

小暑节气如何养生？

驱除寒邪养阳气 注意卫生防疾病

资料整理/本报记者 李嘉

“倏忽温风至，因循小暑来。”今年7月7日进入小暑节气，此时气温持续升高，空气湿度逐渐增加。高温潮湿的环境易滋生细菌病毒，消化系统疾病相对高发，在此提醒大家要更加重视食品卫生，了解掌握夏季常见疾病防治知识。本期重点围绕小暑时节中医保健、消化系统疾病以及防蚊灭蚊等问题进行解答。

夏季如何“养阳”

中医专家介绍，“春夏养阳”“秋冬养阴”，一年中三伏天是最热的时候，此时人体的阳气最为旺盛，肌肤腠理开泄，气血趋于肌表，皮肤松弛，毛孔张开，经络气血灌注旺盛，通过特殊调配的中药直接贴敷于穴位，可使药物持续刺激穴位，从皮肤渗入穴位经络，并通过经络血脉直达病灶，有助于药物渗透及邪气外驱。

所以，夏季“养阳”对于遇冷反复发作的疾病，如胃疼、拉肚子、关节炎、哮喘等能得到有效缓解。

对于女性来讲，如痛经、月经量少、闭经这些与寒邪有关的疾病，在夏季通过“养阳”可以得到很好的缓解。

中医认为，女子以血为用，女子经、孕、产、乳等一系列生理活动都与血密切相关，也特别容易受到寒邪的侵扰。这类患者可以通过三伏贴、艾灸等途径缓解症状。

三伏天进行穴位贴药，可通过经络、气候、穴位、药物共同作用，提高免疫力，调节机体阴阳平衡、恢复脏腑功能，从而达到防治疾病，增强体质的目的。

艾灸常用的穴位是神阙穴和关元穴。神阙穴就是肚脐，与十二经脉相连、与五脏相通。关元穴是元气汇聚的地方，在神阙穴之下与其垂直的三寸（约四指）位置。

如何防治腹泻

夏季腹泻比较高发，饮食不洁或饮食不注意，或者使用某些药物等容易导致肠道失衡。这些情况会使肠道内的有益细菌减少，有害菌异常繁殖，从而诱发腹泻，或导致腹泻症状持续时间延长。

一般来说，人体有非常强大的自我修复能力，通过饮食调节，让肠道得到充分



7月4日晚，市第一人民医院中医科专家在咸安区瑞城广场开展义诊。

休息，肠道菌群就会随着有害因素减少，重新建立新的平衡，恢复正常状态。

在这个过程中，补充益生菌有利于肠道微环境恢复平衡，帮助人体达到一个新的平衡，起到一定的辅助作用。

通过补充肠道的优势细菌，如双歧杆菌、乳杆菌，可以调节微生物平衡，抑制有害菌的生长。病毒性腹泻时，可以帮助重建破坏的微环境，从而减轻腹泻的症状或者缩短腹泻的病程。

但是益生菌也不是万能的，比如食物中毒，或特殊细菌包括痢疾杆菌引起的腹泻，单用益生菌效果并不好，需要辅助给予抗生素治疗，消灭特殊致病菌，才能缓解腹泻。

在患肠道传染病时，会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状，这说明我们的肠道

正在与病原体进行“战斗”。

人体通过腹泻将病原体排出体外的同时，会丢失大量水分和电解质，如果发生腹泻完全禁食，容易引发脱水、电解质紊乱，对于老人、儿童及一些体弱多病的人群，则会引起严重脱水，出现低钾血症，引发心律失常等问题。

所以，出现腹泻应该及时适当地补水，喝一些含有电解质的功能性饮品，也可以根据病情轻重适当地食用一些比较清淡、易消化的食物。但不能食用生冷、刺激、辛辣、产生胀气或油腻的食物。

