



在长沙县四海体育·贺龙体校恒温游泳馆,前来游泳的孩子络绎不绝。  
长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

27家游泳场所、66个体育培训点  
免费向长沙市中小学生开放

## 运动过暑期 开心又放心

### 项目选择多,课程有侧重

今年免费培训共设13个体育项目,其中冰雪类2个(滑雪、滑冰)、球类6个(足球、篮球、乒乓球、羽毛球、网球、排球或气排球)、新兴项目5个(击剑、攀岩、花样跳绳、体育舞蹈、轮滑)。每个项目安排6期,每期安排5天(周一至周五),每天培训时间2小时以上。

位于开福区的吉吉王国乒乓球俱乐部14日上午迎来20名左右的学生,俱乐部教练员先是让孩子们进行了基础的热身,然后开始了乒乓球的基础技术教学。负责人王喆表示,俱乐部为这次免费培训设计了

专门的课程,五天的培训主要以正反手的基本动作和框架为主,加上一些简单的步伐和体能训练。“周一到周三进行技术学习,周四、周五则主要是重复和巩固。”

“今天学到了很多知识,了解到了乒乓球原来没那么简单,很多技术要领需要循序渐进地去学习和掌握。”结束了两个小时的培训后,参加培训的孩子都收获满满。

在场的家长们则表示,在结束本期培训后,还会继续给孩子预约,让孩子多尝试一些不同的体育项目,度过一个有意义的暑假。

### 服务很细致,安全有保障

暑期,学生的安全问题一直备受重视,暑期“双免”开放在为孩子们提供福利时做好了安全保障。今年参与免费开放的场馆,要根据相关项目规定,制订安全卫生管理制度和应急预案,购买相关责任保险,按要求配备安全救生人员,核定参加学生人数,确保相关设施设备完善。

14日下午,记者来到长沙县四海体育·贺龙体校恒温游泳馆,前来游泳的孩子络绎不绝,两个时段游泳的学生加起来,基本达到限额的120人。在场边,可以看到严阵以待的安全员以及配置齐全的救生器材,安全员时刻关注着游泳池里的情况,并提醒小朋友该注意什么。

游泳馆负责人凌恩博介绍:“为了做好免费开放工作,我们在活动开始前聘请第三方做了水质监测采样,结果公布在水质公示栏上;配备了12名持证的救生员和教练员,做了两次安全的培训,包括急救、AED的使用,卫生方面也是按照要求进行全面的消杀,确保小朋友们能安全快乐地游玩。”

除了安全保障,各场馆也在大力提升服务水平。滨江体育公园足球场工作人员介绍,因为天气较热,场馆专门安排了遮阳的室内球场给学生们使用。“我们还准备了一些消暑物品,以保证孩子们不会中暑,让他们的培训更有效率、更有获得感。”

在湘江新区滨江体育公园足球场,孩子们正在进行足球训练。

长沙晚报全媒体记者 邹麟 实习生 傅千寻 摄

三湘名医在线

责编/陈良 美编/王斌 校读/李乐

## “抱冬瓜睡觉”防暑降温? 并非人人适用

高温持续,市民可采取按揉穴位、祛暑药枕、避免暴晒等防暑小技巧

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

高温天气持续,近日网上流行“抱着冬瓜睡觉”可防暑降温的说法,还以古人《夏夜抱瓜眠》一诗为证。各地网友纷纷实践,给自己、孩子甚至宠物都配上了“冬瓜搭子”。“抱冬瓜”真的有防暑降温的效果吗?人人都适用吗?再过几天就进入一年中最热的三伏天了,有哪些防暑降温的方法?昨日,湖南省人民医院中医科副主任医师王焱华为大家支招。

### 夏天抱冬瓜可以降温,抱西瓜可以吗

“暑夜难安寝,冬瓜抱入怀。清凉盈陋室,好梦自徐来。”近日,网上流行“抱着冬瓜睡觉”,多名家长在社交平台分享自家孩子抱着冬瓜睡觉的照片,据说这样可以有效防暑降温;有人晒照自己抱着超大冬瓜呼呼大睡,配文称其是“自带凉感的天然空调”;有人买个小冬瓜,当成猫咪专属的降温垫,“毛孩子”趴上面就不肯挪窝……也有人对这一做法持怀疑态度:外面热得能煎鸡蛋,一个冬瓜真能“局部降温”吗?

