

三伏天“缩水”10天，会影响人体健康吗？

防暑“四字诀”战高温 三伏灸疗效不受影响

羊城晚报记者 刘颖颖 通讯员 屈理慧

今年三伏天时长发生罕见变化，7月20日入伏，8月18日出伏，从往年的40天缩短为30天。南方医科大学南方医院

中医科主任赵晓山表示，三伏天虽短，热力不减反增。而备受关注的传统疗法三伏灸，其疗效并不受伏期天数变化影响。

高温天数或更多

三伏天是我国一年中最炎热、湿度最高的时段，通常由初伏、中伏和末伏组成，总长约40天。今年则缩短为30天。值得注意的是，今年末伏落在“立秋”之后，形成民间所说的“秋伏”格局。

赵晓山分析，虽然三伏天缩短了，但高温集中爆发、持续时间延长，对人体健康的影响反而更大。今年夏季整体气温将比常年同期偏高0.5℃至1℃，高温日数预计增加。

为帮助公众应对高温，赵晓山总结出防暑“四字诀”：避、补、调、顺。

具体而言就是：避高温，避免

11时至16时进行户外活动；补水，适当补充含盐饮品，防止脱水；调饮食，以清热祛湿为主，忌食过冷，推荐冬瓜汤、绿豆水、薏米粥；顺作息，夜间空调温度控制在26℃以上，晚睡不宜超过22时，午休以20-30分钟为宜。

他还提醒，运动应选择清晨或傍晚，形式以散步、八段锦等舒缓方式为佳。

三伏灸疗效受影响吗？

针对不少市民关心的“三伏灸会否因三伏天缩短而影响疗效”的问题，赵晓山表示，三伏灸的疗效并不取决于天数长短。

“三伏灸是中医‘冬病夏治’的重要外治法，主要借助三伏天阳气

最盛之时，贴敷辛温类药物于特定穴位，激发体内阳气，达到温阳散寒、疏通经络、增强体质的目的。”赵晓山说。

据介绍，三伏灸主要适用于虚寒体质及慢性病易复发人群，如慢性支气管炎、哮喘、关节炎、过敏性鼻炎等。今年南方医院依然安排5次贴敷，时间跨度为7月10日至8月19日，不受伏期缩短影响。

赵晓山提醒，三伏灸并非人人适用。孕妇、皮肤敏感或破损者、严重心脏病患者不宜贴敷，儿童则建议在医师指导下操作。

“中医讲究辨证施治，不可盲目跟风贴灸。”赵晓山补充道，“对于实热证、阴虚火旺等患者若误贴三伏灸，可能出现不适反应。是否适合贴灸，应由专业医生评估。”

防暑“四字诀”·避·补·调·顺

三伏
7月20日入伏
8月18日出伏



夏季“透心凉” 正在偷走你的健康

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 章智琦

炎炎夏日，没有什么比喝一杯冰冰凉的果茶或饮料更让人身心舒畅的。可你知道吗？它们正在不知不觉中偷走你的健康，会让你腹泻、头痛、冬季怕冷，特别是脾胃本来就不好人，叹凉也要克制啊。

为啥我们喝冷饮会觉得很爽？这是因为冷饮会刺激口腔黏膜和舌头上丰富的冷觉感受器，向大脑传输一种快乐的感觉。人在天热时会食欲不振，适当摄入冷饮，可以避免身体过热，促进消化液的释放，达到刺激胃肠道蠕动，增加食欲的效果。

喝了冷饮为何有时会引起头痛、腹泻？广东省名中医、中山大学附属第一医院中医科主任医师陈泽雄解答，天气炎热，人体阳气就像“沸腾开水”，冷饮直冲脾胃，如同往滚水中投入冰块，经脉容易瞬息凝结。而5℃左右的冷饮则会让胃黏膜瞬间收缩，长期饮用，不仅肠胃炎风险会飙升，还会引发头痛。

陈泽雄建议，最好喝常温饮品，如果实在想喝冷饮，最好能细细品味，慢慢饮下，这样对胃肠刺激较小。吃固态冰块，入口后可先含在嘴巴前端，等冰溶化、接近体温再慢慢吞下，这样才不会过猛刺激大脑血管、咽喉、呼吸道。

饭前空腹、刚吃完饭后都不宜喝冷饮，否则易伤胃。一般可选在饭后30分钟或午睡后喝为宜，带冰块冷饮宜中午12时左右喝为好，此时人体阳气最旺，不易伤害人体。冷饮摄入要控制好量，不要1次连续吃雪糕、冰棍超过2支；喝冷饮每次以150毫升左右为宜，瓶装饮料1次别超过半瓶。

需要注意的是，大汗后别马上喝冷饮。刚外出归家，或因活

盛夏养生，冬病夏治正当时

A 顺应天时，祛湿防暑

小暑时节，广东地区迎来一年中最湿热的阶段。受岭南气候影响，此时不仅气温飙升，空气湿度也居高不下，形成典型的“桑拿天”。中医认为，暑湿之邪最易侵犯人体，损伤脾胃阳气，导致困倦乏力、食欲缺乏、心情烦躁、失眠多梦等不适。林路平介绍，结合广东地域特点，广州医科大学附属市八医院中医科特别调配清心安睡茶，帮助大家清心健脾，安然度夏。

