健康提醒

中暑也分两种 处理方式完全不一样
避免这些误区

夏至拉开盛夏序幕，全国多地迎来持续高温天气。高温天容易引发中暑，可中暑也分不同类型，应对方式大有区别。

在中医看来，中暑主要分为阳暑与阴暑，二者成因、症状都完全不同。

阳暑就是常说的“热中暑”，多因长时间高温暴晒、剧烈运动导致，典型症状有：体温可达40℃以上、面红目赤、大汗不止、口渴烦躁、呼吸和心跳加快，情况严重时还会出现意识模糊、四肢抽搐。

阴暑也叫“寒湿中暑”，大多是夏季过度贪凉所致，如长时间吹空调、饮用冷饮、冲冷水澡，症状类似胃肠型感冒。主要表现为不出汗或出少量冷汗、畏寒怕冷、肌肉酸痛，同时伴随头晕恶心、腹胀腹泻、浑身乏力、食欲不佳，大多低热或不发热。

中暑处理与预防有讲究

分清阳暑和阴暑，急救、用药和日常预防都要对症处理。不同中暑该如何施救？生活里又有哪些常见误区？一起来了解。

遭遇阳暑，首先要将人转移到阴凉通风处，用湿毛巾擦拭颈部、腋下，也可用冰袋冷敷额头。补水遵循少量多次原则，饮用淡盐水、电解质水均可，不要一次性大量饮水。

如果是阴暑，核心思路是散寒解表、化湿和中。可以饮用热姜汤、紫苏水，或是用艾叶泡脚帮助发汗；对症服用藿香正气水，能有效驱散寒湿。切记不要冰敷、喝冷饮，否则会加重体内寒湿。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师齐文升介绍，预防阳暑，应避开11时至15时高温时段外出，若有外出则做好防晒措施，可每小时补充200至300毫升温水。预防阴暑，应避免汗后直接进入空调房，同时空调温度也不应低于26℃，避免冷风直吹，少吃冰镇食物等。大家要注意，藿香正气水只适用于阴暑，阳暑误用会加重病情。阳暑需清热降温，阴暑要散寒化湿。若出现持续高热、意识障碍等症状，务必马上送医。

为何夏日常吃姜

“冬吃萝卜夏吃姜”这句老话，很多人都耳熟能详。夏天天气炎热，为什么反而要吃温热的生姜？其中的养生学问一起来看看。

炎炎夏日，暑气升腾。天热之时，不少人偏爱冷饮、凉菜，还会长时间待在空调房内，寒邪很容易悄悄侵入身体，损伤脾胃功能。

生姜性质偏温，正是应对夏日寒凉的好食材。它可以驱散体内积聚的寒气、温暖脾胃，同时帮助排出湿气，守护人体阳气。

中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光说，在这里提醒大家，吃姜尽量选在白天，并且一定要控制食用量。热性体质、上火、肠胃溃疡人群要少吃生姜，避免加重不适。顺应时节、适量食用，才能吃出健康。



护心要点要牢记

不同于大众认知里冬季是心脑血管病高发季，盛夏高温同样会加重心脏负担。因此，夏至养生应当注重养心。以下几招，看看您能否做到？

第一招：规律作息 午间小憩护心阳

夏季可晚睡早起，顺应天时。很多人夏季夜里睡不踏实、多梦易醒，建议在11时至13时小憩，时长控制在20到30分钟，不要超过1小时，有效缓解身心疲惫，保护心脏。

第二招：静心安神 情绪平稳少伤身

天热易躁，不良情绪会直接加重心脏负担。建议大家闲暇时听听音乐、静心休养，少生气、少焦虑。心静则神安，也是最简单有效的养心方式。

第三招：清淡饮食 清暑养阴不贪凉

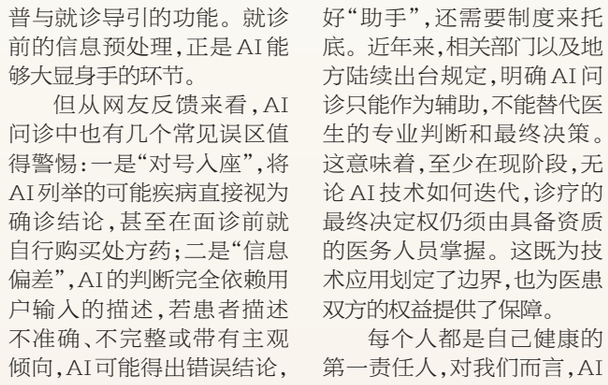
饮食以凉润、清淡为主，新鲜果蔬、绿豆汤、菊花茶都能清热生津。同时提醒大家，切忌大鱼大肉、重油重盐；体质偏弱的老人，更要管住嘴，少吃油腻，防范湿邪伤脾。

