

# 防暑养生如何走出误区?

本报记者 李嘉

在炎热的夏季,防暑降温、养生保健是每个人都需要注意的重要事项。然而,在防暑及保健过程中,还存在一些流传甚广的解暑、养生误区。这些误区可能会对健康造成不良影响。中医专家为大家盘点那些常见的防暑误区,看看你中招了没有。

## 误区一 夏天就该多吃生姜

许多人认为,冬季宜补,应该多吃萝卜,夏季应散暑热之气,宜多吃生姜以发汗散热。然而,这种说法并不适用于所有人。

### 健康隐患:

夏季气候炎热,生姜是辛热食物,阴虚火旺的体质不宜食用过量的生姜。对于不喜进食寒凉食物及冷饮,或习惯温热水饮食的人来说,多吃生姜容易生热助火。

### 正确做法:

中医认为,冬季阳气在里,胃中积热,吃萝卜可以清解郁热、清热化痰、消食化积;夏季阳气在表,胃中虚冷,吃生姜可以温中健脾。然而,这种方法是有一定的适用条件的,需根据个人体质、生活习惯灵活运用。

对于上述不适宜过多食用生姜的人群来说,可进食一些凉润的瓜果以解暑热之气。

## 误区二 过度依赖防晒霜

夏日炎炎,防止中暑无疑成为人们外出活动的重要事项。有些人认为涂抹厚厚的防晒霜不仅可以防晒,还能有效防止中暑。但是,这么做可能会适得其反。

### 健康隐患:

涂抹过多的防晒霜可能会减少汗液的排出,使体内的热量不能很好地散发出去,从而增加中暑的风险。

中医理论认为,肺主气、司呼吸,主宣发、肃降,外合皮毛。肺主皮毛是指肺脏通过宣发作用,将津液、精微等物质输布于皮毛,以滋养腠理。腠理的疏密程度直接影响着汗液的分泌,过度依赖防晒霜会令皮肤毛孔堵塞,阻断了皮肤的自然呼吸,从而影响排汗散热。不仅如此,这样做还阻碍了气流通及津液输布,可引起皮炎、过敏等现象。

此外,过度依赖防晒霜,可导致光老化,引起黑色素沉淀,对皮肤的危害更加严重。



### 正确做法:

防晒霜只能对紫外线起到一定的防护作用,但并不能完全阻挡紫外线。适量的光照能够帮助人体合成维生素D。因此,在户外活动时,应选择合适的防晒措施,尽量选择物理防晒,如戴帽子和太阳镜、穿着长袖衣物等。

如必须涂抹防晒霜,应选择轻薄、透气的产品。最重要的是避免在阳光强烈的时段长时间进行户外活动,以减少中暑的风险。

## 误区三 洗冷水澡降温

酷暑难耐的夏天,人们常常大汗淋漓,洗个冷水澡会让人倍感清凉舒爽。然而,这种做法会导致全身毛孔快速闭合,使体内的热量无法散出并滞留体内,从而诱发其他疾病。

### 健康隐患:

天气炎热时,人体的血管处于扩张状态,洗冷水澡时水温过低,机体受寒冷刺激会产生一系列应激反应,如肌肉收缩、神经紧张、心跳加快、血压升高等情况。寒气侵入体内,痹阻经络、肌肉、筋骨、关节,从而诱发风寒感冒、关节痛、头痛、痛经等病症。特别对于素体阳虚、身体体质较差的人,冷水洗澡更易郁闭体内的阳气,导致抵抗力下降。

### 正确做法:

应尽量避免用温度太低的水洗澡。当身体大量出汗后,应先用温水或热毛巾擦拭身体,等汗液基本蒸发后再用适宜的水温洗澡。洗澡时应避免水温过低,以免引起寒邪入侵。同时,洗澡时间不宜过长,以免消耗过多体力导致疲劳和不适。

## 误区四 婴幼儿不能吹空调

有些家长担心婴幼儿吹空调会受凉感冒,因此,虽然夏季天气非常炎热,但仍不敢开空调。

### 健康隐患:

中医理论认为,小儿具有“阳常有余,阴常不足”的生理特点,大部分孩子都比较怕热,在湿热环境中小儿皮肤极易长痱子。此外,这种做法可能会导致婴幼儿在高温环境下中暑甚至危及生命健康。