B 防暑避湿，规律作息

“春夏养阳、秋冬养阴”是养生的基本法则。小暑阳气最盛，因此也是一年中调养身体的重要节点，尤其在广东湿热交织的气候下，更需将中医“天人相应”的理念融入生活。

林路平说，通过科学饮食、规律作息与中医调理，既能抵御暑湿之邪，又可为秋冬健康打下坚实基础。在作息上应做调整，遵循“夜卧早起，无厌于日”的原

清心安睡茶

材料：茯苓 10g 百合 10g 麦冬 10g 玄参 10g 北杏仁 10g 甘草 10g

制作：上述中药洗净放入500ml 清水，煮沸后分次服用。

专家表示，在小暑节气，避免过度食用生冷食物（如冰激凌、冰饮），以免损伤脾胃阳气；辛辣燥热之物（如辣椒、油炸食品）易助火生热，加重体内湿热。

C 内外兼修，调和气血

暑热易扰心神，导致心烦气躁。中医强调“夏气与心气相通”，林路平建议，通过冥想、听古乐音乐、练字作画等方式调节情绪，保持心境平和。多亲近自然，如到公园散步、海边踏浪，也有助于舒缓压力，顺应夏季“使志无怒”（情绪变化不要过激，要收敛一点）的养生之道。

目前，恰逢三伏天灸冬病夏治的时节，各家医院中医科纷纷推出了天灸贴，借助天然的阳热之气，通过天灸疗法，将药物贴敷于特定穴位，能达到温阳散寒、扶正祛邪、疏通经络的效果。比如选取足三里、阴陵泉、中脘等穴位进行艾灸，可温阳健脾、祛湿通

则，适当晚睡早起，但需保证每天7-8小时睡眠，午时小憩20-30分钟可养心护神。“由于天气炎热，切不要以为怕受寒而不开空调，反而应以身体舒适为主，在使用空调时建议26℃左右为宜，注意室内通风。”林路平建议，夏季早晚温度降低，此时可以进行太极拳、八段锦等舒缓运动，避免剧烈运动导致大汗伤津。运动后及时擦干汗液，忌立即冲冷水澡。

D 脾胃虚寒、抵抗力差

贴敷穴位：天枢穴、中脘穴、足三里穴等。
过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘
贴敷穴位：定喘穴、肺俞穴、膏肓穴等。
反复感冒、反复咳嗽、反复呼吸引发感染
贴敷穴位：天突穴、定喘穴、肺俞穴、膏肓穴等。

今年天灸为何易起泡？

专家：按传统理论，灸至起小水泡效果最好，但现代人体质不适合

羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳 刘庆钧

7月20日将进入三伏天初伏，广东人的“养生因子”早早就启动起来了。7月10日以前，广州各大医院开设专场，一日内便迎来数万名贴三伏天灸的市民。

记者采访发现，有不少人反映，今年天灸似乎特别容易起泡，这是为何？记者专门采访中医专家解答。

天灸“灸”多久为好？

今年天灸更容易起泡？“没错，但不用担心。”广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心副主任贾超教授明确回答，今年三伏，高温高湿叠加，由于湿气大，贴药可能比较容易起水泡，请市民

为何天灸如此盛行？

此前常遇见不少人，为了追求更好效果，希望天灸贴的时间更长，或穴位更多，其实并不建议。”李滋平提醒，“敷贴时间太长容易起泡，穴位太多则容易引起经络疲劳，任何事情都要讲究适度，慎防过犹不及。”

不同人群，如何掌控合适的贴敷时间？李滋平表示，贴天灸时间不宜过长，一般成人贴天灸的时间为30-45分钟，12岁以下儿童10-20分钟，2岁以下婴幼儿不建议贴药。老年人群若皮肤敏感性较弱，可以贴稍久，但也不能超过1小时。贴敷过程中，如果发现贴至热、刺痛及皮肤发红，就已足可立即摘下。

为了追求更好效果，市民是否需要灸至发泡？“现代都市人生活繁忙，皮肤也比较娇嫩。尤其在南方，天气闷热，出汗较多，灸至起泡后，若护理不好容易引起感染。加上皮肤起泡破溃后无法洗澡，生活多有不便，因此现在一般不建议灸至发泡，以免影响正常的生活节奏。”李滋平提醒，尤其对于糖尿病人群，或容易皮肤感染的人群，都不建议灸至发泡。

炎、慢性咳嗽等肺系相关病症；颈肩腰腿痛等慢性痛症；失眠、消化道疾病等类别。

天灸后需注意什么？

贴天灸后需要注意什么？李滋平提醒，贴完天灸，不宜立即去空调房。因为贴天灸时毛孔扩张，借助热力调理，令药力吸收。若此时进入空调房内，不仅令毛孔收缩影响吸收，也容易令寒气入侵。贴完天灸，建议2小时内不要碰冷水，3小时后可以洗个热水澡。

