

三伏天,是一年中阳气最旺且湿气重的时节,但同时也是调理身体的黄金期。三伏天有哪些养生误区?又该如何正确养生?一起来看看吧。

三伏天养生,避开这四大误区

三伏天生需顺应自然规律,避开误区,科学调养,方能抓住“冬病夏治”的黄金时机,为健康打下基础。

◎三伏天生误区

夏季高温高湿,人体新陈代谢加快,若养生方式不当反而伤身,以下四个养生常见误区需避开。

误区一:只防暑不防寒

夏季贪凉易埋下健康隐患。如,长时间待在空调房会降低免疫力,空调直吹颈背部可能导致肌肉僵硬、酸痛;大口喝

冰镇饮料会因冷刺激引发血管收缩,诱发心绞痛甚至心肌梗死;冷食也易导致胃部不适,影响消化。

误区二:夏天只能清淡饮食

夏季食养不宜仅以清淡为主。在高温天气下,四川人的餐桌上常见荷叶稀饭等粥品和当季鲜蔬,其实还可适量食用葱、姜、大蒜、紫苏等辛散之物。正如民间谚语“冬吃萝卜夏吃姜”所蕴含的智慧,此类温性食材能通过辛散走腠理的特性,起到温中散寒、调和脾胃的作用。

误区三:大量出汗能快速瘦身

“夏练三伏”强调适度运动,如八段

锦、太极拳、瑜伽等和缓项目,以微微出汗、不疲劳为宜。高强度运动会导致大汗淋漓,可能造成脱水,切记短期体重下降并非健康减脂。

误区四:绿豆汤当水喝

很多人一到夏季,顿顿离不开绿豆汤,但绿豆汤性寒凉,过量饮用易伤脾胃,建议适量食用。

◎科学养生效果加倍

三伏天做好哪些事,能让养生效果事半功倍?重庆医科大学附属巴南医院中医

风湿科副主任肖明伦给出以下建议:

主动补水。别等渴了再喝水,建议每天饮水超过 1200 毫升,小口饮用温开水更利于吸收。

吃“苦”开胃。三伏天生食欲不振,可适量吃苦瓜、苦菊等苦味食物。但体质差、脾胃虚寒者需控制食用量。

适当晒背。晒背可通督脉、补元阳,适合阳虚体质、骨密度低人群。选择上午 8~10 点阳气上升时间段,初次不超过 10 分钟,逐渐增至 20~30 分钟;晒后喝淡盐水补水,避免冷风直吹。慢性病患者需家属陪同并控制时长,防脱水诱发心脑血管病。



晚睡早起。晚睡并非熬夜,而是顺应夏季昼夜变化的特点按时作息。建议 23:30 前入睡,6~7 点起床;午睡 30~60 分钟可平衡气血、补充体力。

睡前泡脚。热水泡脚能安神养心、健脾和胃,缓解“苦夏”不适。

静心养气。高温易引发心浮气躁,需放慢语速、转移情绪,保持平和心态。

◎特殊人群需额外注意

针对老年人、慢性病患者等特殊人群,肖明伦提醒还需要注意以下事项:

老年人及慢性病患者:避免贪凉,入睡时遮盖腹部、关节;慢性支气管炎、哮喘或体虚者可选择“三伏贴”、艾灸、督灸或中药内服驱寒湿。高血压、冠心病患者需避免情绪激动,保持充足睡眠。

儿童:严格控制冷饮、冰品,避免积食生热;体弱易感冒、哮喘或消化不良者可尝试“三伏贴”及小儿推拿。

孕产妇:多摄入优质蛋白(如冬瓜排骨汤、番茄牛肉汤)及利水消肿食物,可加入山药、紫苏、生姜、大枣等药食同源之品益气固胎、健脾消肿。(王欣悦)

科普进行时

夏季高温需提高警惕,及时识别中暑信号并采取科学措施以安全度过炎热季节。

夏季高温如何判断中暑?怎样有效预防?

高温高热作业环境和人体散热功能障碍都会引起中暑。中暑分为不同阶段,需针对性处理。

◎如何判断中暑?

先兆中暑:若出现头痛、头晕、口渴、多汗等症状,需立即到阴凉通风处安静休息,同时补充水分和盐分。此类症状通常可在短时间内缓解。

轻症中暑:若在先兆中暑基础上,进一步出现面色潮红、大量出汗、脉搏加速等情况,需迅速采取物理降温(如用冰袋冷敷),并及时补液。

重症中暑:若症状持续加重,可能发展为重症中暑,此阶段非常危险,可能危及生命,需立即就医。

◎如何避免中暑?

