



健康关注

中医指南

享受游泳乐趣

□ 刘婷婷 王先良

游泳不仅能够带走夏日的燥热,更是一项对身心健康极为有益的运动。然而在清凉放松背后,也可能隐藏着健康隐患。那么如何在享受游泳乐趣的同时确保健康安全呢?

身心健康益处多

游泳是一项全身性运动,对身体和心理健康都有诸多益处。身体健康方面 游泳作为一项有氧运动,能提高心肺耐力,促进心血管健康,提高肺活量。游泳时水的阻力能够提供均匀抗力,强化核心、上肢、下肢及背部等全身肌肉。游泳动作需要多关节协同作用,有助于提高身体灵活性和平衡能力。游泳属于低冲击性运动,水的浮力可以减少关节承受的重量和压力,适合康复期或关节敏感人群进行。坚持游泳可以促进代谢与体重管理,游泳1小时可消耗400—700卡路里,有助于维持体重和体脂率。

心理健康方面 游泳运动具备社交属性,适合各个年龄段人群参与,可以增强社会互动。游泳的韵律性动作配合规律呼吸,能有效降低压力激素水平。

健康隐患不忽视

不合规公共泳池是传染性疾病的“温床”,不洁水质可能传播真菌感染,引发结膜炎、手足癣甚至胃肠道感染,以及其他可通过皮肤、唾液接触传播的传染病。

泳池消毒剂可能会刺激眼睛、皮肤和呼吸道,导致皮肤瘙痒红肿,长期接触可能增加哮喘或过敏风险。

游泳后耳道积水可能引发外耳道炎,呛水或鼻腔进水可能增加鼻窦感染风险。

泳池水温度过低可能刺激血管收缩,增加心脏负荷,对心血管疾病患者存在潜在风险。

游泳技术不当或过度训练可能导致肩关节损伤、腰部或膝关节劳损,突然剧烈运动可能引发肌肉痉挛。

此外,空腹游泳易引发低血糖,餐后立即下水则可能引发胃痉挛。游泳时因体力不支、抽筋、突发疾病等导致溺水的风险同样不可小觑。

如何健康安全地游泳

下面从游泳前的准备、游泳时的注意事项以及游泳后的护理等三个方面,提供一份健康安全的游泳指南。

1. 游泳前的准备。

选择正规的游泳场所 游泳池要观察水质是否清澈,是否有消毒水味道(但不应过于刺鼻),并查看是否有卫生许可证。海边游泳要注意潮汐变化,避免离岸流危险区域。

做好热身运动 建议在入水前进行5—10分钟的热身,充分活动肩部、腰部、腿部、手臂等全身部位,也

可以通过慢跑或高抬腿提高心率。

检查身体状况 避免空腹或饱腹游泳,建议餐后1—2小时再游泳。慢性病患者应在医生指导下游泳,避免单独下水。皮肤病患者应避免在公共泳池游泳,以免传染他人或加重病情。

准备合适的装备 泳衣泳裤、泳镜、泳帽、耳塞和鼻夹。户外游泳时应选择防水防晒霜(SPF30及以上),并每2小时补涂一次。

2. 游泳时的注意事项。

控制游泳时间和强度 建议初学者每次游泳不超过30分钟;有游泳经验者可适当延长至1小时,但避免过度疲劳。游泳时若感到胸闷、头晕,应立即休息。

避免危险行为 不要跳水,除非在专业跳水池;不在深水区嬉闹,打闹可能导致呛水或溺水;不盲目挑战极限,如长距离游泳、憋气比赛等,容易引发意外。

预防抽筋 抽筋是游泳常见问题,多因水温低、疲劳或缺钙引起。若小腿抽筋,可抓住脚趾向身体方向拉,同时伸展膝关节。

注意呼吸节奏 自由泳、蛙泳时保持规律呼吸,避免过度换气导致缺氧。初学者可先练习漂浮和换气,再学习完整泳姿。

3. 游泳后的护理。及时清洁身体 游泳后应用清水冲洗全身,尤其是头发、耳朵等部位。

护理眼睛和耳朵 眼睛干涩可用人工泪液缓解,避免揉眼;耳朵进水可侧头单脚跳排出水分,或用棉签轻轻吸干(勿深入耳道)。

