

随着夏至的到来，高温天气成为常态，健康问题也备受关注。如何在炎炎夏日科学防暑？慢性病患者怎样安全度夏？老年人又该如何调适心理状态？针对这些热点问题，国家卫生健康委近日举行新闻发布会，邀请多位权威专家进行解答。

炎炎夏日 如何科学防暑？

——国家卫生健康委回应关切

【科学防暑，饮食运动需合理】

夏至后进入了一年中阳气最旺盛的时节，天气炎热，人体容易出现烦躁、失眠、食欲不振等问题。北京中医药大学东直门医院主任医师李友山说，此节气既要避免暑热伤身，又要防止过度贪凉损伤脾胃。饮食上可适量食用苦瓜、莲子心等苦味食物清热解暑，但冷饮、冰镇西瓜等寒凉食物需适量。在运动方面，选择清晨或傍晚时进行，避开高温时段，以快走、八段锦、太极拳等温和运动为主，微微出汗为宜，避免剧烈运动导致大汗淋漓，耗伤阳气。

针对防晒问题，李友山说，防晒要适度，既要防止紫外线伤害，又要保证身体接触自然阳光，做到防晒与日晒的平衡。过度防晒会阻碍身体接触自然阳

光，影响阳气升发，长期避光可能导致阳气不足，易出现疲劳、免疫力下降等问题。正确的防晒方法是分时段调整，比如上午10点至下午3点紫外线强烈时，可以用遮阳伞、帽子等物理防晒；而在清晨或傍晚阳光温和时，适当晒15至20分钟，帮助身体促进维生素D的合成。

对于高温作业的劳动者，北京市疾控中心研究员杨鹏提醒，“避晒补水”是关键。快递员、外卖配送员、环卫工人、建筑工人等露天作业者应合理安排作息时间，定时少量多次补充水分，选择浅色、轻薄、透气的衣物，并随身携带湿毛巾辅助降温。若出现头晕、恶心等中暑症状，应立即停止作业，迅速转移至阴凉通风处并及时就医。

【重视疾病预防，警惕早期信号】

夏至天气渐热，心脑血管疾病发病风险上升。中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明提醒，老年人需警惕突然晕厥、言语不利索、一侧肢体麻木无力等脑卒中风险，以及

突然胸闷憋气、夜间憋醒等心血管病症状。一旦出现这些问题，家人要及时拨打120或将其送到最近的、有救治能力的医院进行救治。

对于高血压和糖尿病患者，



吉训明提醒，夏季需特别注意防脱水。高血压患者应遵医嘱按时服药，若当天发现漏服且距离下次服药时间超过12小时，可立即补服；若次日才发现，则无需补服，只需按照正常时间服用当日剂量即可。糖尿病患者或血糖不稳定的病人，尽量选择蓝莓、苹果、樱桃等升糖相对较慢的水果。

天气炎热，腹泻也高发。杨

鹏提示，如腹泻病情不重，一般通过调整饮食、休息或对症治疗即可改善；严重者，尤其出现脱水症状的，应及时就医。预防腹泻要避免喝生水，选用卫生合格的桶装水、瓶装水；注意食品卫生，生熟分开，少吃生冷食品，尤其要避免生吃螺类、贝类和螃蟹等，不要暴饮暴食；饭前便后要洗手，腹泻病人用过的器具应及时消毒。

【关注老年人情绪波动，必要时及时就医】

夏季高温易引发情绪波动，尤其是老年人。北京大学第六医院研究员王华丽说，在临床实践中发现，不少老年人在综合医院多次就诊，反复主诉胸闷、乏力、头晕、食欲不振、睡眠障碍等身体不适，但相关检查却未发现明显的身体问题，这可能是老年抑郁、心理障碍的躯体化表现。

据介绍，抑郁症不是意志薄弱，也不仅仅是“心情不好”，而是一种可以评估、可以治疗的常见心理障碍。在排除老年人身体疾病后，家庭成员要多关心关爱老年人，及时关注他们的心理

