



# 今日正式入伏 澄清三伏天的 5个养生谣言

三伏天是一年中气温最高、最闷热潮湿的日子，也是冬病夏治的黄金时机。然而，很多关于三伏天的养生说法过于片面，甚至是谣言。7月11日正式入伏，首都医科大学附属北京中医医院针灸科副主任医师张帆为大家澄清三伏天的常见谣言。



## 连续九年“三伏”长达40天

古人将夏季分为夏和长夏，长夏多指农历六月，大致在阳历7月初到8月初，也就是三伏天，是一年中疾病最爱扎堆的日子。按传统观点来看，“暑”是中医六邪“风、寒、暑、湿、燥、火”之一，此时身体出现各种症状的几率增大。俗话说，“冬养三九，夏养三伏”，伏天做好养生工作，可为一年的健康打下基础。

今年7月11日正式入伏，这也是从2015年以来连续第九年三伏长达40天，而2014年为30天。

### 2023年三伏时间表

初伏：7月11日~7月20日(10天)

中伏：7月21日~8月9日(20天)

末伏：8月10日~8月19日(10天)

## 澄清三伏天的5大谣言

### 谣言1 伏天汗出透了才排毒

当天气热时，比如三伏天，人出汗是为了更好地散热，皮肤通过出汗来释放热量、调节体温，这是正常的生理现象。但是，汗出得太多，水分流失过多，容易出现

脱水甚至中暑。中医理论中有“汗血同源”一说，是指汗是津液转化而来的，津液与血液都来源于脾胃运化出来的五谷精微(营养物质)，当汗出太过时，其血必虚。因此，微微出汗即可，适时避暑才是正解。

### 谣言2 伏天养生应以热制热

三伏天的“以热制热”其实指的是夏季养阳，在阳气最盛的节气里乘胜追击补养阳气，效果最佳。但“以

热制热”并不是一味热着，可以把冰镇饮品换成温或常温凉茶，用温水洗澡而不冲凉水澡。

### 谣言3 伏天不能碰冰镇饮料

很多人可能听说过三伏天不能碰冷饮，事实上，这要看体质。如果是热性体质，可以适量地喝冰水或凉性饮

料；若是虚寒体质，热天应尽量避免喝温水或凉白开。需要提醒的是，不论什么体质，过分喝冷饮都会影响脾胃健康。即使天气特别热，喝冷饮也需要小口慢喝。

### 谣言4 “夏练三伏”适合所有人

夏练三伏是一种传统的养生方法，指在夏季最热之时，通过适当运动增强身体的耐热性，预防中暑等疾病，主要目的是通过锻炼提高身体对环境的适应能力。但三伏天有气温高、空气湿度大的特点，“夏练三伏”需要

有技巧：  
■时间：三伏天白天长，作息方面可晚睡早起，选择清晨或傍晚温度相对凉爽时最好；  
■运动：更推荐游泳、瑜伽、太极拳等运动，既能强身健体，也不会因过度锻炼而伤害身体。

### 谣言5 随身携带藿香正气水防中暑

藿香正气水的主要功效是解表化湿、理气和中，可治疗因热天夹杂湿气而引起的发热、胸闷、腹胀、吐泻，以及湿浊过盛引起的恶心呕吐

(暑湿感冒)。藿香正气水并不用于防中暑，而用于治疗暑湿感冒。想要预防中暑，远离高温环境、主动降温、补充水分和电解质等才是有效措施。

## 冬病夏治，还可以这样做

三伏天的“冬病夏治”，无论是去医院，还是在家中调养，张帆推荐以下方法：

### ◆穴位贴敷

入伏后，穴位贴敷“三伏贴”成为很多人的首选方法。“三伏贴”更适合哮喘、慢阻肺、肺纤维化、过敏性鼻炎、慢性肺炎、慢性咽喉炎等呼吸系统相关疾病的防治。每年头伏、中伏、末伏时段，可在肺俞、膻中、定喘、脾俞、大椎等穴位进行穴位贴敷4~6小时，皮肤不过敏者可贴6~8小时。如果连续3年以上都能够坚持“三伏贴”，对冬季呼吸系统相关疾病能有明显改善效果。三伏贴可在正规医院或专业药店购买。

