

# 又一个“加长版”三伏 这40天是防病关键期

2024年7月15日,为期40天的“加长版”三伏天正式拉开序幕。

7月15日-7月24日为头伏(初伏),共10天;

7月25日-8月13日为中伏,共20天;

8月14日-8月23日为末伏,共10天。

今年是连续第十年“40天版”三伏,即将进入一年中气温最高且潮湿闷热的日子,全国多地已开启“蒸烤”模式。

暑湿并重、疾病扎堆的三伏天怎么养生?《生命时报》邀请专家解读。

## 三伏天,为什么有长有短

天数几乎每年都不一样,所以三伏的天数也不是固定的。

也就是说,初伏和末伏都是10天,但中伏天数则不固定,所以三伏有30天“普通版”和40天“加长版”的区别。

当夏至与立秋之间出现4个庚日时,中伏为10天,出现5个庚日则为20天,所以中伏到末伏有时为10天,有时为20天。

40天的三伏比30天的更热吗?

可能是气温高、湿度大、风速小的日子让人印象深刻,很多人会认为“加长版”三伏更热。

实际上,三伏的长短,并不决定夏季的热力值。

某一年的三伏热不热,关键得看大气环流形势。如果冷空气和台风都不活跃,副热带高压越强,盘踞时间越长,天气也就越热。

## 40天里,全身心都在经受“烤”验

三伏天难熬,不仅因为这是一年中温度最高、湿度最大的日子,也是各种疾病容易扎堆的时候。

### 更易中暑

相同气温下,湿度越大,体感温度越高。高温、高湿会直接影响身体散热功能,更易发生中暑。

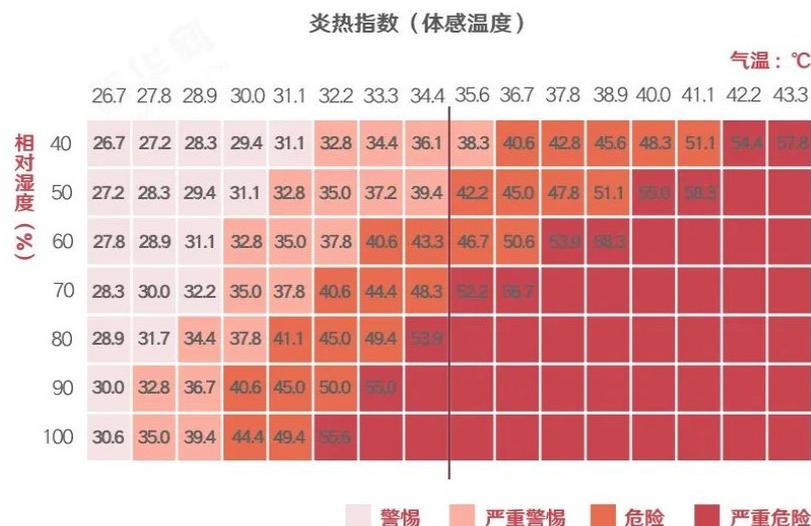
### 脑血管更易崩溃

气温高于32℃时,脑卒中(俗称中风)发生率较平时高出66%。德国环境健康研究中心研究发现,夜间高温也会增加中风发病风险。

### 心脏负担大大增加

中国医学科学院阜外医院健康教育中心主任杨进刚表示,在高温、高湿的互相影响下,全身血管扩张,大量出汗甚至脱水,高湿则会使空气含氧量低,让人胸闷气短、喘不上气。

人体这些变化可能导致血液黏稠、血氧含量下降、心跳变快、心肌耗



氧量增加,进而增加心脏泵血负荷,引起心肌缺血、心力衰竭甚至心肌梗死。

### 连累情绪

持续高温还会连累情绪调节中枢,情绪中暑在医学上称为夏季情感

障碍综合征,主要症状是心情烦躁、易生气等。

### 胃肠道易受伤害

潮湿、不流通的空气导致病菌更易滋生,引发各类胃肠道炎症。

## 夏养三伏,具体怎么养

### 少量多次补水

《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每日推荐饮水量为1500~1700毫升。可每隔15分钟至20分钟补水200毫升,水温不宜过高。

大量出汗时要额外补充盐分和矿物质,也可适当饮用糖水或运动饮料。

### 运动要调整时间

当室外温度超过37℃,湿度超过85%时,应避免户外运动。如果运动,应安排在上午10时前,下午6时后。

外出运动前,炎热环境下,回到室内后,都应注意按时适量补水。

### 开空调首选“除湿”模式

空调的制冷模式本身也可以除湿,但与除湿模式有所区别。

制冷模式时,当室内温度接近空调预设温度,机器运转强度就会降低,除湿功能也同时变弱,而除湿模式是在降温功能的基础上,还能维持一定的除湿效果。

(来源:生命时报 微信公众号《又一个“加长版”三伏!这40天是防病关键期》)

