



三伏捏脊 提升孩子免疫力

每年入伏，都有一些人盲目养生，以下误区需要避开——

◆ 伏天汗出透了才排毒

当天气热时，比如三伏天，人出汗是为了更好地散热，皮肤通过出汗来释放热量、调节体温，这是正常的生理现象。

但是，汗出得太多，水分流失过多，容易出现脱水甚至中暑。中医理论中有“汗血同源”一说，是指汗是津液转化而来的，津液与血液都来源于脾胃运化出来的五谷精微（营养物质），当汗出太过时，其血必虚。

因此，微微出汗即可，适时避暑才是正解。

◆ 伏天养生应以热制热

三伏天的“以热制热”其实指的是夏季养阳，在阳气最盛的节气里乘胜追击补养阳气，效果最佳。

但“以热制热”并不是一味热着，可以把冰镇饮品换成温或常温凉茶，用温水洗澡而不冲凉水澡。

误区警示

伏天养生误区

张帆

◆ 随身携带藿香正气水防中暑

藿香正气水的主要功效是解表化湿、理气和中，可治疗因热天夹杂湿气而引起的发热、胸闷、腹胀、吐泻，以及湿浊过盛引起的恶心呕吐（暑湿感冒）。

藿香正气水并不是用于防中暑，而是用于治疗暑湿感冒。想要预防中暑，远离高温环境、主动降温、补充水分和电解质等才是有效措施。

◆ “夏练三伏”适合所有人

夏练三伏是一种传统的养生方法，指在夏季最热之时，通过适当运动增强身体的耐热性，预防中暑等疾病，主要目的是通过锻炼提高身体对环境的适应能力。

但三伏天有气温高、空气湿度大的特点，“夏练三伏”需要有技巧：

时间：三伏天白天长，作息方面可晚睡早起，选择清晨或傍晚温度相对凉爽时最好；

运动：更推荐游泳、瑜伽、太极拳等运动，既能强身健体，也不会因过度锻炼而伤害身体。

保健有方

晒背养生法

张雯

晒背是夏天比较常见的一种养生方式，也是一种传统的中医养生方法。尤其在三伏天晒背能够带给我们很多好处。

晒背可促进血液循环，补充维生素D，可以舒缓疲劳，改善睡眠。可以说，晒背是一种天然、简单、安全又有效的治疗和养生方法。

晒背的方法如下：

1.选择阳光明媚的合适时间，一般早上8点到10点或下午5点到7点是比较适合的时间，可以避免强烈的紫外线辐射。

2.准备一个合适的地方，建议选择户外，距离楼房、树木等高物体遥远，避免日晒不均匀。

3.裸露背部，让阳光照射背部。初次进行晒背时不要选择过长的晒背时间，可以从5~10分钟开始，逐渐延长至15~20分钟。

4.注意保持正常呼吸和放松状态，最好不要进行其他剧烈运动或活动，以避免身体过于紧绷。

5.在晒背过程中，让眼睛不受阳光伤害，可以戴上太阳镜或遮阳帽。

6.晒背后，及时用清水洗净背部，并涂抹身体乳液或芦荟胶，以保持肌肤水分和滋润。

需要注意的是，晒背要适量，不要晒得太久，避免中暑等不良后果。如果患有一些皮肤疾病或体质较弱的人不适合进行晒背。

（作者单位：山西省中医院）

温馨提示

三伏天是全年气温最高的时间，也是心脑血管疾病的高发时期，持续的高温环境下，高血压患者明显增多。有些患者会突然出现突发性的头晕及行为障碍，眼前发黑，舌头不受控制，说不出话来，频繁打哈欠，血压突然升高，肢体麻木，步态异常，蹒跚走路，腿脚无力等，出现此类症状要高度重视，及时就医。

高血压患者需注意以下几点：

防脱水。夏季天气炎热，出汗较多，血液粘稠度升高，易造成体内脱水，极易形成血栓，增大心肌梗塞、脑梗死的风险。因此，高血压患者每天要喝2000毫升左右白开水，只有补足

养生之道

高血压患者安然度夏

闫慧琴

水分，才有利于降低血液粘稠度，使血流通畅，加快新陈代谢，减少和预防高血压意外的发生。

饮食宜清淡。夏季高血压病人以富有营养容易消化的清淡饮食为宜。食盐量每天控制在6克以下，三伏天出汗多，可适当增加到8克。尽量不吃动物的内脏、肥肉等，以免引起高血脂。可适量吃些禽肉、鱼、蛋、奶及豆制品，补充优质蛋白质。也可多吃富含钾、镁的食物，如芹菜、黄瓜、香蕉等，钾和镁既可保护血管，又可促进钠的排泄，有利于保护血压的稳定。

科学使用空调。中老年高血压患者，从外面高温环境进入低温环境，会

使舒张的血管急剧收缩，血压升高；从空调房间里出来，血管便迅速扩张，血压下降。这样一热一冷，血压不停地在波动，容易诱发心脑血管疾病。

坚持适度的活动。适度的体育锻炼，可使血管壁的弹性增强，提高大小血管收缩和舒张的功能，有效地改善小血管的痉挛，对降低和维持血压稳定十分有利，宜选择动作较慢、强度较低的全身运动，如健身操、游泳、太极拳等。

规范用药。夏天出汗多血压容易波动，建议严密监测血压，有异常及时医院就诊，不可盲目增减药物。

（作者单位：太原市第二人民医院）

糖尿病患者三伏天注意事项

李娜

三伏天来临，糖尿病患者要注意以下事项，以便更好地控制血糖。

◆ 注意防范低血糖

通常情况下，人的血糖水平在夏季是最低的，因人在夏季往往进食量不大，所以糖尿病患者就有发生低血糖的风险，所以要注意定时定量进餐，口袋里常备两颗糖果。

◆ 注意补充水分

夏季出汗增多，身体丢失大量水分，易导致血糖升高，很多年纪大的糖尿病患者不注重补充水分，当血糖过高时，就有可能发生酮症酸中毒、高渗性昏迷等急性并发症。

◆ 按时用药

夏季人常常吃得较少，按照之前的用药方案（尤其是胰岛素）有可能导致低血糖，但不可擅自减少或停用药物。如果发现有低血糖倾向，建议在咨询医生后调整用药方案。

◆ 注意防晒，尤其是眼睛

糖尿病患者的皮肤和眼睛都比较脆弱，应避免强光直射。暴晒会对身体产生刺激，容易导致血糖升高，患者应避免在高温的室外久待，外出穿好防晒衣，戴好墨镜。

◆ 注意试纸和胰岛素的保存

二者都不宜置于超过30摄氏度的高温下，否则易发生变质失效，夏季注射胰岛素时，选择注射部位最好避开出汗多和阳光照射的地方，因为高温会促使血管扩张，胰岛素吸收加快，会影响药效，还会增加低血糖风险。

◆ 运动勿过度

II型糖尿病的常见并发症有高血压、心脏损害等，所以夏季运动一定要适度。过度运动在夏季更易加重心脏负担，糖尿病

患者多会有神经损伤，这会影响到汗腺分泌汗液，身体的降温功能异常，很容易导致热衰竭和中暑，所以建议夏季在清晨或傍晚锻炼。

（作者单位：太原市第二人民医院）