王焱华表示,从中医角度来说,冬瓜皮是一味中药,性微寒,具有利水消肿、清热解暑的功效。人体接触冬瓜时,其表皮的天然成分可以通过毛孔渗透舒缓人体的燥热,进而帮助入睡,提升睡眠质量。此外,冬瓜含水量比较高,吸收热的能力较强。当人体接触冬瓜时,它能快速吸收体表的热量,起到物理降温的作用,有助于改善因为炎热导致的睡眠不适。所以,抱着冬瓜睡觉,在一定程度上来说,确实能起到清凉助眠的作用。

抱冬瓜可以降温,抱西瓜可以吗?王焱华表示,从功效上来说,西瓜同样有着清热利湿、消肿解毒的作用,抱西瓜和抱冬瓜的效果应该一样。但更多人选择抱冬瓜,可能是因为古人本来就有这种做法,同时比起圆形的西瓜,长条形的冬瓜更容易抱。



扫二维码  
看“容容健识局”

### 除“抱瓜”外,还有哪些防暑降温小技巧

王焱华表示,夏季天气炎热夹带湿气,导致人体心火亢盛,且湿气阻碍人体气机运行,很多人会出现入睡困难、头晕、心烦、胸闷、身体沉重等症状,可以采取以下方法解暑、助眠。

此外,使用冬瓜降温时也要照顾好脾胃,可以用毯子先盖住肚脐胸腹部,或者用薄棉布包裹冬瓜间接接触,不建议直接用胸腹部紧贴冬瓜;不推荐大家整晚都抱着,可以将冬瓜放在一旁,或者在睡前将手脚搭在上面降温。

抱冬瓜可以降温,抱西瓜可以吗?王焱华表示,从功效上来说,西瓜同样有着清热利湿、消肿解毒的作用,抱西瓜和抱冬瓜的效果应该一样。但更多人选择抱冬瓜,可能是因为古人本来就有这种做法,同时比起圆形的西瓜,长条形的冬瓜更容易抱。

祛暑药枕:分别取荷叶、菊花、合欢花、淡竹叶50克做药枕。荷叶清热祛暑,菊花清肝明目,合欢花解郁安眠,淡竹叶清凉解暑,用这些做成的小枕头可以缓解头部燥热。

感:枕头每周要晾晒防潮,定期更换药材。足浴泡脚:用夜交藤、合欢皮、夏枯草(偏热性体质的人用)或生艾叶(偏凉体质的人用)煮水,煮沸后放置水温合适时泡脚5至10分钟,可养血安神,缓解暑热引起的烦躁失眠。需注意的是,糖尿病患者需注意水温,避免出现皮肤烫伤或损害。

需要提醒的是,慢性病患者或特殊体质人群,进行上述操作前最好咨询医生,根据个人体质进行辨证调整。

此外,夏季防暑降温,要避免长时间暴晒,室外活动尽量选择早晚阴凉时段,或空气清新的树荫环境;空调房需要定时开窗通风,避免空气质量下降;穿宽松、浅色的棉麻或真丝衣物利于散热吸汗,戴宽檐帽或打遮阳伞避免头部暴晒;饮食上,可以多吃冬瓜、丝瓜、苦瓜等当季瓜果,以及杨梅、乌梅、柠檬等水果,起到清热利湿、敛汗生津的作用;运动可在上午10时前或下午4时后进行,选择八段锦、太极拳、散步等比较柔和的运动,切忌剧烈运动,运动后及时饮用淡盐水或酸梅汤,补充电解质。

### 三伏天要来了, 要避开这些防暑误区

7月20日即将入伏,一年中最热的时候要到了。王焱华建议市民,避开以下防暑误区。

中暑喝藿香正气水:中暑有“阴”“阳”之分,阳暑是指暴晒引起的“热伤害”,典型症状包括体温升高(超过38°C)、全身乏力、明显口渴和大量出汗等,这类中暑不适合藿香正气水。如果中了“阳暑”,应立即脱离高温环境,到阴凉通风处,解开衣物,用湿毛巾擦拭额头、腋下等位置降温,少量、多次喝淡盐水或运动饮料等。若体温超38.5°C、意识模糊、抽搐,应立即送医。

