眼看不见的虫卵,通过揉眼睛、拿食物、啃手指,造成经手口二次感染。

4 如何预防

1. 猪肉、牛肉吃全熟
这是最核心、最有效的预防方式。吃火锅、烤肉记住一句:宁熟不嫩,绝不赌口感。

2. 厨房严格做到生熟分开,杜绝交叉污染
生肉、熟食使用两套砧板、两把刀;装过生肉的盘子不装熟食;处理完生肉及时清洗台面和厨具。

3. 坚持饭前便后、处理食材后认真洗手

带绦虫虫卵极小,肉眼完全看不见,洗手是阻断虫卵入口的最后一道防线。

4. 正规渠道购买肉类
拒绝私宰肉、来路不明的散装肉。正规市场、商超销售的检疫合格的肉品,能大幅降低带虫概率。

5 出现这些信号

建议及时进行筛查

如果长期有以下情况,建议做寄生虫相关检查:

1. 长期不明原因消瘦、食欲变差、营养不良;
2. 反复腹胀、腹部隐痛、肠胃不适;
3. 粪便中发现白色条状、节片状异物;
4. 常年爱吃涮肉、烤肉、半生肉食。

早筛查、早驱虫,预后非常好,不用过度紧张。

带绦虫从不是“偏远地区专属疾病”,它可能藏在每一次“肉再嫩一点、少煮一会、懒得换砧板”的侥幸里。预防寄生虫感染,从来 not 靠运气,只靠习惯。不吃半生肉、生熟分开、勤洗手,守住这三条,远离绝大多数食源性寄生虫!

来源:“中国疾控中心”微信公众号

