

健康视点

天津市新闻名专栏

主持人

孙颖

40天“加长版”伏天养生攻略

中医专家给出消暑祛湿实用方法

伏天养生小贴士

常吃三类食材两个食疗方：

清热祛湿类：冬瓜、丝瓜、绿豆、赤小豆、荷叶、茯苓、薏米，适合湿热、暑重人群，消暑不寒凉。

健脾温阳类：山药、莲子、芡实、生姜、红枣，兼顾护脾胃阳气，缓解贪凉导致的腹泻乏力。

养阴生津类：百合、银耳、乌梅、麦冬，改善暑热出汗口干、阴虚失眠。

升级版绿豆汤：绿豆、红豆、炒薏米等量，加水适量，煮汤。具有兼顾清热、健脾、祛湿的功效，性质平和，老人、儿童均可日常饮用。

升级版酸梅汤：乌梅 15 克、山楂 10 克、陈皮 5 克、荷叶 5 克、玫瑰花 3 克、甘草 3 克，加冰糖适量煮水饮用。具有清心解暑，消脂解腻，缓解伏天食欲不振、心烦燥热的功效。

两个保健穴日常按揉艾灸均可：

神阙穴（肚脐正中）温中散寒，改善腹凉、反复腹泻的症状，可艾灸 20 分钟至 30 分钟，温热舒适为宜。

足三里穴（膝盖外侧凹陷下四指宽），人体第一强壮保健穴，调理脾胃、补益气血，可日常按揉 3 分钟至 5 分钟或艾灸 20 分钟至 30 分钟，适合所有人群长期养护。



董桦在为病人诊疗。 照片由受访单位提供

每一处细节都关乎气血调和。

穿衣：护住腰腹与关节，严防寒湿入侵。夏日虽宜清凉，但腰腹为五脏六腑居所，长夏湿邪易伤脾，露腰露腹会损耗脾阳，日常穿搭尽量遮盖腰腹部位。空调房内关节养护尤为关键，肩颈、膝盖筋少肉薄，寒湿极易附着经络，久坐办公、居家纳凉时，备好薄外套、护膝，避免关节直吹冷风。

饮食：增苦清心，健脾祛湿，少甜忌凉。苦味食材入心，三伏心火旺盛，常吃苦瓜、莲子心，可清心泻火，缓解燥热心烦。老话“冬吃萝卜夏吃姜”，生姜辛温，夏季适量食用生姜，能温运脾阳。甜食、奶茶、糕点尽量少吃，甜腻之物助湿困脾。冰饮、凉菜切勿过量，以防止寒湿伤脾胃。

起居：夜卧早起，顺应天时，护阳避寒。《黄帝内经》记载“夏三月……夜卧早起，无厌于日”。三伏昼长夜短，入睡可稍晚，但不宜超过 23 点；清晨 6 时左右起床，以助阳气生发。

夏季赖床反而会越睡越没精神。午时 11 时至 13 点小憩 20 分钟至 30 分钟，可收敛浮散阳气、补益心气，缓解午后燥热心慌，切忌久睡。

运动：择早晚、轻出汗，忌正午暴晒。运动优选清晨、傍晚等凉爽时段，避开正午烈日暴晒。运动强度以周身微微出汗为标准，不宜大汗淋漓，以免耗气伤津。

情志：静心养神，清心降火。三伏天暑热扰心，容易心烦易怒、入睡困难。此时应保持心态平和，做到“心静自然凉”，可通过听音乐、阅读、绘画、书法等方式宁心安神。

冬病夏治温阳散寒正当时 中医养生“组合拳”适配伏天

“三伏天人体皮肤腠理开泄，药物、热力更易渗透经络，是‘冬病夏治’黄金窗口，多种中

医传统疗法非常适合盛夏养生，可扶助阳气生发、驱病散寒。”董桦说。

三伏贴：三伏贴是市民熟知的“冬病夏治”穴位贴敷疗法。它是将辛温中药制成膏药，贴敷于特定穴位，通过药物透皮吸收、激发经气等作用，以扶助阳气、调节脏腑。有助于改善呼吸、消化、生殖等系统因为感受寒邪诱发或加重的疾病以及冬季容易发作的疾病，如慢性支气管炎、反复感冒、鼻炎、慢性腹泻等。

