

“超长三伏”来啦，需防“上热下寒”

保健养生要点为润肺益肾、利胆安神

随着初伏于7月15日到来,40天的“超长三伏”正式开启。今年三伏如何养生?中医专家提醒,今年的气候特点是“水火相织、燥湿交替”,很容易导致“上热下寒”。天灸、晒背都是借三伏大热把体内寒气排出去,是老广喜爱的“养生局”。不过,今年三伏天灸配方有变,三伏晒背也要防止进入误区。

三伏天易“上热下寒”

“‘上热下寒’在如今现代人中越来越多见,通俗地讲就是上半身容易‘上火’,下半身却仍然‘虚寒’。这样的体质在今年三伏天要特别注意。”广东省中医院针灸门诊科主任李滋平教授提醒,其实“上热下寒”并不是真的火气太大,而是身体气机不通、水火不交,心火浮越在上,肾水寒湿在下,人就容易失眠、多梦、盗汗、心烦、浑身无力。很多人误以为是单纯上火,大肆清火喝凉茶,反而伤了脾胃更加重症状。

“今年的气候特点是水火相织、燥湿交替。火气偏盛容易伤肺,雨水多湿气堵在肝胆,所以也特别容易导致‘上热下寒’。”李滋平称,今年三伏保健养生要点是:润肺益肾、利胆安神。

天灸配方今年有变

三伏天灸是不少广东人每年必入的“养生局”。基于今年水火相织、燥湿交替的气候特点,今年的三伏天灸,在配方和选穴上都有不同。

广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主任医师贾超表示,该院对天灸药物配方进行了针对性优化:增加麻黄用量以开腠发汗、驱散表寒;加重生半夏比例以燥湿化痰、去除中焦寒湿;辅以宣肺利水之品通调水道。以此应对岭南地区高发的关节痹痛、鼻渊咳嗽及虚寒性胃肠疾病,帮助市民在长三伏天里有效祛除寒湿、固本培元。

李滋平提醒,今年的天灸选穴也多选用膀胱经、任脉和督脉的穴位,以及补肾、健脾、润肺等益气壮阳的腧穴。市民日常居家调理,也可多按揉补肾、健脾、润肺等益气壮阳的穴位,如肺俞、脾俞、肾俞、膏肓俞、中庭、关元、气海、足三里等。如果穴位太多记不住,记住两个主要穴位:太溪穴和内关穴。太溪穴可以益肾引水、交通心肾,调和火爆上扰所致的失眠盗汗、腰膝酸软、“上热下寒”;而内关穴清心安

神,可以舒缓暑热烦躁,缓解夏季心慌胸闷、失眠疲乏。

天灸“专病专方专穴”

天灸讲究辨证贴敷,贴敷前需要经过专业中医师问诊辨证,制定适合的药方和穴位方案,因此不建议市民网购药材自行在家贴敷。不少医院今年在之前基础上推出了天灸升级版。南方医科大学中西医结合医院针灸康复科主任杨路介绍,今年优化升级了天灸传统贴敷模式,推行“专病专方专穴”辨证施治方案,告别以往一方通用的贴敷方式。具体而言,会依据不同病症分类调配专属方药,划分为“呼吸方、消化方、镇痛方、调养方”四大标准化方剂,并匹配对应专属穴位,施治靶向性更强,调理效果更突出。

广东省中医院继续推出在去年备受热捧的失眠专灸。李滋平介绍,据统计,每年天灸的人群中,失眠诉求人群约占10%,且明显年轻化。尤其今年入夏后高温多雨,容易令人夜里入睡困难、眠浅易醒。岭南传统天灸治疗失眠总有效率达72%左右,能明显改善入睡困难、易醒和早醒等状况。

广州医科大学附属中医医院今年依然开设儿童天灸这一特色项目,儿童有“稚阴稚阳”“脏腑娇嫩”“形气未充”等特点,该院儿科主治医师张月表示,儿科在药物配方上会减少刺激性药材的比例,对支气管哮喘、鼻炎、慢性咳嗽、消化不良等问题有较好的疗效。

