

炎炎夏日如何科学防暑 慢性病患者怎样安全度夏

——国家卫生健康委回应关切

新华社记者 李恒



随着夏至的到来，高温天气成为常态，健康问题也备受关注。如何在炎炎夏日科学防暑？慢性病患者怎样安全度夏？老年人又该如何调适心理状态？针对这些热点问题，国家卫生健康委20日以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请多位权威专家进行解答。

科学防暑，饮食运动需合理

夏至是一年中最阳气最旺盛的时节，天气炎热，人体容易出现烦躁、失眠、食欲不振等问题。北京中医药大学东直门医院主任医师李友山说，此节气既要

避免暑热伤身，又要防止过度贪凉损伤脾胃。饮食上可适量食用苦瓜、莲子心等苦味食物清热解暑，但冷饮、冰镇西瓜等寒凉食物需适量。在运动方面，选择清晨或傍晚时段进行，避开高温时段，以快走、八段锦、太极拳等温和运动为主，微微出汗为宜，避免剧烈运动导致大汗淋漓，耗伤阳气。

针对防晒问题，李友山说，防晒要适度，既要防止紫外线伤害，又要保证身体接触自然阳光，做到防晒与日晒的平衡。过度防晒会阻碍身体接触自然阳光，影响阳气升发，长期避光可能导致阳气不足，易出现疲劳、免疫力下降等问题。正确的防晒方法是分时段调整，比如上午10点至下午3点紫外线强烈时，可以用遮阳伞、帽子等物理防晒；而在清晨或傍晚阳光温和时，适当晒15至20分钟，帮助身体促进维生素D的合成。

对于高温作业的劳动者，北京市疾控中心研究员杨鹏提醒，“避暑补水”是关键。外卖员、快递员、环卫工人、建筑工人等露天作业者应合理安排作息时间，定时少量多次补充水分，选择浅色、轻薄、透气的衣物，并随身携带湿毛巾辅助降温。若出现头晕、恶心等中暑症状，应立即停止作业，迅速转移至阴凉通风处并及时就医。

重视疾病预防，警惕早期信号

夏至天气渐热，心脑血管疾病发病风险上升。中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明提醒，老年人需警惕突然头晕、言语不利、一侧肢体麻木无力等脑卒中风险，以及突然胸闷憋气、夜间憋醒等心血管病症状。一旦出现这些问题，家人要及时拨打120或将其送到最近的、有救治能力的医院进行救治。

对于高血压和糖尿病患者，吉训明提醒，夏季需特别注意防脱水。高血压患者应遵医嘱按时服药，若当天发现漏服且距离下次服药时间超过12小时，可立即补服；若次日才发现，则无需补服，只需按照正常时间服用当日剂量即可。糖尿病患者或血糖不稳定的病人，尽量选择蓝莓、苹果、樱桃等升糖相对较慢的水果。

天气炎热，腹泻也高发。杨鹏提示，如腹泻病情不重，一般通过调整饮食、休息或对症治疗即可改善；严重者，尤其出现脱水症状的，应及时就医。预防腹泻要避免喝生水，选用卫生合格的桶装水、瓶装水；注意食品卫生，生熟分开，少吃生冷食品，尤其要避免生吃螺类、贝类和螃蟹等，不要暴饮暴食；饭前便后要洗手，腹泻病人用

过的器具应及时消毒。

关注老年人情绪波动，必要时及时就医

夏季高温易引发情绪波动，尤其是老年人。北京大学第六医院研究员王华丽说，在临床实践中发现，不少老年人在综合医院多次就诊，反复主诉胸闷、乏力、头晕、食欲不振、睡眠障碍等身体不适，但相关检查却未发现明显的身体问题，这可能是老年抑郁、心理障碍的躯体化表现。

据介绍，抑郁症不是意志薄弱，也不仅仅是“心情不好”，而是一种可以评估、可以治疗的常见心理障碍。在排除老年人身体疾病后，家庭成员要多关心关爱老年人，及时关注他们的心理状态，如发现老人情绪持续低落，对事物失去兴趣甚至失去快乐感，反应变慢、思考吃力等状况时，必要时及时就诊评估和治疗。

王华丽提醒，有的老年人长时间刷手机，容易造成眼肌疲劳，影响视力，可能加重颈椎、肩颈负担，引发颈椎病、肩周炎等。她建议家属帮助老人设置使用提醒、关闭无关推送，鼓励老人参与户外活动与人际交往活动。如已出现明显情绪困扰或心里烦躁现象，建议及时到精神科或心理科就诊，接受专业评估和治疗。