除了三伏贴，中医还有一系列“组合拳”式的温阳技术有助于“春夏养阳”。

艾灸（三伏灸）：利用艾叶的纯阳热力刺激穴位，温通经络。三伏天人体腠理开泄，此时施灸，药力更易渗透，驱寒效果更佳。对于脏腑虚寒、骨关节冷痛等问题，三伏灸常有良好的效果。

温阳罐：结合了火罐的负压拔泄与艾灸的温热效应，能同时实现“上补下泄”，温阳的同时排出体内寒湿。湿气重、身体困乏人群适用。

温针灸：将针刺与艾灸结合，让热力通过针身直达经络深层，作用精准，适用于各类虚寒性疼痛。

中药封包：将加热的中药包敷于患处，通过热力和药力双重作用，活血行气、散寒止痛。

出大汗祛湿开空调受凉 避开两大高频误区养生不踩坑

董桦还结合门诊接诊情况，提醒市民三伏天避开两大养生误区，以免调理不成反而诱发急症。

误区一：三伏天大量出汗，靠高强度运动排毒祛湿。不少市民认为出汗越多，排湿排毒效果越好，刻意正午跑步、长时间健身，追求大汗淋漓。从中医角度看，暑热本就持续耗气伤津，大汗会直接导致气阴两亏。如果本身就有心肺基础病或者体质虚弱、过度劳累人群，勉强进行高强度运动，脏器负担骤增，轻则气短乏力、心慌头晕、浑身虚脱等，重则诱发中暑、急性心脑血管问题，每年伏季均有此类急症病例。

误区二：怕受凉拒绝空调，暴晒背部盲目温阳。不少阳虚、畏寒的中老年人，居家不开空调、不吹风扇，认为冷风会加重病情，每年夏季这类人群热射病、重度中暑就诊量居高不下。其实手脚冰凉、畏寒根源在于脾胃阳虚、肺卫不固，并非空调导致，可通过中医调理获得缓解。湿热天气可将空调温度设定在 26℃ 左右，避免冷风直吹，保护好腰腹、关节等部位即可。

另外，最近很流行晒背，虽然当时会有温热感，但单纯日光暴晒仅受紫外线刺激，并不能起到艾灸温阳通路的效果。反而烈日暴晒火热入里，极易晒伤、中暑，甚至诱发热射病，切勿盲目跟风。

记者 赵津

节气提醒

高温天气警惕脑卒中 凌晨3点到6点是高发时段

7 月 18 日，第六届医学气象环境交叉创新大会在我市召开，会议由天津市健康气象交叉创新中心、天津医科大学第二医院、天津市气象局承办。大会执行主席、天津医科大学第二医院副院长李新教授在会上表示，极端天气特别是寒潮、热浪来临时，脑卒中发病人数会明显增加。近期，我市已发布两次高温预警，医院脑卒中就诊患者数量都出现明显上涨。入伏之后，脑卒中发病会增多，市民要重点提防凌晨 3 点到 6 点这个高发时段，尤其是高血压、糖尿病、高血脂等慢性病患者。

李新教授说，结合天津本地数据来看，寒潮预警发布前后，脑卒中住院人数增加 8.9%；热浪来袭时，脑卒中就诊人数上升 6.4%。入伏后，脑卒中患者凌晨发病多，有三大因素叠加：天热夜间出汗多，容易造成血液黏稠度增加；凌晨人体交感神经兴奋，血压升高，高血压人群极易出现晨峰高血压；凌晨身体抗凝因子分泌偏少，凝血功能相对亢进。需要提醒的是，入伏后出现一侧肢体麻木、无力，言语不清、头晕、视物模糊，恶心呕吐，嗜睡，千万不要简单归为天热、睡眠不足或是中暑，务必立刻就医。