三伏晒背需避免误区

三伏晒背近年来比较火爆。李滋平提醒,晒背并不是“越热越好”,出汗太多反会伤阴耗气。正确做法是,选择晨起7-8时的柔和阳光,每次晒10-20分钟微热即可。不要在正午暴晒,可于早晚阳光柔和时散步、快走或做八段锦,轻微出汗即可,中午小睡15-30分钟,压一压浮火,改善“上热下寒”,有助于提高夜晚睡眠质量。

有人认为,三伏蒸桑拿、刻意闷出大汗是排湿排毒。李滋平提醒,这属于典型误区,夏日暴晒,不仅容易脱水中暑,大量出汗还会耗散阴津元气,加重虚燥乏力。平时就湿热重、容易长痘上火、经常口干咽痛的人群,不宜频繁晒背,以免助长火气,加重“上热下寒”症状。

羊城晚报记者 林清清 王沫依

这颗90克的“中国心” 让终末期心衰患者看到希望

一颗90克的“中国心”让重症心衰患者看到了希望。记者获悉,截至目前,南方医科大学珠江医院心血管外科王晓武教授团队已经完成22例高难度人工心脏植入手术,让这些重症心衰患者重获新生。

在心脏上装“智能血泵”

心力衰竭是全球性公共卫生难题。国家心血管病中心最新数据显示,我国心衰患者已达1200万,其中,终末期重症患者近100万。

不同于普通心脏病,终末期心衰患者的心脏会异常膨大,被临床医生形象地称为“牛心”。正常成人左室舒张末内径不超过55毫米,而重症患者的可膨大至110毫米以上。由于心肌收缩力衰退,终末期心衰患者的心脏近乎“瘫痪”。

胸闷气喘、无法平卧、全身水肿、寸步难行,这些几乎是重症心衰患者的日常。对他们而言,一场感冒、一次轻微活动,都可能诱发病情急性加重,一年住院五六次是常态。

王晓武介绍,对终末期心衰患者的治疗,传统疗法主要依靠利尿剂、强心剂两类药物。但是,“利尿剂只能暂时减少体内积水、缓解心脏负荷,强心剂可短暂提升心肌收缩力,但无法逆转心肌损伤,更不能从根本上修复心脏功能。患者入院调整两周情况好转,等出院后,很快又急性发作,不得不再次入院。”王晓武说,患者往往陷入“出院好转、复发、恶化入院”的恶性循环,身体机能持续衰竭,我国终末期心衰患者平均生存期仅一年左右。

规范化的抗心衰药物治疗也对终末期心衰效果有限,中国医学科学院阜外医院胡盛寿院士曾指出,即使进行规范化抗心衰药物治疗,终末期心衰患者一年死亡率仍达23%,再住院率高达47%。

目前,心脏移植是全球公认的对终末期心衰最有效的治疗手段。然而,由于供体匮乏,2025年,全国66家医疗机构累计完成1182例心脏移植。“患者很可能在等待供体的过程中不幸去世。”王晓武坦言。

在这样的情况下,“安装”磁悬浮人工心脏(左心室辅助装置)成了终末期心衰患者的新希望。

“终末期心衰患者左心血液淤积、泵血无力,而磁悬浮人工心脏如同一个微型‘智能泵’,植入患者左心室后,通过磁悬浮动力驱动,精准将淤积血液抽出,泵入患者全身,该装置可24小时持续稳定运转,辅助受损心脏完成全身血液循环。”王晓武说。



王晓武教授团队在手术中 受访者供图

“中国心”弯道超车

“我国人工心脏已实现弯道超车,这款全球体积最小、重量最轻的植入式人工心脏,仅重90克,不足进口产品重量的二分之一,体积仅为普通心脏的四分之一。价格上,国产的不到60万元,进口的则高达98万元,我们的产品质量很好。”王晓武自豪地说。

性价比的突破让更多患者获益。据记者了解,进口人工心脏单台设备价格高达98万元,加上手术、治疗费用,整体花费超百万元。而国产人工心脏设备价格降至60万元以内,整体手术治疗费用可控制在七八十万元,结合医保报销后,广东地区患者需自付二三十万元,大幅降低了救治门槛。

一项由胡盛寿院士团队牵头的多中心研究显示,该装置植入后2年无事件生存率高达86%,优于国际同类主流产品(74%-79.5%)。电池寿命最长可达30小时。“我国目前已有4款国产人工心脏产品获批临床应用,国产产品质量更轻、安全性更高、价格更低,综合性能全面超越进口设备。”王晓武说。

