

“三伏天”怎么过？养生指南快收好

YMG全媒体记者 张萍 通讯员 曲淑娜

“三伏天”动一动就流汗，有人为了快速燃脂，坚持长时间运动；有人怕热，一整天吹空调喝冰水；有人为了躲避日晒，凌晨锻炼……然而，这些习惯暗暗为健康埋下了隐患。“三伏天”应该如何健康度过？市疾控中心专家提醒市民，既要注重防暑气，又应防寒气防湿气，饮食莫贪凉。此外，“三伏天”适当开展户外运动有利于健康，但对于患有心血管疾病的人来说，夏季全身血管扩张，血液变粘稠，“高危时刻”正悄悄降临。

养生：“三防一养”要记牢



专家说，“三伏天”养生关键要做到“三防一养”。

防暑气。夏季暑气盛行，侵入人体常见腠理开而多汗，汗出过多导致体液减少。如果不及时补充津液，会出现高热、烦躁、头晕、头痛、胃口不佳，甚至神志昏迷、血压下降等症状。中午12点到下午3点是最容易中暑的时间段，尽量减少外出。

防寒气。长时间吹空调，吃冷饮无度，会导致中气内虚，出现身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、胃肠不适、腹痛腹泻等症状。建议不过度贪凉，室内温度宜控制在26℃左右。

防湿气，夏季雨水偏多，湿

气较盛，湿邪易趁虚而入。平时吃东西爱吃肥甘厚腻的食物，过食生冷寒凉，容易造成脾失健运，最后导致湿气内生。湿气在体内往往会出现腹胀腹痛、消化不良、皮炎湿疹、精神萎靡、四肢乏力、大便不成形，甚至诱发关节炎等健康问题。保持居住环境干燥通风，阴雨天关闭门窗，控制室内湿度，可以使用空调除湿模式或除湿机除湿。

养阳气。夏季是阳气升发的季节，人体内的阳气最为旺盛。无节制吃冷饮、吹空调，过度贪凉，会伤阳气。建议早睡早起，保持睡眠充足，清淡饮食，坚持体育锻炼。

饮食：多吃水果蔬菜及时补水

天气炎热，胃肠蠕动减弱，唾液、胃液等消化液分泌减少，胃液酸度降低，消化功能减退，从而会出现“三伏天”食欲减退、厌食的情况，可通过精心烹饪，增加酸味、苦味食材，改善食欲、促进消化，如西红柿、山楂、苦瓜等。

注意补充矿物质。大量出汗，钠、钾、钙、镁等矿物质随汗

液流失增多。为了防暑，可以增加富含矿物质食物的摄入量。含钾丰富的食物主要有豆类、蔬菜、水果，如黄豆、香菇、红枣、香蕉、土豆等，含镁丰富的食物主要有绿色蔬菜、坚果、粗粮等，奶及奶制品含有丰富的钙，动物肝脏、瘦肉、动物血是铁的良好来源。

注意摄入充足维生素。每

天摄入蔬菜至少300g、水果200—350g、全谷物50—150g。主食注意粗细搭配，可以在补充能量的同时获得更多的维生素B族。

及时补充水分。高温会促进人体汗液的排出，导致人体缺水。“三伏天”，低身体活动水平的成年人每天至少饮水2000毫升。推荐喝白水或茶

水，少喝或不喝含糖饮料，不能用饮料代替白水。值得注意的是，夏季高温、高湿环境中，各种致病微生物繁殖加速，易引起食物腐败变质，在保证膳食营养的同时，还要关注食品安全五要点：保持清洁；生熟分开；烧熟煮透；在安全温度下保存食物；使用安全的水和原材料。

锻炼：时间不宜过长，20-30分钟为宜

专家提醒市民，“三伏天”锻炼要注意少量、多次饮水。如果出汗较多，可饮用淡盐水或含盐饮料，以保证体内的电解质平衡。一次锻炼时间不宜过长，一般20—30分钟为宜，以免引起中暑。运动后不要立即洗澡，更不能贪凉吃冷饮、洗冷水澡，否则

可能引发身体不适。心血管疾病患者早起锻炼千万不要着急，要等太阳出来以后再出门。太阳出来前，空气中的二氧化碳浓度较高，难以呼吸到新鲜氧气，晨练时间过早，容易引发心血管疾病。夏季最佳的锻炼时间是早饭以后和晚饭以后的一段时间。

