

“三伏天”要来了 中医教你“冬病夏治”

□新华社记者 田晓航



时值小暑节气,酷热的“三伏天”即将到来。在中医看来,这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。国家中医药管理局7月15日举行发布会,中医专家回应公众健康关切,传授夏季养生要领。

三伏贴贴敷也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说,冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治,通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑,可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中,三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任医师张洪春介绍,三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴,一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节说,三伏贴贴敷最好在每伏前三天内任选一天,每次贴敷间隔10天,连续三年为一个疗程;

一般成人每次贴敷6至8小时、儿童2小时左右,以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴,再进行贴敷。”吴节提示,三伏贴有一些优势病种,但恶性肿瘤患者、强过敏体质者、感冒发烧者,患有感染性、传染性疾病者,瘢痕体质者,皮肤病患者禁用,2岁以下小儿需谨慎使用。

记者从发布会获悉,据不完全统计,超过85%的二级中医医院和超过90%的三级中医医院均在积极开展三伏贴等服务。欧阳波提示,患者应到正规医疗机构找专业医生进行三伏贴等治疗。

食补、晒背有讲究

夏季高温高湿,人体新陈代谢加快,如何通过饮食来消暑和养生?

张洪春说,夏季食养应以清补为主,在清热解暑的同时益气生津,可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等;还应顺应时令,适当多食当季果蔬。此外,体质不同,食养方法也要因人而异,例如,冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群,而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显,养

生方法也有不同。中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说,北方夏季干燥,“暑热”更易伤及津液,因此养生更注重养阴、生津、润燥;南方常湿热,养生应以清热利湿和运脾醒胃等为基本原则。

“三伏天晒背”也是夏季常见的养生方式。刘征堂说,晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用,主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等;8时至10时阳气上升时晒背较为合适,时长应循序渐进,从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟;晒背后应饮用淡盐水等补充水分,避免摄入冷饮、冷风直吹。

专家特别提醒,合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护,严格控制时长并需要家属陪同,避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“夏季属火,主心,心主神明”。此时人们容易烦躁,出汗多、睡眠差,稍不注意就会耗气伤津,影响体力和免疫力。

吴节说,夏季应坚持“夜卧早起”,只

要睡眠过程相对安稳、效率高,醒后精神饱满、精力充沛,无任何不适,就无须忧虑或强行延长卧床时间;但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降,则需予以调养。

吴节建议,晚上11点前睡觉,通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”;晚餐宜清淡,最好不吃夜宵;晚上7点后避免剧烈运动,中午适当午休。此外,中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐,人们贪凉容易导致“空调病”。张洪春说,中医认为,“空调病”起因为风邪、寒邪侵犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉,表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调,避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位;已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥,或用生姜、苏叶泡水代茶饮,促进机体排汗散寒。

中医专家还给出一些防暑“妙招”:外出可携带淡盐水,少量多次饮用;睡前避免过多使用手机等电子设备,保持心神安宁;每日按揉内关、合谷等穴位三分钟,可帮助散热、防止头晕。

新华社北京7月15日电

赶海欢乐多,这些风险也要注意

□新华社记者 王凯

夏季,许多人都选择到海边避暑度假,赶海在给人们带来欢乐的同时,却也时常暗藏风险。近日,记者采访了救援、消防、医疗等部门的专家,听他们讲解赶海时需要注意的事项。

赶海安全隐患不得不防

专家介绍,赶海可能遇到的安全隐患通常涉及以下几类:

“不知深浅”:不明地形、不懂潮汐规律被困海中危及安全。7月上旬,山东青岛西海岸新区黄岛街道近海,3名赶海者深陷滩涂淤泥难以脱困。消防员经过约15分钟的营救,帮助被困人员成功脱险。记者从青岛市消防救援支队了解到,3人因对周边环境不熟,也没有及时关注潮汐时间,在返程时不慎迷路,加之淤泥过深导致体力不支无奈报警求助。

“无畏阳光”:不同程度晒伤成赶海常见风险。近日,一名来自湖南的男孩在海边游玩,在3个小时缺乏防护的暴晒后,皮肤出现大面积红肿、水泡,并伴随高烧,由母亲带往湖南省儿童医院就诊,确诊为中重度晒伤。经综合治疗后,孩子病情已有所缓解。