大量临床案例证实,人工心脏可作为临时治疗方案。王晓武表示,通过人工心脏辅助可以延缓濒临衰竭的心脏充分休息,部分患者心肌功能甚至可逐步恢复,后续可撤除装置,无需再进行心脏移植,这就彻底规避了移植手术的排异风险与终身服药的负担。

像“在豆腐上装仪器”

再先进的技术落到手术台上,考验的也是医生的手和心。“心脏手术就像在豆腐上安装仪器。”王晓武这样形容人工心脏的固定。心脏一直在跳动,缝合时既要牢固,又不能过于用力损伤心肌。

截至目前,珠江医院已完成了22例人工心脏手术,手术规模位居广东前三。植入年龄最大的患者79岁,最小的仅17岁。

17岁的少年吴昊(化名)是王晓武印象最深的病例之一。吴昊是委内瑞拉籍华裔,出生仅15天就因先天性心脏病植入了心脏起搏器。8岁和16岁时,吴昊又经历了两次起搏器更换。2025年初,他的心脏功能严重恶化,左心室射血分数低至11.8%,远低于正常值55%以上。因家庭经济困难,珠江医院团队联合珍惜生命基金会、广东省一心公益基金会等,在短时间内为其筹集了27万元善款。

2025年4月27日,吴昊被成功植入左心室辅助装置,同时还进行三尖瓣生物瓣膜置换,去除了缠绕三尖瓣的起搏电极。珠江医院将吴昊纳入“终身健康管理”计划。

王晓武说:“做人工心脏手术并非一劳永逸。术后患者需终身精细化监护:每日记录血压、心率、设备参数、饮食活动,定期抽血化验、复查心脏彩超,长期服用抗凝药物预防血栓。严格的管理非常重要。”

2026年7月18日 / 星期六

责编 袁婧 / 美编 陈日升 / 校对 刘博宇

健康 | A7

德叔
医古系列
518

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

流感后汗不止， 夏天也要防“风寒”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中 郑丹文

医案:许女士,51岁,反复出汗2年,病情加重4月

两年前,一场流感改变了许女士的生活。当时正值冬春交替,她在办公室被同事传染,偏偏又正负责一个重要项目,为了赶工,许女士吃了退烧药、感冒药就立刻返回了岗位,还每天靠着冰咖啡“续命”连轴转。项目虽然顺利拿下,但是她的身体也出现了一些微妙变化

——夜间无故出汗,身上总有一股挥之不去的寒意,阴雨天更是怕冷明显。近4个月来,许女士白天也总是大汗淋漓,上班总要多备两三件衣服,怕冷症状也日渐加重,手脚永远是冰凉的。经过几番咨询检索,许女士来到德叔门诊,希望能减轻出汗带来的痛苦。

德叔解谜:肺气亏虚阳不足

德叔指出,许女士反复出汗的首要原因是脾肺两虚,阳气不足。中医认为“阳者,卫外而为固也”。肺主皮毛,有抵御邪气以及控制孔窍开合的作用,是身体的“城墙”。“劳则气耗”,许女士两年前得流感时耗伤了肺气,高强度工作又让肺气得不到补充,肺气不足则“城墙”不固,就会出现自汗、汗出过多的症

状;冰咖啡又损伤了许女士的人体阳气,不能温煦人体,导致她出现怕风怕冷、四肢冰凉等症状。

治疗上,德叔主要以温阳补肺,固表止汗为大方向,经过2周的治疗,许女士的汗出明显减少,后续德叔加大温阳补气的力度,许女士的手脚也慢慢暖了起来。

预防保健:脾肺同养,温补为重

德叔强调,像许女士这类出汗过多的人群,日常要“护好肺”,夏天天热,在空调房中也要躲避“风寒”,需穿一双薄袜子、搭一个披肩,运动要适度,防止大汗耗散阳气,运动后喝上一杯补气的西洋参水。日常可多食用偏温补的食物强

身,如山药、红枣、黄芪等。平日可以每日1次按揉复溜穴3-5分钟,有助于健脾补气、固表止汗。刺激复溜穴还可以调节下丘脑-垂体-肾上腺轴中的抗利尿激素等激素分泌,从而参与机体体液调控,起到止汗等调节水液代谢的作用。