且不要做剧烈的运动，晨练要以轻柔缓慢的运动为主，比如散步、太极拳和八段锦等。

患有心血管疾病的老年人不宜空腹运动。空腹运动可能导致血小板聚集而形成血栓，甚至诱发心律失常、血压波动性增高等。心血管疾病患者运

动要循序渐进，控制运动强度。如果出现不适症状，比如胸痛、头晕目眩、过度劳累、气短、出汗过多、恶心呕吐、脉搏不规律等，应马上停止运动。如果停止运动后上述症状持续存在，应及时到医院进行进一步观察和处理。

夏季防治风湿应少吹冷风忌大汗

过度吹空调和风扇可能诱发风湿、通过泡温泉和蒸桑拿等方式出汗不能达到预防风湿的目的——近日，记者就夏季如何预防风湿疾病采访了辽宁中医药大学附属第二医院风湿科主任陈岩松。

陈岩松表示，从中医角度讲，风湿疾病主要是由于肢体关节部位受到风、寒、湿、热或暑气等侵袭，导致经脉阻滞、气血运行不畅，患者会出现关节肿胀、疼痛、麻木等病症，严重情况下关节还会变形。

“炎炎夏日，有些人会过度吹空调和风扇，对于风湿患者来讲，这很容易诱发疾病复发；对于没有风湿的人，也有可能引起疾病发作。此外，想通过泡温泉、蒸桑拿等方式出汗来

预防风湿疾病也是不科学的。因为上述做法反而容易让关节受到邪气侵袭。”陈岩松说。

据了解，年老体弱、中年女性、生产后女性以及喜欢高嘌呤饮食人群容易得风湿。前三者是因为容易受到外来风、寒、湿等侵袭，喜欢高嘌呤饮食人群则是因为喜食肥甘厚腻，容易导致痛风发生。

陈岩松表示，夏季想要预防风湿疾病发作，不要吹冷风、保持微微出汗。“在家时可以打开一扇窗户，保持室内空气适当流通即可，不要吹对流风。风湿患者在疾病没有发作时，可以在清晨或傍晚清凉时，通过习练太极拳、八段锦等增强身体抵抗力，也可通过艾灸大椎穴、足三里穴来增强身体阳气。”

据新华社



这些行为要不得



职工医保住院报销比例是多少？

咨询：职工医保门诊慢特病待遇标准是多少？

答复：职工医保甲类门诊慢特病患者发生的符合规定的门诊医疗费用，由统筹基金按85%支付。慢性肾功能衰竭（肾衰竭期）患者的门诊血液透析费用、腹膜透析费用及器官移植后服用环孢素A的费用在上述基础上再提高10%。血液透析在包干结算医疗机构个人负担每次为20元，在定额结算医疗机构，个人负担金额每次为33.15元。

乙类门诊慢特病实行起付标准和限额管理。年度起付标准为300元（癫痫所致精神障碍、精神发育迟滞伴发精神障碍不设起付标准）。乙类门诊慢特病患者发生的符合规定的门诊医疗费用，在起付标准以上部分按80%支付，一个医疗年度内不能超过该门诊慢特病病种最高支付限额。

参保职工认定两种乙类门诊慢特病的，一个医疗年度只计算一个起付标准。

咨询：职工医保住院报销比例是多少？

答复：在职职工在一个医疗年度内，因病住院发生的符合规定的医疗费用，在起付标准以上的部分纳入医保报销。一级医院：起付标准以上至最高支付限额的部分按90%支付；二级医院：起付标准以上至最高支付限额的部分按90%支付；三级医院实行分段累进制报销：起付标准以上至10000元（含）的部分按85%支付、10000元以上至最高支付限额的部分按90%支付。退休人员在上述支付比例的基础上再提高5个百分点。

三级医院住院医疗费分段累进制报销计算时，累进费用为本年度参保职工已结算的历次住院和门诊慢特病医疗费中统筹基金支付范围内的累计医疗费用。

咨询：职工普通门诊统筹的起付标准是多少？累计计算方法？

答复：在一个自然年度内，一级及以下定点医疗机构起付标准为500元、二级及以上定点医疗机构起付标准为800元。

参保人在一级医院就诊，当年普通门诊符合医保政策规定的费用累计达到一级医院起付标准500元后，符合医保规定的普通门诊医疗费纳入结算；在二、三级医院就诊时，当年普通门诊符合医保政策规定的费用累计达到二、三级医院起付标准800元，符合医保规定的普通门诊医疗费纳入结算。参保人年度内变更定点医疗机构的，起付标准累计不超过800元。

张孙小娱 衣宝萱