当家里出现腹泻病人时，不推荐其他家庭成员服用药物进行肠道传染病预防，建议使用流动的清水洗手，暂时和病人分餐，不共用餐具。

市疾控部门发布暑期提醒

健康“不放假” 安全放首位

本报记者 李嘉

健康“不放假”，安全放首位。为了让孩子们度过一个健康安全、愉快充实的暑假，咸宁疾控中心发布《中小學生暑期食品安全和合理饮食篇》，请广大师生家长查收。

家长:确保食品安全

夏季高温天气下，食物容易因各种致病微生物繁殖而腐败，各种食品的保质期大大缩短，极易引发细菌性、食源性疾病。因此家长和学生一定要做好以下五点：

谨慎食用各类凉菜。建议凉拌菜还是现做现吃好，尽量当餐吃完，不要长时间存放后再食用，避免购买路边流动摊贩和常温散装销售的产品。

健康食用各种海鲜。尽量避免生吃、半生吃、用酒、醋或盐腌后直接食用海鲜，这些做法可能增加食用海鲜的健康风险。不要食用变质水。夏季食用西瓜尤其需要注意，西瓜最好一次性吃完，不要长时间保存，如果吃不完，应用保鲜膜包好后放入冰箱冷藏，且冷藏不宜超过24小时。

少食用剩菜剩饭。食物放置时间较长易产生的亚硝酸盐，夏季熟食应及时冷藏（最好在5℃以下），再次食用时一定要彻底加热，且剩饭菜加热的次数不应该超过1次。

安全食用蔬菜，禁食野生蘑菇。为了安全起见，请大家不要采摘、购买、售卖、食用野生蘑菇。另外，发芽的土豆、未炒熟的四季豆、苦丝瓜、瓠瓜、葫芦瓜等均有毒，请勿食用。如果出现感染性腹泻，请及时前往医院就诊。

学生:坚持合理饮食

同学们正处于生长发育阶段，全面、充足的营养是其正常生长发育乃至一生健康的物质基础。从小养成健康的饮食行为和生活方式将终生受益。根据《中国学龄儿童膳食指南（2022）》，建议同学们暑假期间这么吃：

多吃蔬菜和水果。每天至少食用1种水果、3种新鲜蔬菜，每日水果摄入150至350g，蔬菜摄入300至500g。记得生

吃瓜果一定要洗净哦！

奶类食品宜多吃。经常摄入奶制品有利于青少年骨骼健康生长。同学们要保证每天300g及以上奶或奶制品摄入，同时要户外进行户外活动，放假期间坚持每天60分钟以上中高强度身体活动，以帮助钙的吸收。

多吃豆类及坚果。同学们经常吃一些豆类及其制品和坚果，可以补充优质蛋白和饱和脂肪酸和矿物质，对生长发育有益。

少吃油、盐、糖。油、盐、糖摄入过多，会增加超重肥胖、高血压、高血脂等慢性病的发病风险。中小學生每天食盐摄入量不超过5g。每天烹调油摄入量为20至30g。

含糖饮料要少喝。摄入过多的糖会增加儿童肥胖、蛀牙等健康风险，夏季补充水分白开水是首选。建议不喝或少喝含糖饮料。非要选择饮料时尽量选择“碳水化合物”或“糖”含量低的饮料。