补充水分和营养 游泳后,多喝温水或运动饮料,补充电解质;吃富含蛋白质和维生素的食物,如鸡蛋、牛奶、水果等。

观察身体反应 若游泳后出现持续耳鸣或听力下降、皮肤瘙痒、红疹、咳嗽、呼吸困难等症状,应及时就医。

大暑正伏天 养生有妙法

□ 黄卫玲

大暑是二十四节气中的第12个节气,也是夏季最后一个节气。斗指未,每年太阳运行至黄经120°即为大暑,通常在公历7月22日—24日之间。古书《月令七十二候集解》记载:“大暑,六月中。暑,热也,就热之中分为大小,月初为小,月中为大,今则热气尤大也。”此时热浪滚滚,是一年中最为炎热的时期。

传统习俗

我国民间在大暑时节有许多传统习俗,如饮伏茶、晒伏姜、吃仙草等。

饮伏茶 伏茶以金银花、夏枯草、甘草等十几味中药煮成草药茶,有清凉解暑的作用。

晒伏姜 三伏天时将生姜切片或者榨汁后,与红糖搅拌均匀,晾晒至充分融合后食用,对老寒胃、伤风咳嗽等能起到调理作用。

吃仙草(凉粉) 一些地方有吃仙草消暑的传统。仙草又名凉粉草,可药食两用,有消暑功效。

养生方法

俗话说“小暑不见日头,大暑晒开石头”。大暑时节高温酷热,雷阵雨频繁,雨水较多,日晒、暑热、水湿互结,达到一年中的最高峰,形成“暑湿交加”的环境。且自然界阳气旺盛,人体新陈代谢加快,体内阳气浮散于表,腠理开泄,出汗增多,容易出现伤津耗气、湿困脾胃、心火旺盛等健康问题,导致口干口渴、头晕、乏力、食欲不振、腹胀、腹泻、烦躁、失眠



新华社发

等症状,甚至诱发消化道、心血管疾病。因此,大暑时期调养当以解暑祛湿、敛阳顾表为重点。

外治调养

艾灸 选穴:①脾俞穴,在背部,第11胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸。②足三里穴,在小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上。操作方法:点燃艾条,对准穴位进行定点温和施灸,距离皮肤2—3厘米,以皮肤出现红晕为度,每穴大概10—15分钟,1周灸2—3次。功效:调和阴阳,健脾化湿。

沐足 材料:艾叶20克,生姜20克,花椒20克,粗盐30克。操作方法:

将上述药物放入锅中,加入适量清水煎煮30—40分钟。取药汁倒入泡脚盆中,待水温45℃左右时泡脚,睡前沐足10—15分钟,1周2—4次。功效:温经通络,散寒助阳。

醒神回阳操 操作方法:用拇指按揉百会穴约5分钟,以酸胀为度;将手腕充分放松后,用五指指腹拍打头皮5分钟,每日拍打3—5次。功效:开窍,醒神,回阳。

药膳调理

淮莲老鸭汤 材料:老鸭250克,鲜山药150克,莲子20克,石斛15克,薏米20克,陈皮3克,生姜2片,蜜枣2枚。做法:将上述食材洗净备用;莲

中暑后及时补充淡盐水

□ 杨凯艳

这样做的效果不佳。正确的方法是马上让患者喝点淡盐水。因为人体大量排汗时,汗液带走了不少无机盐,如钠、钾、镁等,这些都要靠摄入

盐来补充。

喝10℃左右的清凉盐水,可达到迅速降温、解渴、缓解中暑的目的。喝水应采用少量、多次饮的方法,每次不

子、薏米、石斛清水浸泡半小时;老鸭和山药切块;全部材料放入锅中,加水适量,大火煮沸后转至小火,煮约1小时后加食盐调味即可。功效:滋养补虚,健脾渗湿安神。尤其适合暑天脾虚湿困,夏夜睡眠欠佳者。