健康科普

夏至时节暑湿盛 养阳静心护脾胃



“夏至”节气，中医专家介绍，这一时节气温高、降水多、湿度大，闷热难耐，容易引发中暑、消化不良、湿疹等疾病或症状，养生防病重在顺时养阳、清热祛湿、宁心护阴。

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师杜丽妍介绍，夏至时节，人体阳气外浮，内脏尤其是脾胃阳气相对薄弱，若过度贪凉，脾胃容易受损，从而运化功能减弱，带来食欲不振、腹胀便溏等症状；这一时期人体也容易湿邪内生，若脾阳虚弱，水液代谢失常，会聚为痰饮、水湿，导致头重如裹、四肢困重等症出现。

“中医认为，夏至是阳气盛极而衰、阴气始生的转折点，此时养生需顺应阳气外浮的生理特点，同时防止阳气耗散与湿邪内生。”杜丽妍提示，饮食方面应注重健脾化湿，可适当多食山药、茯苓、莲子、冬瓜，或以薏苡仁煮粥、煲汤食用；同时宜注意滋养心阴、预防心火亢盛，可选用百合、麦冬、银耳、乌梅等，适当食用苦瓜、苦菊；还需忌生冷寒凉、肥甘厚味及过咸过燥。

同时，专家建议这一时期晚睡早起，中午适当小憩；空调温度不低于26℃，避免直吹身体；出汗后及时更换衣物；运动避开正午烈日，轻缓适度，忌剧烈运动及运动后骤冷，可选择太极拳、八段锦、散步等舒缓运动。

“中医认为夏季属火，与心相应。”杜丽妍提醒，高温天气易引发心火亢盛，表现为烦躁易怒、失眠多梦、口舌生疮，因此，夏至节气里还应保持情绪舒畅，避免急躁发怒。

“夏至时节阳气最盛、暑湿渐重，是启动‘冬病夏治’的重要窗口期之一。”宁夏医科大学中医学教授郭斌说，此时运用中医外治法养生防病，可着重扶阳固本、祛湿解暑、调和气血，例如，“三伏灸”常从夏至后开始启动，此时艾灸可借助自然界旺盛的阳气温通经络，驱散体内积寒，强健脾肾阳气。

(新华社记者 田晓航 唐紫宸)

新研究揭示常用止痛药的全新作用机制

以色列研究人员一项最新研究揭示了常用止痛药对乙酰氨基酚的全新作用机制：它不仅在大脑中发挥作用，还能直接作用于外周神经末梢，从源头阻断疼痛信号的传递。

长期以来，医学界普遍认为，对乙酰氨基酚通过影响大脑和脊髓中中枢神经系统缓解疼痛。但这项新研究首次证实，该药物也在外周神经系统中发挥作用。

耶路撒冷希伯来大学研究人员日前在美国《国家科学院学报》上发表论文说，当人体摄入对乙酰氨基酚后，会在感知疼痛的神经末梢中生成一种名为AM404的活性代谢物。AM404可关闭特定钠通道，从而阻止疼痛信号向大脑传递。

研究人员说，这是首次证实AM404可直接作用于大脑之外的外周神经，将“彻底改变”人们对这一常用止痛药作用机制的理解，有望为新一代止痛药的研发提供方向。由于AM404仅作用于传递疼痛信号的神经，而不影响运动神经，如果能够在此基础上研发新型止痛药，或许能够实现真正高效、安全、精准的疼痛治疗。(新华社记者 王卓伦 陈君清)



6月23日，在山东省荣成市海驴岛海域，游客们乘船体验，并与黑尾鸥互动(无人机照片)。连日来，多地持续高温，众多市民和游客亲水游玩，乐享清凉。

亲水游 享清凉

新华社发(李信君 摄)

视野

科学家揭秘蚂蚁在恐龙时代的组织架构

近日，由浙江大学、中国科学院、丹麦哥本哈根大学、德国明斯特大学、南昌大学、华大生命科学研究院科学家共同组成的研究团队在国际学术期刊《细胞》上联合发表研究成果，揭示了蚂蚁适应性辐射与社会性演化的遗传基础。

身长不足一厘米的蚂蚁，竟拥有足以令人佩服的组织能力。它们不靠语言沟通，却能协同建造惊人巢穴；它们没有领袖意识，却有最严密的分工体系。联合研究团队通过整合全球163种不同蚂蚁的全基因组数据，重构了蚁科的生命之树，涵盖现生蚂蚁16个亚科中的12个，343个属中的97个。这项成果不仅澄清了蚁科物种复杂的亲缘关系，更是将蚂蚁的共同祖先追溯到约1.57亿年前的侏罗纪晚期，揭秘蚂蚁在恐龙时代的组织架构。