### ◆艾灸

三伏是天地阳气最盛之时，与艾火的纯阳结合，双重阳气作用于病灶，有助祛除人体寒湿之气，温通经络。艾灸适合虚、寒、痛相关疾病的防治，如出汗、怕风、怕冷、四肢发凉、胃痛、腹泻、痛经、遗精、排尿障碍、腰痛、风湿性关节炎等疾病。一般选取神阙穴(肚脐眼)、足三里、中脘、肾俞、命门等穴位中的一个或两个，艾灸悬空于穴位上方5~8厘米处，每次灸20~30分钟，每周灸2~3次。

### ◆中药泡洗

很多人认为中药泡洗在秋冬季节比

较合适，其实不然，夏天泡洗不仅可以更好地养护阳气、温经通络，还可祛暑湿。尤其是平时脾胃消化功能弱、容易腹泻的人群，或者平时有湿疹，到了暑湿季节，湿疹泛发、奇痒难忍者。每天睡前使用40℃左右的温水，泡脚20分钟左右；如果四肢怕冷，泡脚的水中可加少量艾草；如果有湿疹，可加少量金银花或藿香正气水。

### ◆刮痧

三伏天虽是暑气最盛之时，但也最易受凉。刮痧可以散外感、活血化瘀清里热，促进血液循环和增强身体新陈代谢。刮痧前，先将皮肤清洗干净，然后涂抹植物精油，刮痧时手法要轻柔，以免刮破皮肤。

### ◆针灸/推拿

针灸穴位中有一个特殊穴位，叫阿是穴(以痛为穴，哪里最疼哪里就是阿是穴)。在家中，可自行和互相按揉身体平时不适的部位。如果到医院进行针灸，取穴准确时会有酸、麻、胀、痛等感觉。

三伏天，人们穿着较少，经络穴位浮于浅表部位，更容易触及阿是穴。阿是穴往往是经络或筋肉不通畅的表现，经常按揉能起到一定的防病治病作用，可作为普适保健法。

据生命时报

## 2023年“全国医疗器械安全宣传周”昨日启动

昨日，以“安全用械，共享健康”为主题的“全国医疗器械安全宣传周”活动启动仪式在重光光环广场举行。本次“全国医疗器械安全宣传周”活动于7月10日~14日举行，采用线上线下结合、市区两级联动方式，深入宣传《医疗器械监督管理条例》及其配套规章，全面展示医疗器械创新监管政策和创新成果，广泛普及医疗器械知识，提升公众安全用械意识，更好推动产业高质量发展。活动现场，部分医疗器械监管人员、相关企业及志愿者代表，通过设置科

普宣传展台和投诉台、发放宣传册等，直接面向群众宣传医疗器械法律法规和安全知识，当场为群众答疑解惑，让群众实地感受企业技术创新成果，并学习用法律维护自身权益。

据了解，在宣传周期间，重庆市药品监督管理局将在全市范围组织开展“医疗器械质量体系建设暨国际国内标准法规研培会”“正确使用角膜塑形镜公益讲座”“川渝医疗器械创新企业交流会”等系列活动，各区县市场监管局按照统一部署，同步开展

宣传活动。宣传周活动将利用各类新闻媒体和户外宣传阵地，为市民奉上精彩纷呈的安全用械科普大礼包，感受器械魅力。

“务实推进川渝两地药品监管改革发展与中国式药品监管现代化建设同步，与成渝地区双城经济圈建设并进、与生物医药产业高质量发展共兴。”重庆市药品监督管理局相关负责人表示，重庆药监将通过创新举措，在工作机制、工作标准、工作流程上做好川渝两地协同融合发展。据统计，截至目前，川渝药品监管部门先后组织

召开3次联席会议统筹谋划，多次组织对接抓具体落实，推进形成12份协作文件，完成136项贯彻举措，开展川渝跨省协作、填补了持有人注册人制度下的监管空白，强化技术支撑、食品药品检测基地项目建设成效显著。

今年，重庆市药品监督管理局与四川省药监局合作开展医用口罩生产企业出厂检验能力评估工作明确的19项重点工作，目前已经完成5项，其余也都取得了阶段性进展，年内都能完成。

李家勇