### 正确做法:

小儿在温度恒定的空调房感觉比较舒适。需要注意的是空调温度不能太低,以室温26℃至28℃为宜,且空调的出风口不能对着孩子直接吹,风速不宜设置太大。房间要适当进行通风换气,避免全天密闭空间使用空调,建议每隔3至4小时开窗

通风一次,保持室内空气流通,夜间使用空调可适当开窗。

应保持室内卫生,防止尘螨、细菌等病原体滋生,定期清洗空调滤网,对于有过过敏性鼻炎患儿的家庭,建议每1至2周清洗一次。

不过,需要注意的是,对于体质较弱容易反复感冒的婴幼儿,或对冷空气过敏,遇冷刺激后出现咳嗽、喘息、鼻塞、流涕、喷嚏的幼儿,需要控制空调的时间。中医学认为,“风、寒、暑、湿、燥、火”是自然界中引发疾病的六种外邪,空调的冷风属于六淫邪气中的“风、寒、湿”邪。如幼儿素体虚弱,卫气不足,风寒湿邪侵袭肌表,卫阳受遏、营阴郁滞,则可出现恶寒、发热等症;风寒外束,肺气失宣,则可见鼻塞、流清涕、咳嗽、咽痒、咽痛等症。

## 误区五 三伏贴治百病

每年夏季入伏以后,各大医院的三伏贴门诊人山人海,异常火爆,人们希望通过三伏贴来治疗和预防各种疾病。但三伏贴是有适用范围的,并非适用于所有人群。

### 健康隐患:

三伏贴对于辨证为虚寒型的疾病往往有效,而对于暑湿引起的病症或素体阴虚火旺者并不适合。同时,对于多种感染性疾病急性发热期、有严重心肺功能疾病,或药物过敏、或皮肤有破损的患者不宜进行三伏贴治疗。此外,三伏贴具有活血化瘀、调理气血等功效,孕妇需避免使用三伏贴。2岁以下的孩子由于皮肤娇嫩,贴敷容易引起感染,不宜进行该治疗。

### 正确做法:

三伏贴是一种传统的中医疗法,以中药直接贴敷于穴位,一般是在夏季三伏天这一特定的时间段进行穴位贴敷治疗。

根据中医“冬病夏治”的理论,对一些易于在冬季发病、复发或加重的疾病,在夏季进行扶正固本的治疗,可达到防治疾病的目的。三伏贴疗法适用于患有支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咽喉炎、鼻炎、慢性阻塞性肺病、肺气肿等呼吸系统疾病的患者。因此,三伏贴治疗前,一定要到正规医院中医门诊进行诊断及辨别体质。

# 发现有人突然晕倒怎么办?

本报记者 李嘉

专家表示,发现有人晕倒,作为目击者应该确认现场环境,观察是否有潜在危险。如有危险,不可进入现场或靠近患者施救,待危险排除后,方可靠近施救。

施救时,应来到患者身边,轻拍患者双肩,并在双耳旁大声呼叫,问其“怎么了”?如不能叫醒患者,说明意识丧失,应大声呼救:“来人啊,救命!”并同自己拨打或请人拨打120急救电话。

在拨打求救电话告知医务人员携带除颤仪的同时,快速观察患者有无自主呼吸,观察病人的胸廓有无起伏;同时判断有无脉搏,判断时间为5-10秒,计数方式为:1001、1002、1003、1004、1005、1006、1007、1008、1009、1010(这样才能保证判断时间不少于5秒)。

如果脉搏有搏动,胸廓有起伏,说明心跳可能没有停止。如果患者无意识、无脉搏、无自主呼吸,就很可能发生了心脏骤停,即可实施心肺复苏。

心肺复苏(CPR)由胸部按压(C)、开放气道(A)、人工呼吸(B)三部分组成。

胸外按压:确保患者仰卧于坚固、平坦的表面上。操作者迅速除去患者衣服,裸露胸部。将一只手的掌根放在患者胸骨正中下1/3部,将另一只手叠放在第一只手上。垂直向下按压5-6厘米,频率为100-120次/分。每次按压之后,应让胸廓恢复到正常位置,即保证胸廓回弹。放松时掌根部不能离开患者胸壁,以免按压点移位。

