



小暑话养生： 懂“遁退”方能安度盛夏

山东医学大学附属医院 药学部 李燕

7月7日小暑至。民间说“小暑大暑，上蒸下煮”。但2026丙午年的小暑，气候密码远比“炎热”复杂——五运六气显示“水运太过”与“少阴君火司天”激烈对抗；节气主气为“少阳相火”，客气为“少阴君火”，形成“两火叠加”；在《周易》中，小暑对应遁卦，讲求退避。今年小暑，与其蛮干抗热，不如顺势遁退。

一、天时特点：两火夹击，水来相争

君火+相火=两火叠加：少阴君火(心脑之火)与少阳相火(暑热之火)共振，平均气温显著偏高，部分地区或现极端酷暑。

水运太过=寒雨突袭：寒水之气偏盛，被两火所迫，形成水火交争——高温天气极易被突降的寒潮或暴雨打断，出现“高温—暴雨/降温—再升温”的快速切换。南方闷热黏腻，北方警惕强对流。

遁卦启示：阳气渐退，阴气萌动。不是消极逃避，而是在暑热最盛时懂得退避、内守，避免耗尽自身阳气津液。

二、健康风险：上热下寒，

心脑血管当其冲

今年小暑最易出现“外热内寒”或“上热下寒”的矛盾格局。

心脑血管高危期：君相二火直中心脑，热邪鼓动气血，可致心慌心悸、血压剧烈波动、失眠烦躁，严重时可诱发急症。

提防阴暑：贪凉饮冷、久吹空调、汗后冲凉，导致暑热被寒湿郁闭，出现发热但怕冷、不渴、头重身困、腹泻恶心。

寒热错杂：上半身上火(咽喉痛、口腔溃疡)，下半身冰凉(胃痛腹泻、腰膝冷痛、夜尿多)。

三、养生核心：清上温下，避热更避寒

避热——顺应“遁退”智慧

上午10点至下午4点减少户外活动，避免烈日下剧烈运动。

空调不低于26℃，避免直吹头颈后背。运动微汗即止。

避寒——今年最易被忽视的关键

生冷饮品、冰西瓜最伤脾

阳。凉白开、绿豆汤放至常温或温服，可加两片生姜。

大汗后先擦干汗液，休息15-20分钟再温水淋浴。空调房穿薄袜、护肚脐。

清上温下——引火归元

食疗：清心火用莲子心3-5根泡水(不宜久服)或冬瓜薏苡仁生姜汤；暖下焦用桂圆红枣姜茶(每周2-3次)；日常吃小米山药粥、黑豆核桃汤。

穴位：每晚泡脚后按揉涌泉穴3-5分钟，引火归元；按压内关穴缓解心悸失眠；艾灸或按揉足三里健脾胃。

泡脚：40℃热水加艾叶10克、花椒5克，泡至后背微热即可，切忌大汗。

此外，暑湿重时易头重身困、腹泻低烧，可备藿香正气口服液(不含酒精)，勿单用苦寒清热药，酸梅汤也是不错的解暑圣品。

遁退不是后退，而是另一种前进，今年小暑，两火炽盛却暗藏寒湿。养生不再是简单的清热解暑，而是清上温下、避热更避寒的中和之道。懂得暂避锋芒，方能安度盛夏。

一文读懂老年人高发的 沉默健康杀手——肌少症

山东医药大学附属医院 特需·国际医学部 王玲

绝大多数人都觉得，浑身无力、行动迟缓都是正常衰老现象，无需在意。事实上，这不是年纪大了的常态，而是被大众严重忽视的老年慢性病——肌少症，也就是我们常说的肌肉流失症。比起高血压、糖尿病、骨质疏松，肌少症名气很小，却一直在悄悄偷走老人的体力与健康，是藏在身边的老年健康杀手。

一、什么是肌少症？千万别把肌肉流失当成“老了变瘦”

很多老人误以为：年纪大了瘦一点更健康，远离肥胖更长寿。这里一定要分清：健康偏瘦和肌少症完全不是一回事。

通俗来说，肌少症就是随着年龄增加，身体肌肉慢慢变少，力气持续下降、日常行动越来越吃力的衰老问题。人体肌肉从40岁就开始悄悄流失：40岁后每年流失1%-2%；60岁后流失速度直接翻倍；等到80岁，老人肌肉总量相比青壮年已经减少超30%。最可怕的是，肌肉早期流失没有疼痛、没有明显不适感，等到老人真切感受到浑身乏力、走路费劲时，身体肌肉已经流失过半。

还要警惕一种误区：体重正常甚至偏胖，也会得肌少症。不少老人脂肪越来越多、肌肉越来越少，外表看着不瘦，实则四肢无力、体虚乏力，这种隐性肌少症，往往比单纯消瘦更危险。

二、四大常见原因，导致老人肌肉悄悄变少

1. 蛋白质长期摄入不足。不少老人为了控三高长期吃素、少吃肉，每餐主食多、荤菜极少。蛋白质是合成肌肉的核心原料，长期摄入不足，身体只能分解自身肌肉维持运转。再加上老人牙齿不好、消化变差、食欲下降，营养跟不上，肌肉流失会进一步加快。

2. 长期久坐不动。肌肉遵循用进废退的规律。很多老人日常久坐看电视、长时间卧床，几乎不活动肢体。长期缺乏发力，身体会判定肌肉无用，主动分解消耗；坚持适度运动，才能保住肌肉力量。

