

大暑正伏天 养生把握“三不过”

现在已进入夏季的最后一个节气“大暑”。“大者，乃炎热之极也”，此时正值“三伏”里的“中伏”，烈日高照，暑气炎炎，正是一年中最热的时节。河南中医药大学第一附属医院主治医师王晨晓在接受人民网记者采访时表示，此时养生要注意把握“三不过”。

汗，不可过汗 天气炎热，人体出汗

较多。正常的体温调节排汗对身体有益。主动出汗能加快人体的体液循环和代谢过程，将体内堆积的毒素排出，保障皮肤、肺脏、大肠系统的畅通。但是泄汗太过容易导致气津耗伤，所以要避免剧烈运动，并及时补充水分，劳逸结合，及时调节体温状态，避免汗出过多。

凉，不可过凉 酷热夏季易导致中暑，故大暑时节应注意降温，避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、停留，同时要注意保护体内阳气，不要过于贪凉。汗出时毛孔处于开放状态，此时机体最易受外邪侵袭，室内外温差不可太大，饮食要注意节制生冷，尤其要避免大量急速饮用冰饮。

补，不可过补 夏季适合补阳气，养心气，此时也是冬病夏治最好的时机。但夏季多暑多湿，人们经常会胃口不好，所以在饮食进补上要加以控制，应以清淡为主，不宜过饱，吃七八分饱即可，少吃辛辣、油炸食物，食用黄瓜、绿豆、粥类等祛暑化湿健脾的食物是不错的选择。 人民网

垃圾睡眠 远不止是睡了个寂寞



时的人可以活得最久。

而如果连续两星期每晚只有6小时睡眠，那么就等于被迫两晚“开通宵”。研究的惊人之处在于，每晚6小时睡眠者以为自己已拥有足够的睡眠，其实他们的身体功能及认知在不知不觉中每况愈下。虽然他们没有感觉困倦，但其实功能反应会越来越差。

睡太少不益于健康，睡太多也不行。研究结果显示，睡得愈多死亡率就愈高，如果每天要睡9个小时以上的人可能身体有毛病。

贪睡不仅会变笨 还可能折寿

大量实验研究表明，过长的睡眠时间，往往会增加患病的几率，尤其老年人应该注意这一点。睡眠过多会有哪些危害？

睡眠过多诱发糖尿病 正常的睡眠时间是6—8小时，超过9小时就成为睡眠时间过长，有研究发现睡眠过长容易诱发糖尿病。相关调查显示：如果睡眠时间超过8小时，患糖尿病的风险则会

增加3倍多。

睡眠过长人会变笨 睡眠时间太长，人就会变得很懒，同时因为睡觉的时间长，大脑休息的时间过长，会导致大脑的细胞活性下降，因为睡觉的时间太长，神经细胞抑制的时间就长，久而久之，就会影响智力，导致记忆力下降，导致人越来越笨。

容易死亡 相关的数据显示，每天睡眠7小时的人死亡率是最低的，少于6小时会增加死亡的几率，同样多于9小时，也会增加死亡的几率。而且这个统计的结果不分男女。所以对于睡眠不是越多越好，任何事情都是物极必反，少了有损健康，多了同样会危及生命。

体重增加 有研究人员研究了在6年时间里，魁北克省成年人体重和脂肪的增加情况。他们发现，每晚睡眠时间过短和过长的人，比睡七八个小时的人的体重增加更多。在研究期间，即使控制食物摄入和加强身体活动，每晚睡9至10小时的人，体重增加5公斤的可能性增加25%。研究人员在研究报告中

写道，有必要在体重增加和肥胖时，考虑睡眠时间这个因素。

偶尔睡眠质量差 也别太紧张

偶尔的失眠或者睡眠质量差，并不意味着睡眠出现了问题。

我们遇到偶尔失眠、睡觉不好的话，一定不要太过在意，通过自己生活习惯的调整，或者是情绪方面的调整，可能会得到改善。尤其是不要给自己太大的压力。有的朋友可能一两次睡不着觉就会比较担心，一到晚上就想“我不能睡不着”，这样往往会造成入睡困难。