人工呼吸:若无颈部创伤,操作者一只手放在患者前额,另一只手放在下颌的骨性部位,使头部后仰并抬起下颌。

使下颌角与耳垂的连线与地面呈垂直状态,保持气道通畅。用拇指和食指捏住患者鼻子。正常吸一口气,用嘴将患者嘴封住。给予2次人工呼吸(每次吹气1秒)。

专家介绍了其中几种治疗方法。

### 心肺复苏方法

心肺复苏(CPR)由胸部按压(C)、开放气道(A)、人工呼吸(B)三部分组成。

胸外按压:确保患者仰卧于坚固、平坦的表面上。操作者迅速除去患者衣服,裸露胸部。将一只手的掌根放在患者胸骨正中下1/3部,将另一只手叠放在第一只手上。垂直向下按压5-6厘米,频率为100-120次/分。每次按压之后,应让胸廓恢复到正常位置,即保证胸廓回弹。放松时掌根部不能离开患者胸壁,以免按压点移位。

人工呼吸:若无颈部创伤,操作者一只手放在患者前额,另一只手放在下颌的骨性部位,使头部后仰并抬起下颌。

使下颌角与耳垂的连线与地面呈垂直状态,保持气道通畅。用拇指和食指捏住患者鼻子。正常吸一口气,用嘴将患者嘴封住。给予2次人工呼吸(每次吹气1秒)。

# 如何防止儿童眼睛受伤?

本报记者 李嘉

暑假是儿童发生意外伤害的高发阶段,儿童眼外伤便是其中之一。因为患儿年龄小,不能正确描述自己的症状,给医生诊治增加了难度。一些儿童因受伤重、视力预后差,给家庭蒙上了严重的阴影,因此,儿童眼外伤要以预防为主。市中心医院眼科医生将近几年碰到的眼外伤儿童的原因进行了总结,希望可以提醒大家,减少儿童眼外伤的发生。

### 避免危险玩具

小朋友玩耍的玩具中,有不少具有攻击性,存在安全隐患,如可以射击的玩具手枪,会伸缩的有机器的玩具等,如果玩耍时不小心,不仅可以自伤,还可能伤害周围的人。建议家长不仅要注意让孩子躲避此类玩具,也要避免给孩子购买危险性玩具。

### 避免危险活动

家长从事危险活动时,如切水果、砸钉子、摔打东西等,一定要让孩子远离,防止误伤。

### 避免玩耍干燥剂

食品包装中的干燥剂要及时取出,妥善安置,儿童风险意识认知低,如将干燥剂放入水中,可引起爆炸,

严重损伤眼睛,且此类案例治疗预后较差。

妥善放置废旧电池。玩具中的电池记得及时更新,特别是长期放置的电动玩具,可将电池取出。废旧电池再次使用后,存在爆炸的风险,可能造成不可逆的伤害。

妥善放置打火机。家中若有打火机,要妥善放置,不可让孩子玩耍,打火机遇火可能爆炸,引起严重的意外伤害。

避免手拿危险物品。儿童手拿利器、铅笔、筷子时,不要与其争夺,应利用儿童注意力易转移的特点,智取而不可强夺。

每次人工呼吸时,观察患者胸部是否隆起。

胸外按压一般以30次为一组进行,直到患者意识恢复或者医护人员到达,操作时间需要根据患者具体情况而定。

### AED的使用

AED中文名叫自动体外除颤器。可以诊断特定的心律失常并给出除颤。

一旦AED到场,应尽快使用并按照AED语音提示进行心肺复苏操作。

AED常规流程十分简洁,只需要按下开机,将AED电极片位置黏贴于患者裸露的胸部;电极片连接线与AED主机连接,AED分析患者心律,此时不要接触患者;如果AED建议除颤,此时需充电,不要接触患者,按下除颤键,除颤完成,继续心肺复苏。

