

最“耗人”的 40 天到了 中医提醒三伏多做三件事

三伏天是一年中最热、湿气最重的时段，很多人可能不知道，在中医眼中，这几十天也是消耗身体“阳气”的日子。如果有 5 个表现，就提醒你身体能量储备亏损了，容易为秋冬健康埋下隐患。专家解读“阳气”是什么以及亏损的表现，并教你几个方法养好身体。

受访专家：中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师 韩淑花

三伏天，最耗“阳气”的时间

2026 年的三伏天总共 40 天，属于“加长版”三伏，从 7 月 15 日开始入伏，8 月 23 日正式出伏。《黄帝内经》有云：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”说的是人体和阳气的关系，人缺少阳气，健康就会受损。中医所说的“阳气”，通俗理解就是身体的能量储备和防御能力，负责维持体温、推动气血运行、抵御外邪入侵。

三伏天阳气达到鼎盛，但此时人体的阳气却面临着多重考验：三伏天酷热，大量出汗后，体内的能量和津液一同流失，人会感觉疲乏无力、精神不振；天热时肌肤腠理（毛孔）大开，出汗后毛孔长期处于张开状态，此时空调、风扇的“人造风”会顺着毛孔趁“虚”而

入；人们经常吃冰淇淋、喝冷饮来“消暑”，对于内里阳气本就相对空虚的人来说，容易出现腹胀、没胃口、大便稀溏等问题，直接损伤脾胃阳气。

“阳气”损耗的 5 个表现

一般来说，当身体的阳气被过度损耗时，会发出以下信号：

1. 持续疲劳。即使睡醒后仍觉得疲惫，阳气充足时，人精力充沛；阳气不足，脏腑得不到足够的能量支持。稍微活动就气喘，说明心肺的阳气已经不足以支撑正常的体力消耗；
2. 消化罢工。中医讲“脾主运化”，脾胃负责消化吸收食物中的营养。而脾的正常工作依赖于“脾阳”的推动。三伏天贪凉冷饮，直接损伤脾阳，表现出来就是吃一点就胀、腹部发凉发痛、大便不成形甚至夹杂未消化的食物；

3. 自汗不止。出汗后还有发冷的感觉，这是卫阳不固的典型表现。正常出汗是散热，但“自汗”指的是没怎么活动就不停出汗，或者稍微一动就大汗淋漓。出汗带走了体表的阳气，汗出之后身体失去了阳气的温煦，所以会感觉怕冷、怕风；
4. 肩膝冷痛。阳气充足时，四肢关节温暖灵活；阳气亏虚，四肢末梢和关节得不到足够的热量供应。加上寒湿之邪容易“钻”进关节缝里，不通则痛；
5. 免疫脆弱。反复发生风热、风寒感冒，这是阳气难以抵御外邪所致。同样的环境下，别人没事，阳气不足的人吹风后就开始打喷嚏、流鼻涕。

3 个方法把“阳气”补回来

如何在三伏天把消耗的“能量储备”补回来？

1. 晒背：天然的“充电”方式。中

医认为，背为阳，腹为阴。晒背能让这些经脉吸收自然界的能量，促进气血流通，帮助排出体内积存的寒湿。

具体做法：上午 9 点左右或下午 4-5 点，晒背 20-30 分钟。注意不要晒头，戴帽子或用遮阳伞、穿防晒服；过程中若感觉不舒服，立即停止。

2. 食疗：内调养阳气。生姜、大枣、苏叶都是夏季补阳、排寒、除湿的好食材。

3. 艾灸：强身补阳气。大椎穴（后背正中线上，第 7 颈椎棘突下凹陷中）、神阙穴（肚脐窝）、三阴交（内踝尖上 4 横指处、胫骨内侧缘后方）是最易受外邪侵扰的“三个关口”，艾灸这三处可温壮元阳、激发经气。（来源：《生命时报》）

老年人防暑，也要健脾护阳

中国中医科学院广安门医院主任医师杨戈介绍，小暑、大暑前后，暑热夹湿，老年人既要防暑降温，也要保护脾胃阳气。

第一，空调能用，硬扛无益。老年人体温调节能力下降，冠心病、心衰、慢阻肺等患者在高温高湿环境中更容易出现胸闷、心慌、气短等不适。一般情况下，室温建议控制在 26-28 摄氏度，湿度较大时可开启除湿功能；风口不要直吹头颈、胸背、腹部和膝关节。外出或活动后出汗较多时，建议先擦干身体、换上干衣，再进入空调房。