我们没有睡意的话，就不要急着上床，尤其现在人都比较爱玩手机，上床的时候，不是在睡觉而是在看手机。这样往往会增加失眠的概率。此外，在睡眠前两个小时，不要做剧烈的运动。如果我们躺在床上持久睡不着的话，你可以尝试立即下床干一些你觉得比较枯燥的事情，这样慢慢有睡意了，我们再上床睡觉。

北京青年报

对于人类来说，多热才算“太热”？

志上的研究工作的延续。

研究发现，当人们暴露在40℃—50℃之间的环境中时，静息代谢率可能会更高。静息代谢率是衡量人体消耗多少能量才能保持身体功能正常运转的指标，简而言之，就是在静止状态下消耗的最小能量。

研究团队之前开展的实验表明，当

人们暴露于至少40℃的温度时，其静息代谢率会上升。在40℃和25%湿度下，参与者的代谢率与基线（所谓正常水平）相比平均增加了35%。在50℃和50%湿度下，人们的核心温度平均上升1℃，新陈代谢率与基线相比增加了48%，心率上升了64%。

研究人员表示，这意味着，环境越

热，人的身体越要努力地工作才能保持正常功能的运转。

在日前公布的最新实验中，研究人员使用超声心动图或心脏超声波来检查24名参与者在50℃和25%湿度下的心脏活动。结果发现，女性的心率平均比男性增加得更多。这可能表明女性身体在去除多余热量方面效率不高。科技日报

理解抑郁，有效应对抑郁困扰

情况下需要去看医生？

冯媛表示，抑郁是一种负性情绪，常会有厌恶、痛苦、羞愧、自卑的表现，是许多人都体验过的情绪，也是一种正常而自然的心理现象。抑郁症，则属于疾病范畴。长期心情压抑在一些特殊时间，随着严重程度的增加，可能会转变成抑郁症。这种低落的抑郁情绪在表现形式、持续时间、严重程度达到一定程度，比如出现自杀观念，症状影响社会功能，无法学习或工作了，就一定要及时就医。由专业医生进行进一步的评估及诊断，给予相应的药物、心理乃至物理治疗等。

针对目前网上兴起的各种关于抑郁症的自测量表，可以作为诊断依据吗？

冯媛表示，抑郁症自测通常指使用抑郁自评量表进行抑郁症的筛查，可以初步估计测试者为抑郁症的可能性大小，但抑郁症诊断需要综合多方面的情况，包括社会心理因素、临床表现、精神检查、量表得分、实验室检查结果、影像学检查结果等，只有专业的精神科医生才能做出比较可靠的抑郁症诊断。

抑郁症能治愈吗？治好了还不需要服药？这是患者最为关注的问题。“公众对抑郁症的认知是持续在提高的，但仍然有一些误区。其实抑郁症通过规范化的治疗可达到症状完全或

部分缓解，但仍具有较高的复发率。”冯媛说，目前主要的治疗方式是药物治疗，通过服用抗抑郁药物缓解症状。心理治疗方面，如认知行为疗法、精神分析等。对于病情严重的患者（有严重的自杀企图或行为、精神病性症状等），通过无抽搐电痉挛治疗（MECT）有较好的效果，具体应有医生评估后制定治疗方案。需要注意的是，抑郁症治疗实现临床痊愈了，仍需要维持治疗一段时间，以减少其复发。

身边人出现抑郁症倾向，鼓励其寻求专业帮助

中国精神卫生调查显示，目前我国患抑郁症人数超过9000万，每年大约有28万人自杀，其中约40%患有抑郁症。

近年来，党中央、国务院高度重视精神卫生和心理健康工作，发布了一系列重大政策和文件。《“健康中国2030”规划纲要》提出，“加强心理健康服务体系建设和规范化管理。加大全民心理健康科普宣传力度，提升心理健康素养。加强对抑郁症、焦虑症等常见精神障碍和心理行为问题的干预，加大对重点人群心理问题早期发现和及时干预力度。”《健康中国行动（2019—2030年）》提出了15个行动项目，其中一个行动就是心理健康促进行动。

