

夏季养生别踩坑 专家支招科学应对

夏季天气闷热潮湿,各类健康误区也随之而来。近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请多位专家围绕夏季常见健康问题给出权威建议,提醒公众科学养生,远离误区。

夏季气温高,有人认多运动、多出汗能清理血管、排出毒素;也有人认为可以通过刮痧、拔罐祛湿通血管、预防脑梗。

对此,北京中医药大学东直门医院主任医师马洪明表示,养生保健讲究“适度”。出汗排出的主要是水分和少量盐分,并不能把血管里的斑块等排出去。高温下长时间、高强度运动可能导致血液浓缩、血流变慢,引起血压波动,对心脑血管病患者来说反而风险更高。同时,也不能长期静养不运动,长期不活动会使血液循环变慢,血液黏稠度增加,不利于血压、血糖、血脂控制。

此外,仅靠刮痧、拔罐并不能防治脑梗,有效的预防方式是控制血压、血糖、血脂,按医嘱用药,戒烟限酒,规律作息,科学运动。有心肌梗、脑梗病史的人,不能用刮痧、拔罐替代正规治疗。

专家提示,夏季运动过程中一旦出现头晕、说话含糊、单侧肢体发麻无力、胸闷心慌等不适症状,务必尽快到医院就诊。血压波动大、长期服用抗凝药(如华法林、利伐沙班等)、凝血功能障碍、患糖尿病、皮肤破损、严重皮肤病的患者,以及体质虚弱、贫血的人群要慎重刮痧、拔罐。

夏季衣着单薄,烫伤更容易发生,如何处理?马洪明建议,小面积烫伤后需立即用清凉流动自来水持续冲洗15到30分钟,直到疼痛明显缓解,但注意不能用冰水或冰块;在冲洗降温的同时,尽早去除受热衣物、戒指、手表等,如果衣物已经粘在皮肤上,不要强行撕脱,粘连部分交给医生处理;用常温水继续浸泡半小时,进一步缓解疼痛和肿胀;用干净纱布或清洁棉布轻轻覆盖创面,不要自行挑破水泡。

专家特别提醒,出现以下三种情况要及时就医。一是烫伤面积较大,部位特殊,如发生在面部、手足、关节、会阴等部位;二是出现明显水泡、皮肤发白发黑或出现感觉迟钝;三是儿童、老人、基础病患者发生烫伤。

对于有孩子的家庭,夏季也是诺如病毒等肠道感染的高发期。中国疾控中心研究员常昭瑞表示,诺如病毒是引起儿童急性肠胃炎的主要原因之一,目前还没有特效药,大多数孩子经过护理后,3到7天可以恢复。居家护理的关键是合理饮食、科学补液和做好家庭防护。

很多人认为呼吸道感染多发于秋冬季,但夏季也有人感冒、咽痛,久咳不愈。首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师李海潮说,夏季上呼吸道感染更为常见,病原仍以病毒为主,常见的有鼻病毒、腺病毒和呼吸道合胞病毒等。



在防治方面应该注意什么?专家建议,抗生素对病毒引起的呼吸道感染无效,不能滥用抗生素。发热时不要盲目“捂汗”,应及时补水、充分休息。使用空调时室温不宜过低,要定期通风、清洗滤网。养成良好的个人卫生习惯,勤洗手、咳嗽或打喷嚏时注意遮挡口鼻,出现呼吸道症状时减少聚集活动。如果出现持续高热、呼吸困难、胸闷胸痛或精神状态明显变差,应及时就医。

中医说夏至 以养心祛湿为原则

高温高湿、雷雨频发的夏至节气,于6月21日到来。天地阴阳自此迎来消长转折,人们该如何消暑解湿侵扰、安度盛夏?

