

# 立秋“撞上”末伏 如何应对“湿性秋老虎”？

专家给出养生金句：“立秋不争贴秋膘，末伏湿热拍八虚”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 揭西娜 查冠琳

8月7日立秋，9日迎来末伏。广东本轮强降雨结束，高温强势回归。广东省名中医，广东省中医院肾病科大科主任、学科带头人刘旭生教授提醒，今年的“秋老虎”是只“湿性秋老虎”。

“湿性秋老虎”要如何应对？暴雨高温交织中如何养生保健？“立秋不争贴秋膘，末伏湿热拍八虚。”刘旭生给出养生金句，并奉上中医实用妙招。

## 小心“湿性秋老虎”

立秋已过，岭南暑湿仍盛。刘旭生提醒，要当心今年的“湿性秋老虎”出动。

气象部门预报，今年立秋期间，广东受副热带高压影响，连日暴雨后又将迎来高温天气，气温将持续达35℃以上。高温与连日暴雨带来的湿度形成“湿热夹击”之势，呈现“湿性秋老虎”的特点，中医称此为“长夏湿困”，容易引发疲劳、皮肤湿疹、食欲不振等不适症状。

刘旭生提醒，这段时间，天地间湿气氤氲，形成一种独特的养生隐患“湿邪困体”——外界的湿气如烟似雾侵袭，而体内的湿浊又胶着难化，内外交困，最易缠绵为患。在经络脏腑间流连徘徊，日久则成顽疾。因此，

## 留意两个养生误区

今年三伏天只有30天，但高温高湿不减。9日进入三伏天末伏后，中医提醒，此时暑湿未退，秋燥渐生，养生要兼顾祛湿与润燥，但很多人此时会进入两个养生误区。

误区一：盲目进补。虽已立秋，但“秋老虎”肆虐，暑湿之气仍盛，人体脾胃功能尚未完全恢复。此时若急于“贴秋膘”，食用过多肥甘厚味之品，反而会加重脾胃负担，导致湿浊内生，酿生痰湿。尤其近期仍会时有阵雨，外湿与内湿相合，更易出现食欲不振、脘腹胀满、大便黏滞等湿困脾胃的症状。

误区二：秋行夏令。炎热的三伏末

伏，不少人还在持续吃冷饮、吹空调和熬夜。刘旭生表示，这些习惯会加重湿气淤积，引发腹泻、关节痛、易感冒等健康风险。这些不良生活习惯同时也会损伤脾阳，引起恶性循环，“即使夏天也不建议这样做”。

“祛湿并非易事，需要借助人体阳气的力量。就像太阳蒸发表露，需要体内充足的正气来化湿为气，驱邪外出。”刘旭生提醒，既要遵循“春夏养阳，秋冬养阴”的大原则，又要结合岭南地域特点灵活调整，通过药膳调理、穴位按摩、导引运动、起居调摄等多管齐下，达到“祛暑湿而不伤正，防秋燥而不助湿”的平衡状态。

误区二：秋行夏令。炎热的三伏末

伏，不少人还在持续吃冷饮、吹空调和熬夜。刘旭生表示，这些习惯会加重湿气淤积，引发腹泻、关节痛、易感冒等健康风险。这些不良生活习惯同时也会损伤脾阳，引起恶性循环，“即使夏天也不建议这样做”。

“祛湿并非易事，需要借助人体阳气的力量。就像太阳蒸发表露，需要体内充足的正气来化湿为气，驱邪外出。”刘旭生提醒，既要遵循“春夏养阳，秋冬养阴”的大原则，又要结合岭南地域特点灵活调整，通过药膳调理、穴位按摩、导引运动、起居调摄等多管齐下，达到“祛暑湿而不伤正，防秋燥而不助湿”的平衡状态。

误区二：秋行夏令。炎热的三伏末

## 暴雨后红火蚁频频伤人 一男子被“咬”至休克

医生提醒，若出现全身荨麻疹、呼吸困难等严重症状，需立即送医

羊城晚报记者 陈辉 实习生 徐沁莹 通讯员 潘曼琪

近日，广东多地暴雨不断。皮肤科专家提醒广大市民，若雨中蹚水，请记住三个字：“冲”“涂”“穿”！

为何暴雨天皮肤容易“受伤”？广州医科大学附属第二医院皮肤科主任齐庆表示，街道积水往往混有生活污水、垃圾、化学物质甚至病原体，长时间浸泡或接触，皮肤屏障极易受损。同时，在空气湿度较大的环境中，皮肤难以正常“呼吸”，加上衣物、鞋袜潮湿，为细菌、真菌滋生提供了绝佳条件。雨水冲刷，污水刺激、摩擦也可能导致皮肤表层屏障层破坏。雨中蹚水后，脚部尤其是脚趾缝皮肤发白、变软、起皱、肿胀、瘙痒、疼痛，甚至破溃、渗液，严重时可能继发感染，还有可能引发丹毒和淋巴管炎等。