### 注意室内外温差

室内外温差不要太大,将空调调至26℃左右更舒适,有脑梗、高血压病史的老人更要注意。

若在室外大量出汗,回到室内应先擦干再吹空调,也别对着空调风扇直吹。

### 吃冰别太猛

天气热时喝冷饮也需要小口慢慢喝,否则容易像“热锅里倒凉水”一样伤害消化器官。

### 睡个午觉养精神

如果有条件,建议午后躺平入睡,时间以15分钟至30分钟为宜。

不用强求一定睡着,可以先把眼睛闭上,然后将精力集中到呼吸上,放缓呼吸频率。

### 心情也要防中暑

心情平静,交感神经张力就会下降,血压、心率、代谢、体温也随之下降。暑天养生要“佛系”,尽量不骄不躁,减少激动、焦虑等情绪。

## 用藿香正气水防中暑 可能一直喝错了

一到夏天,藿香正气水就成了很多人家里的必备药品。

肠胃不适来一瓶,缓解暑热来一瓶,甚至有年轻人别出心裁,在藿香正气水里加冰块自制成冷饮喝了起来,并戏称其为“消暑冰美式”。

《生命时报》采访专家,解读藿香正气水的功效,并总结如何正确使用。

### 藿香正气水你可能用错了

其实,藿香正气水这种中药制剂不能乱用,一旦用错可能导致严重后果。

#### 加冰会损伤脾胃

藿香正气水的成分包括苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓、大腹皮、生半夏、甘草、广藿香油、紫苏油等,功效是解毒化湿、理气和中,一般为常温服用。

有些人加冰块或冰镇后服用,容易损伤脾胃阳气或加重中暑病情。

#### 可能加重中暑程度

中医把中暑分为阴暑与阳暑,两者的成因和治法都不同。

阳暑是长时间在户外暴晒或在高热密闭环境中,出现头晕、倦怠、口渴、眼花、大汗、胸闷、心烦等症状,严重者可出现血压下降、晕厥、意识障碍等。

阴暑是在天气炎热时过度贪凉所致,空调温度过低、电风扇强吹,都会导致寒邪侵袭肌表、热闭于内而致病,典型表现为身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、腹痛腹泻等。

阴暑者,可用藿香正气水、桂枝汤等,以辛温解表、化湿和中。阳暑者,应清暑益气、养阴生津,可用白虎汤、十滴水等,也可配合食用西瓜、绿豆糖水等。

阳暑者用藿香正气水非但无效,还可能加重病情,自制消暑饮料更是无稽之谈。

### 藿香正气水应该怎么用

藿香正气类药品包括藿香正气水、藿香正气液、藿香正气软胶囊等,它们从功效到注意事项,都是比较相似的,最大的区别在于是否含有酒精。

藿香正气水,成品含40%~50%的酒精。藿香正气口服液和藿香正气软胶囊,成品不含酒精。

藿香正气药品主要用于以下不适:外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒;

脾湿胃浊引起的食欲不振、舌苔厚腻等;水土不服、晕车晕船、美尼尔综合征(眩晕、耳鸣、耳聋)、小儿消化不良;

受凉引起的腹痛、腹泻,如食用生冷瓜果、冷冻食物等出现的腹泻,但细菌性腹泻不宜用;

稀释后局部外用可缓解痱子、蚊虫叮咬等瘙痒不适之症,有助于疮疖、痔疮的消炎止痛,对头癣、手足癣、灰指甲也有一定帮助。

#### 服用时注意以下几个关键:

##### 别和头孢一起用

头孢类药物遇到藿香正气水中的酒精,会发生双硫仑样反应,表现为气短多汗、头昏头痛、呕吐、心率加快、呼吸困难等,甚至出现休克和意识障碍。

酒精过敏者也不要服用含酒精的藿香正气水。

##### 服药之后别开车

服藿香正气水后,不宜开车和操作精密仪器、进行高空工作。藿香正气类药物还有胶囊等剂型,也可适当选择。

##### 几类人要谨慎

有高血压等慢性疾病患者,或正在接受其他治疗的患者,均应在医生或药师指导下服用。藿香正气水也不宜与滋补类中成药同时服用。老人、孕妇、幼儿等体质较弱者,也尽量不要喝。

(来源:生命时报 微信公众号《用藿香正气水防中暑的人,可能一直喝错了》)