《黄帝内经》提到,“夏至四十五日,阴气微上,阳气微下”。正是在夏至这个阳气的顶点,初生的阴气开始悄然萌动,展现了大自然物极必反、生生不息的奥妙。

时序流转,人体状态亦随之改变。中国中医科学院广安门医院疼痛科副主任医师杨晓悦说,夏至时节气温较高、湿度大,人体大量出汗,阳气外浮,中焦脾胃相对虚寒,容易诱发心脑血管疾病、中暑、胃肠道疾病及皮肤类疾病。

把握节气特点 饮食要得当

不贪凉,不过食苦寒食物,晨起饮用温热的姜枣茶驱散寒气……在中医看来,“清淡利湿,滋养脾胃”是夏至食养的核心原则。

“同时莫忘解暑。”杨晓悦说,绿豆、冬瓜可以消暑,但不宜冰镇;由乌梅、山楂、陈皮、甘草煮水而成的酸梅汤也是传统解暑佳品。

夏至一碗面,食养调阴阳。我国南北多地选择夏至食面,其背后也藏着中医“五谷为养”的养生智慧。

“暑热耗气伤津,脾胃功能亦随之减弱。”上海中医药大学附属曙光医院老年医学科主任医师朱旭堂介绍,小麦性凉味甘,入心、脾、肾经,可以消暑热、补虚损、养心气,正契合夏至前后心火易旺、津液易亏的体质特点。

面食的搭配则更显精妙。朱旭堂说,北方夏至多以麻酱凉拌,辅以黄瓜丝、绿豆芽,麻酱润燥、黄瓜清热、绿豆芽解暑利水,一碗下肚,烦热顿消;而在江南水乡,人们用茯苓粉与面粉制成茯苓饼或茯苓糕,茯苓性平味甘,利水渗湿而不伤正,健脾宁心而安神,恰能化解梅雨季节的湿困之弊。



天气闷热,人们的脸上也写满了烦躁倦怠。“中医认为,夏至心,夏至阳极湿盛,暑湿之气交织,最易困扰心神、阻滞气机,引起神疲乏力、心烦失眠等不适。”湖南省康复医院副院长张件云认为,顺应夏季阳盛之性,戒躁息怒、恬淡养神,方能让心气舒展、气机条达。

日日外出的上班族,巧用碎片化时间即可调畅情志。张件云支招:工作疲惫时闭目调息、静心凝神;午间小憩十余分钟,既能补养心气、固护心阳,又能缓解困倦;闲暇时摒弃杂念、保持心境平和,也能有效疏解情志郁结。

散步、八段锦等舒缓运动不伤正气,能疏通周身淤积湿浊;用艾叶、茯苓煮水泡脚,能温通经络、健脾祛湿,缓解周身困重乏力;按揉内关、足三里、涌泉三穴,可调心安神、运化水湿、调和脏腑……中医“百宝箱”里还藏着不少简单易用的调护良方。

顺应天时变化,以养心祛湿为原则调整生活节奏,让身心与自然同频共振,便能在悠长夏日里觉得自在清爽。

为何夏日常吃姜

“冬吃萝卜夏吃姜”这句老话,很多人都耳熟能详。夏天天气炎热,为什么反而要吃温热的生姜?其中的养生学问一起来看看。

炎炎夏日,暑气升腾。天热之时,不少人偏爱冷饮、凉菜,还会长时间待在空调房内,寒邪很容易悄悄侵入身体,损伤脾胃功能。



生姜性质偏温,正是应对夏日寒凉的好食材。它可以驱散体内积聚的寒气、温暖脾胃,同时帮助排出湿气,守护人体阳气。

中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光照介绍,在这里提醒大家,吃姜尽量选在白天,并且一定要控制食用量。热性体质、上火、肠胃淤积人群要少吃生姜,避免加重不适。顺应时节、适量食用,才能吃出健康。

护心要点要牢记

不同于大众认知里冬季是心脑血管病高发季,盛夏高温同样会加重心脏负担。因此,夏至养生应当注重养心。以下几招,看看您能否做到?

