

2025年5月6日

星期二

第3193期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线：

0731-84326206

湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办



刷新救治纪录 410 克超早产儿成功出院

近日，湖南省儿童医院成功救治一名体重仅 410 克的超早产儿文文（化名），刷新该院超早产儿救治最低体重纪录。

2024 年底，湖南衡阳段女士孕 23+5 周时，文文提前出生，因生命垂危被转运至湖南省儿童医院救治。面对呼吸、营养、内循环及神经系统发育等重重难关，医护团队全力施治，经 100 余天呼吸机辅助通气、5 个月精心喂养，文文成功闯关，体重超过 3 千克，平安出院。据悉，湖南省儿童医院每年救治超百例超早产儿与超低出生体重儿，此次成功为更多早产儿家庭带来希望。

记者 王璐 通讯员 李雅雯 摄影报道

夏日养生全攻略

从起居到心理，助你健康度夏

本报记者 陈艳阳

5月5日立夏，进入夏天后意味着气温升高，白昼时间延长。而夏天人们爱熬夜、喜食生冷之品，情绪也易于亢奋，如不注意防护，很容易损伤身体阳气。那么入夏后该如何科学养生呢？记者就此采访了湖南省康复医院业务院长、主任医师、湖南省中医脾胃病学科带头人张件云。专家提醒，夏日养生，应从以下几个方面着手。

起居有常 睡个子午觉

“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日。”中医认为，人和自然是一个统一的整体，人体五脏功能活动与四时的消长变化是相互关联、相互适应的。由于夏季昼长夜短，人体消耗大，精力不济，易“无病三分虚”，因此，人们的起居时间应随之调整。夏季除了夜卧早起外，中医很重视睡子午觉，午时心经最旺，在午时 11:00 至 13:00 打个盹，有助于养心，能很好地恢复消耗的“精气神”。

清淡饮食 多食解暑之品

夏季因气温升高，人们时常会感到烦躁上火、食欲不振，此时应注意少吃油腻辛辣的食物，以清淡饮食为主。推荐莲子猪肚汤，莲子心清心安神，可以与猪肚一起炖汤达到益气补虚、健脾益胃的作用。除此之外，可以多喝菊花茶、荷叶茶，多吃苦瓜、冬瓜等清热解暑之品。

水果和蔬菜富含水分、维生素和矿物质，夏季可多食用。到了盛夏时节，气候又湿又热，这时应适当食用具有清热解暑、利湿作用的食材，如绿豆、薏米、荷叶等。

养心调神 运动莫过度

暑易伤心，高温天气更易使人“心燥”。立夏时节，精神方面的调摄要做到：心静自然凉，戒骄戒躁，放松心情，保持情绪稳定，避免过度紧张和焦虑。我们可以多听平和音乐，多和朋友聊天，常冥想保持心静。

同时，夏季不宜过度运动。运动量大导致出汗太多，可使机体水分和盐分大量流失，高温下容易中暑；剧烈运动本身亦增加心脏负担。故在夏季一般建议选择相对平和的运动，如太极拳、八段锦、散步、慢跑等，使身体微微出汗，以排除身体湿气及促进气血运行。运动后，要及时补充水分及电解质，防止“气随津脱”。

穴位按摩 助你养心神

夏天，大家可经常按揉膻中、劳宫、神门等穴位，在宁心安神的同时，还能将多雨带来的体内“湿气”排出体外，改善心之气血。穴位具体介绍如下：

1. 膻中穴，心包经之募穴。

定位：在胸部，位于前正中线，两乳头连线的中点，横平第 4 肋间。

功效：宽胸理气。可治疗胸闷、气短、呕吐等。

操作方法：用双手拇指指腹每次按揉 3~5 分钟，早晚各 1 次。

2. 劳宫穴：属心包经。

定位：在手掌心，当第 2、3 掌骨之间偏于第 3 掌骨，握拳屈指时指尖处。

功效：清心火，安心神。可以治疗心烦、失眠等。

操作方法：每天早晚用拇指指甲尖垂直掐按，每次 1~3 分钟。

3. 神门穴，为“养心安神的第一穴”。

定位：位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。

功效：祛心火、养心安神，对治疗心悸、失眠等症状有显著效果。

操作方法：用拇指指腹轻轻按压，每次持续 3~5 分钟，力度适中，以有酸胀感为宜。

此外，手少阴心经的循行经过腋窝、肘窝等部位，经常拍打这些部位有助于舒心经、排肺浊。同时，也可常揉手腕、手心等部位，扫走多余的火气，让人心情舒畅。