

2026年7月7日

星期二

第3249期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版



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

小暑至，健康迎“烤”验

本报记者 王璐 通讯员 李玲 宁喻 李雅雯

倏忽温风至，因循小暑来。7月7日，我们迎来小暑节气，也意味着一年中最炎热、最潮湿的时段正式开启。

高温、高湿天气叠加暑假来临，中暑、胃肠道疾病、心脑血管疾病及儿童意外伤害等进入高发期。冰饮能不能随便喝？凉茶、祛湿茶是不是人人适合？三伏贴哪些人能贴？暑假如何让孩子玩得开心又健康？

针对公众关注的夏季健康热点，本报记者采访湖南中医药大学第一附属医院、长沙市第一医院、湖南省儿童医院多位专家，为老人、慢病患者及儿童等重点人群送上一份科学度夏指南。

养生篇 防暑更要防“暑湿”

小暑时节，高温与湿气交织，中医认为“暑多夹湿”。湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科副主任医师张强介绍，暑邪易耗气伤津，湿邪易困阻脾胃，因此不少人在夏季会出现食欲下降、身体困重、精神疲乏等不适，并不仅仅是天气热那么简单。

凉茶不能当水喝，“祛湿”也别盲目跟风。天气一热，不少人喜欢喝凉茶、吃冰饮，或跟风“排湿”。张强提醒，这些都是常见养生误区。

凉茶大多偏寒凉，长期大量饮用容易损伤脾胃阳气；所谓“湿气重”并非人人都有，不要一觉得困倦就盲目喝祛湿茶、吃祛湿药膳。同时，小暑养生宜“清补”而非“大补”，尤其阴虚火旺、湿热偏盛人群，更不宜过度进补。

饮食宜清淡易消化，可适量食用冬瓜、苦瓜、绿豆、山药、鸭肉等清淡易消化食物，减少油腻、辛辣及烧烤夜宵摄入。规律作息，运动尽量安排在清晨或傍晚，避免高温时段剧烈运动，出汗后及时补充水分和电解质。

三伏贴不是人人适合，辨证施治效果更好。随着三伏天临近，不少市民开始预约三伏贴。

张强提醒，三伏贴属于“冬病夏治”特色疗法，适用于阳虚、虚寒体质以及冬季反复发作的慢性呼吸系统疾病、过敏性鼻炎等患者，应在专业医生辨证指导下进行；发热、急性感染、皮肤破损及孕妇等特殊人群，不宜盲目跟风。

护老篇 高温天最怕“感觉不到热”

如果说暑湿影响的是身体状态，那么持续高温带来的，则可能是真正危及生命的风险。

长沙市第一医院老年医学科副主任（主持工作）、主任医师廖春锋介绍，高温天气容易导致脱水和电解质紊乱，增加心脑血管疾病及热射病风险，因此夏季也是心梗、脑梗、脑出血和热射病高发时期。



老年人“感觉不到热”，隐性脱水更危险。不少老年人的危险并非来自高温本身，而是“感觉不到热”。

由于年龄增长，老人对口渴和高温的感知能力下降，即使已经发生脱水，也未必主动喝水，等到出现精神异常、意识改变时，病情往往已经较重。

专家建议，老年人居家室温保持 25℃至 27℃，坚持少量、多次饮水（每天 1500~2000 毫升），不要等口渴再喝。家属也应关注老人精神状态和行动变化，一旦出现明显乏力、意识异常等情况，应及时送医。

热射病不是“严重中暑”，出现意识障碍必须立即送医。

不少人把热射病当作严重中暑，其实两者并不是一个概念。普通中暑经过休息、补水大多可以恢复，而热射病属于危及生命的急症。

一旦出现持续高热、意识模糊、抽搐、频繁呕吐等症状，应立即将患者转移至阴凉通风处降温，并第一时间拨打 120。意识不清者切勿强行喂水，以免延误抢救。

慢病患者切忌自行停药、减药

60 岁以上老人，高血压、糖尿病、冠心病等慢病患者，以及长期户外作业、高温车间工作人员等，都是高温天气重点保护对象。

廖春锋提醒，不少高血压患者发现夏季血压有所下降便自行减药、停药，这种做法存在较大风险。应坚持监测血压、血糖，在医生指导下规范调整治疗方案，而不能凭感觉自行改变用药。

护童篇 暑假不是“放养季”

进入暑假后，儿童健康问题也迎来一年中的高发期。

湖南省儿童医院儿童保健与健康管理中心主任、副主任医师唐硕介绍，每年暑假，该院门诊最常见的问题主要集中在胃肠道感染、意外伤害、视力下降和体重异常四个方面。其中，急性疾病容易引起家长重视，而生活方式带来的慢性健康问题更容易被忽视。

胃肠道感染高发，饮食卫生不能“放暑假”

夏季高温高湿，细菌、病毒繁殖加快，加之孩子冷饮、烧烤、生冷食物摄入增多，容易发生急性胃肠炎、疱疹性咽峡炎等疾病。

唐硕提醒，暑假期间家庭外出旅游、聚餐增多，家长不要因为放假就放松饮食管理，应注意饮食卫生，做到食物现做现吃，不暴饮暴食，少吃生冷食物和来源不明的食品。

溺水仍是暑期意外伤害重点，全程看护不能少

暑假也是儿童溺水、运动损伤及泳池交叉感染高发时期。

唐硕强调，任何时候都不能让孩子单独靠近河流、水库、池塘等开放水域，即使在游泳池，也应做到成人全程、近距离、专人看护。

一旦发生溺水，应立即进行心肺复苏，并第一时间拨打 120，而不是盲目控水，以免延误黄金抢救时间。

熬夜、久坐，比吃得多更容易影响孩子健康

相比急性疾病，更值得警惕的是暑假期间形成的不良生活方式。

唐硕表示，熬夜、久坐、长时间使用电子产品，比单纯吃得多更容易导致肥胖、近视、脊柱体态异常及代谢异常。很多家长只关注饮食，却忽视了规律作息和户外运动的重要性。

她建议，暑假期间坚持每天累计 2 小时自然光户外活动，落实“20-20-20”护眼法则，即每近距离用眼 20 分钟，眺望 20 英尺（约 6 米）外 20 秒；学龄儿童尽量 21 时 30 分前上床，22 时前进入睡眠，睡前 1 小时停止使用电子产品。

“长高神器”别轻信，规律生活才是最好的“生长处方”

每到暑假，不少家长都会利用假期给孩子“补身体”“冲身高”，各种助长保健品迎来销售高峰。

对此，唐硕提醒，不建议盲目服用所谓助长产品或过量补钙、高蛋白营养品。均衡饮食、充足睡眠、坚持运动和科学管理体重，才是促进儿童健康成长最安全、最有效的方法。

暑假也是开展生长发育评估、视力筛查和体重管理的好时机，家长可利用假期帮助孩子及时发现问题、及早干预，为新学期打下健康基础。

小暑是一年中暑热最盛、暑湿最重的起点，也是健康风险增加的重要节点。专家提醒，顺应节气变化，保持规律作息、合理饮食、适度运动，不盲目养生，不忽视重点人群防护，才能从容应对高温“烤”验，平安度过炎炎夏日。