



# 7月15日正式入伏 长达40天的“桑拿天”来了 中医分享三伏天养生要点



“是时三伏天，天气热如汤。”7月15日正式入伏，今年的“三伏”又是“超长待机”的40天。从2015年至今年，我国已连续10年的“三伏”都是40天。三伏天是一年中气温最高的日子，是一年中最难熬的暑热关。三伏天养生对人体特别的重要，是因为在三伏天进行温补祛湿祛寒是最佳的时期。如何正确养生？记者邀请全国名中医、浙江省中医院主任中医师陈意教授给大家分享三伏天养生要点。

## 什么是“三伏”

所谓“三伏”，指的是初伏、中伏、末伏的统称。大约在每年公历7月中旬到8月中下旬，正好处于小暑与处暑节气之间，天气最为炎热。待到暑退出伏，早晚才渐有凉意。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，“三伏”的日期是按照我国古代历法的“干支纪日法”确定的。干支是天干、地支的合称，天干由“甲乙丙丁戊己庚辛壬癸”组成，一共10个；地支由“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”组成，一共12个。

天干和地支按顺序搭配，天干在前，地支在后，从甲子开始到癸亥结束，可以不重复地记录60个，俗称“六十甲子”。当一轮结束后，再从甲子开始，进行的新一轮，如此循环不绝。由于天干是10个，所以每隔10天就出现一个带有“庚”字的日子，称为“庚日”。

我国传统历法规定，从夏至日开始数起，数到第三个“庚日”就进入初伏。初伏和末伏固定都是10天，中伏则不固定，有时是10天，有时是20天。

## 为何中伏会有长有短

杨婧解释说，当夏至与立秋之间出现4个庚日时，中伏为10天，出现5个庚日时，中伏为20天。

以今年为例，6月21日夏至，从夏至日算起，第一个庚日是6月25日（庚申日），第二个庚日是7月5日（庚午日），第三个庚日是7月15日（庚辰日），第四个庚日是7月25日（庚寅日），第五个庚日是8月4日（庚子日），8月7日立秋，所以今年在夏至与立秋之间有5个庚日，中伏就为20天。而在立秋后的第一个庚日8月14日（庚戌日）才进入末伏。

本世纪至今以来，仅有2004、2006、2008、2010、2012和2014这6个年份的“三伏”是30天，其他18个年份的“三伏”都是40天，其中，2015年至2024年，更是连续10年的“三伏”都是40天。

## 三伏天要如何养生

三伏天养生对人体特别的重要，是因为在三伏天进行温补祛湿祛寒是最佳的时期。这段时期运用温补的食物或者是中药材，有最佳的祛湿祛寒的作用，有很好的冬病夏治的作用。对于支气管炎、哮喘和易感冒的人群以及亚健康的人群有很好的调理和治疗作用。那么，三伏天要如何养生呢？陈意教授有以下建议：

### 1. 选择适宜养生茶饮

伏天，人体容易出汗导致脱水，适量补水是预防中暑的关键。然而，快速、大量饮水可能对心脏造成负担，尤其是冠心病患者，可能引发胸闷和气短等症状。因此，建议采取小口慢饮方式，每次摄入100~150毫升，以温水为宜，避免过冷，这样有助于身体更好吸收。同时，也可以选择喝点养生茶饮。

### 2. 以健脾祛湿为养生之重

根据中医五行理论，五行与人体脏腑相对应，木对应肝，土对应脾，土运过旺可能导致气候偏湿，影响脾胃，引发消化不良、身体沉重、疲倦乏力等症状。因此，三伏天可以多吃些健脾祛湿的食物，如赤小豆、薏苡仁、冬瓜、荷叶等，预防和缓解因湿邪引起的不适。

### 3. 适当晒背“以阳补阳”

夏天阳光充足，晒好太阳，可以防病治病。晒背可以作为日常保健养生活动之一，尤其适合阳虚、阳气不足的中老年人。需要提醒的是，晒背应适度，每天半小时为宜，选择紫外线较弱的9至10时或16至17时。穿着以透气为主，避免黑色衣物，以防过热。晒至微汗即可，避免过度出汗损伤阳气。若出现头晕等不适症状，应立即停止。晒后适量饮用温开水，避免冷饮，以防寒气侵袭。

据央视、光明网

## 每日科普



# “他”的乳房之忧： 揭秘男性乳腺发育症

陆军军医大学第一附属医院乳腺甲状腺外科 李世超

在男性健康领域，乳腺发育症，一个听起来似乎与男性无关的术语，却可能成为一些男性的隐痛，对男性自信和生活质量产生深远影响。它不仅关乎身体的变化，更触及心理的敏感地带。了解这一病症，对于维护男性健康和自尊至关重要。本文将深入探讨男性乳腺发育症的成因、临床表现以及治疗措施，为您提供全面的了解。