高温作业人群需牢记“三个主动”:主动防护。穿戴防晒装备,包括:

防晒服、头盔遮阳帘、防晒面罩、太阳镜及防晒霜等,减少阳光直射对皮肤的伤害。

主动休息。尽量避开高温时段(如正午)工作,增加休息频率和时间,且休息时应选择阴凉通风处;同时保证充足睡眠和均衡营养,避免过度疲劳。

主动补水。保持水分和电解质平衡,注意以下细节:提前补水,不要等到口渴再喝,应少量多次持续补充;

优先选择含电解质的运动饮料、淡盐水或果汁,补充因出汗流失的盐分;

喝常温或微凉的水更易吸收,避免一次性大量饮用冰镇饮料刺激肠胃;

远离含酒精和高糖的饮料,以免加重身体负担。(据中国新闻网)

生活提示

夏日炎炎,网红“冷感喷雾”因瞬间清凉的效果,成为许多人的“解暑神器”。但专家提醒,这类产品若使用不当可能引发冻伤、过敏,甚至存在易燃、爆炸风险,消费者在享受清凉的同时更需谨慎。

“冷感喷雾”使用需谨慎

“冷感喷雾”的主要成分包括:水、LPG(高压液化石油气)、乙醇、薄荷脑、香精及甘油。其降温原理主要通过两方面实现:**物理吸热:**LPG 作为高压液化气体,按下喷雾按钮时,乙醇、水等液体会以雾状喷出并瞬间汽化,汽化过程吸收大量热量;乙醇本身也具有强挥发性,能快速蒸发带走皮肤表面热量。**感官错觉:**成分中的薄荷脑会刺激皮肤产生“冷感”(类似吃薄荷糖时呼吸

发凉的原理),但实际上皮肤实际温度并未真正降低。

部分产品还会添加甘油、水等保湿成分,避免皮肤水分过度流失。在物理吸热与感官错觉的共同作用下,达到快速清凉的效果。

“冷感喷雾”使用不当有多危险?

爆炸风险。有人图方便会将冷感喷雾放在夏日高温的车内,甚至前挡风玻璃下,这是非常危险的行为。“冷感喷

雾”中的乙醇、丙烷或丁烷属于易燃气体,与空气混合后遇热源或明火可能燃烧爆炸。若密闭空间喷洒后立即使用打火机,后果不堪设想。此外,喷雾罐作为压力容器,持续高温会导致罐内低沸点液体快速汽化,压力骤增引发罐体爆炸。

皮肤冻伤。“冷感喷雾”的强吸热特性若使用不当(如短时间内多次补喷或持续对准同一部位),会导致成分堆积,汽化吸热效果反复叠加,造成皮肤局部温度骤

降,引发冻伤。若喷在眼周附近,还可能刺激眼周黏膜,导致眼睛充血感染。

“冷感喷雾”安全使用很重要。使用时需避免直接喷洒在皮肤上,建议优先喷在衣物上以减少刺激;远离火源及高温环境,防止易燃、爆炸风险;勿在车内或密闭空间大量喷洒,避免气体聚集;敏感肌人群慎用,使用前可先在手臂小范围测试;避免使用“三无”劣质喷雾,优先选择正规品牌产品。(据央视新闻)

“驱蚊偏方”不可信

每到夏季,防蚊驱蚊话题便备受关注,今年部分地区发生的基孔肯雅热疫情更将其推至“新高度”。网络上一些所谓的民间“驱蚊偏方”悄然走红,但这些方法真的有效吗?

◎驱蚊剂浓度越高越好?

生活中,不少人认为驱蚊剂浓度越高,驱蚊效果越强。

真相:驱蚊剂浓度主要与保护时长相关。在一定范围内,浓度越高,保护时间越长,但这并不意味着浓度越强驱蚊

效果越好。盲目追求高浓度可能对皮肤造成不必要的刺激。

◎驱蚊手环或腕带可全身驱蚊?

有人认为佩戴驱蚊手环或腕带(浸泡驱蚊剂的高科技产品)就能避免蚊虫叮咬。

真相:无论手环或腕带内部浸泡何种驱蚊剂,因其覆盖皮肤的范围有限,很难实现全身驱蚊效果。

◎口服或涂抹维生素 B1 能驱蚊?

维生素 B1 有苦味和淡淡臭味,有人通过口服或涂抹溶液来驱蚊。

真相:目前无研究证实维生素 B1 有驱蚊作用,无论是服用还是涂抹均无法达到驱蚊效果。

◎生吃大蒜可以驱蚊?

有人觉得大蒜的刺激性气味能驱蚊。

真相:食用大蒜后,身体代谢产生的硫化物会通过呼吸和汗液排出,形成微弱蒜味,但浓度极低,驱蚊效果微乎其微。

◎手机播放声波可驱蚊?