齐庆提醒，一旦雨中蹚水，请记住三个字：“冲”“涂”“穿”！

“冲”：尽快用大量清洁的自来水彻底冲洗接触污水的皮肤，特别是双脚、小腿。如有条件，淋浴最佳。

“涂”：冲洗擦干后，在浸渍部位薄薄涂抹一层具有隔离和修复作用的药膏，或在医生指导下使用抗菌或抗真菌药膏。

“穿”：务必换上清洁、干燥的鞋袜和衣物。

专家指出，雨季日常防护皮肤疾病需这样做——

物理防护：升级涉水装备，如穿高筒防水雨鞋。

及时清洁：接触污水后及时清洁，并用干净毛巾擦干。

处理伤口：任何皮肤破损都要立即用清水和肥皂清洗，并用碘伏或酒精消毒；如伤口较大、较深、污染严重或被生锈物品划伤，务必及时就医。

关注原有皮肤病：有足癣、湿疹等病史的患者更需加强防护。



## 暴雨后红火蚁频频伤人 一男子被“咬”至休克

医生提醒，若出现全身荨麻疹、呼吸困难等严重症状，需立即送医

羊城晚报记者 陈辉 实习生 徐沁莹 通讯员 潘曼琪

近日，广东多地暴雨不断。皮肤科专家提醒广大市民，若雨中蹚水，请记住三个字：“冲”“涂”“穿”！

为何暴雨天皮肤容易“受伤”？广州医科大学附属第二医院皮肤科主任齐庆表示，街道积水往往混有生活污水、垃圾、化学物质甚至病原体，长时间浸泡或接触，皮肤屏障极易受损。同时，在空气湿度较大的环境中，皮肤难以正常“呼吸”，加上衣物、鞋袜潮湿，为细菌、真菌滋生提供了绝佳条件。雨水冲刷，污水刺激、摩擦也可能导致皮肤表层屏障层破坏。雨中蹚水后，脚部尤其是脚趾缝皮肤发白、变软、起皱、肿胀、瘙痒、疼痛，甚至破溃、渗液，严重时可能继发感染，还有可能引发丹毒和淋巴管炎等。

齐庆提醒，一旦雨中蹚水，请记住三个字：“冲”“涂”“穿”！

“冲”：尽快用大量清洁的自来水彻底冲洗接触污水的皮肤，特别是双脚、小腿。如有条件，淋浴最佳。

“涂”：冲洗擦干后，在浸渍部位薄薄涂抹一层具有隔离和修复作用的药膏，或在医生指导下使用抗菌或抗真菌药膏。

“穿”：务必换上清洁、干燥的鞋袜和衣物。

专家指出，雨季日常防护皮肤疾病需这样做——

物理防护：升级涉水装备，如穿高筒防水雨鞋。

及时清洁：接触污水后及时清洁，并用干净毛巾擦干。

处理伤口：任何皮肤破损都要立即用清水和肥皂清洗，并用碘伏或酒精消毒；如伤口较大、较深、污染严重或被生锈物品划伤，务必及时就医。

关注原有皮肤病：有足癣、湿疹等病史的患者更需加强防护。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 午后“定时”发热？ 熬夜耗伤肝血！

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：黎女士，29岁，反复午后潮热1年多

黎女士经常通宵加班。1年多来，她会“定时”出现不适感：每天中午背部、头面部有灼热感，自测体温37.2℃—37.5℃，常觉口干、眼睛干涩。检查后却没找到病因，各类药物

吃了不少，发热依旧持续，还出现了心慌、心悸，睡眠质量差，白天疲倦乏力，常觉肚胀，大便也不成形。黎女士偶然看到《德叔医古》刊登过类似案例，赶紧来到德叔门诊求助。

## 德叔分析：熬夜耗伤肝阴肝血

德叔认为，这些症状是肝气郁结、肝阴不足、虚火上浮的表现。“卧则血归于肝”，睡眠对补养肝血很重要。黎女士因工作压力大、长期熬夜工作，睡眠时长不足而耗伤肝阴肝血。“肝开窍于目”，肝血不足，双目失去濡养，则眼睛干涩。加上工作压力导致肝气郁结化火，使症状加重。阴血不足，血虚则生热，虚火导致了黎女士“定时”午后发热，耗损津液则出现口干症状。阴血不足虚火内生，虚火进一步耗损阴血，形成恶性循环，影响脏腑气机。肝木横逆犯脾，则疲倦乏力、肚子胀、大便不成形等。

治疗上，德叔采用养肝阴、补肝血、清虚热的方法，辅以健运脾胃。治疗1周后，黎女士的午后发热症状消失了。继续调理了1个月，黎女士的睡眠和整体状态都好了很多。

## 预防保健：搓热胁肋疏肝调气

长期处于压力环境中，易出现情绪压抑和焦虑，引发肝气郁结，导致气机不畅、郁而化火。因此，日常应注意重情志调摄，通过户外散步、与亲友倾诉或冥想等方式疏解压力，也可通过搓热胁肋部的方式来帮助疏泄肝气，还可练习八段锦的“攒拳怒目增力气”动作或五禽戏中的鹿戏等运动来疏通肝气机。气机调畅有助于睡眠，高质量的睡眠才可调整身心状态。