高温天气预防脑卒中，李新教授建议市民做到以下五点：第一，科学补水，拒绝饮料代替温水。高温天气每日饮水量至少 1500 毫升至 2000 毫升，市面上 500 毫升装矿泉水，每天要喝 3 瓶到 4 瓶。重点是饮用白开水，不能用饮料替代。饮食上即便天热食欲变差，也要及时补充蛋白质、电解质、维生素。第二，合理安排外出锻炼时间。夏季高温时段，10 点以后到 16 点，尽量不要外出活动，避开高温暴晒诱发血管问题。第三，空调科学控温，避免冷热刺激。普通人群空调温度设置 26℃，老年人建议调高至 27℃ 到 28℃。年轻人要避免长期低温吹空调，老年人极易中暑，不要不开空调，可以按需灵活调节温度。第四，保障充足睡眠，稳定血压。夏季闷热容易心烦急躁，影响睡眠。推荐每日保持 7 小时到 9 小时有效睡眠时间，充足睡眠能减少血压波动，降低心脑血管疾病发作概率。第五，规范监测基础病，高血压、糖尿病、高血脂症等慢性病患者可加强监测，在医生指导下调整用药方案，平稳度盛夏。

通讯员 宋晓琳 李思

医疗动态

出生仅37小时宝宝突发呕血 多学科团队一站式 内镜诊疗化解险情

近日，天津市儿童医院（天津大学儿童医院）新生儿内科（龙岩院区）、外科联合消化科及内镜中心组建 MDT 多学科诊疗团队，为一名出生仅 37 小时突发呕血的足月女婴进行了新生儿胃镜检查+镜下止血手术，用时 3 分钟完成检查治疗，实现了低龄新生儿消化道急症微创诊疗的重大技术突破。

据介绍，患儿系孕足月顺产出生，生后给予配方奶喂养 35 小时后出现呕吐鲜红色血样物，并在后续的 2 个小时内连续呕血 2 次。患儿由天津市儿童医院医联体单位的产科医护人员经绿色通道紧急转入龙岩院区新生儿内科重症监护病房。入院时患儿出生仅仅 37 小时，属于早期新生儿，病情凶险。新生儿上消化道出血病因复杂，若无法快速明确出血部位并及时止血，极易出现失血性休克等致命风险。

患儿入院后新生儿内科刘洋主任医师团队第一时间对患儿进行生命体征监护、禁食等急救处置并完善相关血液生化检验，紧急邀请影像科、超声科立即完成床旁相关检查协助病情评估，同时立刻启动院内 MDT 多学科协作机制紧急会诊，最终确定床旁心电监护+吸氧下局麻胃镜微创诊疗方案。通常新生儿食管直径为 5 毫米左右，且食管黏膜娇嫩，胃镜操作难度极大。消化科田斌主治医师凭借丰富的临床诊疗经验，使用适配新生儿管径为 5 毫米至 5.9 毫米的超细胃镜进镜探查，术中清晰可见患儿胃底、胃体、胃窦黏膜广泛充血水肿，大片浅糜烂伴活动性出血灶，胃内积存暗红色血凝块，明确诊断糜烂出血性胃炎，随即使用凝血酶对出血灶进行局部喷洒止血，操作全程仅 3 分钟，患儿生命体征全程平稳，无缺氧、窒息、大出血等并发症。

据介绍，新生儿呕血临床诊疗多依靠病史、体格检查、检验、影像等，但无法直接观察消化道内病变。本次多学科团队打破科室壁垒，新生儿内科负责生命体征全程监护、围手术期管理，新生儿外科协助排除相应外科疾患并对可能出现的外科病情积极进行预案防控，消化科充分发挥消化道疾病诊疗及胃镜技术操作的专科优势，内镜中心提供胃镜诊疗的软硬件支持。胃镜直观明确了出血根源，为后续精准治疗提供了决定性依据。经过 9 天精细化治疗，患儿呕吐、呕血症状完全好转，吃奶耐受良好，自主排便正常，顺利康复出院后转入龙岩新生儿内科“麒麟宝门诊”进行随访。

