

眼下正值三伏天，“三伏正午晒背祛寒湿”“居家艾灸驱冬病”“高强度运动以热制热”“辟谷排毒减肥”等在社交平台上广为流传的网红养生法热度飙升。对此，医生提醒，这些方法并非人人适合，不要盲目跟风，以免养生变伤身。（摘编自《北京晚报》）

## 跟风网红养生搞不好会要命



### 正午晒背2小时突发心肌缺血

不久前，67岁的张女士刷到“三伏天正午晒背能祛湿”的短视频，于是午饭后在小区背对太阳晒了2小时，希望改善“老寒腿”怕冷的问题。当天正午地表温度超过40℃，她未做任何防护，连续暴晒导致大量出汗。结果老寒腿没晒好，她因胸闷气短、走路不稳被确诊为心肌缺血。

北京中医医院风湿病科副主任医师邵培培说，往年夏季都会接诊多例因晒背诱发中暑、晒伤皮肤，甚至出现心血管意外的人群。她说，并不是所有人都适合晒背，阴虚火旺、湿热内蕴、实热证等体质人群晒背，反而会助火伤津，加重内热症状。光敏性疾病患者、皮肤病急性发作期患者、心脑血管疾病患者也不适合晒背。

即使是适合晒背的阳虚体质人群，也要注意：最佳时段是8至10时和16至18时，青年人不超过30分钟，老年人和儿童建议15分钟为宜。晒背场所要通风良好，避免正午暴晒，如出现皮肤灼痛、头晕、心悸或中暑，立即停止并就医。

### 艾灸操作不当致使伤口感染

70岁的李女士在网上

看到夏季艾灸能养生后，买了艾条在家灸足三里。她连续3天艾灸半小时，直到皮肤发红发烫才停下。第3天时，右腿外侧出现硬币大小的水泡，一周后伤口溃烂流脓，持续低烧。“她感染后形成窦道，最深达0.5厘米。”邵培培说。

邵培培说，伏灸适合阳虚湿盛人群。患者常见误区是“越烫越有效”，实际上，艾灸温度应以温热舒适为度，单穴灸5至10分钟即可。在艾条选择方面，优质艾绒燃烧时烟量少且无刺鼻气味，绒质细腻、不易散碎。她特别提醒，糖友、感觉神经障碍患者及老年人，建议在专业人员指导下艾灸。保持环境通风，避免密闭空间引发呼吸道刺激，每周艾灸1至2次为宜，过度艾灸可导致气阴耗伤，反而加重体虚。

“一些患者认为灸出瘀痕，疗效更好，这是误区。”邵培培说，夏季汗液浸渍易致感染，尤其风湿免疫病患者若出现皮肤破损，可能诱发严重并发症。建议艾灸前咨询中医师，进行体质辨识和穴位指导。

### 长时间运动诱发急性肾衰竭

北京中医药大学东方医院急诊科接诊了一名31岁的“运动达人”，因每天

运动五六个小时叠加高温暴晒，诱发急性肾衰竭。

“有说法认为酷暑坚持高强度锻炼能磨练意志，其实是把身体置于险境。”该院急诊科主任医师方晓磊说，夏季高温下锻炼会大量出汗，使血液黏稠度增加，加重心脏负担；造成电解质紊乱，严重时可引发热射病甚至多器官衰竭。

对健康人群，方晓磊建议运动避开10时至16时，选择清晨或傍晚适度运动。如出现头晕、心慌，应立即停止运动并补充含电解质饮品。室内健身也需注意通风，避免因空气不流通导致隐性中暑。心脑血管病患者及老年人高温下剧烈运动，可能诱发血栓。部分降压药、帕金森病治疗药还会抑制排汗功能，增加中暑风险。

### 辟谷排毒，饿得意识模糊

最近，一些人辟谷排毒减肥，饿得手抖心慌、意识模糊被送来急救。方晓磊说，人体肝、肾本就具备排毒功能，断食排毒缺乏科学依据。曾有患者因长期辟谷致肌肉量骤降，恢复饮食后体重迅速反弹。三伏天人阳气外浮，突然断食会加重气血耗伤，建议大家养生不能走极端。

现代医学的“轻断食”常采用“间歇性”模式，如每周1至2天减少热量摄入，也可将米饭、馒头等替换为杂粮，但要保证蛋白质和维生素摄入。如出现心慌、手抖、注意力涣散等低血糖症状，应立即补充含糖食物，必要时就医。