第一招:规律作息 午间小憩护心阳

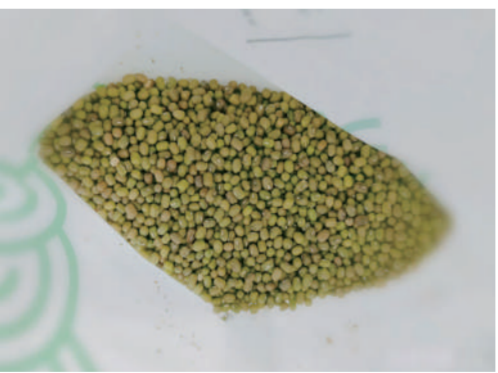
夏季可晚睡早起,顺应天时。很多人夏季夜里睡不踏实、多梦易醒,建议中午11点至13点间小憩,时长控制在20到30分钟,不要超过1小时,有效缓解身心疲惫,保护心脏。

第二招:静心安神 情绪平稳少伤身

天热易躁,不良情绪会直接加重心脏负担。建议大家闲暇时听听音乐、静心休养,少生气、少焦虑。心静则神安,也是最简单有效的养心方式。

第三招:清淡饮食 清暑养阴不贪凉

饮食以凉润、清淡为主,新鲜果蔬、绿豆汤、菊花茶都能清热生津。同时提醒大家,切忌大鱼大肉、重油重盐;体质偏弱的老人,更要管住嘴,少吃油腻,防范湿邪伤脾。



中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升介绍,夏至过后高温高湿天气增多,对于高血压、冠心病、高血脂症等慢病患者,心脏供氧、供血常会受到影响,发病风险显著上升。一旦出现胸闷、气短、头晕、心慌,一定要立刻原地休息。尤其是老年朋友和慢病患者,尽量避免独自长时间外出,出现不适切勿拖延,第一时间寻求帮助、及时就诊。

中暑分两种 处理方式完全不一样

夏至拉开盛夏序幕,多地迎来持续高温天气。高温天容易引发中暑,可中暑也分不同类型,应对方式大有区别。

在中医看来,中暑主要分为阳暑与阴暑,二者成因、症状都完全不同。

阳暑就是常说的“热中暑”,多因长时间高

温暴晒、剧烈运动导致,典型症状有:体温可达40℃以上、面红目赤、大汗不止、口渴烦躁、呼吸和心跳加快,情况严重时还会出现意识模糊、四肢抽搐。

阴暑也叫“寒湿中暑”,大多是夏季过度贪凉所致,如长时间吹空调、饮用冷饮、冲冷水澡,症状类似肠胃感冒。主要表现为不出汗或出少量冷汗、畏寒怕冷、肌肉酸痛,同时伴随头晕恶心、腹胀腹泻、浑身乏力、食欲不佳,大多低热或不发热。

中暑处理与预防有讲究。分清阳暑和阴暑,急救、用药和日常预防都要对症处理。不同中暑该如何施救?生活里又有哪些常见误区?一起来了解。

遭遇阳暑,首先要将人转移到阴凉通风处,用湿毛巾擦拭颈部、腋下,也可用冰袋冷敷额头。补水遵循少量多次原则,饮用淡盐水、电解质水均可,不要一次性大量饮水。

如果是阴暑,核心思路是散寒解表、化湿和中。可以饮用姜枣汤、紫苏水,或是用艾叶泡脚帮助发汗;对症服用藿香正气水,能有效驱散寒湿。切记不要冰敷、喝冷饮,否则会加重体内寒湿。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升介绍,预防阳暑,应避免11时至15时高温时段外出,若有外出则做好防晒措施,可每小时补充200至300毫升温水。预防阴暑,应避免汗后直接进入空调房,同时空调温度也不应低于26℃,避免冷风直吹,少吃冰镇食物等。大家要注意,藿香正气水只适用于阴暑,阳暑误用会加重病情。阳暑需清热降温,阴暑要散寒化湿。若出现持续高热、意识障碍等症状,务必马上送医。

端午挂完的艾草别丢 祛湿助眠有妙用

端午节挂艾草的习俗已流传千年。家家户户将艾草悬挂于门框,老一辈常说可以“辟邪祈福”。其实这并非迷信,古人早已发现艾草的药用价值。今天,本文就带大家读懂平凡艾草的保健功效,解锁老祖宗的养生智慧。

挂艾暗藏的古人养生经

端午挂艾的习俗家喻户晓,民间更是流传“家有三年艾,郎中不用来”的老话。的确,艾草不止是承载民俗寓意的野草,更是能驱蚊止痒、驱寒养生、安神调理的药食同源佳品。它自带独特香气,能够驱赶蚊虫、净化空气,而所谓的“邪”,实则是夏季湿热、蚊虫滋生带来的各类外邪与疾病。

