



三伏天是减肥的黄金期？

医生提醒：过度运动不可取

眼下正值“三伏天”。不少人趁着气温高、代谢加快，纷纷加入运动健身的队伍。然而，在高温、高湿环境下，人体水分流失较快，一旦超负荷运动，不仅容易出现脱水和热损伤，还可能诱发更严重的疾病。近日，福建一名年轻人就因为一次高强度健身，住进了医院。

夏日减肥别盲从 破解三大减脂误区

不少人将高温、出汗与脂肪消耗直接画上等号。有人认为，天气越热，身体代谢越快，“躺着就能瘦”，一些人还穿上暴汗服、裹上保鲜膜运动，还有人关掉空调，希望通过增加出汗量，让体重下降得更快。

福建医科大学附属第一医院脂肪肝健康管理门诊主任医师 林苏：运动之后马上轻了一斤，很可能是身体的水分减少了，补水之后可能很快体重又会回来。真正的减脂是把身体里头储存的脂肪分解氧化，最后大部分转换为二氧化碳，通过呼吸排出。这个过程是一个长期的持续的能量消耗的过程，我们不能看衣服湿不湿、汗出得多不多，来判断你减肥是不是成功。

“多出汗”不一定能快速减脂，一些人又把减肥重点转向了“少吃”。记者采访发现，高温天气里，不少人食欲下降、胃口变差，不吃晚饭、断食“碳水”，成了常见的夏季减肥方法。

福建医科大学附属第一医院脂肪肝健康管理门诊主任医师 林苏：减肥是需要适当控制总能量的摄入，但并不是说你少吃一顿饭，或者是长期不吃，就能够正确减肥。减少主食的摄入，可能出现头晕、乏力、运动能力下降等各种各样情况。我不建议完全戒掉主食，通过无碳水的形式来减肥。

还有些人认为，三伏天饮食应当尽量清淡，使用水果代替正餐，或者每天只吃一份轻食蔬菜。然而，医生提醒，如果搭配不当同样存在问题。

福建医科大学附属第一医院脂肪肝健康管理门诊主任医师 林苏：水果的确可以补充维生素、矿物质、膳食纤维等等，但是水果当中的蛋白质和必

需氨基酸是不足的。沙拉当中只有蔬菜，缺少主食和优质蛋白，长期食用的话，可能造成营养不均衡。如果加入大量的沙拉酱、油炸配料、坚果，热量的摄入又可能超出了预期，达不到减肥的目的。

医生介绍，三伏天出汗多、胃口差，体重短时间内出现变化属正常现象，比起每天盯着体重秤，更要看身体围度和肌肉量的变化。利用夏天早晚凉爽时段动起来，三餐吃得清爽又营养，才是健康的减脂方式。

避开高温高湿误区 医生支招三伏科学运动

那么，三伏天应该怎样运动才科学呢？医生介绍，三伏天开展户外运动，首先要避开一天中的高温时段，并根据自身情况适当降低运动强度。

福建医科大学附属第一医院急诊医学中心副主任医师 蔡川奇：建议选择一些运动量相对没有那么大的，比如说慢跑，还有快走，还有夏天非常适合的游泳，以及中老年人比较适合像八段锦这些运动。

此外，夏季运动还要关注空气湿度、体感温度和通风条件。即使是阴天，湿度过高也会影响汗液蒸发，增加身体散热负担。

福建医科大学附属第一医院脂肪肝健康管理门诊主任医师 林苏：我们也接诊过很多的病人，就是在阴天的时候跑马拉松，出现了一个热射病。所以大家一定要在阴凉的、通风的环境当中去健身。

医生提醒，高温天运动，人体水分流失加快，要及时进行科学补水，才能降低脱水和电解质紊乱的风险。

福建医科大学附属第一医院脂肪肝健康管理门诊主任医师 林苏：可以在运动前大概半小时就喝 150 到 300 毫升的水。如果是大量出汗，电解质水是必须的。

三伏天养生别盲目 三伏灸茶饮需对症

在中医理论里，三伏天也是“冬病夏治”、调理身体的重要时段。眼下，医院里的三伏灸逐渐升温，网络上也流行着各类“三伏天养生秘诀”。然而，三伏灸是不是越频繁越好？

记者走访福州市的多家中医门诊发现，三伏天里有不少市民进行三伏灸治疗。据介绍，三伏灸不是人人都能做，也不能当成一个祛湿排毒或减肥的项目来做。

福州某中医馆主治医师 孙益权：三伏灸是“冬病夏治”的主要方法，像患者有老慢支(慢性支气管炎)、慢阻肺、寒湿性鼻炎等，都可以通过三伏灸来进行一个治疗。但是像气虚体质，容易大汗不止，阴虚火旺，更年期燥热的，那就不推荐做。