“不防动物”:水母易蜇伤身体。据了解,辽宁大连某海滨浴场去年夏季仅一周内就有多人被蜇伤。青岛市市立医院皮肤科主任王昌媛表示,水母的触手上密布含有毒液的刺胞。当人被蜇

伤时,几分钟内就会产生灼热、瘙痒和剧烈疼痛感。在极端情况下,伤者可能出现过敏性休克等危及生命的严重反应。

科学方法必不可少

安全赶海,最重要的是用科学方法。“在海边淤泥区,涨潮时随着海水进入淤泥缝隙,人可能会被淤泥牢牢‘吸住’腿脚难以脱困。”青岛红十字搜救队队长李延照说。他建议,游客们一定要提前查好自己所在海域的地形和潮汐时间。如果不会游泳,最好穿戴救生衣。赶海时尽量多人同行,出现危险可以互相救助。

针对晒伤等常见问题,则应加强防晒防护。“出门去海边之前要提前半小时涂抹防晒指数高的防水型防晒霜。不仅要涂面部,而且要涂所有暴露部位。”王昌媛说,每两个小时要补涂一次防晒霜,涂之前要把海水轻轻蘸干再涂。同时,物理防晒也非常重要。

此外,专家表示,如果游客不小心被水母蜇伤不要惊慌,应第一时间做好处置。“千万不能用淡水冲伤处,因为淡水会让水母扎进皮肤的刺胞释放更多毒素。”王昌媛说,游客被蜇伤后,应第一时间涂用专门的溶液处置。如果条件不具备,就用干净海水清洗或用沙滩上的沙子搓。不论用什么方法,都应尽快就医。

目前,针对水母蜇伤的科研领域已

取得重要突破。中国科学院海洋研究所研究员于华华表示,她带领团队在解析水母毒素蜇伤因子与揭示蜇伤机制的基础上,构建了靶向关键毒力酶的抗毒素化合物筛选方法,研制了水母蜇伤解毒剂,能够有效缓解红肿、瘙痒、丘疹等症状。

共建更安全赶海环境

赶海安全不仅是个人的责任,更需要社会各界共同参与。

相关部门应加大宣传提醒力度。当前,日照等多座海滨旅游城市设立“赶海安全示范区”,发布安全公告。有的地方还通过电子屏实时显示潮汐信息,并安排巡逻人员提醒游客注意安全。

网络平台也要加强不良信息筛查。近日,一则“女网红海边徒手捡起致命鸡心螺”的消息登上热搜,阅读量达到几千万。专家表示,部分社交媒体上的“网红赶海视频”,为了流量刻意展示冒险行为,成为许多赶海事故的诱因。平台应加强审核,对危险行为进行标注或限流,以防不当效仿。

同时,需进一步加强应急救援建设。目前我国沿海一些地区增强了当地应急救援力量,配备摩托艇和救生设备,多次成功营救被困游客。这种民间力量与官方救援体系的结合,也能大大提升应急响应效率。

新华社青岛7月16日电

夏夜星河灿烂 共赏“银河落九天”

据新华社南京7月15日电(记者王珏 朱筱)每年夏季迎来银河最佳观赏季,入夜后一段时间,公众可欣赏到“银河垂立”的雄姿,银白色的“光瀑”仿佛从高空直泻而下,堪称“银河落九天”。

银河为何会展现出“落九天”的奇景?如何观测效果更佳?天文专家为您科普。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,银河由无数恒星、星云、星团和星际物质组成。夜晚我们看到的银河呈现为一条淡淡发光的星带,几乎一年四季都能看到,在夏季迎来“高光时刻”。

七八月入夜后,银河会从东北方地平线的位置向南方延伸横跨整个夜空,当银河最亮的银心部分过上中天时,银河看起来会与地面垂直而立,展现出“银河落九天”的壮丽景象。

“今年7月中旬,在夜晚11点左右,银心过上中天,此时可赏‘银河落九天’。由于同一颗恒星每天都比前一天提前大约4分钟升起,因此此后每过一个月,银河升起的时间会提前约2小时。等到8月中旬,晚上9点左右就可看到这一景象。”王科超说。

公众若想一睹夏季银河的风采,最好选择天气晴朗的夜晚,远离城市灯光,选择光污染较少的郊外、乡村等地,用肉眼即可观赏夏季银河。