



# 健康 滨州

名医 专科 养生



下载品质滨州  
畅享品质生活

鲁北晚报

## 11-15

2025.7.25 星期五

责编:李海静

邮箱:sdllwbw@163.com

## 易中暑人群及 自制防暑饮品推荐

夏季天气炎热,如何避免中暑成为大家关注的热点话题。哪些人最容易中暑?专家分享以下小窍门帮你健康过夏季。

哪个时间段和哪类人群最容易中暑

上午10点至下午4点属于阳光强烈时段,高温高湿环境下,人们容易中暑。

高温热浪健康防护的重点人群主要有三类:第一类为敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等人群。第二类为慢性基础性疾病患者,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者。第三类为户外作业人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

可自制哪些防暑饮品

藿香佩兰饮

藿香5克、佩兰5克、陈皮3克,装入茶包用沸水冲泡。适合食欲不振和胃胀腹胀者饮用。

西洋参石斛饮

西洋参3克(切片)、石斛5克、麦冬5克,用保温杯焖泡30分钟,可重复冲泡2次。适合跑步登山等人群饮用,缓解汗多乏力。

三豆乌梅饮

黑豆10克、绿豆10克、赤小豆10克,所有豆类提前浸泡2小时后,加水煮30分钟,再加乌梅3颗、冰糖少许。适合暑热上火人群服用。

(人民网)

# 入伏首日送健康

## 滨州市中心医院“三伏贴”免费贴敷活动受好评

7月20日,农历入伏首日,滨州市中心医院开展“三伏贴”免费贴敷活动,传承中医“冬病夏治”理念,发挥中医药在预防保健中的独特优势,为群众送上夏日健康守护。

活动期间,中医外治中心联合中医护理门诊等科室经验丰富的医护团队现场坐诊,为市民提供免费咨询、体质辨识、贴敷指导等一站式服务,吸引了大批周边县市的群众参与,得到广泛信赖与好评。3天时间累计服务2000余人次,发放健康科普资料1000余册。

“冬病夏治”是中医的一种特色疗法,选择在一年中最热的“三伏”时节进行穴位贴敷,是将人体阴阳与四季气候的特点有机结合,扶正祛邪,调补阴阳,提高机体的免疫力,趁着体内寒气最弱的时候将其祛除或抑制,可以疏通经络,调理气血,提升阳气,以达到防病、治病的目的。

本次活动分为初伏、中伏、末伏(7月20日、7月30日、8月9日)三个阶段,广大市民可前往医院中医外治中心(门诊楼五楼)参与贴敷。

(滨州市中心医院)



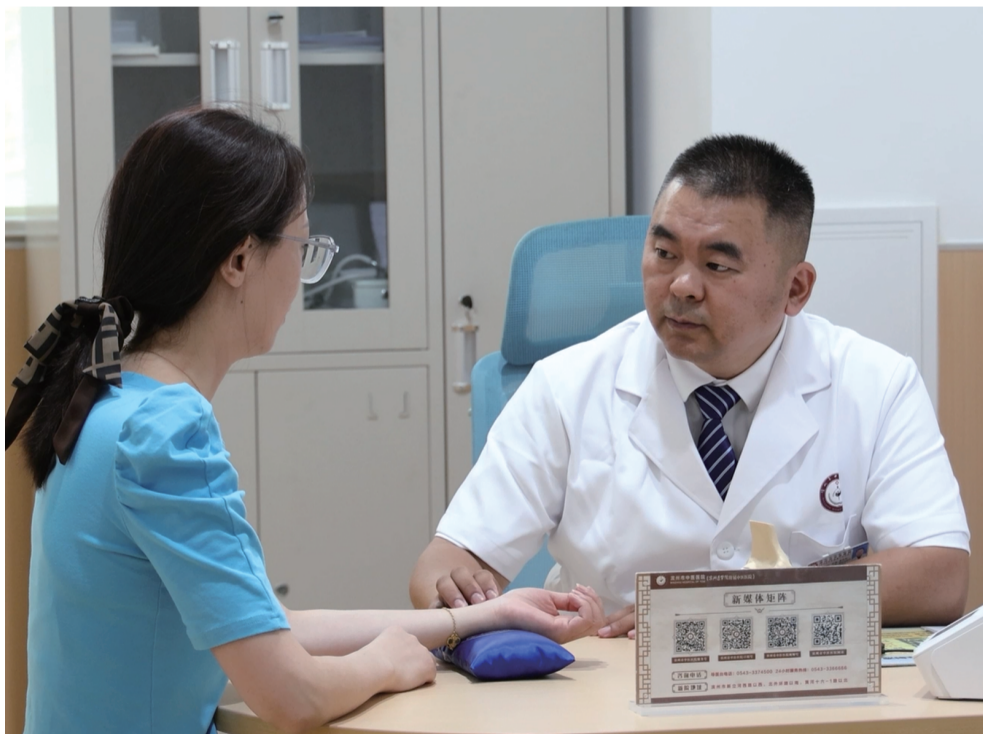
## 大暑养生有妙招 中医专家教您“清热祛湿、健脾固本”度炎夏

□晚报记者 李玉 苏瑞馨  
通讯员 师敏

近日,随着大暑节气到来,高温与湿气交织的天气给市民健康带来挑战。中医经典《黄帝内经》强调“脾主长夏”,湿热环境易影响脾胃功能,导致食欲不振、身体困乏等“苦夏”症状。为此,记者采访了滨州市中医医院(滨州医学院附属中医医院)骨伤科副主任医师刘陆勇,为市民解读大暑养生要点。

刘陆勇强调,大暑养生需紧扣“清热祛湿,健脾固本”八个字。饮食调理是此时养生的关键。饮食上推荐“清补”,可适量食用绿豆、冬瓜等食材清热解暑,搭配薏米、山药健脾祛湿,双管齐下调理身体。暑热易致多汗耗气,适量饮用乌梅汤或酸梅汤,能起到益气生津的作用,有效缓解不适。同时需格外注意,生冷饮食易损伤脾胃,脾胃虚弱就会导致湿气加重、食欲减退。油腻烧烤、油炸甜腻食物也得少吃,它们会助长体内的湿热,让身体更加不适。

起居作息方面,科学防护



同样重要。使用空调时,建议将温度调至26-28℃,且避免冷风直吹身体,尤其是骨关节疾病患者,更要防范寒湿侵入关节引发不适。夏季昼长夜短,保证充足睡眠至关重要,每日午休半小时,有助于养心

解乏,为身体“充电”。值得关注的是,“三伏”时段,正是中医“冬病夏治”的黄金期。刘陆勇指出,针对颈肩腰腿痛、脾胃虚寒等寒湿病症,市民可在正规医院医生的专业指导下,进行三伏贴穴位

贴敷,借助夏季旺盛的阳气驱散体内寒气,减少冬季发病几率。

遵循科学养生之道,从饮食、起居到把握“冬病夏治”时机,方能有效应对暑热湿气,守护夏日健康。