在三伏灸治疗过程中，一些患者会出现皮肤发红甚至出现“灸花”和“水疱”等症状，医生表示，轻微温热和短暂发红属于常见反应，但明显灼痛、红肿则可能是过敏或烫伤。

除了三伏灸，绿豆汤、姜枣茶、乌梅饮等各类所谓的养生茶饮，也成为不少人三伏天养生的热门选择。

福州某中医馆主治医师 孙益权：像寒湿体质的，早上空腹的时候喝一杯姜枣茶，可以排除我们体内的寒湿。如果是阴虚火旺体质的人，喝绿豆汤，清一清我们体内的湿热，效果是非常好的。像乌梅饮的话，是用来祛除我们三伏天灸完之后的伏火，适量饮用即可。

医生强调，茶饮不仅要因人而异，也要适度饮用。以绿豆汤为例，不少人把它当作“防暑标配”，甚至冰镇后饮用，实际上，绿豆等豆类含钾较多，部分人群不能大量饮用。

福建医科大学附属第一医院急诊医学中心副主任医师 蔡川奇：普通人每天适量喝一点绿豆汤是可以的，但是也不能整天把它当成水来喝。血压高的病人要注意，绿豆汤里面含有特殊的蛋白，它可能会跟降压药的一些成分进行结合，影响我们胃肠道的吸收，就相当于把药物进行稀释了。所以长期吃降糖药、降压药、降脂药或者抗凝药，每天喝绿豆汤的量不要超过 200 毫升。

同时，三伏天应尽量保持 23 点前入睡，顺应时节、适度运动、及时补水、膳食清淡营养，结合天气与自身情况调整作息，才是正确的三伏养生之道。

星报综合



家庭医生

夏日防中暑，这几类人更要注意

近期，全国多地进入高温酷暑季，户外建筑、田间劳作及窑炉车间等一线劳动者面临高温与劳动负荷双重考验。中暑绝非小事，热射病可在数小时内危及生命。科学防范中暑，这份防护指引请收好。

一、中暑的主要诱因

环境因素：高温高湿、无风或存在强热辐射。热源高度集中的车间、窑房等室内场所，虽无阳光直射，但热蓄积效应明显，仍为中暑高风险环境。

作业方式：高强度劳作、超时长作业、缺少耐热适应训练。

个体差异：汗腺异常、肥胖超重、患心血管疾病、睡眠不足、脱水状态、年老体弱。

二、如何简易识别中暑并对症处理

先兆中暑：头晕乏力、大量出汗、口渴，体温多低于 38℃，意识清醒。需立刻停工到阴凉处休息，小口补充电解质饮品，淡盐水仅作临时应急，症状缓解后当日不应重返高温岗位。

轻症中暑：面色湿冷、心慌眩晕、恶心呕吐、肌肉抽筋、少尿或尿色深黄，体温一般会超 38℃。需马上停止作业，上报管理人员，及时送医，不可自行观察拖延。

重症中暑（疑似热射病）：有高温作业史，出现意识模糊、抽搐、胡言乱语等神志异常，部分人皮肤干热、无尿或尿液呈酱油色，不论体温高低均按热射病急救。发病 30 分钟内是降温黄金期，延误易造成多器官损伤，发现后立即拨打“120”并同步现场降温，切勿等待观望。

三、如何开展现场急救

中暑急救的核心原则：快速脱离热环境，立即、持续进行物理降温，并尽快获取医疗救治。企业须预先制定中暑应急预案并组织常态化演练，确保现场工作人员可规范执行。

移：迅速移至阴凉通风处或空调房，平卧、松开衣扣、腰带。

降：迅速启动物理降温。使用无冰刺激凉水（手背触碰微感冰凉）擦拭患者全身，搭配风扇加速体表散热；用冰袋等冷敷颈部、腋窝、腹股沟。在具备条件的现场，优先采用冷水浸泡方式快速为重症热射病患者降温。

严禁大面积用酒精擦拭降温、禁止直接冰敷前胸或腹部，对于中暑引发的高热，严禁自行服用布洛芬等退烧药。

补：意识清醒无呕吐者，少量多次补充电解质饮料（每次 < 100 毫升）；意识模糊、抽搐或频繁

恶心呕吐者严禁经口喂水。

转：开展现场物理降温的同时，立即拨打“120”急救电话。转运全程持续实施物理降温，密切监测患者意识、呼吸状态变化。

四、劳动者如何进行自我防护

科学补水：每 15～30 分钟饮水 100～200 毫升，优选电解质饮料，不可大量饮用含酒精、高咖啡因的饮品。

加强防护：户外作业穿戴浅色透气吸汗长袖工装、宽檐遮阳帽；窑炉等室内高温场所配齐隔热面罩与隔热服。

主动监测：高温作业岗位人员上岗前，自查身体状况，若有腹泻、严重缺觉、过度疲劳等现象要及时报备，暂缓高温作业；作业时，工友相互留意，发现他人行动迟缓、言语混乱，立刻上报并根据预案启动中暑应急处置流程。

缓解留观：即便轻度中暑完全缓解，当日也不可参与高温作业，应持续在阴凉区域观察身体状态，确认无异常后再参与次日工作。

逐步适应：新上岗、长期离岗后重返高温岗位的劳动者，切勿强行坚持作业，需配合企业安排，逐步延长高温作业时长、增加劳动强度进行热适应。

来源：中国疾病预防控制中心