薄荷五豆汤 材料:绿豆、赤小豆、黄豆、黑豆、白扁豆各20克,薄荷5克,冰糖适量。做法:以上五豆清洗后浸泡1小时,备用;将五豆放入汤锅中,加水适量,大火煮沸后,小火续煮30分钟;加入薄荷及冰糖适量再煮5分钟即可。放温后代茶饮用。功效:解暑利湿,健脾益肾。对平素身体偏虚、暑热夹湿之人尤宜。

冬瓜荷叶汤 材料:鲜冬瓜300克,鲜荷叶1张。做法:荷叶洗净备用;冬瓜去皮、瓤,洗净,切片,备用;上述食材放入锅中,加入适量水,大火煮沸,转小火炖煮20分钟,加盐调味即可。功效:清热解暑,利尿除湿,生津止渴。

双米洋参粥 材料:大米150克,小米80克,西瓜翠衣50克,西洋参10克,陈皮3克,生姜2片,冰糖适量。做法:大米、小米淘洗后稍浸泡;西瓜翠衣洗净,切小块;西洋参、陈皮洗净,稍浸泡;生姜切丝。上述材料一起放入锅中,加适量清水,大火煮沸后,改小火煮至成粥,加入适量冰糖调味即可食用。功效:健脾养胃,益气生津,祛暑化湿。

所有药膳不宜隔夜食用,当日煮当日喝最佳,孕妇慎用。在食用过程中,注意观察身体反应,如出现不适,应立即停用并及时就医。

超过200毫升,每小时喝水量不能超过1000毫升。切忌连续狂饮,因为大量喝水不仅会冲淡胃液、影响消化功能,还会引起反射性排汗亢进,使体内水分和盐分进一步大量流失,严重时可导致热痉挛。

另外,中暑后不要马上食用生冷瓜果和油腻食物,以免加重胃肠道的负担,使大量血液滞留于胃肠道,输送到大脑的血液相对减少,人体就会感到疲惫加重,而且容易引起消化不良。



学习传统技艺 顾彬斌

中医指南

日常保健 从脚做起

□ 贺凌宇

“寒从足下生”“养树护根,养人护脚”,很多大家熟悉的俗语都体现了足部对健康的重要性。足部承载着身体的重量,就像身体的根基,这里还分布着众多经络和穴位,堪称人体的“微型地图”。如何通过穴位按摩、代茶饮等方式,解锁足部的“健康密码”?

穴位按摩

涌泉穴 涌泉穴位于足底部,当第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处。简单的取穴方法是,屈足卷趾时,足底最凹陷之处就是涌泉穴。涌泉穴就像身体的“能量开关”,没事的时候,尤其是在晚上睡觉前,可以用手搓一搓涌泉穴,这样做就像给身体注入了一股暖流,既能滋阴益肾、平肝息风,又能改善睡眠质量。

第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处。简单的取穴方法是,屈足卷趾时,足底最凹陷之处就是涌泉穴。涌泉穴就像身体的“能量开关”,没事的时候,尤其是在晚上睡觉前,可以用手搓一搓涌泉穴,这样做就像给身体注入了一股暖流,既能滋阴益肾、平肝息风,又能改善睡眠质量。

