

# 专家分享芒种时节养生「小妙招」

## 广东省卫生健康委召开「岭南时令与健康」发布会

刘欣文 王海波 侯家辉 摄



中山大学附属第三医院神经内科主任、主任医师 陆正齐



问:失眠成了困扰很多人的一个健康问题,怎样才能睡好?高三学子如何保证良好的睡眠?

答:失眠危害大,睡眠时间太短(少于6个小时)或太长(超过9个小时),对健康都有影响。夜间醒超过3次、睡眠异常、呼吸睡眠暂停等问题和日夜颠倒、睡眠剥夺、日间嗜睡等,都是睡眠不好的表现。

要想睡个好觉,应坚持固定的作息,一般建议22~23时上床;睡前1小时停止刺激大脑的紧张工作,看电脑、手机等;睡前放松自己,如冲凉、按摩头部;每天适度运动、晒太阳;中午小睡20~30分钟;晚上饮食清淡保证营养,摄入优质碳水化合物、优质蛋白,如鸡蛋、鱼虾,睡前喝一点牛奶。忌夜间大吃大喝。

对于高三学子来说,每天尽量23时前入睡,6~7时起床;睡前清空大脑,不喝奶茶、咖啡、功能饮料,可用温水泡脚5~10分钟,拉伸肩颈,缓解久坐疲劳;偶尔失眠别焦虑,可闭眼缓慢深呼吸,放松全身肌肉,告诉自己短暂睡觉不影响答题;卧室保持昏暗、安静、温度适宜,床只用来睡觉,不在床上看书、做题,让身体形成“上床=睡觉”的条件反射。

问:什么是脑健康?您平时维护脑健康的诀窍是什么?

答:脑健康是指保持大脑结构和功能的正常,包括心理及认知功能,没有明显的神经系统与精神心理疾病。保护脑健康建议做好以下四点:

一、睡眠健康。晚上有一个持续与年龄相符的睡眠时间,小学生10个小时,初中生9个小时,高中生8个小时,成年人7~8个小时,65岁以上6~7个小时,晚上的睡眠时间维

持在7~9个小时,关键是1.5~2个小时的深睡眠非常重要。午睡不能进入深睡眠,不能超过1个小时。

二、坚持运动。每天的运动方式至少包括三种:阻抗运动(深蹲、俯卧撑、弹力带等);有氧运动(跑步、快走、游泳等);锻炼关节肌肉的柔韧性、放松神经紧张的运动(气功、八段锦、踮脚尖等)。如果工作非常繁忙,可以做碎片化运动,每隔30分钟运动2分钟,或者1小时运动5分钟。

三、饮食健康,推荐“抗炎十条”。即每天要吃三至五种400~500g深色蔬菜(西兰花、菠菜、紫甘蓝等);每天300~400g深色水果(蓝莓、番茄、苹果等);适量的抗性淀粉,又叫优质的碳水化合物(藜麦、燕麦、黑米、山药、玉米等);每天最好摄入三种以上坚果10~20g(杏仁、核桃、奇亚籽);含有欧米加3脂肪酸的深海鱼(三文鱼、带鱼、沙丁鱼等);摄入含有欧米加3的植物油(橄榄油);鸡蛋类每天1~2个;饮料类(绿茶、柠檬水、菊花茶等);日常生活调料(洋葱、大蒜、姜类等);发酵食品(酸奶、纳豆、腐乳等)十大抗炎饮食。

四、保持心情愉快。可以周末与家人或朋友聚会,抽空欣赏音乐、舞蹈,户外郊游等。

问:老人怎么预防老年性痴呆,目前有哪些好的治疗方法?

答:老年性痴呆的第一病因就是阿尔茨海默病(AD),通过控制脑血管病的危险因素,积极治疗卒中、心脏病,保持良好睡眠,增加社交活动,坚持锻炼,摄入抗炎饮食可以预防。

阿尔茨海默病的治疗主要包括药物治疗和非药物治疗。疾病修饰治疗(DMT):各种清除致病蛋白(淀粉样蛋白)的单克隆抗体治疗,目前有仑卡奈单抗、多奈单抗等。干细胞治疗:今年在《自然·医学》杂志上报道间充质干细胞治疗10个月可以明显减轻轻度AD病情进展。神经调控技术包括:迷走神经刺激术、经颅直流电、40赫兹的经颅交流电刺激以及反复经颅磁刺激等方法。这些都需要在专业医生的评估和指导下进行规范治疗。

广东省疾病预防控制中心副主任、传染病预防控制领域首席专家 康敏



问:高考临近,针对中高考试题饮食安全,您有哪些特别提醒?