齐文升表示，夏至过后高温高湿天气增多，对于高血压、冠心病、高脂血症等慢病患者，心脏供氧、供血常会受到影响，发病风险显著上升。一旦出现胸闷、气短、头晕、心慌，一定要立刻原地休息。尤其是老年朋友和慢病患者，尽量避免独自长时间外出，出现不适切勿拖延，第一时间寻求帮助、及时就诊。

据光明网

健康知多少

AI可以做健康顾问 不能当主治医生



身体不舒服，先问AI还是先挂号？近日，笔者在医院候诊时与一同等待的患者闲聊，发现不少人都在就诊前先问过AI。一项近期的媒体调查也印证了这一点：有记者在武汉市多家医院随机采访，发现30名就诊市民中，约六成使用过AI问诊，近三成人当天就在AI的建议下找医生面诊。

AI问诊为何受青睐？便捷是首要因素——不用排队、不用挂号，AI全天在线、即时响应，还能用通俗语言解释专业的医学术语。对普通人而言，它既是比搜索引擎更精准的“健康顾问”，还兼具基础科普与就诊导引的功能。就诊前的信息预处理，正是AI能够大显身手的环节。

但从网友反馈来看，AI问诊中也有几个常见误区值得警惕：一是“对号入座”，将AI列举的可能疾病直接视为确诊结论，甚至在面诊前就自行购买处方药；二是“信息偏差”，AI的判断完全依赖用户输入的描述，若患者描述不准确、不完整或带有主观倾向，AI可能得出错误结论，反而会给医患沟通增加难度；三是“反向验证”，有的患者迷信AI结论，先入为主地质疑医生的专业诊断，在意见不同时产生抵触情绪，反而容易侵蚀医患之间的信任。此外，AI为求审慎往往列举多种可能性，包括少数严重疾病，若患者不能理性分辨，容易背上沉重的思想负担，引发过度焦虑和非必要检查。

可见，AI问诊是一把双刃剑。它是帮忙还是添乱，一半取决于患者能否理性看待，一半也考验着医生的应对能力。面对越来越多带着AI建议走进诊室的患者，医生需要通过有效沟通加以引导，既不能简单否定AI提供的参考，也不能放任患者盲从，而应抓住将AI提供的参考信息转化为共同决策的契机。

当然，要让AI稳稳地当好“助手”，还需要制度来托底。近年来，相关部门以及地方陆续出台规定，明确AI问诊只能作为辅助，不能替代医生的专业判断和最终决策。这意味着，至少在现阶段，无论AI技术如何迭代，诊疗的最终决定权仍须由具备资质的医务人员掌握。这既为技术应用划定了边界，也为医患双方的权益提供了保障。

每个人都是自己健康的第一责任人，对我们而言，AI可以是健康顾问，但不能是主治医生；应把它当成一份需要医生确认的参考资料，而非可以照搬的诊断处方。如此，才是拥抱这项技术应有的分寸感。 据人民网



健康科普

6月气温升高、湿度加大，湿疹、痤疮、带状疱疹等皮肤病也进入了高发期。6月16日，国家中医药管理局举行2026年中医药健康促进系列发布会，聚焦“皮肤病的中医药防治”主题，邀请多位业内专家，从诊疗技术、居家护理、情志调理、民族医药、中医美容等多个维度，详解皮肤病中医药防治知识与实用方法。