网上有种说法,用手机软件播放模



仿雄蚊振翅的超声波能驱蚊。

真相:大部分手机软件无法发出有效超声波,且即便能发出,超声波驱蚊效果也非常有限,难以达到理想状态。(石亨)

我的健康我做主

有一种“蛇”,它不躲在草丛灌木中,而是潜伏在人们身体里,且可能默默潜伏半生,一朝让人痛苦不已——它就是有“蛇缠腰”之称的带状疱疹。哪些人容易被盯上?万一中招会怎样?“防蛇”妙招有哪些?听听专家怎么说。

老年人及慢病人群要提防“蛇缠腰”

揭开“健康蛇患”的真面目

“带状疱疹发作时的典型特征是沿着神经分布的皮疹,形成一条条飘带形状的水疱,因此老百姓用‘蛇缠腰’来形象地称呼它。”中日友好医院疼痛科主任樊碧发介绍,“带状疱疹由‘水痘一带状疱疹病毒’引起,人体初次感染这种病毒时,通常会诱发水痘。但水痘痊愈后,并不意味着病毒完全清除了,它可能潜伏在人体的神经节中。”

正如草丛中的毒蛇会伺机而动,带状疱疹瞄准的是人体免疫力下降的“时机”。对此,樊碧发指出,50 岁是一个分界线:一旦年过 50,免疫防线就会明显“松动”,继而“压制不住病毒”,带状疱疹就可能发作。



数据显示,超过 90%的成人体内潜伏着水痘一带状疱疹病毒,大约 1/3 的人在一生中会患带状疱疹。“患者会形容带状疱疹的疼痛如刀割电击、像皮肤被撕开一般,‘要命的疼’。”樊碧发表示:“我国是人口大国,又面临老龄化趋势,每年有数以百万计的人患上带状疱疹,这个相当庞大的群体。”

慢病人群更应小心“蛇出没”

很多慢性病人群都存在免疫力下降的问题,让他们更容易被带状疱疹“乘虚而入”。北京大学第一医院心内科首席专家霍勇表示:“步入老龄化社会以来,我国患有高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病的群体越来越庞大,长期带病生存的情况非常普遍。这类人群的免疫系统往往都有不同程度的损伤,抵抗力相对更弱,更容易被病毒乘虚而入,患带状疱疹的风险自然也就更高。”

对于慢病人群,带状疱疹也可能让原有的疾病进一步加重。“心脑血管疾病患者本身就长期处于炎症状态,一旦得了带状疱疹,

不仅可能引发病毒性心肌炎,也会让血管里的斑块变得不稳定;再加上疼痛和焦虑的刺激,会更容易引发心梗、脑梗,甚至可能威胁生命。”

此外,同样作为常见的慢病,糖尿病患者发生带状疱疹的风险相比一般人最高可高出 60%。罹患带状疱疹后,患者还会进一步面临血糖管理困难、住院治疗风险升高的风险。

预防胜于治疗,主动把握先机

“针对 50 岁以上,尤其是既往有各种慢病、免疫力低下的人群而言,通过接种疫苗来预防带状疱疹有着特别重要的意义。”樊碧发表示。

“国内外人群的循证医学证据都有

相似的结论,建议中老年人,尤其是慢病人群通过疫苗接种减少感染性疾病的发生。”霍勇补充道,“以心血管疾病为例,除了处于急性期的患者,大部分人经过医生的专业评估,是可以接种带状疱疹这类疫苗的。”(姬薇)

公 告

2025 年 7 月 25 日,我局执法人员在我成都市邮政管理局的协助下,在四川省成都市大邑县晋原街道兴业大道北段 58 号(京东快递)经营场所的货物堆放处外包装标识为“五金”的 3 个包裹内现场查获用纸箱伪装的电子烟产品:“RELX(TANGY GRAPE) 60 个、RELX(TARO SCOOP) 60 个、RELX(GREEN MELON)60 个”等共计 18 个品种 440 盒 1320 个,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起 60 日内到大邑县烟草专卖局(地址:四川省成都市大邑县青霞街道甲子路 54 号,联系电话:028-88211072)接受调查处理。若逾期不接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

特此公告。

大邑县烟草专卖局
二〇二五年八月八日

公 告

2025 年 7 月 29 日,我局在四川省成都市简阳市石桥镇皂角村 3、4、5 组(四川瑞银申通快递有限公司)查获烟草制品:中华(软)、云烟(软珍品)、中华(硬)等 19 个品种合计 65 条。并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起 60 日内到简阳市简城镇政府街 88 号,联系电话:028-27014031)接受调查处理。若逾期不接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案物品作出处理。

特此公告。

简阳市烟草专卖局
2025 年 8 月 8 日

遗失声明

李琼不慎遗失成都蜀锦家园家居有限公司开具的保证金收款收据(编号:20240484,金额:5000 元),声明作废。
2025 年 8 月 8 日