不建议除颤时,不要关闭AED,应继续进行心肺复苏。

远离烟花爆竹。出门在外或在景区游玩时,尽量选择强度小的游玩项目,注意让孩子远离爆竹、烟花等表演项目,且不要让孩子独自燃放鞭炮。

加强尖锐物品管理。注意一切尖锐物品的管理,如若刺伤眼睛,很可能发生眼内感染。

远离宠物。喜欢动物是小朋友的天性,无论是去动物园还是与家养宠物相处,即使动物看起来温和没有攻击性,也要尽量让孩子远离,防止抓伤眼睛。



## 市中心医院肿瘤科

### 为患者点亮生命曙光

本报讯 记者李嘉、通讯员沈隽宁报道:日前,86岁的王爷爷因持续两天恶心、呕吐,到市某医院进行胃镜检查,显示食管癌。

王爷爷患高血压,且有直肠癌手术史、脑梗死病史。正当他准备放弃治疗之际,家属多方打听,抱着试试看的心态来到市中心医院肿瘤科二病区咨询。

经过一系列检查评估,该科肿瘤团队与相关科室开展MDT讨论后,结合患者及家属意愿,为患者制定个性化治疗方案。经过两个周期“免疫+靶向”治疗,患者食管病灶消退效果明显,争取了治疗机会,生活质量得到改善。

该院肿瘤科二病区负责人王超介绍,随着医学技术不断进步,在靶向治疗、免疫治疗以及精准放疗等多种方式综合运用下,晚期癌症治疗效果日趋理想。此次王爷爷的成功治疗,就是现代癌症治疗手段的成功案例。

“面对肿瘤千万不要武断放弃,应综合多种情况分析。一般来说,每年定期检查可以有效及时地发现癌症,可极大程度提高治疗效果。”王超说。

## 武大中南医院公益培训

### 走进市第一人民医院

本报讯 记者李嘉、通讯员刘志报道:7月20日,武汉大学中南医院“医”心为您——基层医生能力提升培训公益活动走进武汉大学中南医院咸宁院区·市第一人民医院。来自全市各级医疗机构、社区、乡镇卫生院骨科、疼痛科、骨科康复科相关科室负责人及医疗业务骨干参加培训。

活动中,武汉大学中南医院专家创伤与显微骨科副主任医师简超、脊柱与骨肿瘤外科副主任医师任斌、疼痛科副主任医师谢恒韬、关节与运动医学科副主任医师文印亮、骨科康复科副主任医师舒晴,分别围绕《肢体严重损伤的修复与重建》《脊柱感染诊疗的中南经验》《骨质疏松性骨折术后疼痛的诊疗》《结构性植骨治疗Crowell II/III型DDH》《骨科早期康复介入的探讨》进行了专业分享与指导。随后,与会人员围绕培训主题进行了深入探讨,共同探索骨科及相关专科领域的新技术、新方法。

## 市中医院

### 中医护理技术工作坊开业

本报讯 记者李嘉、通讯员陈洁岚报道:7月17日,市中医院开展2024年第一期中医护理技术工作坊活动,各科室共20余名中医护理骨干参加培训。

此次活动旨在进一步提升医院护理人员的中医疗理论素养与实践技能,推动中医护理在临床工作中的广泛应用,通过理论与实操系统、专业的培训,培养一支掌握中医护理适宜技术、深谙中医护理理念与方法的高素质护理队伍。

活动中,推拿科中医护理骨干祝娇从耳穴埋豆的定义、起源与发展及耳穴经络、穴位主治等理论要点进行授课。中医护理技术工作坊活动的开展结合临床实际案例,生动解析如何运用中医理论指导护理实践,如何根据患者体质、病症特点辨证施护等,将抽象的理论知识变得生动鲜活。



## 冬病还需夏养

本报讯 记者李嘉报道:市中医院肺病与重症医学科主任李爱霞表示,冬病不仅要夏治,还需夏养。

一方面适当出汗发散寒湿。建议在早晚相对凉爽时段适当运动,适度出汗,既有利于驱寒外邪,增加气血流通,也利于新寒散发,对健康是很有利的。也要避免凉水冲澡。

另一方面控制冰冻冷饮进食。尤其对本来就少阳气不足的朋友来说,夏天痛饮如冰镇啤酒、凉茶、水果冰等等,再加上长时间在空调环境里,那效果就是:陈寒未去,新寒又生。因此,夏天最好能控制进食冰冻冷饮。尤其运动后不要冷饮。