夏湿暑热皮肤病高发
中医专家带来“内调外治”良方

●从尿布疹、青春痘到带状疱疹，分人群辨证施治

婴幼儿皮肤娇嫩，夏季湿热环境易诱发湿疹与尿布疹。中国中医科学院西苑医院皮肤科主任医师、副院长宋坪表示，夏季湿热交蒸，再加上喂养不当，婴幼儿易湿热内生引发皮肤问题。针对婴幼儿湿疹，推荐使用干的金银花煮水湿敷或泡澡，该方法性质温和，可有效缓解湿疹红肿、瘙痒、渗水症状。护理时需重点修复皮肤屏障，洗澡后及时涂抹无香料婴儿润肤产品。饮食上，哺乳期母亲要忌口海鲜、辛辣、蛋奶等易致敏食物，宝宝添加辅食需循序渐进。对于尿布疹，护理核心是保持干爽、隔离刺激，清洗擦干臀部后薄涂中药油剂，日常勤换尿布、让臀部通风晾晒，同时避免孩子穿衣盖被过厚。若患儿皮疹严重、伴随发热等情况，务必立即就医。

夏季成人湿疹也极易反复发作，北京市丰台区蒲黄榆社区卫生服务中心主任医师刘宏提出，中医治疗湿疹遵循“急慢分治、内外兼治”原则。急性期以清热利湿止痒为主，亚急性期侧重健脾利湿，慢性期主打养血润燥、祛风止痒。外治可根据病情选用中药湿敷、药浴、中成药膏，也可在专业指导下开展艾灸、刮痧等中医适宜技术。在生活调护上，湿疹患者要少吃辛辣、牛羊肉、甜食、冷饮，多吃冬瓜、薏米、山药等健脾利湿食材；皮肤瘙痒切忌抓挠，可通过拍打、冷敷缓解；同时借助八段锦、冥想等方式调节情绪，减少病情复发。

青少年受皮脂分泌旺盛、压力大、作息紊乱等影响，“青春痘”频发。首都医科大学附属北京中医医院主任医师、皮肤科主任周冬梅指出，“青春痘”，也就是痤疮，分为肺胃热盛、湿热蕴结、肝郁化火、阴虚火旺四种证型，需辨证调理。日常饮食要少吃甜食、奶制品、油炸、辛辣食物及冷饮，多吃高纤维蔬果；护肤以温和控油为主，禁止挤压痘痘，尤其是面部危险“三角”区；建议23时前入睡，学会疏导情绪。肝气调达，痘痘也会自然减少。她提醒，青少年不可自行使用激素药膏、高浓度酸类产品，大面积、顽固性痤疮需及时就医。

带状疱疹多发于体虚人群与中老年人，后遗神经痛更是困扰许多患者。宋坪介绍，带状疱疹，是由水痘—带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病。中医称带状疱疹为“蛇串疮”，由肝胆湿热、火毒蕴结、经络阻滞引发。中医在急性期止痛、缩短病程，以及治疗后遗神经痛等方面，有着独特的优势和丰富的治疗手段。急性期内服中药清热利湿、泻火解毒，搭配刺络拔罐、火针、中药外敷等外治手段，可快速止痛、促使水疱干涸。针对后遗神经痛，治疗以活血化瘀、通络止痛为核心，配合针刺、艾灸等方式疏通经络，临床疗效突出。患者发病后要尽早治疗，做好皮损清洁与休养，大多数患者预后良好。

●皮肤之病不只看外表，中医“司外揣内”身心同调

皮肤病与情绪、体质密切相关，传统养生功法以及中医美容方法，能够实现由内而外调理，守护皮肤健康。

情绪、压力也是皮肤病反复加重的重要诱因。刘宏解释说，中医认为“肝主疏泄、肝藏血”，压力大、情绪抑郁会造成肝气郁结、气机不畅，进而诱发痤疮、红斑、血瘀型皮损。她推荐三款居家调理方法：每晚按揉脚背太冲穴3至5分钟，疏肝降火；揉搓膻中穴，宽胸理气；同时调整心态，放缓生活节奏，从根源上减少情志致病。

传统养生功法可调和脏腑、疏通气血，助力慢性皮肤病康复。宋坪推荐两款简易八段锦动作：一是“调理脾胃须单举”，重复6至10次，能够调理脾胃、运化水湿，改善脾虚湿盛引发的皮肤问题；二是“左右开弓似射雕”，可舒展胸腔、调理肺经，养护皮毛。长期练习能够实现身心同调，降低慢性皮肤病复发概率。