另外，培养良好的卫生习惯和生活习惯，能够起到很好的预防作用。如果确实需要对肠道传染病服药进行预防，一定要在医生处方指导下服用药物。

如何防蚊灭蚊

夏季，蚊子可以传播很多疾病，如伊蚊可以传播登革热，库蚊传播乙脑，按蚊传播疟疾，而这些传染病对人类的健康危害较大，所以灭蚊防蚊非常重要。

蚊子喜欢在不同类型的水体产卵，在成蚊之前离不开水，比如库蚊喜欢在污水里产卵，而伊蚊喜欢在瓶瓶罐罐的积水里产卵，按蚊更喜欢在水坑、水塘里产卵。

大多数蚊种晚上出来活动叮咬人，但伊蚊是在白天活动叮咬人，建议防蚊工作不应该只是在晚上，而应该是全天候。

蚊子对体温、二氧化碳、汗味特别敏感，所以特别喜欢叮咬体温比较高、呼吸比较快、出汗比较多、体味比较重的人，而深色衣服吸热，所以蚊子喜欢叮咬穿深色衣服的人。

建议采取以下灭蚊防蚊措施：

一是家里闲置不用的花盆罐罐加盖或倒扣放置。家里院子、房前屋后的小水坑、小水洼一定要填平，不给蚊子留孳生地。定期给水培植物换水，间隔不超过7天。

二是使用电蚊拍、电蚊香、灭蚊喷雾有效灭蚊，注意电蚊拍和灭蚊喷雾不要同时使用，以免发生失火等意外。

三是家里安装纱窗、纱门、蚊帐，下水道使用地漏防蚊。

四是从外面回家进门之前轻轻拍打身体驱散蚊子，大量出汗之后及时洗澡更换衣服。

五是在室外工作、旅游时，穿浅色长袖上衣和长裤，使用含驱蚊酯的花露水或含避蚊胺的避蚊液防蚊。

鱼禽蛋肉要适量。每天控制在105至200g为宜。建议一周至少食用两次水产品，每天1个鸡蛋。

链接

学龄儿童膳食指南核心准则

- 1、主动参与食物选择和制作，提高营养素养。
- 2、吃好早餐，合理选择零食，培养健康饮食行为。
- 3、天天喝奶，足量饮水，不喝含糖饮料，禁止饮酒。
- 4、多一些户外活动，少一些刷屏时间，每天60分钟以上中高强度身体活动。
- 5、定期监测体格发育，保持体重适宜增长。



市中心医院消化内科

为患者打通“生命通道”

本报讯 记者李嘉、通讯员韩影报道：7月2日，市中心医院消化内科医护团队收到一面写有“医术精湛 医德高尚”的锦旗和一封饱含深情的感谢信。

此前，患者因剧烈胸痛急诊入住市中心医院心血管内科，当晚突发40℃高烧，病情急转直下，心血管科紧急启动多学科会诊，通过增强CT精准排查，诊断患者为胆管结石引发胆汁淤积性感染，合并髂动脉夹层。

患者紧急转入消化内科，专家接诊后第一时间查看检查报告，向家属告知病情风险及介入引流手术方案，家属迅速签署手术同意书。

为降低高龄患者风险，专家团队立即开启“急诊绿色通道”，成功为患者建立胆管引流。术后第三天，患者血项指标恢复正常，为后续治疗解除危机。

目前，患者已顺利完成胆管结石与髂动脉夹层根治手术，康复状况良好。

市第一人民医院

开展校园食品安全知识讲座

本报讯 记者李嘉、通讯员曾燕报道：为积极响应省市区关于加强校园食品安全工作的号召，进一步普及食品安全知识，促进公众树立健康饮食理念，增强食品安全意识和科学应对风险的能力，日前，市第一人民医院医疗宣教团队为市第二小学二（1）班师生及家长送去一场食品安全知识讲座。

讲座中，该院医疗宣教团队根据学校“做好暑假期间防溺水、食品安全”等重点提示，结合近期雨水天气较多、蘑菇中毒风险大和假期安全隐患多等特点，为师生及家长宣讲野生蘑菇中毒科普宣教，并现场演绎心肺复苏及海姆立克等急救技术的操作步骤。

活动现场，学生们踊跃提问，积极参与，现场气氛热烈，通过互动方式让师生及家长亲身体验，增强安全意识，提升实际操作能力。

本次健康宣教活动共服务师生及家长160人次，有效提升师生及家长对食品安全和应急处理的认知水平，掌握基本急救技能。该院将继续开展此类健康宣教活动，为提升社会公众的健康素养贡献力量。

赤壁市人民医院

举行防溺水宣讲演练

本报讯 记者李嘉、通讯员周丽报道：近日，赤壁市人民医院联合赤壁市第四小学开展了一场防溺水宣讲暨演练活动。

赤壁市人民医院心内科专家结合真实案例，用通俗易懂的语言，向同学们详细讲解溺水事故发生的原因，剖析每一种危险场景背后的警示，着重科普防溺水“六不”原则，让安全准则深植孩子们心中。

专家围绕溺水后的紧急处置展开系统讲解，从迅速清除口鼻堵塞物，避免气道梗阻，到规范实施心肺复苏，包括胸外按压的深度、频率及人工呼吸的操作要点等关键环节，详细阐述了溺水者上岸后的科学评估与急救流程。