同时,要适当温补扶助阳气。多吃温热的食物,包括荔枝、桂圆、板栗等温热的水果,以及猪肉、牛肉、羊肉等温性的食物,少吃梨子、西瓜等寒凉的食物,少喝绿茶、冷饮和凉茶,切忌吃雪糕、冰淇淋。可间断用艾灸或者生姜艾叶水泡脚,促进血液循环。



黄幼玲 副主任医师,硕士  
咸宁麻塘中医医院病区主任

# 五行的生与克——中医五行理论之二

五行学说,作为中国古代哲学理论的重要组成部分,深刻揭示了宇宙间万物相互关联、平衡协调的基本法则。其核心在于木、火、土、金、水这五种元素及其相互作用,不仅体现了自然界的基本构成,还蕴含了生命、健康与疾病的深层次理解。

五行学说的核心在于其生克制化的规律,这些规律维持着五行系统的平衡与稳定,促进事物的生生不息。

### (一)五行生克制化

#### 1.五行相生

五行相生指的是木、火、土、金、水之间有序的递相生、助长和促进的关系。相生次序为:木生火,火生土,土生金,金生水,水生木。这一过程如同母子相生,每一行都有“生我”和“我生”的关系。

#### 2.五行相克

五行相克则是指五行之间有序的递相克制、制约和抑制的关系。相克次序为:木克土,土克水,水克火,火克金,金克木。相克关系体现了“所胜”与“所不胜”的概念,即某行能克制另一行,同时又被另一行所克制。

#### 3.五行制化

制化是五行相生相克相结合的自我调节机制,它确保了五行系统在动态中保持平衡。制化过程中,既有生化又有制约,二者相辅相成,共同维护系统的稳定与协调。《素问·六微旨大论》指出:“亢则害,承乃制,制则生化。”即任何一行的过盛都会受到制约,以避免对系统造成危害,同时这水,水生木。这一过程如同母子相生,每一行都有“生我”和“我生”的关系。

#### (二)五行生克的异常变化

五行学说中的生克关系并非总是保持

平衡,当这种关系出现异常时,会引发一系列复杂的变化,主要体现在五行母子相及与相乘相侮两个方面。这些异常变化常用于解释自然界气候的极端变化以及人体疾病的病理机制。

#### 1.五行母子相及

母子相及是五行相生关系中的异常变化,涉及母脏与子脏之间的相互影响,包括母病及子和子病及母两种情况。

(1)母病及子:指某一行(母脏)的异常状态,累及并影响其生出的子(子脏),导致两者均出现异常。例如,肾水不足(母病)无法滋养肝木(子脏),导致肝肾阴虚,进而可能引发肝阳偏亢等病理表现。

(2)子病及母:指某一行(子脏)的异常状态,反过来影响并累及其母(母脏),最终两者均出现异常。这包括子脏不足导致

母脏亦虚的母子俱虚证,以及子脏亢盛导致母脏亦盛的母子实证。例如,心火过旺可引动肝火,形成心肝火旺证,属于子病及母的实证表现;而肝火亢盛下劫肾阴,导致肾阴亏虚,则属于子盛母衰的病理表现。

#### 2.五行相乘相侮

相乘相侮是五行相克关系中的异常变化,包括相乘和相侮两种情况,它们打破了五行之间正常的制约平衡。

(1)相乘:指五行中某一行对其所胜一行的过度制约或克制,其次序与相克相同。相乘的原因主要有“太过”和“不及”两种。太过导致的相乘,如水气过旺而乘土,称为“水旺乘土”;不及导致的相乘,如土气虚弱而被木乘,称为“土虚木乘”。相乘反映了五行之间的异常制约,是病理机制的重要表现。

(2)相侮:指五行中某一行对其所不胜一行的反向制约或克制,其次序与相克相反。相侮的原因同样包括“太过”和“不及”。太过所致的相侮,如水气过旺而侮金,称为“水亢侮金”;不及所致的相侮,如金气虚弱而被火侮,称为“金虚火侮”。相侮体现了五行之间的反向制约现象,也是病理变化的重要方面。

相乘与相侮之间既有区别又有联系。区别在于,相乘是按五行相克次序发生的过度克制,而相侮则是与相克次序相反的反向克制。联系在于,相乘和相侮往往同时发生,如水气过强时,既可乘土又可侮金;金气虚弱时,既可能被火乘又可被木侮。