答:中高考关乎千家万户,饮食安全是重要保障。建议考生尽量在家或学校食堂就餐。如需在外就餐,请考生和家长优先选择有证的正规饭店,谨慎选择卫生条件较难保证的流动摊贩和无证经营场所。尽量避免食用凉拌菜、散装卤味等即食食品和刺身、鱼生等生食,夏季容易引发急性肠胃炎。家庭烹饪时,刀具、砧板、容器要生熟分开,食物必须彻底加热、煮熟煮透,中心温度达70℃以上,剩菜剩饭一定要冷藏并尽快食用,不购买来源不明的药材、土特产煲汤加工食用。考生和家长要注意个人卫生,饭前便后洗手。如果在就餐后出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,要尽快就医,保留剩食和票据,必要时可拨打12345投诉。

食、不乱吃,以平稳的生理状态从

问:家庭防蚊灭蚊有哪些需要加强?公众应如何针对性地预防蚊虫叮咬和蚊媒传染病?

答:降雨频繁,天气闷热潮湿,蚊虫繁殖很快。预防登革热和基孔肯雅热,希望大家记住三件事:第一,认清危害。“两热”都会引起发热、皮疹和关节肌肉疼痛。登革热往往高烧不退,少数会发展为重症出血;基孔肯雅热则以剧烈的关节痛为突出表现,多累及手腕、脚踝等小关节,绝不能掉以轻心,别把“两热”当成普通感冒。

第二,“清积水”防蚊灭蚊是关键。传播这些疾病的白纹伊蚊,专爱在干净的小积水里产卵,要主动检查、及时清理家里的储水桶、缸、罐等容器;阳台、天台、院子的泡沫箱、废旧轮胎、花盆底托等易积水的杂物。无积水就无蚊虫,无蚊虫就无“两热”。室内可配合使用蚊香、电蚊拍,关键是要装好纱窗、纱门,睡觉时使用蚊帐,这是最安全的物理阻隔。

第三,做好日常个人防护,减少叮咬。外出活动尽量穿浅色长袖衣裤,减少在树荫、草丛、地下车库等蚊虫多的阴凉处长时间逗留。皮肤裸露部位,喷涂含避蚊胺、驱蚊酯、派卡瑞丁等有效成分的驱蚊剂。

特别提醒:社区里放置的标有“诱蚊”“监测”字样的塑料杯,是疾控部门用于监测蚊媒密度的专用工具,请不要随意移动或拿走,您的配合对“两热”防控非常重要。

广东省名中医、省第二中医院首席专家 王清海



问:芒种时节岭南湿气偏重、暑气渐盛,有哪些养生食疗方,可以帮助健脾祛湿、清心防暑?

答:适合日常饮用、清暑祛湿的养生凉茶/代茶饮:

冬瓜荷叶薏米茶:(干荷叶5g、新鲜冬瓜皮100g、炒薏米20g、陈皮3g,食材洗净,加水煮20分钟,代茶频饮。)可清暑热、利水湿,缓解身体困重、口干口苦,炒薏米偏温,不伤脾胃。

竹蔗茅根马蹄茶:(竹蔗1段、白茅根30g、马蹄5个、胡萝卜1小段,全部食材切块,清水煲40分钟,无需加糖。)可清心火、除烦渴,清下焦湿热,改善心烦、小便黄、咽喉干的症状,是岭南经典清润凉茶。

茯苓扁豆花茶:(茯苓30g、白扁豆15g、菊花3g,沸水冲泡,焖15分钟饮用。)健脾化湿、轻清头目,适合脾虚易困、头晕乏力、胃口呆人群,虚寒体质也可常喝。

健脾固本、防暑的家常靓汤:

五指毛桃土茯苓猪骨汤:(五指毛桃50g、土茯苓20g、芡实20g、猪骨500g、生姜2片、小红枣3个,食材焯水后一同入锅,大火烧开转小火煲1.5小时,加盐调味。)可健脾补气、解毒祛湿、缓解梅雨、暑湿带来的全身酸痛、四肢沉重。