维吾尔医药在顽固性皮肤病治疗中独具特色。新疆维吾尔自治区维吾尔医医院主任医师、皮肤诊疗中心主任吐尔逊乌甫尔表示，维医在白癜风、银屑病、湿疹、带状疱疹等病症治疗上优势显著，核心理念是调整气质、平衡体液，遵循“清除异常体液、修复皮肤损伤”的诊疗思路。新疆特色药材驱虫斑鸠菊是治疗白癜风的经典用药，可有效激活黑色素细胞。日常养护方面，维医建议多吃新鲜蔬果、绿豆、冬瓜等清热食物，忌口甜食、油炸、辛辣食品，也可使用哈密瓜汁、天然奶油等天然食材润肤。

针对女性朋友关注的黄褐斑、肤色暗沉等皮肤问题，周冬梅表示，中医美容讲究以内养外，面色、色斑问题均和五脏、气血、经络状态相关。所以中医不只是看脸，而是从整体出发，把内在调理好，好气色自然会从里面透出来。黄褐斑分为肝郁气滞、肝肾不足、脾虚湿蕴、气滞血瘀四类证型，需辨证内调。除了内调的中药，中医美容还有家庭护理、外治和针灸的特色方法。比如居家可使用白茯苓、珍珠粉调制中药面膜，按揉四白穴、迎香穴、足三里、三阴交等穴位，每天坚持按揉几分钟，长期会起到改善的效果。平时建议常饮红枣枸杞茶、银耳莲子羹，以补气血、润肌肤。在情志调节方面，要学会放松，中医讲“肝主疏泄”，情绪不畅会导致肝气郁结，上攻头面会出现色斑、脸色不好。要保证睡眠，尽量23时前入睡，睡好“美容觉”，皮肤自我修复的黄金时段不能错过。还要注意防晒，如果不防晒的话，效果都会大打折扣。若色斑突然增多、形态异常，需尽快就医检查。

据新华网

吃与健康

又到吃虾季！专家提醒，小龙虾这样吃更健康



这个夏天，你准备好来一场“逛吃逛吃”的美食之旅了吗？小龙虾既是人们DNA里的宵夜浪漫，也是每个远道而来的食客解锁城市烟火气的钥匙。在痛快嗦虾之前，湖南省职业病防治院专家提供的这份健康吃虾指南，请你收好。

先说说小龙虾的优点。专家表示，淡水小龙虾含有不饱和脂肪酸与18种氨基酸，对维持心血管健康、增强抗氧化能力、提升机体免疫力有一定好处。它的肌肉粗蛋白含量约17%，粗脂肪仅约0.8%，是高蛋白、低脂肪、低热量的食材，健身和控重人群也可以适量享用。

美味背后也有几点需要注意。小龙虾的头部和虾线容易富集重金属，建议不吃虾头；生食或半生食可能感染肺吸虫，务必彻底煮熟。烹饪存放不当可能滋生致病菌，选择正规、卫生的店铺更安心。个别商贩违规使用“洗虾粉”，选购时避开虾壳异常发亮或闻起来有刺鼻气味的产品。过敏体质者请谨慎食用，一旦出现皮疹、瘙痒等反应立即停食。此外，极少数人食用后可能出现肌肉酸痛、酱油色尿等不适，如遇这种情况应及时就医。需要说明的是，只要做到科学处理和充分烹饪，这些风险完全可以规避，小龙虾依然是安全美味的选择。

那么，怎样才能放心嗦虾呢？医生提醒记住以下五点：第一，优选原料，优先购买来源清晰、养殖环境规范的小龙虾，选择有资质的正规商家。第二，彻底清洗，烹饪前用盐水浸泡，用牙刷刷洗虾体各部位，去除虾头、虾线和不可食用部分。第三，充分煮熟，温度达到100℃以上并保持至少10分钟，高温能有效杀灭可能携带的寄生虫。第四，不吃死虾和虾头，死虾易变质，若熟虾体软、虾尾散直、有浓腥味请勿食用；虾头（包括虾黄）是主要的重金属蓄积部位，建议果断丢弃。第五，警惕过敏，过敏体质者慎食，出现过敏症状立即停食。

据光明网