居家保健的多重妙用

艾草载入《本草纲目》,它没有名贵药材的稀缺与珍贵,田间地头随处可见,却是实用性极强的养生好物。它的妙用贯穿四季,体现在日常养生的方方面面,默默守护着世世代代国人的健康。

艾灸驱寒驱散湿

晒干的艾叶可制成艾绒、艾条,点燃后熏蒸肩膀、膝盖、腹部等部位,温通通透。对于中老年人常见的寒湿腿疼、腹部受凉、关节酸痛等问题,有温通经络、驱寒镇痛效果,是代代相传的经典养生方式。

艾香安神助眠静心

将新鲜艾叶晒干,装入布袋制成艾草枕,放置枕边。淡淡的草本清香温和舒缓,能够平复心绪、安神助眠,适合睡眠不佳、心烦躁躁的人群。



天然驱蚊净化居室

夏季蚊虫肆虐时,在室内焚烧少量干艾草,天然的艾香可以有效驱赶蚊虫,无化学添加,比蚊香更加健康安全,同时还能清新空气、祛除潮气。

煮水外洗舒缓肌肤

梅雨季节湿气重,皮肤容易瘙痒、起小疙瘩,可用艾叶煮水擦拭或清洗患处,能够祛湿止痒、舒缓肌肤不适,温和无刺激。

食艾尝鲜切忌贪多

每年清明前后的嫩艾叶,是难得的时令食材,药食同源、鲜香可口。除了大家熟知的青团以外,艾叶年糕、艾香馒头、艾草千层糕……如今,由艾叶制成的食品早已不是春日独有的时令美味,而是四季可寻的养生小食。

不过需要提醒大家注意的是,艾草虽好,不可贪食。艾草性温偏燥,肠胃虚弱、脾胃偏弱的中老年人群,只需浅尝即可,过量食用容易加重肠胃负担,引发不适。

安全采摘规避风险

采艾虽好,但一定要牢记安全原则,切勿盲目采摘。

拒绝风险区域艾草

路边绿化带、公园景观区域的艾蒿,大概率会喷洒农药、杀虫剂,切勿采摘食用或外用,存在健康隐患。

精准辨别杜绝误采

野外野草种类繁多,不少人容易将艾草与茼蒿、野菊花混淆。一定要认准艾蒿的外形、绒毛、香气三大特征,避免误采不知名野草,引发不必要的风险。

艾草叶片呈羽毛状开裂,叶面翠绿鲜亮,叶片背面覆盖一层细腻的灰白色绒毛,质感独特。

此外,艾草自带浓烈醇厚的特殊香气,穿透力强。而茼蒿叶片肥厚、气味清淡;野菊花香气淡淡柔和,完全没有艾蒿独特的“冲劲”,很好区分。

皮肤问题别只看表面 中医教你科学防护

对付恼人的皮肤病,传承数千年的中医药经验丰富。

国家中医药管理局近日举行的发布会上,中医专家详解如何内调外养、科学护肤。

皮肤为“镜”:脏腑气血盛衰反映

在中医看来,皮肤是人体内部脏腑气血盛衰的外在反映。

新疆维吾尔自治区维吾尔医医院皮肤诊疗中心主任吐尔逊·乌甫尔举例说,辛辣食物入胃会助长“肺胃蕴热”,而肺主皮毛,胃经又经过面部,这种内热沿经络上蒸到面部,就会长痘;熬夜伤“阴”,导致虚火往上冒,所以熬夜后容易脸色差、长斑。

不过,皮肤问题也并非“一个症状对应一个病机”那么简单。吐尔逊·乌甫尔说,中医不会只盯着皮肤的“局部”,而是从整体出发判断脏腑失调情况,而后“内调外治”双管齐下治疗。

“皮肤痒并不只是湿气这一个原因。”首都医科大学附属北京中医医院皮肤科主任周冬梅举例说,荨麻疹的瘙痒主要与“风”有关,而老年人皮肤干燥瘙痒往往是因气血不足,不能濡润肌肤,因此,出现问题应找专业中医医师面诊。