冬瓜海带瘦肉汤:(冬瓜500g、鲜海带50g、瘦肉200g、绿豆20g,所有材料煲1小时,冬瓜最后半小时下锅。)清热解暑、利水消肿,清淡不油腻,夏季解腻助消化。

莲子百合瘦肉汤:(干莲子20g、百合15g、鲜莲藕100g、瘦肉300g,煲1小时即可。)清心火、养心安神,改善暑热导致的心烦、晚睡、多梦。

养生粥品和简易小炒推荐:淮山莲子小米粥:(鲜淮山100g、鲜莲子20g、黄小米50g、大米30g、淮山切片,与其他食材一起入锅,煮成粥即可。)健脾养胃、清心安神,心脾两虚,心烦不安者首选。

荷叶绿豆粥:(干荷叶1张、绿豆30g、大米50g,绿豆提前泡发,荷叶煮水取汁,用汤汁熬粥。)清热解暑、清头目,缓解暑热头晕、口干。

莲子芡实粥:(莲子20g、芡实20g、大米适量,熬煮至软烂。)固脾祛湿、养心,适合夏季体虚、精神倦怠者。

凉拌藜麦汁:新鲜藜麦叶、新

鲜白茅根各半,洗净,放入盘中,用少许清盐、香油、凉拌即可。

特别提醒:祛湿膳食应根据个人体质选择,脾胃虚寒者慎用寒凉食材(如苦瓜、冬瓜)。避免过量食用甜食、油腻食物,少饮冰水、冷饮,以免损伤脾胃。若症状持续或加重,建议咨询专业中医师。

问:广州最近开启“蒸笼模式”,公众如何有效预防高血压、高血脂?

答:芒种时节,天气炎热,暑湿蒸腾,高血压患者最常见的问题是血压不稳定,忽高忽低,常伴头晕、头痛、失眠等。预防高血压、高血脂睡眠要规律;要防暑防潮,避免骤冷骤热,还要预防受凉感冒。室内每日通风2~3次,保持空气流通。可以适度运动,要避免高温时段,选择清晨、傍晚凉爽时段,严禁剧烈运动、大汗淋漓。应控盐限油,戒除静坐,稳定情绪,多喝水,少量频饮。同时常态化监测血压,一旦持续偏高及时就医,不可自行停药、减药。体位变换要慢动作,晨起、久坐站起、低头起身时,放慢速度,防止体位性低血压/头晕,避免意外。

问:高血压、高血脂患者日常养生、食疗方法有哪些?

答:血压突然升高,可以按摩太冲穴、内关穴、足三里和曲池穴辅助调理,每日按揉1~2次,每次

1~2分钟,酸胀感为宜。适合高血压和血脂患者的芒种专属食疗方有:

荷叶山楂茶:干荷叶3g、山楂5g、陈皮3g,泡水代茶饮,可消暑祛湿、消食降脂,适合血脂偏高、饭后腹胀、身体困重人群,胃酸过多、空腹不宜多饮。

问:玉米须茶:干玉米须5~10g,煮水或冲泡,利水祛湿、辅助平稳血压,改善身体水肿,芒种湿重人群首选,性质平和。

决明子菊花茶:决明子5g、菊花3朵,沸水冲泡,清肝明目、平肝降火,适合夏季头昏、面红、血压偏高者;脾胃虚寒、容易腹泻者少饮。

冬瓜绿豆瘦肉汤:冬瓜200g、绿豆30g、瘦猪肉80g,少盐调味,薏米提前浸泡,一同炖煮至熟,清热祛湿、低脂利水,减轻血管负担,适合湿困困重、血脂血脂人群。

黑芝麻蒸豆腐:黑芝麻1小把、嫩豆腐200g,一同清蒸,少量生抽调味,不放油或少油,清血管、低脂高蛋白,辅助调节血脂,做法简单。

特别提醒:食疗、穴位、起居均为辅助养生,不能替代正规药物治疗,高血压患者要严格按医嘱服药,若血压忽然过高或过低,要及时就医。若出现持续头晕、胸闷、肢体麻木、视物模糊,要立即就医。

中山大学中山眼科中心屈光与青少年近视防控科主任、主任医师 杨晓



问:期末考试复习任务重,用眼负担也加重,在家有哪些简单可行的护眼小方法,能帮助孩子预防近视?