天灸后1-2天内要注意，不宜食用发物、生冷食品，建议整个天灸期间内清淡饮食，以巩固疗效，尤其对慢性病患者（如哮喘、鼻炎、关节炎患者）。三伏天期间可适当温补，如鸡肉、羊肉等，以温补阳气，巩固疗效。

德叔

469



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

痛风不止清湿热 运动升阳防复发

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

小王，40岁，痛风反复发作4年

小王今年40岁，平时工作繁忙，经常需要应酬，啤酒、海鲜是饭桌上的“常客”。4年前，小王开始感到右脚大拇指红肿热痛，晚上甚至痛到无法入睡，连夜到医院急诊，被确诊为痛风发作，打了止痛针才勉强缓解。得知要调整饮食、

德叔解迷 脾胃阳虚，湿热停滞关节

德叔介绍，痛风多与湿热停滞关节相关，小王由于饮食不规律导致脾胃受损，难以运化水湿，湿热停滞在关节，郁而化热，湿热内蕴关节则出现关节红肿热痛。此外，清淡饮食不等于只吃青菜，蔬菜大多偏寒凉，食用过多会进一步损耗脾胃阳气，令运化食物功

能受损，出现胃胀、胃痛、嗳气等症状。

在治疗上，德叔以祛湿通络止痛为主要方向，辅以温补脾胃阳气。中药治疗1周后，小王的关节红肿热痛已消退。坚持治疗两个月后，小王的尿酸水平稳定，胃胀、胃痛症状消失了，痛风也很少发作了。

预防保健 健脾利湿防暑热，运动升阳强脾胃

大暑即将来临，暑热重，降雨频繁，湿热夹杂，像小王这类人，稍有不慎，感受暑湿热就容易诱发痛风发作，平时饮食可以适当多食用炒白扁豆、薏苡仁、白术等，健脾利湿而不伤脾胃，也可以适当食用酸姜、陈皮、砂仁等温脾暖胃的食材，帮助增强脾胃功能。

中医强调“春夏养阳”，夏季是促进阳气升发的好时机，清热利湿、舒筋止痛。

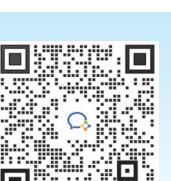
德叔养生药膳房 猪脊骨丝瓜薏米煲

材料：猪脊骨500克，丝瓜1根，炒薏仁20克，茯苓20克，陈皮3克，生姜、精盐适量。

功效：健脾利湿。

适宜人群：痛风反复发作、身体酸重等。

烹制方法：诸物洗净，猪脊骨切块、焯水，丝瓜去皮切段，所有食材一同放入锅中，加入适量清水，大火煮沸后转小火煲1小时，放入适量精盐调味即可。此为两或三人量。



有问题问德叔团队？

扫码入群可提问

“夏练三伏”能增强体质？ 普通人千万别乱学

羊城晚报记者 王沫依 通讯员 徐心怡

“冬练三九，夏练三伏”是指在数九寒冬和炎热酷暑这两个极端气候里，勤奋的人仍在坚持锻炼，并以此磨练意志。

不少喜欢运动的人也将这句话视作增强体质的法宝，然而，这句话描述的情况是否适用于所有人？

“夏季三伏天的特点是高温，机体在高温环境下基础代谢会增高，需要更多的氧气来满足机体运动时所需。”广州医科大学附属中医医院针灸康复科副主任医师吴涓说，在高温环境中，理论上心肺功能的提高会比常温环境大，不过这一情况针对的是运动员等特定人群，且需要在完善的医疗保

障下进行。

三伏天温度高，岭南温度大，普通人尤其是老年人、儿童、患有心肺基础疾病的患者，在高温下运动人体产热增多、散热困难，会流失体液及电解质，极易出现中暑、脱水、电解质紊乱，严重则可导致热射病，从而危及生命，因此对于大部分人而言，高温下运动弊大于利。

三伏天有哪些适宜的运动？“可以首选室内运动，比如游泳、瑜伽、乒乓球、羽毛球，如果需要室外运动的话，避免正午（11时-16时）锻炼，优先选清晨或傍晚温度较低的时候运动。”

吴涓表示，运动前后需要及时补充水分，优选电解质水，避免饮用大量冰水带来的胃肠刺激，她还特别提醒，如果气温超过35℃或温度过高时，老年人、心脑血管疾病患者应暂停户外活动，普通人也应该尽量减少户外活动，运动中若出现头晕、恶心、心慌应立即停止并转移至阴凉处，不能缓解症状的话要及时就医。

吴涓还给出了三伏天养生贴士：“饮食上遵循清淡祛湿，多食冬瓜、薏米、赤小豆、山药，少食油腻及生冷食物（如冰镇饮料、隔夜菜），避免损伤脾胃阳气。生活习惯方面，避免高温高湿下活动或运动，室内空调温度以26℃为宜，避免运动后立即冲凉。”

吴涓介绍，中医强调冬病夏治，三伏天可以进行三伏天灸、督脉灸等中医疗法，对治疗支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性胃肠道疾病、关节炎等虚寒类的疾病，以及容易疲劳、免疫力下降的亚健康状态有很好的疗效。