男性的胸部本应坚实平坦，却意外地出现了异常肿胀，仿佛青春期的荷尔蒙风暴突然逆转，带来了不请自来的“成长”。这就是男性乳腺发育症，一种乳腺组织异常增长的病症，可引起乳房肿胀、触痛和外观上的隆起，与性激素水平变化、肥胖、药物使用和疾病相关。

男性乳腺发育症的发生，是一场荷尔蒙的微妙博弈，也是身体内部平衡被打破的信号。其背后的原因包括：

- ① 荷尔蒙的博弈：雄激素与雌激素平衡的打破可能导致乳腺组织异常增生。
- ② 肥胖的影响：脂肪细胞可能加剧性激素失衡。
- ③ 药物的副作用：酮康唑、螺内酯、三环类抗抑郁药等可干扰性激素平衡。
- ④ 疾病的信号：可能是肝硬化其他疾病的外在表现。
- ⑤ 心理的负担：影响男性的自我形象和社交活动。

## 识别信号

- ① 乳房区域的肿胀或触痛。
- ② 任何不寻常的肿块或硬块。
- ③ 乳房的明显增大或形状改变。

## 医生的诊断工具箱

- ① 详细询问症状和药物使用情况。
- ② 身体检查，评估肿块大小和质地。
- ③ 影像学检查，排除其他疾病。
- ④ 血液检查，评估性激素水平。

## 对于男性乳腺发育，我们应该采取以下应对策略

- ① 调整生活方式：健康饮食、定期锻炼、适当穿着、减少外力。
- ② 药物治疗与调整：抗雌激素药物、雄激素治疗、审查和替代可能引起乳腺发育的药物。
- ③ 手术治疗：包括溶脂吸脂术和乳腺切除术。
- ④ 心理支持：寻求心理咨询师的帮助，以应对可能的心理压力和焦虑。加入支持小组，与其他患者交流经验，获得情感社交支持和实用建议。
- ⑤ 定期监测与预防复发：遵照医嘱定期进行体检，监测病情的变化。定期检查性激素水平，评估治疗效果。维持健康的饮食和锻炼习惯，避免性激素水平失衡。在医生指导下使用药物，避免可能引起乳腺发育的药物。

在治疗男性乳腺发育症的过程中，每一位患者都可能经历不同的挑战和情感波动。然而，重要的是请记住，您并不孤单。通过正确的知识、适当的医疗干预，以及社会和心理支持，我们可以共同面对这一挑战。

## 专家点评

陆军军医大学第一附属医院乳腺甲状腺外科 陈莉教授

这篇科普文章深入浅出地介绍了男性乳腺发育症，不仅涵盖了病因、症状和诊断方法，还提供了实用的治疗策略和心理支持建议。文章以平实的语言和生动的比喻，增强了读者的理解和共鸣，同时强调了综合干预的重要性，对提升公众健康意识具有积极作用。

# 以“食”养人 以“育”润心

随着现代生活节奏的加快，人们对于饮食健康的关注度越来越高。重庆市营养师协会食育健康专业委员会7月13日在渝正式成立，旨在通过专业的营养与健康知识普及，提升公众对食育健康的认知，进一步推动我市乃至全国的健康饮食文化发展，帮助市民建立正确的饮食观念。

大会现场，会聚了众多行业内的专家学者，他们将共同为食育事业贡献自己的智慧和力量。重庆市营养师协会会长崔娟子表示，食育是关系到每个人健康的重要课题，

我们希望通过成立食育专业委员会，能够更系统、更科学地推动食育工作，让更多的人了解并实践健康饮食。“健康连着千家万户的幸福，关系国家民族的未来。”重庆市科学技术协会科技创新部部长段勇表示，重庆市营养师协会积极组织学术交流，推动营养健康进社区，常态化开展营养知识普及和健康管理者教育培训，不断加强协会自身建设，各项工作取得积极成效。

近年来，我市大健康产业呈现良好发展态势。按照

《重庆市大健康产业发展“十四五”规划》，以全方位全周期维护和保障人民健康为目标，以供给侧结构性改革为主线，以市场需求为牵引，以科技创新为支撑，促进生物、生命、生态有机统一，优化健康产业结构，增加健康服务和产品供给，加快构建具有国际影响力和区域带动力的大健康产业体系，建设全国大健康产业融合发展先行区。在这样的大背景下，市营养师协会食育健康专委会的成立，必将大有可为、大有作为。

李家勇