通讯员 张苗苗

健康速递

市第一中心医院 开设造口护理门诊

市第一中心医院日前开设造口护理门诊。门诊由具备国际造口治疗师资质、经规范化专科培训的护理团队坐诊，旨在帮助患者从术后的“被动接受”转向居家康复的“主动管理”。

据介绍，造口是许多肛肠、泌尿等疾病术后患者维系正常生理机能的“生命出口”，但同时也为他们带来了适应与接纳的挑战。术后造口渗漏、周围皮肤红肿、造口袋更换困难等是造口患者居家护理经常遇到的难题。

为切实满足患者健康管理需求，造口护理门诊依托院内专科护理团队，为患者提供从术前干预、术后护理到居家操作指导的全流程服务，帮助造口患者跨越身心障碍，重返正常生活。

通讯员 孙颖 郝文静



市环湖医院脑电库与脑功能评估中心日前正式启用，该中心是集脑电数据汇存、脑功能评估、临床辅助诊断、神经调控和科研分析于一体的专业平台。该中心将重点围绕意识障碍、急性脑卒中、认知障碍、神经康复、神经调控等医学领域展开临床试验与专病管理，以推动脑电数据转化为可验证、可应用的临床知识，支持疾病识别、预后预测、疗效评价和智能辅助决策。

通讯员 马晋

孕早期需要营养心理全方位支持

呵护早孕守护新生起点

近日，市卫生健康委召开“暖心护航早孕，守护新生起点”的专题新闻发布会。天津市妇女儿童保健中心妇保指导科主任董微主任医师提醒育龄女性，月经该来没来，超过一周左右，尿妊娠试验阳性，需第一时间去医院早孕门诊确诊宫内妊娠以及妊娠天数，推测预产期。目前，我市已经有 60 家医疗机构设有早孕门诊。

董微说，早孕期是孩子器官分化的关键期。为了避免接触有毒有害物质，孕妇需从所处环境和个人行为上微调。从环境上，注意家居环保，在单位避免接触有毒有害物质的岗位，避免被动吸烟等。平日避免去人流拥挤的

密闭空间，避免交叉感染，如果必须去就戴好口罩。从行为上要防跌倒，雨雪天气尽量不外出；防晕倒，出现头晕、多汗、眼前发黑等症状别硬抗，要立即坐下或躺下；杜绝烟酒、染发、烫发等；不吃生冷及冰箱里的剩菜剩饭，防李斯特菌感染；涉及用药首先咨询产科医师，利大于弊方可使用。一旦发生腹痛、见红等不适，无论早晚均应立即就医。

除此之外，以下几点注意事项也很重要：在心理方面，激素水平的剧烈波动会导致焦虑、易激惹，这在医学上属于生理性情绪反应。另外，早孕反应、尿频、担心孩子的健康、身材焦

虑等均影响睡眠，睡眠不好也会加重情绪问题。董微建议孕妇接纳当前状态，允许自己降低工作效率和社交频率；与配偶建立“明确沟通机制”，直接表达需求，如“我需要倾听、陪伴，不需太懂事委屈自己”；若出现持续两周以上的失眠、兴趣丧失或过度恐惧情绪，请主动寻求心理科会诊，早期干预对母婴远期心理健康有益。

在营养方面，孕早期营养原则是“补对关键、总量不增”。热量无需额外增加，但需强化以下营养素：一是叶酸：孕前 3 个月至早孕 3 个月应服用小剂量叶酸 400 微克/天，防神经管缺陷等。二是优质蛋白与碘：保证肉蛋奶，使用加

育儿百科