

健康度夏，饮食调养推荐“一茶一粥”

夏至将至，有哪些常见病？怎么防范？中医养生运动需注意什么？专家为你这样解惑



6月的长沙已经开启暑热模式，高温、湿热等节气特点，让人感觉身体沉重、容易疲劳。

如何健康度夏？6月18日，湖南省卫健委举行时令节气与健康湖南·夏至篇新闻发布会，多名省内权威专家围绕中医养生、常见病预防、特殊人群防护、青少年心理、职业健康、科学饮食等公众关切话题，发布实用度夏指南。

扫码看视频

高温湿热天，这样养生防范常见病

夏至是阳气最旺的时节，也是湿热交蒸之时，湖南省中医药研究院副院长、主任医师刘柏炎给出了三个方面的调理建议。

首先是饮食调养，重在健脾化湿。推荐“一茶一粥”——荷叶参麦茶，取西洋参、麦冬、干荷叶煮水，益气生津、清暑化湿，尤其适合高温作业者；绿豆薏米百合粥，取绿豆、薏米、百合、陈皮、粳米熬煮，清暑化湿、健脾安神。早餐可食几片生姜，或用山药、赤小豆炖老鸭。

其次是适度运动，可选择清晨或傍晚凉爽时进行慢跑、快走、八段锦等，以微微出汗为宜，振奋阳气，排汗祛湿。

非药物调理同样奏效，可自行按揉足三里、阴陵泉等穴位，健脾祛湿；也可选用艾灸、三伏贴等方法刺激穴位，鼓舞人体阳气；或睡前用生姜、艾叶煮水泡脚。

这些中医养生运动适合老年人

6月23日—29日是2025年老年健康宣传周，有哪些适合老年人的中医养生运动？湖南中医药大学第二附属医院院长、主任医师刘春华做出解答并给予科学的建议。

刘春华表示，中医运动养生法讲究“形神共养”“动静结合”，强调适度、循序渐进。适合老年人的中医养生运动有太极拳、八段锦、五禽戏、健步走等，这些运动普遍较为舒缓，有助于改善心肺功能和睡眠，增强平衡，调节血压、血糖等。

老年人进行中医养生运动时，要注意从以下五个方面进行防护，保障安全。第一，运动前需热身，备好温水和急救药品，如速效救心丸、短效降压药。运动服装要宽松舒适，运动鞋防滑有弹性。第二，初次运动宜从5~10分钟开始，逐渐增加运动量。运动强度以“说话不喘气、微汗不疲劳”为宜。第三，避免空腹、饭后1小时内及服药后半小时内运动。运动时选择避风向阳、空气流通的场所。第四，运动时旋转动作宜缓（尤其颈椎、腰椎），下蹲时膝关节弯曲不超过90度。避免突然低头、猛回头，限制脊柱过伸，严禁憋气用力。第五，运动时心率保持在一个合理区间，有个计算公式可以作为参考，即 $(220 - \text{年龄}) \times (50\%$

—70%)。

夏季孩子肠胃易“摆烂”，这样应对

夏至时节不仅考验成年人的适应力，对孩子更是挑战。儿童因为肠道防御力弱，加之夏天“冰火两重天”的刺激，易“摆烂”秒变“喷射战士”，出现腹泻、呕吐。

湖南省儿童医院消化营养科主任、主任医师赵红梅提醒家长做好四件事。首要是洗好手，用肥皂或洗手液+流动水，按照七步洗手法，洗满20秒。其次是吃好饭，食材新鲜煮熟。多吃富含维生素C的果蔬，如猕猴桃、西红柿等；慎吃剩饭剩菜；少吃高油高糖、生冷食物；保持餐具清洁，使用公筷。三是穿好衣，睡觉时穿连体衣或围肚围，护好肚脐防着凉。四是睡好觉，保证充足睡眠，如小学生需约10小时。

孩子如出现呕吐、腹泻，家长可用这三招应对。侦察“敌情”，看大便性状、数腹泻次数，必要时留样送检；补水回血，用口服补液盐，按年龄和腹泻次数补充；重启肠胃，呕吐期暂停固体食物，缓和期吃软烂面条、蒸苹果等。

