

“抱冬瓜降温”?噱头大于实际

晒背、泡脚、喝热茶……中医详解“以热制热”养生法

近期,无锡持续高温。很多人消暑的方式是“以冷制热”:吃冷饮、喝凉茶、吹空调,有些养生达人则开启“趁热打铁”模式,喝热茶、晒背、泡泡脚……

记者注意到,一种名为“抱冬瓜睡觉”的新奇降温法在网上悄然走红,号称“天然凉感,便宜耐用,比空调还省电”,引得众多网友跟风尝试。有无锡市民也购买冬瓜体验了一番。有人表示,冬瓜含水量超95%,就像自带清凉属性的“天然水枕”,与人体接触时能快速“吸走”体表热量,从中医角度说,冬瓜皮是清热解暑的中药材,水煎内服能帮身体悄悄“降火气”,让其清凉感不止于表面。

对此,无锡市人民医院中医科副主任医师苏红宝表示,“抱冬瓜降温”噱头大于实际。虽然冬瓜含水量高,导热性好,一定程度上可以缓解高温带来的不适,但此做法也不是人人适用。苏红宝认为,对于脾胃虚寒、阳虚体质的人群,冬瓜的物理降温可能会加重腹痛、腹泻等症状,体弱畏寒的老人和儿童也不适合使用。需要注意的是,因为冬瓜表皮有白色毛刺,容易刺伤皮肤,有些网友表示使用前要洗净表面的白毛,但需保留冬瓜外皮。睡觉时,可采用抱着或搂着的方式,重点为四肢降温,避免腹部直接接触冬瓜。

“晒完背之后感觉睡眠有了

明显改善,关节也不僵硬了。”7月17日上午,李先生用衣服蒙住头、趴在草地上,在自家小区的草坪上晒了30分钟背。他说自己已经坚持一周了,这一套流程做完,感觉全身舒坦。在社交平台搜索“无锡晒背”,能够看到依然有不少市民顶着高温去公园、操场等空旷地晒背,并分享自己的心得体会。

晒背真的有这么神奇的功效吗?苏红宝介绍,夏日天气炎热,阳气升发。人体出汗多,身体的阳气随着汗液向外扩散,体内阳气就会出现虚耗,人体易形成“外热内寒”的特殊状态。背部督脉主人体阳气,后背除了有督脉还有膀胱经,晒背确实可以疏通经络、温补阳气。另一方面,越是炎热的季节,贪凉饮冷的人群也越多,同时心肺功能比较弱,因此可以选择通过晒背来加速新陈代谢。

但是,夏季晒背也颇有讲究。“每日8时至10时阳气上升,是晒背较为合适的时间。时长应循序渐进,从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟。晒背后应饮用淡盐水等补充水分,避免摄入冷饮、冷风直吹。”市二院中医科主任许颖特别提醒,合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护,严格控制时长并需要家属陪同,避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。

除此之外,泡脚、喝热茶、贴



图片来自网络。

祛湿贴也是高温季节流行的养生做法。许颖表示,夏季人体新陈代谢加快,肌肤腠理因炎热而开放,反而给致病邪气留下可乘之机。此时适当泡脚、喝热茶、贴三伏贴有助于祛除暑湿病邪、增进食欲,还能更好地刺激经络,振奋人体脏腑机能。“三伏贴需按疗程进行,正常情况下头伏、中伏、末伏各贴一次即可,贴敷时长依体质而定,一般为6—8小时,体质敏感者可缩短至4小时。”许颖说。

(晚报记者 王佳)

十年攻坚: 她为居民爱车寻“家”

本报讯 崇宁路社区下辖5个建于上世纪90年代的老旧小区,近2000户居民长期面临“停车难”。2018年统计时,固定车位仅213个,即便改造后增至247个,仍有约180个车位的缺口。随着私家车数量激增,“抢车位”成为居民日常,也成为社区党总支书记余懿最牵挂的民生难题。

自2016年上任,余懿带领团队从小区内部挖潜,通过重新规划布局,“挤”出34个停车位。但面对持续增长的需求,她深知必须从周边寻找资源,才能真正破局。

2018年9月,区停车办将小区门口道路两侧划定为公共停车泊位并收费,余懿连续一周奔波沟通,最终达成方案,55个车位每晚8点后免费开放,6个车位特定时段优惠包月。

为争取小娄巷历史文化街区停车场支持,余懿多次上门沟通,深入分析停车场夜间闲置与居民停车需求的互补性,最终说服对方在特定时段提供车位。2022年—2024年,该停车场从提供20个车位逐步增至60个,且停车费减免一半。

