

2026年7月14日

星期二

第3250期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 8 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

头伏已至,40 天“超长待机” 三伏天如何科学养生?

本报记者 梁湘茂 通讯员 刘阳

2026 年 7 月 15 日,一年中最炎热的“头伏”正式到来。根据传统历法推算,今年三伏天从 7 月 15 日入伏,到 8 月 23 日出伏,全程长达 40 天。面对这样一个“超长版”的三伏天,我们该如何顺应天时、科学养生?尤其是老年人、儿童、孕产妇及慢性病患者等特殊人群,更需格外关注。

头伏养生通用要点

1. 饮食调养:清淡易消化,多酸多甘

伏天气候炎热,饮食应以清淡、易消化为原则,少吃辛辣油腻食品。可适当多吃莲子、百合、苦瓜等清心降火的食物;酸枣仁、茯苓、桂圆等食物养心安神;配合薏仁、山药、陈皮健脾化湿。夏季出汗较多,容易耗气伤阴,益气养阴的食物不可少,如山药、大枣、蜂蜜、莲藕等。

夏季注意补水,不能等到感觉口渴之后才喝水。建议饮用温水,少喝冷饮,尤其要忌冰饮、冰西瓜,以免伤脾胃阳气。

2. 起居作息:顺应天时,慎防贪凉

夏天昼长夜短,作息应顺应自然规律——可比冬季稍晚睡,早晨 6 点左右起床,帮助阳气生发。务必睡好“子午觉”:午时小憩 20 至 30 分钟,有养心阴、敛浮阳之效。

别太贪凉。空调温度建议设置在 26℃ 左右,避免冷风直吹头面、颈肩、腰腹等部位。大汗淋漓后不要马上冲凉水澡。

3. 适度运动:量力而行,避免大汗

夏天人体能量消耗大,运动强度要适中,以散步、做操等轻度运动为宜。时间宜选择清晨或傍晚比较凉爽的时候进行。适度运动出汗有助于祛湿,但切忌大汗淋漓,以免耗气伤阴。

4. 情志调养:心平气和,静养神明

三伏天养生的第一要务就是“养心神、稳情志”。越是天热越要心平气和,心烦时可以听舒缓音乐、练习深呼吸。戒怒戒躁,保持平和愉悦,睡前 1 小时远离手机电脑,减少信息刺激。



特殊人群如何平安度伏

老年人、儿童、孕产妇及慢性病患者是高温天气下的重点关注人群,体温调节能力相对薄弱,需分类落实科学防护。

1. 儿童:健脾祛湿,顾护阳气

儿童具有“稚阴稚阳”与“纯阳之体”两大核心体质,脏腑气血稚嫩、抵抗力较弱,养护重点在于“护”和“养”并重。小儿“脾、肺、肾常不足,心、肝常有余”,消化能力有限、呼吸道屏障脆弱,喂养过饱或过腻容易伤脾生湿;心肝有余则意味着孩子易惊易躁,需要情绪上的温柔安抚。

暑热夹湿最易损伤儿童脾胃,高发问题包括暑湿感冒、腹泻、食欲不振、疳子等,养护原则应围绕“健脾祛湿、顾护阳气”。饮食上适当食用绿豆、薏米、冬瓜等清暑利湿之品。作息上顺应天时,出汗后及时更换干爽衣物。

三伏天也是儿童“冬病夏治”的好时机,可通过三伏贴、三伏推拿等方法温补阳气、驱散内伏寒邪。但需注意:2 岁以下婴幼儿、处于急性发病期、皮肤存在破损或严重过敏、患有先天性心脏病等重大基础疾病,以及阴虚火旺体质的儿童,均不适合

进行三伏贴治疗。贴敷时间需根据年龄差异化:2 至 3 岁儿童贴敷 1 小时,3 至 12 岁儿童贴敷 2 小时,12 岁以上可贴敷 3 至 4 小时。

2. 孕产妇:科学防暑,忌贪凉忌乱补

孕产妇体质特殊,高温天气下不仅自身容易中暑,还可能影响胎儿健康。三伏天养护需特别注意以下几点:

科学防暑:空调温度建议设置 24 至 26℃,避免直吹头腹部。每日开窗通风。正午高温时段减少外出,外出做好防晒、随身携带温水。老一辈常有“孕期不能吹空调”的说法,但紧闭门窗长期不开窗通风、衣物穿得太厚、整日卧床静养,反而是室内隐性中暑的诱因。

饮食护养:饮食清淡,多摄入蔬菜与优质蛋白;忌冷饮、生冷食物,少食高糖水果。以温水少量多次饮用,避免刺激肠胃、诱发宫缩。不食用隔夜变质食物。

作息与护理:规律作息,保证充足睡眠与午休。睡前一小时用温水泡脚,可有效引火下行、放松身心。穿着纯棉宽松衣物,保持私处透气。产后摒弃“捂月子”陋习,居室定时通风。

特别提醒:孕妇禁止进行三伏贴治疗——腹部、腰骶部等部位严禁贴敷,药物可能通过皮肤吸收影响胎儿。

3. 老年人:防暑补水,监测慢病

老年人体温调节能力减弱、多有基础慢病,三伏天是健康防护的关键期。

科学补水:中老年人口渴中枢敏感性下降,往往身体已处于缺水状态却没有明显渴感。建议没有严重肾功能不全的老人,每天分多次少量补充 1500 至 2000 毫升温水,清晨起床后先喝一杯温白开。出汗较多时可少量饮用淡盐水。

适度运动:老年人不宜一味强调“夏练三伏”。运动时间以半小时内为宜,避开高温时段。选择散步、太极拳等温和类型,以微微出汗为宜。

慢病监测:高温天气易导致血压、血糖波动,有高血压、糖尿病的中老年人,要坚持遵医嘱按时服药,不可擅自停药减药。出现头晕、心慌、乏力、胸闷等不适要及时休息、及时就医。

4. 慢性病患者:警惕波动,规范管理

心脑血管疾病患者:暑热天气扩张血管,不少患者自测血压看似下降,但大量出汗会升高血液黏稠度,加上频繁进出空调房间导致冷热交替,血压极易大幅波动,心肌梗死、中风风险随之升高。切忌骤然进出冷热环境。

糖尿病患者:夏季暑热易耗伤人体津液,出汗过多会加重体内燥热。西瓜、荔枝等时令水果糖分含量较高,不加节制食用易造成血糖骤升。需格外控制高糖分水果的摄入量。

痛风患者:夏季出汗增多、排尿量减少,尿酸排泄受阻,此时若频繁食(饮)海鲜、烧烤、啤酒等高嘌呤食物,极易诱发痛风急性发作。

(受访专家:中南大学湘雅医院中西医结合科 黄卫副主任医师)

本报社址:长沙市芙蓉中路一段 442 号新湖南大厦 47 楼 总编辑:田雄狮 湘广登字第 0035 号

订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448 本报每周二出版 全年订价:168 元 零售价:4.00 元 印刷:湖南日报印务中心