高温天，不同人群注意做好职业防护

高温天气，户外劳动者和室内办公族都面临健康困扰。湖南省职业病防治院健康管理中心主任、主任医师李祈，为不同工作环境人群提供了防护要点。

户外工作者如快递员、外卖骑手要做好个人防护，穿防晒服、戴遮阳帽、选轻便透气头盔，随身携带降温毛巾、冰袋、便携风扇或喷雾瓶辅助降温；及时补充水分电解质，如喝淡盐水、电解质饮料或绿豆汤，避免大量饮用纯净水，随身携带藿香正气液、仁丹等防暑药。注意饮食起居，饮食要清淡易消化，多吃一些含水分比较高的新鲜蔬菜和水果。睡眠规律充足，工作间隙可在阴凉处休息；高温季前要进行健康体检，高血压、糖尿病等控制不佳者避免高温作业。

室内办公族则要远离“空调病”，尽量劳逸结合。避免久坐空调房，工作间歇可起身活动，或做做运动。保持室温适宜，以26℃最佳，室内外温差小于8℃，避免冷风直吹，可用挡风板。注意定期清洗空调，开窗通风。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 吴昊 何可



武冈著名景点中山堂前坪4棵古樟树枝叶茂盛。

武冈中山堂古樟：翡翠华盖下的历史课堂

三湘都市报6月18日讯 6月18日，第四届邵阳旅游发展大会来临之际，记者来到邵阳旅发大会举办地武冈实地探访。在武冈著名景点中山堂前坪，四棵古樟树枝叶茂盛，为前来游玩的游客撑起一片清凉。

武冈中山堂建于1943年7月，系砖木结构单檐庑殿顶建筑，由正厅、左右厢房、花园等组成，占地1300余平方米，是湖南省保存完整的纪念孙中山先生的建筑物。1996年1月4日，被湖南省人民政府公布为省级文物保护单位。2004年10月，被评为湖南百景之一。

中山堂前坪有四棵樟树，其中有一棵尚小，其他三棵十分高大。三棵大樟树的树冠是连着的，犹如“绿甲卫士”，用苍劲枝干撑起巨大的翡翠华盖。两三个人才能合抱的躯干拔地而起，直入云霄，横逸斜出的枝桠长满了苔藓和蕨类植物，向人们展示古老的生命。

“这三棵古樟在中山堂修建之前很久就长在这里了，已经有两百多年的历史了。”中山堂景区讲解员罗佳怡介绍，“当年黄埔军校第二分校迁驻于此，师生们特意将它们保留下来。这其中也寄托着当时黄埔分校对学生的期许，希望学生成才，成为国之栋梁。”

罗佳怡的手指向另一侧一棵相对年轻的古樟，“不同于其它三棵树，这棵树是八十多年前，二分校的青年学员们栽下的，所以被叫做‘学员树’。”

“在这里可以了解革命历史，参观老物件、老照片，留言墙上还有很多青年人写下了对参观中山堂感想和对祖国的美好祝愿。”罗佳怡说，由于中山堂位于武冈二中校园内，很多学生都会前来参观，“这里的精神与力量感动鼓励着所有人，很适合带孩子前来感受厚重的历史与浓厚的学习氛围”。

■文/图/视频 全媒体见习记者 宋科铖

湖南启动防汛四级应急响应 自然灾害救助四级应急响应同步启动

三湘都市报6月18日讯 6月18日，记者从湖南省应急委员会获悉，根据气象预报，依据《湖南省防汛应急预案》《湖南省自然灾害救助应急预案》有关规定，省应急委决定：自6月18日18时起，启动防汛四级应急响应，同步启动自然灾害救助四级应急响应。

由于本次强降雨过程影响范围广、累计雨量大、局地降雨极端，致灾风险高，湖南省应急委员会请各级各部门按照应急响应要求，迅速落实防抗救灾工作措施，各类责任人要迅速到岗到位，突出水工程调度、山洪地质灾害防御、中小河流洪水防范、涉水工程防守、城镇防涝等重点，加强巡查防守，提前转移危险区群众，确保应转尽转、应转早转，坚决避免人员伤亡；同时，要加强灾情统计报送，有力有序做好受灾群众生活救助，全力确保度汛安全。

记者注意到，湖南省气象台于今日16时发布了暴雨黄色预警。经综合研判，18日16时起，省气象局进入气象灾害(暴雨)三级应急响应状态。湘西、张家界、常德、怀化、益阳、岳阳等市州气象局根据实际研判启动相应级别应急响应。

■文/视频 全媒体记者 李致远