怕冷或稍食生冷就腹泻者。

**清炒苦瓜虾仁** 苦瓜200克，放入淡盐水中浸泡10分钟左右，捞出沥干。与鲜虾仁翻炒均匀，加盐调味。清爽可口，可清热泻火。

## 年龄只是数字 有掌声我就开心



拳，直到52岁时才接触羽毛球，直到现在每天坚持打球已经50多年了，曾克服心脏手术后恢复运动。他兴趣广泛，爱好游山玩水，唱歌、跳舞、摄影，最喜欢打羽毛球，现在还到处参加比赛，足迹已经遍布138个国家和地区。“年龄只是数字，有掌声我就开心。”他说。

“如今我还保持着每周打3次羽毛球、每次打1小时的习惯，羽毛球让我保持着年轻的心态和活力。”今年4月，第十四届全球华人羽毛球团体锦标赛在浙江绍兴举行，来自台湾的104岁球友林友茂作为受邀者之一，在开幕式上挥拍开球。

林友茂被业界称为羽毛球“老顽童”。他曾在98岁那年通过吉尼斯世界纪录认证，成为世界上年龄最大的羽毛球选手。

林友茂说，早先是学太极拳，后来义务教太极

说起自己的长寿秘诀，林老笑着说：“要时时抱着乐观豁达的心态对待人生，多做好事，让心情好起来，更关键的是坚持运动，生命在于运动。”他强调心态要年轻，拒绝被别人称“爷爷”，坚持“林大哥”称谓，他曾幽默地表示，保持年轻心态的关键是“多看美女”，促进多巴胺分泌。

据了解，林老饮食与作息规律，坚持饭后刷牙，保持完整牙齿至今。（摘编自《内蒙古日报》、《康健》杂志）

## 3处发青是疾病征兆

临床中，有些患者反映自己鼻梁、眼周、太阳穴等处时常莫名发青，其实这是脏腑虚实、寒热失衡的表现。

### 鼻梁发青 脾胃虚寒，消化不佳

应对方法：温中健脾，调和气血，可选用理中汤、小建中汤等方剂加减。日常饮食宜温热，多食用山药、小米、生姜、桂圆等温养脾胃的食物。还可艾灸中脘、足三里、脾俞等穴位，温通经络，或配合腹部推拿，促进脾胃运化。平时要规律作息，适当运动（如八段锦、太极拳），以增强脾胃运化功能。

### 眼周发青 肝血不足，肾气亏虚

应对方法：侧重滋补肝肾、养血活血，可遵医

嘱选用杞菊地黄丸、四物汤等方剂，食疗推荐黑芝麻、核桃、猪肝、枸杞等补肝肾益精血的食物。同时，搭配按摩睛明、四白等穴位，促进眼周气血循环，或使用温敷法改善眼周供血。生活中，避免熬夜，勿过度用眼。

### 太阳穴发青 肝胆失常，情志抑郁或易怒

应对方法：可选用柴胡疏肝散、龙胆泻肝汤等方剂，饮食上多吃芹菜、玫瑰花等疏肝理气的食物。可按摩风池、阳陵泉、太冲等穴位，疏通胆经气血，或采用刮痧疗法，轻刮胆经（大腿外侧“裤缝线”区域），以行气解郁。生活中要保持心情舒畅，可通过听音乐、旅游等方式缓解压力，避免情绪压抑。（河南省中医院治未病科主任医师 吕沛宛）

### 小贴士

#### 三伏天适宜饮食养生

北京中日友好医院中医部主任张洪春说，三伏天高温高湿，人体新陈代谢快，饮食养生最关键。推荐以下4款三伏天药膳。

**绿豆百合莲子粥** 绿豆50克、干百合20克、莲子15克煮粥，加冰糖调味。适合夏季心烦气躁、睡眠不安、轻度“上火”者。

**冬瓜薏米老鸭汤** 老

鸭半只，焯水后与冬瓜块300克、薏米30克、生姜3片，加足量清水，大火烧开后转小火慢炖约1.5小时，加盐调味。可清热利湿。

**姜枣茶** 取红枣6枚、生姜3片，加适量清水，大火煮沸后转小火煮或焖10至15分钟。出锅前加少许红糖。适合长时间待在空调房，出现手脚冰凉、腹部