第二，冷饮可尝，不能贪凉。一是冰饮、冰西瓜、冰绿豆汤等入口凉爽，但容易刺激胃肠，引起胃胀、腹痛、腹泻等。老人吃冷饮宜少量、小口，尽量在口中稍作停留后再咽下。二是清暑饮食可选择冬瓜汤、丝瓜汤、绿豆稀粥，温着喝。糖尿病患者吃水果应安排在两餐之间，血糖平时适量食用。三是胃口差不能只喝粥、吃水果，还应保障主食和肉、蛋、奶等优质蛋白质摄入。

第三，补水要勤，喝法要稳。普通老人每日饮水量建议 1500~1700 毫升，高温出汗多时可适当增加，但不建议一次大量饮水，多次适量为宜。心衰、肾功能不全者，要把水、茶、汤、粥、牛奶、药汤和西瓜等都算入液体总量，并按照医生要求控制摄入量。

第四，饮食要新鲜，腹泻别拖延。剩饭剩菜、凉菜更容易变质，冰箱取出的食物应彻底加热，叶菜尤其不建议隔夜食用。如果出现腹泻、呕吐，可少量多次补液，必要时使用口服补液盐；如果腹泻持续不缓解，伴有明显乏力、尿少、发热等情况，应及时就医。

（来源：央视新闻客户端）

近日，国际癌症研究机构发布一项最新研究指出：每 5 个人里，就有 1 人一生中会罹患癌症。不过先别焦虑，研究明确指出：全球约 48% 的癌症死亡，做好这 2 件事是可以避免的。33% 可以通过健康生活方式来避免（如戒烟、防止感染、戒酒、避免肥胖超重、增加运动）；15% 可以通过早期筛查和规范治疗来避免。

改掉“致癌习惯”

戒烟、远离二手烟：国际癌症研究机构早已将烟草烟雾和二手烟列为 1 类致癌物，会显著增加多种癌症的发生风险。

预防高危病毒感染：不少癌症背后，都有病毒或细菌在“作祟”。乙肝病毒→肝癌；幽门螺杆菌→胃癌；HPV（人乳头瘤病毒）→宫颈癌等。

戒酒，能不喝就不喝：酒精也被列为最高级别的 1 类致癌物，与烟草、石棉、甲醛同级。如果已经有饮酒习惯，越少越好，戒了最好。

避免过度肥胖和超重：2016 年国际癌症研究组织刊发的一项研究已表明，超重或肥胖会增加至少 13 种癌症的发病风险。

三餐规律吃，吃到七八分饱就停。少吃油炸食品、动物内脏、精制

改掉“致癌习惯” 抓准早期筛查 改变命运，健康有保障

甜食和高油高盐的加工食品；多吃蔬菜、水果、全谷物、深海鱼等。并坚持进行有氧运动、力量训练等。

日常保持规律运动：缺乏运动会致体内免疫细胞减少，大大增加患癌的概率。进行有规律的、持续的身体活动，能预防某些癌症。

抓准癌症“黄金筛查法”

1. 肺癌筛查“金标准”：低剂量螺旋 CT；
2. 结直肠癌筛查“金标准”：肠镜检查；
3. 甲状腺癌筛查“金标准”：甲状腺超声；
4. 肝癌筛查“金标准”：腹部超声 + 甲胎蛋白（AFP）联合检测；
5. 胃癌筛查“金标准”：胃镜检查；
6. 乳腺癌筛查“金标准”：乳腺 X 线（钼靶），致密型乳腺可联合超声；
7. 食管癌筛查“金标准”：内镜（胃镜）检查 + 碘染色；
8. 宫颈癌筛查“金标准”：HPV 检测 + 宫颈细胞学（TCT）联合筛查；

9. 前列腺癌筛查“金标准”：PSA 检测 + 直肠指检，可疑者行穿刺活检；

10. 胰腺癌筛查“金标准”：内镜超声、磁共振胰胆管成像；

11. 淋巴瘤筛查“金标准”：淋巴结活检 + 病理检查；

12. 膀胱癌筛查“金标准”：膀胱镜检查；

13. 卵巢癌筛查“金标准”：经阴道超声 + CA125 检测；

14. 子宫内膜癌筛查“金标准”：经阴道超声 + 宫腔镜 / 诊刮病理；

15. 鼻咽癌筛查“金标准”：鼻咽镜 + EB 病毒相关检测；

16. 胆囊癌筛查“金标准”：腹部超声，可疑者可进行 CT/MRI；

17. 白血病筛查“金标准”：血常规 + 骨髓穿刺活检；

18. 皮肤癌筛查“金标准”：皮肤镜 + 病理活检；

19. 口腔癌筛查“金标准”：临床口腔检查、活检；

20. 肾癌筛查“金标准”：B 超检查、尿常规检查等。

（综合自：人民日报健康客户端）