状态，如发现老人情绪持续低落，对事物失去兴趣甚至失去快乐感，反应变慢、思考吃力等症时，必要时及时就诊评估和治疗。

王华丽提醒，有的老年人长时间刷手机，容易造成眼肌疲劳，影响视力，可能加重颈椎、肩颈负担，引发颈椎病、肩周炎等。她建议家属帮助老人设置使用提醒、关闭无关推送，鼓励老人参与户外活动与人际交流活动。如已出现明显情绪困扰或心里烦躁现象，建议及时到精神科或心理科就诊，接受专业评估和治疗。

(新华社)

夏季防蚊虫 必杀技



避免直接喷洒在面部，可喷于衣物上。

派卡瑞丁 (Picaridin) 温和低刺激，适合儿童 (2个月以上) 和孕妇，浓度建议不超过20%，对衣物无腐蚀性。

驱蚊酯 (伊默宁, IR3535) 低毒、低刺激，适合敏感人群 (如孕妇、儿童)，常见于喷雾或乳液，持效约4至6小时。

天然植物成分 柠檬桉叶油、香茅油、薄荷油等，适合短时间户外活动。但持效期短，绿色安全，需频繁补涂。

驱蚊产品要根据场景使用

室内环境 优先选择电蚊香液/片 (无明火，成分缓释)，或低烟、无烟的盘式蚊香 (需注意通风，远离易燃物)。应做好纱门、纱窗物理防蚊措施。

驱蚊类产品使用有禁忌

避免接触敏感部位 所有驱蚊产品均需避开眼、鼻、口及破损皮肤，喷雾类建议先喷于手心再涂抹。

勿混用多种产品 切勿叠加使用含不同成分 (如避蚊胺+派卡瑞丁) 的驱蚊产品，可能导致成分过量，增加刺激风险。

及时清洁 户外活动结束后，及时用肥皂清洗涂抹过驱蚊产品的皮肤，减少残留。

特殊人群使用禁忌

孕妇 禁用含避蚊胺 (浓度>20%) 和邻苯二甲酸酯的产品，避蚊胺类似物 (如羟哌酯) 及未明确成分的“偏方”产品，优先选择派卡瑞丁或驱蚊酯，使用前咨询医生。

儿童 2月龄以上可使用10% 以下避蚊胺或派卡瑞丁，禁用含柠檬桉叶油 (<6个月) 和酒精 (易刺激皮肤) 的产品。禁用成人高浓度产品，避免选择香味浓烈 (易吸引误食) 或含樟脑 (可能引发中毒) 的配方。

过敏体质者 使用前在手腕内侧做皮肤测试，观察24小时无红肿瘙痒再使用。

(刘畅)

【健康红绿灯】

绿灯

烤肉加这种蔬菜是绝配



新鲜的紫苏叶用来包烤熟的肉，有3个好处：补充营养，如维生素C、膳食纤维，并减少烤肉中不利于健康的成分，比如维生素C可以阻断或减少苯并芘等致癌物的生成；荤素搭配，爽口解腻；既美观，又增香，有助于增加食欲。

荔枝壳煮水是天然降火药



“一颗荔枝三把火”，但用荔枝壳煮水是下火良方。荔枝壳性凉、味苦，可清热降火和利湿解毒，通过“以寒制热”中和果肉的温性。从现代药理看，荔枝壳含黄酮类 (槲皮素、芦丁)、皂苷、多糖等物质，具有抗氧化、抗炎作用，能调节体内氧化应激反应，减轻炎症引起的“燥火”。

红灯

夏天浑身没劲可能缺钾了



夏天是身体最容易缺钾的时候，主要有3个原因：大量出汗，钾的排出量就会增加；夏天很多人没有食欲，加上机体消耗的能量相对多，若钾排出多、摄入少，就会出现缺钾的情况；夏季气温高，人们容易因饮食不洁或不新鲜出现腹泻、呕吐，这会让钾通过胃肠道大量丢失。

高温天总吃肉可能会更热



如果膳食中蛋白质摄入过多，鱼、肉、蛋吃多了，夏天会感觉更加燥热难受；而蛋白质含量很低的蔬菜水果，更有利于让人感觉清爽。这种现象可以用“食物热效应”或“食物的特殊动力作用”解释：进食会让身体额外消耗能量，这种能量通过体表散发出来，让人感觉身上发热。