健康度夏 专家支招教你远离“空调病”

炎炎夏日，很多人都喜欢吹空调降温，但长时间待在空调房内，可能会导致“空调病”。“空调病”有哪些危害？哪些人群需要重点关注？清华大学第一附属医院急诊科副主任医师史婧为广大网友讲解相关知识。

史婧表示，“空调病”并不是一种特殊病症，但其表现与多种疾病症状相似，通常会现头晕、易疲劳、颈肩痛、手脚凉、易感冒和过敏等。

“这主要是由于长期处在空调环境，空间相对密闭，空气不流通、室内外温差较大，人体不能适应而导致的。”史婧说，随着空调在工作场所和居室内普及，“空调病”在夏季的发生率逐年增加，尤其是老人、儿童、女性更需注意。

史婧解释，室内外温差过大、骤冷，会导致人体血管突然收缩，出现肌肉、筋膜痉挛，表现为酸痛、僵硬，诱发炎症，比如关节炎，还会加重心脏负担，诱发心血管疾病；空调吹出来的风湿度比较低，容

易导致室内空气干燥，造成上呼吸道和皮肤干燥；如果没有及时清洗空调，过滤网上附着大量的微小灰尘及尘螨会吹入房间内，诱发过敏；而长时间呆在空调房，空气不流通会造成头晕、易疲劳，以及手脚冰凉等。

如何科学使用空调，正确防暑降温？史婧建议，首先，避免长时间处于密闭的空调环境，经常开窗通风，最好2—3小时一次；其次，室内外温差不宜过大，室内温度最好控制在24—26摄氏度，夜间睡眠时开启定时功能，避免长时间使用空调；第三，定期清洗空调，防止致病微生物过度繁殖，诱发过敏。

“此外，尽量不要让空调的冷风直接吹在身上，尤其是刚从室外较热的环境进入空调房时，可先在室内外交界处让身体适应几分钟，再逐步进入空调房。”史婧说。

人民网

“三伏天”如何通过饮食养生？专家这样说

随着一年之中气温最高的“三伏天”来临，如何在入伏后通过饮食实现养生，成为很多人关注的话题。对此，辽宁省沈阳市中医院老年病科病房主任厉飞表示，入伏后，饮食上需要做到“两不吃三多吃”。

“‘两不吃’是指不吃生冷寒凉食物，忌食剩菜、剩饭、剩瓜果。”厉飞表示，天气炎热，很多人爱吃生冷寒凉食物如冰淇淋、冰西瓜、冰饮品等，以在短时间内缓解炎热的感觉，但这些食物摄入过多容易生湿伤脾。

“‘三伏天’也是高温、高热、高湿的代名词，微生物、细菌很容易繁殖，如果剩菜、剩饭、剩瓜果没有马上放入冰箱，尽管味道还没有明显变化，也建议不要再吃了。”厉飞说。

“‘三多吃’指的是多吃养脾、祛湿食物以及吃姜。”厉飞表示，“三伏天”食用冷

饮冷食后，容易导致湿气重，而湿气伤脾。因此，“三伏天”可以多吃养脾的食物，比如芡实、茯苓、莲子、百合等可以煮汤食用，而茯苓、陈皮、白扁豆、甘草等可以泡水饮用。

“想要祛湿，可以将红豆、薏米、芡实、茯苓、赤小豆、大麦等煮水饮用。薏米、芡实、茯苓有利湿的功效，红豆可以理气，大麦有健脾利尿、清热解暑、平胃止渴等功效。”厉飞表示，“三伏天”养生也适合吃姜，驱寒扶阳。“俗话说‘冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方’，可见适量吃姜有益身体健康。”

此外，厉飞建议，夏季雨后或淋浴后身体出现畏寒症状时，可饮用生姜红糖水驱散寒气；风寒感冒时，可饮用生姜葱白饮缓解全身酸痛、恶寒等症状；夏天过多食用冷饮后胃部不适，可用生姜和橘皮煮水喝；用醋泡姜食用，可以帮助缓解消化不良、健脾开胃。