答:家长在日常居家环境中可采取以下几项简便、科学的护眼措施:

第一,执行“20-20-20”的护眼法则。家长可帮助孩子控制用眼节奏。每连续近距离用眼20分钟,应主动抬头眺望6米以外的远方,持续时间不少于20秒。即使在室内,也可通过远眺窗外景物、建筑等,缓解视疲劳。

第二,确保室内照明充足且合理布局。在家复习,家长应注意开启房间主灯的同时,使用合格的读写台灯,形成双重照明。台灯应放置在写字手的对侧前方,避免产生阴影。

第三,保持适当的户外活动。户外活动不仅有助于防控近视,还能帮助大脑放松,以便于更加高效的学习。

第四,保障充足睡眠,注重饮食调节。期末考试期间,尽量保证儿童青少年每日睡眠时间达到8~10小时。饮食方面,建议减少高糖食物摄入,顺应岭南夏季湿热的气候特点,多选择既能护眼又清热祛湿的时令食物。比如枸杞、猪肝、胡萝卜等。

问:怎么区分是单纯用眼疲劳,还是眼部疾病?如何预防和及时治疗疲劳、眼睛干涩?

答:普通视疲劳通常发生在长时间近距离用眼之后,主要表现为眼部酸胀、干涩等不适,但经短暂休息(如闭眼10分钟或充足睡眠后),症状能够明显缓解或消失。如果孩子出现频繁眨眼、揉眼、眼球持续发红、歪头眯眼看书或电视、阅读时行漏字等异常行为或持续症状,且休息后难以缓解时,均提示家长需要完善进一步的专科检查。

预防和及时治疗视疲劳、眼睛干涩有以下方法:避免空调或风扇直吹向眼睛和面部,室内湿度保持在40%~60%为宜。提醒孩子有意识地频繁眨眼,保持泪膜稳定。对于轻中度的眼睛干涩,可以在医生指导下使用人工泪液点眼,也可以热敷促进睑板腺油脂的分泌。

特别提醒:如果自我调节和简单处理后症状仍未改善,或出现前述警示信号,务必及时就医,查明原因并进行针对性治疗。切勿自行滥用眼药水,特别是含激素的眼药水。

问:孩子说看不清黑板,是否

必须配眼镜?幼儿园或低年级的儿童体检视力正常,是否代表孩子眼睛健康没问题?儿童多久做一次眼健康检查比较合适,检查时应重点关注哪些内容?

答:当孩子说看不清黑板时,应先到医疗机构进行散瞳验光,以区分真性近视与假性近视。部分家长担心戴眼镜会加深近视,实际上戴镜本身不会导致度数加深,相反不戴镜会使孩子长期视物模糊,反而加速近视进展。确诊近视后应及时规范配镜,遵医嘱定期复查。

视力正常不等于配眼镜,部分儿童裸眼视力可达1.0,但远视储备过早消耗或存在眼位异常,仍属于近视高危人群。建议一般儿童每半年进行一次眼健康检查,高危儿童每3个月检查一次。检查应重点关注裂隙灯及眼表、远视储备、眼轴长度和基础眼位四项核心内容,以便及早发现问题、及时干预。

南方医科大学皮肤病医院主任医师 王晓华



问:高温高湿天气,皮肤越来越痒,原本控制得不错的湿疹、皮炎又复发了,这是为什么?有什么预防办法?

答:广东地区气温高、湿度大,人体出汗增多,而汗液、皮脂和空气中的灰尘、细菌混合后,会刺激皮肤,导致瘙痒加重。同时,长期处于潮湿闷热环境,皮肤屏障功能容易受损,外界刺激物更

容易进入皮肤,引发炎症反应。因此,湿疹、特应性皮炎、荨麻疹、汗疱疹以及真菌感染等疾病在夏季都容易加重或复发。

本身患有湿疹、特应性皮炎、银屑病等慢性皮肤病的人群,肥胖人群和儿童、老年人群是好发群体。日常预防应保持皮肤清洁干爽,出汗后及时擦干、更换衣物。穿宽松、透气、吸汗的棉质衣物,避免紧身衣裤。合理使用空调,室内外温差不宜过大,一般保持在26℃左右比较适宜。尽量少食辛辣刺激性食物,避免大量饮酒,适当增加新鲜蔬菜水果摄入。规律作息,熬夜会影响免疫功能和皮肤修复能力,导致炎症反应加重。

特别提醒:如果瘙痒持续不缓解,影响睡眠和生活,或者出现明显红肿、渗液、疼痛,以及反复

发作2周以上,建议及时到皮肤科就诊。切记不要轻信网络偏方,也不要自行长期使用激素药膏,以免延误病情。

问:多洗澡对皮肤健康有什么好处?得了皮肤病,忌掉海鲜这类食物就够了,还有些患者只吃瘦肉,其他肉类全都不吃,这些观念对吗?