太冲穴 太冲穴在足背侧,第一跖骨间隙的后方凹陷处。太冲穴是肝脏的“出气筒”,如果最近心情不好、肝气郁结,可以多按按太冲穴。

代茶饮

杜仲茶 杜仲茶具有补肝肾、强筋骨的功效。杜仲茶喝起来有股淡淡的清香,每天喝上几杯杜仲茶,不仅能让双脚更有力,对于保持身体健康也有好处。

艾叶茶 把艾叶洗净,用开水冲泡,待温度适宜即可饮用。艾叶具有温经散寒的作用,对于容易脚凉的人来说,有良好的保健效果。需要注意的是,代茶饮不能代替药物治疗,如有不适请及时就医。

健康速递

儿童健康的“运动处方”

□ 谷训

暑假来临,儿童医院一些科室迎来就诊高峰。近视度数飙升、脊柱弯成“S”形、肥胖引发性早熟、抑郁焦虑情绪蔓延……这些看似各不相关的疾病,其实都与运动不足有关。

专家指出,只要抓住关键点,与运动不足相关的儿童健康问题可以逆转。重庆医科大学附属儿童医院的四大科室联合开出了一份“运动处方”。

首先是提倡户外运动,让阳光融入身体与心理健康建设,每天运动1至2小时为宜。

运动类型应尽量多样,根据不同疾病选择具有针对性的运动项目,有助于提高干预效果。如脊柱侧弯适合拉伸类的运动;近视适合羽毛球、乒乓球等需要不断调节视距的球类运动;肥胖患儿适合水上运动以减轻关节压力;患有学习障碍的孩子适合做手眼协调性相关的运动;有情绪问题的孩子适合从舒缓运动入手。

专家还特别提醒家长,应避免以功利心态强迫孩子参加体育培训、学习运动技能或追求竞技成绩,要灵活安排时间、贴近生活、注重兴趣,让孩子在运动中感受到快乐,并养成终生受益的运动爱好和习惯。

期待更多的孩子在这个暑假走向户外,用汗水和欢笑书写健康未来。

目,有助于提高干预效果。如脊柱侧弯适合拉伸类的运动;近视适合羽毛球、乒乓球等需要不断调节视距的球类运动;肥胖患儿适合水上运动以减轻关节压力;患有学习障碍的孩子适合做手眼协调性相关的运动;有情绪问题的孩子适合从舒缓运动入手。

专家还特别提醒家长,应避免以功利心态强迫孩子参加体育培训、学习运动技能或追求竞技成绩,要灵活安排时间、贴近生活、注重兴趣,让孩子在运动中感受到快乐,并养成终生受益的运动爱好和习惯。

期待更多的孩子在这个暑假走向户外,用汗水和欢笑书写健康未来。



多种儿童疾病“共因” 朱慧卿

健康新知

暑期出境游注意事项

□ 张颖

暑期来了,不少人选择出境旅游,游玩期间要做好个人健康防护,特别要注意高温暑热、蚊虫叮咬、饮食安全及传染病感染等问题。

首先,出行前需了解目的地的健康风险,可通过世卫组织等卫生健康官网查询旅行健康提示,提前了解并咨询此次出行是否有必要接种相应疫苗。

其次,根据出行人员的年龄、身体状况及旅行时长,准备止泻药、退热药、防中暑药、抗过敏药、防晕车药等日常治疗药物;同时准备一些防蚊防虫用品、75%酒精消毒湿巾及防晒用品。此外,可提前向导游或朋友咨询当地急救电话和就医地点,以备不时之需。

再次,旅行中要注意饮食安全与手部卫生,尽量饮用开水。若当地不提供开水,要选择瓶装水。就餐时应选择卫生条件比较好的餐厅,避免直接接触野生动物,防止疾病传播。同时,要根据团队成员的身体状况合理安排游玩时间和饮食,避免过度劳累。

最后,回国入境时如出现发热、咳嗽、皮疹、呕吐、腹泻、关节疼痛等异常症状,在入境时要第一时间向海关工作人员进行健康报备,并配合检测、流调和诊治。回国后2—3周如出现上述症状,要第一时间到医院就诊,主动向医生说明出境旅游及境外接触情况,以便医生快速排查诊断,并给予针对性治疗。