阴暑是指贪凉中招的“外寒内湿”,典型症状包括头痛无汗,伴恶心呕吐、腹泻等消化道不适症状,体温通常正常或有轻微发热,适合用藿香正气水。

冷食冷饮能解暑降温:很多人一旦感到燥热,就会喝冷饮降温。然而,这种凉爽感觉并不能持续很长时间,反而会对身体产生诸多伤害。

因为人的正常体温在37°C左右,当冷饮进入体内后,体温骤降,机体就会自行燃烧热量维持正常体温。因此,贪食冷食冷饮不仅起不到解暑降温的作用,反而会加重暑热和肠胃负担,增加中暑风险。夏季应多喝热饮,促进皮肤汗液分泌,从而将人体内部的热量散发出去,真正达到降温目的。

冲凉水澡降温:凉水澡固然可以降低体表的温度,但不是所有人都适合夏季冲凉水澡。因为夏季出汗后,毛孔全张开着,这时候再用凉水一冲很容易感冒。在凉水刺激下,血管迅速收缩,还会引起血压上升、心脏供血不足等情况。此外,冲凉水澡还容易诱发哮喘、气管炎等呼吸系统疾病,以及胃肠疾病。

夏天易发生各种皮肤问题

### 别忽视皮肤健康的“隐形刺客”

长沙晚报7月14日讯 (全  
媒体记者 杨蔚然 通讯员 刘  
丹 袁利)

被蚊子叮后奇痒难耐的风团、晒太阳后火辣辣的红疹……这些在夏季看似平常的皮肤问题,正常吗?湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)皮肤中心主任、主任医师汪海珍近日表示,这些皮肤问题看似平常,但可能正在成为皮肤健康的“隐形刺客”。

### 蚊子叮后起大片风团? 小心是昆虫过敏

汪海珍介绍,被蚊子叮咬后起包、瘙痒是正常现象,但如果红包迅速扩大成直径超过5厘米的大片风团,且伴随剧烈瘙痒、肿胀,甚至出现恶心、头晕等全身症状,则可能是昆虫过敏。

蚊子、跳蚤等昆虫在叮咬时,会注入含有蛋白质的唾液,过敏体质人群的免疫系统会将这些蛋白质识别为“外来入侵者”,启动防御机制释放组胺,导致血管扩张、组织液渗出,形成风团。这种情况需要及时就医进行过敏原检测,必要时遵医嘱口服抗组胺药物。

### 晒太阳后手臂起红疹? 或是日光性皮炎

汪海珍表示,户外活动后发现手臂、颈部等暴露部位出现密密麻麻的红疹,又痒又刺痛,这可能不是普通晒伤,而是日光性皮炎或多形性日光疹。

日光性皮炎是皮肤过度暴露在紫外线(UVB)下引起的急性炎症反应,表现为暴晒部位皮肤红肿、灼痛,严重时会出现水疱。而多形性日光疹则与

自身免疫相关,常在日晒后数小时至数天内,在面部、颈部、手臂等暴露部位出现红斑、丘疹或丘疱疹,瘙痒明显。

轻度皮疹可使用冷敷缓解不适,局部涂抹炉甘石洗剂,或弱效糖皮质激素药膏。若症状严重、出现水疱或发热等全身症状,需及时就医。

### 皮肤过敏涂花露水止痒? “清凉成分”可加重过敏

花露水、风油精等清凉产品,是夏日止痒的“国民神器”,但对过敏体质人群来说,很可能适得其反。

汪海珍介绍,在皮肤处于过敏状态时,屏障功能受损,花露水中的薄荷脑、樟脑、酒精等成分更容易渗透进入皮肤,诱发接触性皮炎,加重过敏反应。

皮肤出现过敏症状时,要避免搔抓和二次刺激。轻度过敏时,会注入含有蛋白质的唾液,过敏体质人群的免疫系统会将这些蛋白质识别为“外来入侵者”,启动防御机制释放组胺,导致血管扩张、组织液渗出,形成风团。这种情况需要及时就医进行过敏原检测,必要时遵医嘱口服抗组胺药物。

### 出汗后立刻冲冷水澡? 可能诱发胆碱能性荨麻疹

当高温导致身体大量出汗时,皮肤血管处于扩张状态,突然的冷刺激会使血管急剧收缩,打乱皮肤的正常生理调节,诱发胆碱能性荨麻疹。

汪海珍介绍,胆碱能性荨麻疹会使全身出现针头至米粒大小的风团,且伴有剧烈瘙痒、刺痛感,部分人还会出现头痛、流口水等症。预防上,关键在于避免突然进行冷热刺激。出汗后不要立刻冲冷水澡,擦干汗水待身体自然冷却、心率平稳后,再用温水洗澡。