德叔提醒，规律作息尤为重要，建议每日23时前入睡，顺应气血循行规律，避免熬夜耗伤阴血。实在无法按时休息时，要学会科学补觉。饮食方面，未伏期间依旧要注意防暑湿暑热，可用枸杞叶、荷叶来清化暑湿暑热。

## 德叔养生药膳房：双叶煲瘦肉

材料：瘦肉250克，枸杞叶(鲜品)100克，荷叶(干品)3克，生姜、精盐适量。

功效：明目化湿。

适宜人群：长期熬夜、睡眠不足、眼睛干涩的人群。

烹制方法：瘦肉切块，诸物洗净一同放入锅中，加入适量清水，武火煮沸



有问题问德叔团队？  
扫码入群可提问

## 炎热夏季丹毒悄悄来袭

皮肤出现清晰边界的红、肿、热、痛并伴随高烧，务必第一时间就医

羊城晚报记者 张华 通讯员 房诗婷 姚瑶 刘文琴

炎热的夏季，皮肤总会出现各种“小状况”：蚊虫叮咬的包、暴晒后留下的红印、过敏引发的刺痒……如果突然冒出一块边界清晰的红疹，摸起来又热又痛，甚至还发烧、头疼，中山大学孙逸仙纪念医院皮肤科主任医师鲁莎提醒大家，这种情况需要当心！这可能不是能够自愈的小毛病，而是一种来势汹汹的急性皮肤感染——丹毒。

“患处摸上去发烫，伴随针刺样疼痛，同侧淋巴结也会肿大。”刘凤洁补充道。区别于普通过敏，丹毒必定引发全身炎症风暴——体温可飙升至39℃以上，头痛乏力如同重感冒。

## “丹毒”易感人群

夏季出汗多的人、足癣患者、慢性病患者及免疫力低下者是丹毒重点侵袭对象。炎夏湿热环境为乙型溶血性链球菌提供了“繁殖温床”，脚气溃烂、湿疹抓痕，甚至被抠破的蚊虫叮咬的包都能成为细菌入侵通道。

糖尿病、慢性肝病患者因血液循环障碍，皮肤修复能力削弱，感染风险显著增加。而熬夜、过度劳累导致的免疫力下降，更让老人、儿童及肿瘤患者成为丹毒“易感群体”。

## 治疗丹毒“主力”

青霉素类抗生素是治疗丹毒的“主力”。一旦确诊，静脉注射青霉素成为临床首选。对过敏患者则替换为大环内酯类或头孢类药物。鲁莎强调：“治疗需持续10—14天，即使表面红肿消退也要完成疗程，避免细菌潜伏。”

下肢患者可抬高患肢减轻水肿，局部湿敷硫酸镁加速消炎。近半数复发者存在脚气、溃疡等慢性病灶，规范治疗足癣、保持脚部干爽至关重要。刘凤洁提醒，梅雨季居民雨中蹚浑水后务必彻底清洁足部。

鲁莎提醒，当皮肤出现清晰边界的红、肿、热、痛并伴随高烧时，务必第一时间就医。



AI制图

带来了更深层次的伤害——肝功能和肾功能出现了一定程度的损害。患者住院5天后，才得以恢复出院，重新回归正常生活。

## 出现这些症状马上就医

为了避免被红火蚁咬伤，胡春林提醒广大市民，外出时要穿胶鞋，并在鞋口涂抹凡士林，同时戴上手套，主动避开红火蚁风险区域。若发现蚁巢要及时上报相关部门，切勿踩踏蚁丘，不要在高风险区域长时间停留或随意抓挠。一旦不慎被红火蚁叮咬，要迅速离开被咬区域，用肥皂水冲洗伤口，接着进行冷敷，并涂抹激素类药膏。若出现全身荨麻疹、呼吸困难等严重症状，需立即送医。

## 暴雨天红火蚁更活跃

据中山大学附属第一医院南沙区急诊科执行主任胡春林介绍，暴雨是此次红火蚁咬伤病例增多的主要原因。暴雨过后，红火蚁巢穴被淹没，为了生存，红火蚁会聚集成“蚁筏”，顺着水流漂向堤岸、高地等区域重新筑巢。这些新筑的蚁巢往往不易被察觉，人们在不经意间靠近甚至触碰，就会遭到红火蚁的攻击。

红火蚁叮咬后的症状复杂多样，令人防不胜防。超过80%的患者被咬后，被叮咬处会迅速泛起红肿，像是被火灼烧般的疼痛，且在24小时之内，皮肤上会冒出一个个令人瘙痒难耐的水疱。约20%的患者还会出现全身性的过敏反应，皮疹如雨后春笋般在全身各处出现，头晕目眩接踵而至，呼吸也变得急促。