



【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

大暑养生 清暑祛湿 通经养阳



作为夏季的收官节气,大暑正值中伏前后,是全年阳气最鼎盛、湿热之气最浓重的时段。不少市民出现浑身发沉、肩背酸痛、食欲下降、烦躁失眠等不适。《健康直播间》特邀天津中医药大学第二附属医院中医专家,解读大暑节气养生要点,助力市民清暑祛湿、通经养阳。

暑湿达顶峰 三邪侵机体

大暑时节高温高湿,叠加空调寒凉多重因素共同作用,易引发三类健康问题。

一是暑热蒸腾,耗气伤津。此时心火偏旺,人体出汗量大,易耗伤气阴,出现心烦多汗、浑身乏力、精神不振的表现,严重者还会心慌、头晕。若出汗量远超常人、稍动即大汗淋漓,多是气虚的信号,需注意固护阳气。

二是湿邪弥漫,困阻脾胃。中医认为脾喜燥恶湿,大暑湿气重,易困住

脾胃运化功能,表现为身体沉重、脘腹胀满、食欲减退、大便黏腻,外在还可能

出现面色萎黄、眼睑浮肿、鼻头出油等面部状态变差的情况。
三是寒热夹杂,诱发“阴暑”。室外高温下人体毛孔张开、阳气外浮,进入空调房后温度骤降,毛孔快速闭合,寒湿易侵入体内,也就是常说的“空调病”,表现为颈肩僵硬、头痛恶心、关节冷痛,这也是夏季骨关节不适高发的重要诱因。

起居调养 顺四时作息

大暑养生遵循“清暑润肺、健脾祛湿、疏通经络,兼顾冬病夏治散伏寒”的总原则,日常起居需避开三大禁忌:忌贪凉直吹空调、忌贪食生冷寒凉、忌大汗后立即吹风受凉。

日常补水应遵循少量多次原则,不要等到口渴难耐再饮水,更不可暴

饮冰水,温水是最佳选择,出汗较多时可适当补充少许盐分。

作息上,要睡好“子午觉”,夜间避免熬夜,午时(11:00至13:00)闭目养神20分钟至30分钟,既能养心安神,也能恢复下午的精力。

运动需避开正午高温时段,选择清晨或傍晚进行散步、打太极拳或八段锦等轻缓项目,避免剧烈运动大汗淋漓、耗伤气血。

民俗蕴含食养智慧

北方三伏天流传诸多食俗,天津本地也有二伏面、晒伏姜、饮伏茶的传统,背后均蕴含着中医养生智慧。

大暑恰逢中伏,“头伏饺子二伏面”,一碗清爽的捞面搭配黄瓜丝、绿豆菜等鲜凉菜码,口感顺滑易消化,不会加重脾胃负担,还能补充水分与碳水,改善暑天食欲差的问题。

晒伏姜则是将生姜配红糖经伏天暴晒制成,秋冬饮用可温散脾胃伏寒,适合常年胃寒、易腹泻的人群。此外,老百姓日常煮绿豆汤、酸梅汤,或者用荷叶、菊花煮水喝,都是为了清暑祛湿、生津止渴。

姜糖苏叶饮。食材:生姜3克,苏叶3克,红糖15克。制法:将生姜、苏叶洗净,切成细丝,同置茶杯内,加沸水浸泡5分钟至10分钟,放红糖拌匀即成。用法:每日1次,趁热服。功效:适用于夏季久居空调房间、贪凉饮冷或夜间露宿所致的外感风寒夹湿证,尤其适用于平素脾胃虚寒、阳气不足者。

本期专家

徐亮

天津市第二人民医院 副院长

李萍

天津市第二人民医院中西医结合科 主任医师

戴冀赓

天津市第二人民医院公共卫生科副科长 副主任医师

7月28日是第16个“世界肝炎日”,我国的宣传主题为“社会共治,消除肝炎”。病毒性肝炎是我国重点防控的法定传染病,其中乙型、丙型肝炎极易发展为慢性感染,长期危害尤为突出。尽管诊疗技术已非常成熟,但大众仍普遍存在“不知晓、不筛查、不规范治疗”的误区。《健康直播间》特邀天津市第二人民医院三位权威专家,为大家全面科普肝炎防治知识。