专家还提示,慢性皮肤病反复发作是全身气血失调、脏腑功能紊乱和情志不畅的综合作体现,可通过中医健身功法改善失衡状态。日常保养皮肤可多吃新鲜蔬果,适当摄入偏凉性食材,少吃甜食及油炸、辛辣食物。

个性方案:因人制宜、辨证调理

皮肤病成因复杂、种类繁多,各人群好发疾病不同。

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪介绍,中老年人易患带状疱疹,在急性期治疗上,刺络拔罐、火针疗法、中药外敷等中医外治法尤其“简、便、验、廉”;对于带状疱疹后遗神经痛,可采用内服中药或针刺、艾灸、穴位注射等外治法。

青少年中常见的青春痘,则需分型辨证调理。周冬梅举例说,红色丘疹、脓疱伴口渴、口臭者,需清泻肺胃;皮肤特别油并伴便秘、口苦者,应清热利湿、健脾除湿;长期熬夜、痘色暗红、反复不愈者,宜滋阴降火。

对于爱美女性而言,中医美容除了内调的中药,还可用白茯苓、珍珠粉等打成细粉,调成面膜,帮助淡化色斑、提亮肤色;或以针灸刺激面部及身体特定穴位,对面部松弛、细纹等都有改善作用。

夏日护肤:急慢分治、内外合治

夏季高温高湿、日晒增强,湿疹容易反复发作、瘙痒难忍。

“中医治疗湿疹的核心思想是‘急慢分治、内外合治’,急性期重在清热利湿止痒,缓解期重在健脾养血润燥。”北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任医师刘宏说,生活中应“管住嘴”,少食辛辣食物和牛羊肉、冷饮等;“管住手”,痒时不抓挠;“管好情绪”,尽量放松心情。婴幼儿湿疹、尿布疹,更是让广大家长头疼。宋坪支招:以金银花水湿敷或洗澡是对付湿疹最安全、经典的方法,给宝宝洗完澡后还应为其涂抹足量、无香料的婴儿润肤霜或润肤油,每日数次,保持皮肤水润。

对于蚊虫叮咬带来的皮肤问题,中医也有不少“妙招”。比如,以鲜薄荷叶捣烂外敷叮咬处,能快速缓解瘙痒,带来清凉舒适感;用野菊花水湿敷叮咬形成的较大包块或红肿硬结,能有效消肿散结。

别让夏日“隐形杀手” 毁了孩子的假期

夏天来了,蚊子、蝉虫也跟着活跃起来。很多家长觉得,被蚊子叮一下就是起个红包、痒一痒,涂点花露水就好了。但您可能不知道,小小的蚊虫,可能成为传播疾病的“媒介”。

今天,我们就来聊聊夏日“隐形杀手”——虫媒传染病。

虫媒传染病,简单说就是通过蚊子、蝉虫、跳蚤等“媒介昆虫”叮咬传播给人类的疾病。夏季是这类疾病的高发期,因为天气湿热,蚊虫繁殖速度极快,宝宝皮肤娇嫩、活动量大,更容易成为叮咬目标。儿童常见的虫媒传染病主要有两类:

朔州市住房公积金管理中心年度结息期间暂停办理业务的通知

各住房公积金缴存单位及职工:

根据《住房公积金管理条例》和相关规定,我中心将于2026年6月26日起对全市住房公积金缴存职工进行个人账户年度结息工作。为确保年度结息工作顺利,保障职工账户信息的准确无误,结息期间暂停办理相关业务。

从2026年6月26日00:00至7月1日9:00我市暂停住房公积金所有柜面、网厅及手机公积金APP业务办理。给您带来的不便,敬请广大缴存单位及职工谅解与支持!