3. 年龄带来机能衰退。随着年龄增长，人体激素水平降低，肌肉合成速度远赶不上分解速度。老年人大多缺少维生素D，而维生素D直接影响肌肉收缩，缺乏后会加重腿脚发软。

4. 慢性病形成恶性循环。糖尿病、高血压、关节炎、慢阻肺等慢病，持续消耗身体营

养、阻碍吸收。身体疼痛又让老人不愿活动，陷入“生病→少动→肌肉流失→体质变差→病情加重”的闭环。

三、肌肉流失危害极大，不止是浑身没力气

肌肉被称作人体第二心脏，是老人独立生活的底气，肌肉变少，全身健康都会受重创：1. 极易跌倒骨折：下肢肌肉稳定关节、支撑身体，肌肉不足易失衡摔倒，高发髋部骨折，致残致死风险很高。2. 免疫力大幅降低：肌肉参与免疫运转，肌肉量减少10%，抵抗力明显下滑，易感冒、伤病恢复慢。3. 丧失生活自理能力：重度肌少症老人没法自主起身、穿衣如厕，身心痛苦，加重家人照护负担。4. 慢性病更难控制：充足肌肉可平稳血糖、保护血管，肌肉流失后，血压、血糖更难管控。

四、在家1分钟自测，3个方法快速排查肌少症

不用跑医院自查，符合2项及以上，建议尽早就医筛查：1. 握力测试：男性握力<28公斤，女性握力<18公斤，拧毛巾、开瓶盖都费力；2. 步速测试：平地走6米耗时超过7.5秒，走路拖沓、抬脚困难；3. 起立测试：坐无扶手椅子，不靠双手连续5次站坐，用时超12秒，下肢肌肉严重不足。

五、吃+动双向调理，居家轻松留住肌肉

肌少症可防、可逆、可改善，不用吃药打针，靠饮食与居家运动就能有效改善。

饮食：补足营养，给肌肉补充原料。1. 足量补充优质蛋白：60岁以上老人每日每公斤体重需1.0-1.5g蛋白质。60公斤老人每天需60-90g蛋白，日常保证1个鸡蛋、300ml牛奶、一拳瘦肉或鱼虾；素食老人多吃豆腐、豆浆。2. 补充维生素D：每日户外晒15-20分钟太阳，促进维D生成；光照不足可遵医嘱服用补剂。3. 少食多餐易消化：胃口差、消化弱不用硬撑三餐，改为一日五餐，少量多次保证全天营养。

运动：拒绝剧烈运动，居家温和增肌就够用。不适合快跑、爬山等高强度运动，有氧搭配简易抗阻运动安全高效：1. 基础有氧运动：每天饭后快走20-30分钟，提升心肺；2. 核心抗阻增肌：每日15分钟靠墙静蹲、坐位抬腿、举矿泉水瓶、弹力带拉伸，每周3-5次。抗阻运动是刺激肌肉生长、改善肌少症最有效的方式。

阴雨天冰雹后 孩子咳喘增多，警惕“雷暴哮喘”

山东医药大学附属医院 儿童呼吸科 韩亭亭

近期滨州阴雨、冰雹天气频发，不少孩子突然出现打喷嚏、流鼻涕、咳嗽喘息，儿科门诊鼻炎、哮喘患儿明显增多，这很可能是雷暴哮喘在作祟。

一、什么是雷暴哮喘？

雷暴哮喘不是新病，是雷暴天气前后短时间内，孩子哮喘急性发作或过敏症状急剧加重的现象，常扎堆出现。不光有哮喘史的孩子会发病，过敏性鼻炎、过敏体质的孩子，甚至从没喘过的孩子，都可能突然中招。

二、为啥雷暴+冰雹会诱发咳嗽？

简单说，是天气+花粉/霉菌+过敏体质共同作用的结果。

1. 过敏原“变小变多”：阴雨天湿度大，花粉、霉菌孢子被风吹到云层，遇高湿度膨胀破裂，变成超细微粒(比普通花粉小很多)。

2. 直击肺部：这些小颗粒能躲过鼻腔拦截，直接钻进支气管深处，诱发气道痉挛、水肿。

3. 天气刺激：降温、气压骤变、冷空气刺激，会让敏感气道“雪上加霜”，诱发喘息。

4. 高发时段：春末夏初(5-6月)花粉多，遇雷暴、冰雹天气，风险最高。

三、孩子出现这些信号，立刻警惕

突发阵发性咳嗽、胸闷、喘息，能听到“哮鸣音”，夜间或活动后加重；

过敏症状突然加重：打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、眼痒、皮肤痒；

严重时：呼吸费力、口唇发紫、大汗淋漓，无法平躺或说话，需立即急诊。

四、家长必做的预防措施

1. 提前控过敏：有过敏性鼻炎或哮喘的孩子，花粉季前1-2周遵医嘱用鼻喷激素、抗过敏药或哮喘控制药，别等发作再治。

2. 雷暴/冰雹天“宅家”：关紧门窗，用空气净化器；

不外出，避免开窗通风，

回家后及时洗脸、洗鼻、换衣服。

3. 常备急救药：哮喘孩子随身带速效支气管扩张剂，出现喘息立即按医嘱使用，用药不缓解马上就医。

4. 规范治鼻炎：中重度过敏性鼻炎要足疗程抗炎治疗，能显著降低雷暴哮喘风险。

五、常见误区

“没喘过就没事”：过敏体质、鼻炎孩子可能首次发作，且进展快；

“离花草远就安全”：花粉可随气流远距离扩散，雷暴天全城都有风险；

“症状轻能扛”：雷暴哮喘进展快，拖延可能导致呼吸困难、缺氧。

雷暴哮喘是阴雨天、冰雹季儿童咳喘增多的重要原因，早识别、早预防、规范用药是关键。家长要关注天气预警，做好居家防护，有过敏或哮喘史的孩子务必遵医嘱长期管理，避免急性发作。