余懿走访辖区内众多单位,寻求支持。她的坚持,逐渐打动各方,为居民争取到更多停车机会。2025年4月,因小娄巷历史文化街区扩建,原停车场撤销。余懿迅速行动,又协调到大娄巷停车场60个、富安大厦停车场50个错时停车位,解了居民燃眉之急。

如今,她仍在与更多单位沟通,并探索智慧错时停车方案,只为让居民爱车有一个安稳的“家”。

(柳松)

一男子食用淡水鱼生后发热 疑患肝吸虫病

本报讯 近日,江苏省血吸虫病防治研究所健康管理中心(寄生虫病专科门诊)接诊了一名24岁男性患者。这名患者在无锡本地餐馆食用空运自广东的鱼生后,高度担忧感染肝吸虫病,紧急前来咨询就诊。

该患者自述食用淡水鱼生后3天,出现低热(体温最高37.8℃)、上腹部隐痛等症状,偶感乏力,食欲减退,无腹泻。经诊断,患者血常规显示嗜酸性粒细胞正常,大便常规虫卵未见。因肝吸虫感染的潜伏期通常为1个月左右,具体会因感染虫数、个人体质等因素而有所差异,医生叮嘱定期随访观察。

肝吸虫病的症状表现多样,

初期部分感染者可能并无明显症状。随着病情发展,可能出现间断性发热,这是身体免疫系统对抗寄生虫感染的一种反应。同时,血常规检查会出现嗜酸性粒细胞增多的情况,这也是肝吸虫感染的一个重要指标。医生吴伟表示:“肝吸虫病患者的症状和普通感冒类似,加上非习惯食用淡水鱼生地区的医生对此缺乏经验,临床上极易出现漏诊、误诊。”

肝吸虫病是由华支睾吸虫寄生在人体肝胆管内引起的一种寄生虫病。淡水鱼无论野生还是人工养殖,都可能携带肝吸虫囊蚴。当人们生食或半生食含有囊蚴的淡水鱼时,极易感染肝吸虫。在我国,广东等地因有食用

淡水鱼生的饮食习惯,是肝吸虫病的高发区域。吴伟介绍:“近年来,我们接诊的病例主要是从广东,尤其是顺德、佛山地区旅游归来的,此次市民食用由广东空运至无锡的淡水鱼制作而成的鱼生出现相关症状,是第一次发现。”

记者查询发现,在某外卖平台上,标注为“空运现货”的广东顺德鱼生(使用吊水鲩鱼制作)月销量已近百单。生食淡水鱼片(鱼生)存在极高的寄生虫感染风险,医生提醒,若市民近期有食用来自广东等地淡水鱼生的经历,且出现了间断性发热、血常规嗜酸性粒细胞增多等症状,应及时前往医疗机构进行肝吸虫病相关检测。

(蔚来)

江南晚报

国内统一连续出版物号:CN 32-0092

邮发代号:27-92

主办:无锡日报社

主管:无锡日报社

出版:江南晚报社

印刷:无锡日报社印刷厂

地址:无锡市新吴区机场路100号

发行:无锡日报报业集团发行管理部

中国邮政集团有限公司无锡市分公司

晚报新媒体矩阵



官方微信



官方微博



IP WUXI



微信视频号



抖音号



二泉月

联系我们

无锡报业新闻热线:88300000

发行热线:85057666、81853183

广告热线:88300000(白天)

13771189893(遗失启事)

新闻投稿 jnwbzbb@163.com

图片投稿 wxjnwbt@163.com

副刊投稿 jnwbfk@126.com

地址:太湖新城金融二街1号

邮编:214125

版权声明

本报刊载的所有内容(包括但不限于文字、图片、绘图表格、版面设计),未经本报授权和许可,任何单位和个人不得转载、摘编或以其他方式任何形式使用。违反上述声明者,本报将依法追究其相关法律责任。

版权合作

如需使用本报自有版权作品,须与本报协商合作并事先取得书面授权和许可。法务及版权合作:

联系电话:0510-81853620

0510-81853671



无锡地区零售价1.5元