答:“多洗澡更健康”并不完全正确。皮肤外层存在天然皮脂膜和微生态屏障,能够锁水、抵抗细菌和刺激物。如果频繁洗澡,尤其使用强碱性肥皂、硫磺皂,搓澡,会把这层保护膜过度清除,导致皮肤屏障受损,形成“越洗越痒”的恶性循环。正确的洗澡方式是:每日1次即可,出汗较多可适当增加局部清洁;水温不宜过高,以温水为主;尽量使用温和

清洁产品;洗后及时保湿。

“皮肤病只忌海鲜”是误区。酒精、高糖、高油、高辣饮食确实可能加重部分炎症性皮肤病。很多患者一得皮肤病就开始“严格忌口”,但营养失衡,免疫力下降,不利于皮肤恢复。并不是所有皮肤病都与“发物”有关,真正需要注意的是“个体过敏”。皮肤病饮食管理的核心并非“盲目忌口”,而是“均衡饮食+观察个体诱因”。

皮肤并不存在“毒素排不出去”的概念,迷信“排毒”“清热”“断根疗法”不科学。现代皮肤科越来越强调“科学护肤”和“精准管理”,而不是传统经验式“拼命洗”“疯狂忌口”。真正健康的皮肤管理,应建立在皮肤屏障保护、规律作息、合理饮食及规范治疗基础之上。

广东省生殖医院院长、主任医师 安康



问:芒种时节应该如何科学备孕?

答:从生殖医学角度分析,芒种之后日照变长,人体的内分泌也更容易被调节到积极状态,对于提升生殖健康和受孕几率来说,是个优质窗口期。结合岭南地区高温高湿的气候,要想抓住芒种这个备孕的好时机,男女都要行动起来,戒烟、戒酒,管理好生殖系统的“局部环境”,做好孕

前检查,均衡饮食,适当运动,少熬夜,为优生优育留足底气。

高温是精子“头号杀手”,在酷暑时节,男同胞要避免穿紧身不透气的裤子,避免久坐。女性需警惕,高温潮湿环境是细菌、霉菌的温床,容易引发生殖道感染。预防优于治疗,孕前评估不能省。女性需要从孕前至少3个月开始,每天规律补充0.4mg的叶酸,男性可以适当多吃一些富含锌、硒的食物,争取“芒”有所获,“种”有所得。

问:年轻小夫妻有哪些常见的备孕误区?

误区一:身体没不舒服或之前生育过,就不用做孕前检查。常规体检不包含生殖相关专项筛

查,比如弱精、生殖道感染常无症状,但会影响怀孕。备孕二胎、三胎,觉得老大都生了,肯定没问题。但生育能力是随着时间和年龄动态变化的。不管第几胎,只要开始备孕,都建议夫妻双方做孕前检查。

误区二:备孕只是女性的事,男方不用参与。生育是双方的事,绝不能只盯着女方看。据统计,不孕不育的原因,男方因素大约占1/3,双方共同因素再占约两成。建议备孕超过1年没怀上,两口子一起查。先查男方,简单、快,查完没问题,再集中看女方。

误区三:备孕就要大量进补,吃得越补越好。盲目大补,可能把体重补上去,也可能引起内分泌紊乱,建议均衡饮食,女性重点补充叶酸,男性适当补充锌、硒。如果有特殊需要,一定在医生指

导下做检查和补充。

误区四:叶酸怀孕之后再吃也来得及。医学界的共识非常明确:在孕前三个月就开始规律补充叶酸,可有效预防胎儿神经管缺陷。胎儿神经管的发育和闭合发生在怀孕早期,如果等发现怀孕再吃叶酸,防护效果会大打折扣。

误区五:为提高成功率,算着日子刻意同房。这样做适得其反。一是频率太高会让精子质量大打折扣,二是这种高压式同房,会让夫妻双方产生心理负担,甚至可能出现排卵功能障碍。建议平时保持一周1~2次的规律同房,接近排卵期那几天可以隔天1次。

误区六:几个月没怀上就盲目焦虑。在规律同房且未避孕的情况下,1年内自然受孕都属于正常范围。精神压力过大、情绪紧张,反而会抑制内分泌,影响受孕。