新华网

面对持续高温 专家提示科学预防重点人群中暑

专家提示，持续高温天气会给一些重点人群带来健康风险，这些人群要加强健康防护，科学预防中暑。

国家疾控局此前发布的《高温热浪公众健康防护指南》指出，高温热浪健康防护的重点人群主要有三类，第一类为敏感人群，如儿童、孕妇、老年人等人群；第二类为慢性基础性疾病患者，如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者；第三类为户外作业人员，如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

“中暑分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑和重症中暑4个阶段。”北京大学人民医院急诊科副主任医师迟骋介绍，先兆中暑主要表现为头晕、乏力、大汗、口渴、注意力不集中。此后体温升高、出现发热，但没有意识转变，则进入了轻症中暑阶段。如不加干预，体温将持续升高，可达40℃至42℃的高热，并伴有四肢抽搐、意识障碍，则进入了重症中暑、重症中暑阶段。最严重的中暑是重症中暑，即热射病，通常合并多脏器功能衰竭。

迟骋提醒，长期在高温高湿环境下工作和锻炼的人群、体质较差的老人、儿童、孕妇等人群，更容易发生中暑，这些

人群要格外注意。

如何预防重点人群中暑？国家疾控局提示，重点人群要尽可能避免在高温高湿环境下长时间生活和工作，饮食要清淡，注意补水，劳逸结合。对于儿童、孕妇等敏感人群来说，鼓励在户外玩耍的儿童尽可能待在阴凉处，孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内。针对慢性基础性疾病患者而言，要主动、多次、适量饮水，不要感觉口渴才喝水，若因疾病限制饮水量或者需要服用利尿剂，及时询问医生合理的饮水量。对于户外作业人员来说，要合理安排户外作业时间，预防职业性中暑，户外作业人员在上岗前和在岗期间宜定期进行常规职业健康检查和应急职业健康检查。

重点人群中暑了怎么办？专家提示，出现中暑症状时，要将患者转移到阴凉通风处，解开患者衣袖、领口，用凉毛巾擦拭患者四肢皮肤，或者用冰袋冰敷于患者的额头、腋窝、大腿根等部位，加速降温，并用风扇、空调降低环境的温度。如果患者神志清楚，辅助患者多次饮水来补水，最好是含有盐分的饮品。一旦患者出现意识障碍、昏迷、呼吸循环衰竭等危重症状，应立即拨打120，及时就医。

新华网

大暑来啦 趁暑化湿解冬病

大暑是二十四节气中的第十二个节气，也是夏季最后一个节气。此时乃是一年中最热的时节，也是阳气最盛的时节。今天，医生就针对虚寒体质和寒湿体质的人，推荐祛除湿寒化解湿气的养生方案。

借暑热之阳补阳气

大暑是全年阳气最盛的时节，虚寒体质的人可以利用“伏天”阳气旺盛的势力，以及夏季阳盛则腠理开，宜于药物渗透吸收而充分发挥药效的有利条件，进行三伏贴治疗。一方面能增强机体抵抗邪能力，另一方面又有助于祛除阴寒之病邪，从而达到治疗或预防冬季易发生或加重的呼吸系统及风湿免疫等冬病的目的。

多出点汗温阳利湿

俗话说“有钱难买六月泻，泄出旧病和寒邪”，农历六月正是此时。此处的泻，是疏通、疏通的意思，是指出汗。这句话的意思是三伏天要适当出汗，帮助气血运行，把体内更深层次的寒和湿排出去。特别是寒湿体质的人，不要总躲躲在空调冷风中，错过了人体一年当中排病的最佳时机。

送你3个“微汗”养生法

晒背 中医认为后背属阳，胸腹属阴。督脉和足太阳膀胱经主要经过背部。晒背可以利用太阳的阳气和背部的经脉相接，为我们提供强大而充足的能量，

北京青年报