



迎战夏至湿热天，这份湖南健康“应考”攻略请收好

本报记者 陈艳阳 通讯员 吴昊 何可

夏至时节，湖南地区呈现高温多雨的湿热气候，此时容易出现哪些健康问题？该如何科学应对？6月18日上午，湖南省卫生健康委、省中医药管理局联合举办“时令节气与健康湖南·夏至篇”新闻发布会，多位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、职业健康等公众关切话题，发布实用度夏指南。

高温湿热天，如何养生和防范常见病

夏至时节湖南气候湿热，贪凉也易加重湿气，从中医角度有哪些适合湖南本土祛湿的养生方法？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。

第一是饮食调养，重在健脾化湿。推荐“一茶一粥”——荷叶参麦茶，取西洋参5克，麦冬15克，干荷叶5克煮水，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、百合各50克，陈皮10克，粳米100克熬煮，清暑化湿、健脾安神。早餐可食几片生姜，或用山药、赤小豆炖煮老鸭等。

其次要适度运动。可选择清晨或傍晚凉爽时进行慢跑、快走、八段锦等，以微微汗出为宜，振奋阳气，排汗祛湿。

三是非药物调理。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。

刘柏炎特别提醒，高温闷热、湿热气候，易引发中暑、急性肠胃炎、皮肤疾病、“空调病”等多种疾病，大家要做好防护。

首先要做好起居调养，宜晚睡早起，保证约7小时睡眠，午休半小时。饮食做到三宜，一宜清淡养胃，健脾祛湿；二宜清热解暑，生津养阴；三宜增酸减苦，补液固津。适度运动，推荐练习太极拳、八段锦等，或选择游泳、散步等。注重情志调摄，夏日“贵在养心”，尤其要保持情绪平稳。做好日常防护，做好防晒避暑措施，随身备好防暑药品，如藿香正气水。

哪些中医养生运动适合老年人

6月23日至29日是2025年全国老年健康宣传周，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。

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。

老年朋友由于自身的特点，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30分钟内运动。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 $(220-\text{年龄}) \times 50\% \sim 70\%$ 。老年人每天步行建议控制在6000~8000步，可分段完成。

夏季孩子肠胃易出问题，家长该怎么应对

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，易出现腹泻、呕吐等问题。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三件事。

首要的是洗好手。用肥皂或洗手液+流动水，按照七步洗手法，洗满20秒。注意饭前、便后、玩完玩具、撸完宠物这几个时间节点要及时洗手，不给细菌病毒偷袭的机会。

其次是吃好饭。保证食材新鲜，充分煮熟，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。

第三要睡好觉。保证充足的睡眠，如3~5岁学龄前儿童需10~13小时，小学生则是10小时左右；在充分休息的基础上，积极运动。

孩子如出现呕吐、腹泻，家长可用这三招应对。第一是做好观察。观察孩子的精神情况，呕吐的剧烈程度和大便的颜色、性状及次数，必要时留样送检；第二是做好补液。用口服补液盐，按说明书冲泡后，根据不同年龄服用；第三是做好营养保障。很多人认为孩子胃肠炎后要减少食物甚至禁食，这是非常不可取的。在这期间应给予清淡饮食，可少量多餐。如出现无泪、尿少、呕吐“绿色胆汁”样物、便血、高烧不退等情况，需立即就医。

对于儿童，体重管理也同样引发大家关注。赵红梅主任提醒，儿童肥胖危害巨大，易致“四高”“一停”，即高血压、高血糖、高血脂、高尿酸及睡眠呼吸暂停；可引起性早熟，影响身高发育；还会致骨头承压过大，运动能力降低；孩子易因此产生自卑、抑郁情绪，或通过狂“炫”零食发泄减压等心理问题。

要拥有健康的体重，孩子要学会吃会动，戒掉“糖衣炮弹”，把奶茶换成低糖酸奶，薯片换成烤南瓜片，并控制进食速度；保持科学、规律的运动，常进行跳绳、游泳、亲子篮球等。同时要定期体检。建议3岁以上的孩子每年至少体检1次，关注其身高、体重、体重指数等。

考试季叠加高温天，孩子情绪波动家长如何疏导

6月正值高考、中考及期末考试，加之天气闷热，青少年容易出现焦虑、烦躁等情绪，湖南省第二人民医院成瘾医学中心主任、主任医师周旭辉，结合多年临床和心理咨询经历为家长支招。

她呼吁家长做“情绪稳压器”，学会“好好说话”，并提出“三步沟通法”。首先，家长要专心听，不打断孩子的诉说，每天固定15分钟，专注倾听；其次，先接纳，再回应，理解并肯定孩子的情绪，如“紧张是正常的”；最后，给工具，少说教，如可以引导用绘画、运动等行动宣泄情绪，代替空泛劝慰。

同时，学校可设“减压充电站”，并提供实用的方法。如课间练习“478呼吸法”，即吸气4秒、憋7秒、慢慢呼气8秒，帮助冷静；每周3次“出汗放松法”，带着孩子们慢跑、跳绳20分钟，释



放“快乐激素”；定期玩“想法纠错游戏”，通过班会游戏，把那些极端想法如“考砸就完了”等写出来，正确认识并予以纠正。

针对暑期电子依赖甚至成瘾问题，周旭辉表示，家长要先做榜样，回家减少手机的使用，每天留20分钟和孩子一起阅读、户外活动，给予高质量的陪伴；与孩子共同制定公平的“家庭手机公约”，如明确使用或禁用的场景，设定弹性奖惩机制，避免用没收手机这种极端方式；优先提供功能机给低年级孩子。同时，全家要丰富线下活动，如“家庭共创”，一起做菜、拼图、玩游戏；动起来，参加篮球班、游泳班等；走出去，鼓励和同学一起去图书馆、科技馆，或者参加实践活动等，替代屏幕时间。

不同人群如何做好职业防护

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、外卖骑手等，可以从以下方面防暑防晒。首要的是做好个人防护，如穿防晒服、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，避免大量引用纯净水，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”。首先尽量劳逸结合，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<8℃，避免冷风直吹，可用挡风板。定期清洗空调，开窗通风。