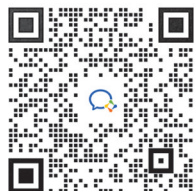
德叔养生药膳坊:黄芪红枣乌鸡汤

材料:乌鸡1只,黄芪10克,红枣(去核)3枚,生姜、精盐适量。

功效:温阳补肺固表。

适宜人群:适合多汗、怕冷的人群。

烹制方法:乌鸡洗净切块焯净;将上述物品一同放入锅中,加适量清水,大火煮沸后转小火炖1小时,加入适量精盐调味即可。此为2或3人量。



有问题问德叔团队? 扫码入群可提问

羊城 健康辟谣

“C罗睡眠法”能高效修复?

医生称,普通人若强行仿效副作用明显

葡萄牙虽无缘世界杯八强,但C罗却经常登上话题热搜榜。近日C罗的自律“神操作”又上新,这次是他的“分段睡眠法”。对此,广东省中医院心理睡眠科副主任医师郑莉明提醒,“这个看似科学的方案,属于高度定制的极限操作,并且需配合运动员的高强度训练计划。普通人即便是在加班补觉等特殊情况下,也不建议采用。”

据报道,C罗采用的是运动睡眠专家定制的R90多相分段睡眠模式,通过模仿人体自然节律,采用5个90分钟的“分段睡眠法”,追求在每一段睡眠中获得高效修复。报道还援引此前英国运动睡眠专家的解释称,这套睡眠法核心是按照人体完整睡眠周期约90分钟,完整走完浅睡、深睡、快速眼动阶段。

这种睡眠习惯是怎么回事?真能促进快速恢复吗?郑莉明解释:“从理论上讲,它符合睡眠周期规律。我们一个完整睡眠周期为90-110分钟,包括浅睡、深睡和快速眼动(REM)期。如果在周期结束时醒来,人确实会感觉比较清爽。不过,如果将全天睡眠硬拆成5个90分钟片段,属于高度定制化的极限操作,并非普适规律。”

如果人们盲目照搬,副作用明显。短期来看,若白天多次补觉会严重抑制夜间褪黑素分泌,导致夜间失眠、白天昏沉,从而陷入恶性循环。且碎片化睡眠难以保证完整的深睡和REM睡眠(快速眼动睡眠),极易出现注意力涣散、情绪烦躁。

若人们长期如此,则容易导致昼夜节律紊乱,会干扰皮质醇、胰岛素分泌,

增加代谢综合征和2型糖尿病风险。频繁打乱作息还会增加高血压、神经衰弱概率。近年有研究证实,长期多相睡眠人群的氧化应激指标显著升高,细胞面临更严重的损伤风险。

为什么这种方法,运动员能用,普通人却难以获益?郑莉明解释,这个方案本质是“特殊需求+专业保障”,与日常规律存在差异。

首先,运动员每日高强度训练,身体有巨大的修复需求,分段睡眠匹配的是训练间隙随时补觉;其次,C罗背后有顶级团队监测、高压氧舱等设备兜底,且作息完全自主;最后,他拥有遮光、恒温、电磁屏蔽的极致睡眠环境。而普通人的活动量并未达到C罗的训练强度,时间又被固定工作绑定,居家睡眠环境也难以复刻,因此,强行仿效“分段睡眠法”,只会与人类夜间连续单相睡眠的生理本能发生强烈冲突。

若是熬夜或值夜班的人群,可用C罗的做法来补觉吗?郑莉明表示,不建议。对于熬夜或夜班族,核心仍是保障一段连续的“主睡眠”(如4.5-6小时,或当晚整晚的完整睡眠)。在工作间隙最困倦时,建议只进行20-30分钟的短时小憩,以免在睡满90分钟左右的深睡期被意外唤醒,而产生昏沉、头痛等严重的睡眠惯性。

另外,需要注意的是,白天补觉的效率远低于夜间,无法完全弥补熬夜的健康损害。因此更建议白天短补,保证夜晚的整段睡眠。“普通人保障夜间7-8小时的连续高质量睡眠,才是最科学的养生之道。”郑莉明说。

羊城晚报记者 林清清

本版统筹:羊城晚报记者 林清清