认识肝炎 早筛是关键

说到肝炎,大家最熟悉的可能是乙肝。但实际上,肝炎是一个“大家族”,分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎两大类。病毒性肝炎包括甲、乙、丙、丁、戊五种,其中乙肝、丙肝是防控重点。

徐亮副院长指出,消除病毒性肝炎的核心难点在于疾病的隐匿性和认知的偏差——“乙肝、丙肝早期几乎没有症状,很多感染者自己不知情,等到出现症状往往已经发展到肝硬化、肝癌阶段”。他特别强调,大众对肝炎存在诸多误区,要么觉得“治不好就放



【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

社会共治 消除肝炎

弃”,要么对感染者过度歧视,都不利于防控。因此,早筛查、早发现、早干预是前端防控最核心的工作。

规范治疗 并非“绝症”

“很多人都说慢乙肝是不治之症,治了也断不了根。”李萍主任纠正了这一误区——慢乙肝不是“绝症”,而是可防、可控、可治的慢性疾病。

李主任介绍,慢乙肝治疗目标是分阶段实现突破:基础目标是实现病毒完全抑制——一线抗病毒药物能把血液中的乙肝病毒载量降到检测下限,从源头上切断“肝炎→肝纤维化→肝硬化→肝癌”的进展路径;进阶目标是追求临床治愈——对于符合条件的患者,通过规范治疗可实现表面抗原转阴。长期规范抗病毒治疗,能使慢乙肝患者的肝硬化风险降低50%以上,肝癌发生率降低70%以上,彻底改变患者的预后。除了传统药物,新型乙肝治疗药物的研发不断突破,比如针对乙肝病毒复制多个环节的创新药物,能进一步缩短疗程、提升治愈率,治疗前景越来越明朗。

李主任特别提醒患者:不能自行减药或停药,否则可能引发病毒耐药或病毒反跳,导致肝损伤急性加重甚至肝衰竭,风险远高于药物副作用。

社会共治 构建防控闭环

戴冀赓副科长介绍,天津市第二人民医院打造的“肝愿同行”全域巡回义诊宣教品牌,获评2025年度“为人民服务优秀品牌”。全院统筹多科室骨干力量,每月固定开展两场线下专场义诊宣教,服务辐射天津多个辖区。

活动现场设置健康宣讲、一对一咨询、科普资料发放三大功能区,针对不同人群定制差异化内容:面向中老年居民重点科普乙肝长期抗病毒随访;针对育龄女性讲解备孕评估与母婴阻断;面向青年群体普及丙肝高危暴露途径与及时就诊知识。

在此基础上,医院还搭建了慢乙肝专项全周期管理配套服务体系——义诊现场一站式办理就诊与检查预约,院内统一建立慢乙肝人群专属动态随访台账,定期提醒患者按时复查、规律服药。

徐亮副院长表示,下一步将从扩大服务覆盖范围、打造线上线下一体化宣教、完善全流程服务机制等方面持续优化,形成“院内下沉科普筛查—义诊现场协助预约诊疗—全院统一台账长期随访管控”的完整防控闭环。

暑假到来,孩子们容易因不规律作息而体重暴涨。儿童肥胖绝大多数为单纯性肥胖,核心成因就是能量摄入大于消耗。建议抓住暑假黄金调整期,养成健康的饮食、运动和作息习惯。

饮食:推荐高蛋白、低脂肪、低糖、适量膳食纤维谱。目标是“增肌减脂”和“匀速生长”:身高增长的速度超过体重增长的速度,体质指数(BMI)逐渐回归正常。

运动:建议优先选择快走、游泳等有氧活动,逐渐达到每日累计60分钟中高强度规律运动;增加抗阻训练:深蹲和平板支撑等,逐步加入弹力带、哑铃等器械训练,可保证2至3次/周。大体重孩子注意减少剧烈跑跳,保护关节。

睡眠:6岁至12岁孩子每天睡9小时至12小时,13岁至18岁青少年每天睡8小时至10小时。

别让假期成为体重“加速期”。科学干预,让孩子健康轻盈成长。

孩子暑期减重正当时

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

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。