在理论知识讲解的基础上，专家以模拟人为教具，对心肺复苏全流程进行动态拆解，每个动作都同步进行要点解析与标准示范，让急救技能真正可学可会、可触可及。

在专家一对一指导下，同学们依次尝试胸外按压定位、标准开放气道等关键操作，反复练习动作要领，让书本中的急救知识化作掌心的实操技能。



肠息肉会越切越多吗？

本报讯 记者李嘉报道：专家认为，有些类型的肠息肉有癌变风险，及时切除非常有必要，不会越切越多。

肠息肉是在结肠内黏膜形成的一些细胞小团块，大部分肠息肉是良性无害的。但有一些息肉（比如腺瘤性息肉）如果不及时处理，可能会有癌变的风险。因此，尽早切除是有必要的。

息肉切除本身并不会导致更多的息肉。如果在切除之后复查时又发现了新的息肉，它可能是之前未被发现的息肉，或者是之前的息肉未被完全切除，在原位复发。还有一些患者因为遗传因素或者生活习惯，本身就容易长息肉，并不是切除导致的。

总之，如果发现了息肉，特别是有癌变风险的息肉，要积极配合医生的治疗，避免延误病情。

茶垢可以养护茶壶吗？

本报讯 记者李嘉报道：不少茶友将茶垢视为茶叶的精华所在，觉得泡在壶里可以起到养护茶壶的作用。其实不然，茶垢不仅可能损伤茶具，更会带来健康隐患。

首先，茶垢会影响茶具的外观颜色和透气性。茶垢主要是茶叶中的茶多酚、咖啡碱与水水中的矿物质离子（如钙、镁离子）结合形成的沉积物，如果泡茶的水质或茶具质量不好，茶垢可能富集一定量的重金属元素。

同时，茶垢也为微生物的滋生提供了环境。茶垢一直不清洗，微生物等有害物质可能会进入茶汤中，对健康造成不良影响。此外，留有老茶垢的茶具泡出来的茶汤带有陈腐味，会破坏茶汤的原本风味。

养壶是通过茶汤的滋润使壶体更加温润，而不是不清洗。茶汤润壶后，需要及时清洗，避免茶垢积累，要保持干净卫生。

盛夏时节，持续高温，游泳成为一项热门运动。为了保证游泳时的健康安全，让广大游泳爱好者畅享清凉，这里推荐一些游泳安全防护小常识。

有人认为吃饭后，人体大量血液会集中到胃肠道参与消化，四肢肌肉的供血就会减少，在游泳时就容易抽筋。

其实，这种说法很不严谨。腿抽筋通常是由电解质失衡、肌肉疲劳、热身不足或水温过低引起的。

饭后，人体血液更多地集中于胃肠道，帮助消化，但这种分流是有限的、可调节的，远远不至于让肌肉“断供”，更不是抽筋的直接原因。

如果只是吃了一顿简餐或零食，通常不需要刻意等待就可以进行适度运动。如果是高脂、高蛋白的大餐，建议间隔30到60分钟再游泳，但这主要也是为了避免胃部不适，而非防止抽筋。

同时，个体差异也很重要。对于胃动

力差、容易胃胀气、反流的人，或是糖尿病等患者，则建议延长饭后休息时间，并避免空腹或过饱时运动。

此外，抽筋虽然常见，但完全可以通过以下科学方法预防：热身不可少。进入水前进行5到10分钟热身，特别是腿部、肩部、核心部位；控制水温，水温太低（<26℃）时，应控制游泳时间，避免久泡。

注意补水、补电解质，游泳前后都应适当饮水，尤其是在高温或长时间游泳后，考虑补充含电解质的运动饮料；动作规范，强度适宜，学习正确的泳姿、打腿方式，避免局部肌群过度使用，造成疲劳性痉挛。

最后，一旦感觉到小腿、大腿、足弓等部位开始发紧或疼痛，应立即停止动作、靠边或上岸，并进行反向拉伸。

小腿抽筋时，可伸直腿，用手或毛巾勾住脚尖向身体方向拉伸，同时深呼吸，放松肌肉。抽筋缓解后补水休息，若持续不适应及时就医。