研究团队发现，在蚂蚁共同祖先的基因组中，与嗅觉感知相关的基因家族发生了显著扩增，表明蚂蚁的共同祖先已经具备社会通信的关键分子机制。不同种类的蚂蚁在调节“谁当蚁后、谁当工蚁”的过程中，这些信号通路的作用机制存在差异，反映出它们在自然选择下的适应性演化。

文章共同第一作者、南昌大学教师熊子军介绍说：“以保幼激素和胰岛素信号为核心的保守通路在蚂蚁社会性演化中发挥着重要作用，蚂蚁中许多社会性状之间存在显著的相关性，共同塑造了蚂蚁表型的多样性。我们的研究从基因水平、基因家族、基因调控网络和保守信号通路等多维度揭示了驱动蚂蚁社会性演化的分子遗传基础。”

(新华社记者 白瑜)

儿童青少年是祖国的未来，如何用祖国医学的智慧为他们的健康保驾护航？在国家中医药管理局3日举行的新闻发布会上，围绕“小眼镜”、“小胖墩”、儿童青少年情绪障碍等家长关心的问题，医学专家详解中医药防治方法。

减少“小眼镜”

放眼四周，“小眼镜”为数不少，长期注视电子屏幕也把眼疲劳、干眼等带给了孩子，这让广大家长颇为头疼。

“中医对近视有上千年的认识。”全国中医药儿童青少年近视防治中心主任亢泽峰说，在养成良好用眼习惯、改善用眼环境、科学验光配镜等基础上，应用眼保健操、耳穴压丸、揪针、针灸、刮痧等中医适宜技术，可以有效防控近视发生发展。

以眼保健操为例，亢泽峰介绍，这是中医理论指导下的眼周穴位按摩技术，只有做好高质量的眼保健操才能发挥放松眼睛、减少调节滞后、改善视疲劳症状、防

控近视发生和发展的作用，这要求操作时全身放松，呼吸平稳，选穴准确，力度适中，按揉时感受到“酸、麻、胀、痛”的“得气感”，且坚持每天操作不少于2次、每次不少于5分钟。

而通过辩证应用相关中药进行眼部熏蒸，能够促进眼部血液循环，调节泪液分泌，缓解眼部不适，改善干涩、疲劳、异物感等症状。亢泽峰说，可将菊花、决明子、枸杞子、桑叶等泡水加热，利用其散发的热气熏蒸眼部，熏蒸后直接饮用茶汤。

防变“小胖墩”

专家介绍，小儿肥胖、超重一方面是先天因素导致的，与体质禀赋的特点有关，另一方面与饮食不节、缺乏运动、情志失调等后天因素有关。

不做“小胖墩”，如何预防和调养？天津中医药大学第一附属医院副院长戎萍说，中医讲究饮食有节，儿童青少年应注意膳食平衡，养成良好用餐习惯，规律进

食；同时可采用食疗方法或中药代茶饮，如以新鲜荷叶、薏苡仁、粳米熬粥给孩子间断服用，或将荷叶、桑叶、泽泻、山楂、决明子、枸杞子用开水浸泡10分钟后，在一天内间断代茶饮。

“古籍中的养生方法提到‘和于术数’‘不妄作劳’，这也体现了要有适度的运动。”戎萍说，太极拳、八段锦、易筋经等中医导引法是较好选择，但需持之以恒；儿童还应保证充足的睡眠时间，养成良好睡眠习惯。

化解“坏情绪”

近年来，儿童青少年心理健康问题广受关注。对这一问题，中医有着系统而独特的干预体系。

“中医认为儿童的情志问题与‘肝常有余，脾常不足’的生理特点密切相关，通过多维度调理能有效改善情绪问题。”国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任梁辰举例说，对于轻中度情

绪障碍，推荐将甘麦大枣粥作为基础食疗方，配合每日晨起练习八段锦，还可采用推拿和耳穴疗法；对于伴随明显症状者，中医辨证施治。

增强“小身板”

孩子长不高，有没有办法“拔一拔”？梁辰说，中医认为身高的增长关键在于“肾精充盈，脾胃健运”，因此，中医调理往往从补肾和健脾入手，同时配合起居、运动等方面进行综合干预。其中，开具方药需要专业中医师根据孩子的具体体质辩证使用；居家可应用食疗方法，既安全又有效。

此外，专家介绍，中医在脊柱侧弯初期可通过手法调整、功能锻炼等方法进行干预；针对孩子体质虚弱、容易感冒咳嗽的情况，肺脾气虚者可用黄芪、白术、防风等熬粥或煲汤，气阴两虚者可用沙参、麦冬、山药等熬粥或煲汤；中医在性早熟干预方面也具有独特优势，副作用相对较小。

中医药为儿童青少年健康护航

新华社记者 田晓航