



【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

# 小满养生 护阳通脉 清化并举

小满是夏季第二个节气,此时万物籽粒渐满、阳气渐盛、雨水增多,天地间呈现湿热交蒸的特点。湿热之邪易侵袭人体,给心血管健康带来挑战。

为此,《健康直播间》特邀天津中医药大学第一附属医院心血管科主任、主任医师王贤良为市民科普小满养生要点,守护心脏健康。

## 湿热交蒸 加重心血管负担

小满节气气温攀升、降水增多,暑邪与湿邪成为主要致病因素。人体阳气外发、气血运行旺盛,湿热之邪易乘虚而入,引发心血管疾病。核心病机主要有三点:

一是汗为心液,气阴两伤。大量出汗导致血液黏稠度升高,直接影响到冠状动脉的正常血流灌注,易诱发心肌缺血、心绞痛。

二是心火上炎,血压波动。气温攀升,心火亢盛,不仅会引发心悸、失眠、面红目赤等不适,更会引起情志的剧烈波动,进而引发心率显著加快,心肌耗氧量剧增、血压的骤然升高与剧烈波动等。

三是湿热内蕴,心脉痹阻。小满时节外界湿热之邪交织,湿气最易困遏脾土,让人出现胸闷、胸口重压感。

## 养生护阳通脉 清化并举

小满养生核心为护阳通脉、清化并举。护阳通脉需避免贪凉,长期直吹空调、骤然进入低温房间等做法均不可取。建议着装透气、居室通风,让身体自然微汗;坚持温饮温食,护卫脾胃阳气。清化并举则要调息静心,多到户外绿荫处活动,通过太极拳、八段锦等舒缓运动舒展气机,气行则血行,有助于改善心脏供血。

## 饮食减凉增苦 清补护心

饮食上宜增苦清暑、滋阴健脾,适当吃苦瓜、苦菜、穿心莲等苦味食材,清心降火、减轻心脏负担,脾胃虚寒者烹饪时加姜丝中和寒性。同时多吃赤小豆、莲子、百合、冬瓜等食材,滋阴养心、健脾化湿。

**苦瓜黄豆排骨汤。**食材:黄豆50克,苦瓜250克,猪排骨500克,生姜3片至5片。做法:1.黄豆洗净后用温水浸泡;苦瓜洗净去瓤切段,余水备用;排骨焯水备用。2.将所有材料放入锅中,加入适量清水,水开后小火煮1.5小时,加食盐少许调味即可。功效:清热祛湿、滋养心阴,可缓解小满时节湿热交蒸引起的心烦口渴、胸闷等不适,适合心血

管高危人群夏日调养。若平素脾胃虚寒,多放两片生姜以制约苦瓜寒性。

**平肝降压茶。**原料:炒决明子、菊花、夏枯草各适量。做法:沸水冲泡,加盖闷10分钟即可饮用,可反复续水至味淡。功效:决明子平肝潜阳,菊花清肝明目,夏枯草清热散结。适合因夏季气温攀升导致肝火偏旺、情绪急躁,从而引起血压升高或波动较大的人群。平素容易腹泻者慎用。

## 津门应季食俗 顺应天时

北方有“小满吃苦,胜似进补”的说法。天津人会食用应季苦菜(如苦苣、蒲公英、苦瓜等),取其清热去火、利湿排毒的功效,同时体现“尝鲜”的饮食传统。另外小满时节鲢鱼大量上市,天津人热衷“家熬鲢鱼”。鲢鱼性温味甘,能健脾暖胃、利水祛湿,高蛋白低脂肪,契合夏季清补的原则。

## 静心调气 穴位护心

小满节气可运用护心穴位按摩疗法养护心脏:

第一步“循经拍打”:每日晨起或午睡后,以空心掌由上至下轻轻拍打双臂内侧(心经与心包经循行路线),至皮肤微微发热,疏通心脉气血。



本期专家

王贤良  
天津中医药大学第一附属医院  
心血管科主任 主任医师  
国家青年岐黄学者  
天津市青年名中医

第二步“穴位点按”:以拇指指腹重点点按护心要穴(如内关穴、神门穴),力度以微微酸胀为度,每穴约2分钟至3分钟,可畅通微循环,尤其适合因闷热天气导致胸闷、气短者。

第三步配合深长的腹式呼吸:双手交叉于胸前,随吸气向两侧展开扩胸,呼气时收回,重复10次至15次,令胸腔充分扩张,改善心肌供血。

## 本期专家

李颖

天津市第二人民医院感染科学科带头人 急诊科主任 主任医师

杨悦杰

天津市第二人民医院感染科主任 主任医师

宗艳梅

天津市第二人民医院感染科副主任医师

## 【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

# 当心小蚊子叮出大麻烦

肿,更是传播病毒的重要媒介,四类常见蚊虫叮咬病,危害不容小觑。

**流行性乙型脑炎:**由三带喙库蚊传播,以39℃以上高热、剧烈头痛、呕吐为核心症状,严重时会导致抽搐、昏迷,易留下智力下降、瘫痪等后遗症。

**疟疾:**由按蚊传播,典型表现为周期性寒战、高热、大汗淋漓,恶性疟可引发脑型疟、肾衰竭,救治不及时死亡率极高。

**登革热与基孔肯雅热:**均由伊蚊(花蚊子)传播,登革热有高热、全身剧痛、出血倾向“三联征”,重症可致休克、脏器出血;基孔肯雅热以手腕、脚踝等小关节剧烈疼痛为特征,疼痛可持续数月,伴随高热、皮疹。

杨悦杰主任提醒,仅携带病原体的特定蚊子叮咬才会致病,被普通蚊虫叮咬无需过度恐慌,但需警惕身体异常反应。

## 科学防蚊三步走

首先,防蚊灭蚊是第一位的:清积水——每周清理家里的花盆托盘、水桶、地漏里的积水,不给蚊虫(尤其是伊蚊)留孳生环境;物理防蚊——家里装纱窗、睡觉挂蚊帐,外出穿浅色长袖衣裤,避免在树荫、草丛、水边久留;化学驱蚊——暴露皮肤涂含避蚊胺

(DEET)、派卡瑞丁的驱蚊液,按说明书补涂。

其次,接种疫苗:乙脑减毒活疫苗属于国家免疫规划疫苗,去蚊虫叮咬病流行区的成年人如果没有接种过,也可以提前咨询医生补种。

还有早就诊、早隔离:从蚊虫叮咬病流行区回来后如果出现发热,立刻告诉医生旅居史,避免耽误诊断;登革热/基孔肯雅热患者需要防蚊隔离,避免被蚊子叮咬后再传给其他人。

## 专属门诊开诊更专业

为给市民提供专业、针对性的蚊虫叮咬相关健康诊疗服务,天津市第二人民医院蚊虫叮咬病门诊于今年4月10日正式开诊。出诊时间为周五8:00至12:00,门诊地点设在门诊楼7号诊室,主要接诊蚊虫等叮咬后皮肤问题处置、虫媒传染病排查与健康咨询。市民可通过“津医保”App预约挂号,或来院后通过门诊自助机现场挂号,也可拨打27428242进行预约咨询。

宗艳梅主任提醒,被蚊虫叮咬后,若出现高热 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ 、头痛、关节剧痛、皮疹、出血点等症状,或从蚊虫叮咬病流行区返乡后身体不适,切勿自行用药,应及时前往专业门诊就诊,早排查、早干预,远离蚊虫叮咬病风险。

每年5月25日是全国护肤日。天气渐热,汗液刺激、高温干燥等因素导致老年皮肤瘙痒问题高发。据统计,我国60岁以上人群皮肤瘙痒总患病率高达31.0%。

**正确洗澡:**建议老年人夏季隔日沐浴1次,水温控制在37℃至40℃,清洁产品不宜频繁使用,每周使用1次至2次即可,其余时间清水冲洗;选用温和、无刺激性成分的沐浴露,切忌使用碱性皂用力搓擦;浴后3分钟内及时涂抹足量保湿霜,锁住水分。

**防晒到位:**夏日紫外线会加速皮肤老化、引发光敏性皮炎、破坏皮肤屏障功能等。老年人外出应优先打伞、穿防晒衣、戴宽檐帽;使用防晒霜需选择刺激性小的产品。

**及时就医:**若瘙痒持续加重或伴发皮疹、影响睡眠,应及时到皮肤科就诊,切勿长期自行乱用强效激素药膏。

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。

# 关爱银龄肌肤 安然度夏

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

## 四类蚊虫叮咬病需警惕

蚊虫叮咬不只是引发皮肤瘙痒红