朔州市住房公积金管理中心
2026年6月24日

声明

马根存(身份证号:142227195412101411)不慎将朔州市朔城区水乡湾小区38号楼1单元7层东门的房款收据和配套费收据丢失,房款收据金额:玖万陆仟陆佰陆拾柒元整(96667元),配套费收据金额:捌仟捌佰伍拾柒元整(8857元),现声明作废。

陈香不慎将朔州市华瑞星河颂11-2-101号房的两张房款收据丢失,收据一编号:0002484,金额:伍仟元整(5000元);收据二编号:0002506,金额:陆拾贰万玖仟肆佰陆拾叁元整(629463元),现声明作废。

朔州市朔城区建良食品店不慎将营业执照副本丢失,统一社会信用代码:92140602MA7Y04QD3B,现声明作废。

蚊媒传染病(如登革热、乙型脑炎)和蝉媒传染病(如发热伴血小板减少综合征)。

登革热

目前南方地区夏季最常见的蚊媒传染病之一,由伊蚊(花蚊子)叮咬传播。

典型表现:

- 突发高热:体温迅速升至39-40℃,持续2-7天
- “三痛”:头痛、眼眶痛、全身肌肉骨关节痛
- “三红”:脸红、脖子红、胸口红,看上去就像喝醉了酒一样
- 皮疹:发热2-5天后,全身出现红色斑丘疹,有的会发痒
- 部分孩子有恶心、呕吐、腹痛等消化道症状

重症表现:

- 剧烈腹痛
 - 持续呕吐
 - 牙龈出血、鼻出血、皮肤瘀斑
 - 精神萎靡、手脚冰凉、尿量减少
- 登革热是病毒感染,目前没有特效抗病毒药,主要是对症支持治疗——退烧、补液、休息。绝大多数孩子1-2周就能自愈,但重症者需要住院密切监护。

发热伴血小板减少综合征

近年来,蝉虫叮咬导致的“发热伴血小板减少综合征”逐渐引起关注。蝉虫喜欢藏在草丛、灌木丛、山林里,叮咬时没有明显痛感,容易被忽视。

典型表现:

- 持续发热:体温多在38℃以上,可持续1-2周
- 消化道症状:乏力、食欲减退、恶心、呕吐、腹泻

·淋巴结肿大:被叮咬部位附近的淋巴结可能肿大、压痛

·少数孩子可能出现神经系统症状(嗜睡、抽搐)或出血倾向(皮肤瘀斑、牙龈出血)

发现蝉虫叮咬千万不要用手捏碎、用火烧、涂指甲油或凡士林“闷死”蝉虫——这些方法会刺激蝉虫分泌更多唾液,增加感染风险。

乙型脑炎

流行性乙型脑炎(乙脑)由库蚊传播,夏秋季高发。虽然发病率不高,但一旦发病,病死率和致残率较高。

典型表现:

- 突发高热
- 头痛、呕吐
- 嗜睡、抽搐、昏迷

我国已将乙脑疫苗纳入国家免疫规划,且保护效果很好。按接种程序带孩子完成乙脑疫苗接种,这是最有效的预防手段。

虫媒传染病虽然听起来可怕,但预防措施非常明确有效。记住一个核心:切断传播途径——不让蚊虫叮咬,防蚊灭蚊是关键。

防蚊四字诀

“避”:尽量避免在蚊虫活动高峰期(黄昏、清晨)带孩子去草丛、树林、水边。

“穿”:去户外穿浅色长袖衣裤,浅色衣服不容易招蚊虫,也便于发现蝉虫。

“涂”:使用含避蚊胺或派卡瑞丁成分的儿童专用驱蚊剂,注意不要涂在伤口或眼睛周围。

“清”:家中清理积水,花盆托盘、水桶、废弃轮胎都是蚊子繁殖的温床。每周换一次水生植物的水。

蝉虫防护

去野外或草丛后,回家要仔细检查孩子全身,尤其是腋下、腹股沟、头发、耳后这些皮肤褶皱和隐蔽部位。蝉虫只有芝麻大小,需要仔细看。

如果孩子出现不明原因的持续高热,尤其在夏季,同时伴有头痛、肌肉酸痛、皮疹或精神变差,请带孩子来医院。医生会通过血常规和特异性抗体检测来明确诊断。大部分虫媒传染病经过及时对症处理预后良好,家长不必过度恐慌,但也不能掉以轻心。做好防蚊灭蚊、按时接种疫苗、学会正确应对蝉虫叮咬,就能让孩子安心享受夏天的快乐。



来源:新华网、央视网等