



连日来,成都持续高温天气,闷热感与日俱增。7月15日,正值三伏首日,一年之中阳气最盛、气温最高、湿气最重的时段开启。当天下午,成都高新区石羊社区卫生服务中心“红医先锋”宣讲团2026年健康大课堂首场活动,在中心南区会议室正式启动。本次活动联合盛乐社区共同举办,同时也是“石欣欣·羊荣荣”健康到家宣讲行的首站。来自社区的数十位居民与中心宣讲团队齐聚一堂,共同开启第一期健康知识分享,为盛夏里的健康守护拉开序幕。

□ 华西社区报记者 华西社区报记者 程玥 刘俊受访者供图

成都高温持续,三伏正式入席 健康大课堂送上“养生凉方”



健康大课堂上,居民认真听讲。

健康大课堂

居民家门口享“养生凉方”

作为首场讲座,内容聚焦中老年群体夏季养生与科学减重。宣讲团成员、中医师张丹以“中老年夏季养生之减肥正当时”为主题,从中老年体质特点出发,结合中医“冬病夏治”理念,系统讲解了夏季科学减重的中医原理与实用方法。她指出,盛夏时节人体新陈代谢旺盛,是减肥的黄金时

期,但许多人因贪凉饮冷、久居空调环境,导致寒湿瘀积体内,反而造成气血瘀堵、代谢放缓。科学减重并非盲目节食或过度运动,而是要借助三伏天气旺盛之势,通过调整饮食结构、合理运动以及中医适宜技术综合干预,实现健康减重。讲座内容贴近生活,深入浅出,现场居民频频点头记录,互动氛围十分融洽。

讲座结束后,现场设置了中医特色健康体验区,五大免费体验项目让健康服务触手可及。有奖知识问答环节以趣味互动方式传播健康知识,居民们踊跃抢答,在欢声笑语中加深了对三伏养生要点的记忆。人体成分分析仪前早早排起长队,工作人员逐一为居民检测BMI、体脂率、肌肉量等指标,并解读报告,帮助大家科学认识自身身体状况。中频理疗体验区通过电极贴片刺激穴位,通经活络、缓解肌肉酸痛;耳穴压豆则针对睡眠、消化等问题调理脏腑功能;最受关注的三伏灸体验区人气爆棚,艾绒燃烧的温热药气弥漫,医师们手持艾条为居民施灸,借助温热之力温阳散寒、扶正祛邪。现场气氛热烈有

序,居民参与踊跃,活动持续近两个小时仍有许多人犹未尽。

“石欣欣·羊荣荣”是石羊社区卫生服务中心原创的健康IP形象组合——“石欣欣”寓意可靠的健康“守门人”,“羊荣荣”代表温暖的“健康知己”,二者共同构成“欣欣向荣”的健康守护组合。该IP曾于2025年10月参展第十九届中国社区卫生服务发展论坛“星图市集·基层健康IP大赏”。此次“健康到家宣讲行”正是将IP融入日常服务,以更亲切的形式走进社区、学校和企业。据中心相关负责人介绍,“红医先锋”宣讲团已依据辖区不同人群需求,确定15个宣讲主题,涵盖慢性病管理、妇幼保健、传染病防控、中医养生、安全用药及医保政策等领域。后续将分时段、分批次开展巡回宣讲,真正把健康知识送到群众身边。

首场活动的成功举办,不仅为系列宣讲拉开序幕,也让居民们在三伏首日就感受到了基层健康服务的温度。针对当前持续的高温天气和三伏时令特点,结合中医养生智慧,我们特整理以下养生指南,供广大市民参考践行。

三伏养生指南

顺应天时,安然度夏

三伏天气气蒸腾、湿邪缠身,最易耗气伤津、困滞脾胃。以下五条要诀,助您科学应对高温“烤”验:

避暑护阳,远离中暑

三伏暑气最盛,午间高温时段尽量减少户外活动。户外作业做好遮阳防护,佩戴遮阳帽、穿浅色透气衣物,劳逸结合、适时休息。若出现头晕乏力、胸闷恶心等中暑前兆,立即移至阴凉通风处休憩,补充水分,严重时即刻就医。

温润补水,忌凉暴饮

伏天出汗多、津液易损,应遵循“少量多次”原则,每半小时左右饮用温水或淡盐水,维持电解质平衡。切忌大汗后猛灌冰水、冷饮,寒凉伤脾胃,易引发腹痛腹泻、体虚乏力,尤其脾胃虚弱者更应谨慎。

清食养脾,祛暑化湿

中医伏养重在“清湿健脾”。多选苦瓜、绿豆、丝瓜、冬瓜、薏米、赤小豆等清热利湿食材,煮汤或清炒皆宜。饮食清淡,少辣少炸、少生冷,三餐定时定量,避免暴饮暴食,从营养脾胃元气。

巧度凉夏,防避寒湿

空调温度建议设置在26℃左右,避免冷风直吹头颈、肩背、关节等部位,防止寒湿入侵诱发“空调病”。每天定时开窗通风,驱散室内湿寒之气,保持空气流通,即使开空调也宜留缝换气。

静心养气,安度长夏

夏主养心,昼长夜短易心烦气躁。建议早睡早起,适当午间小憩(半小时左右),少熬夜、戒急躁,保持情绪平稳。老年人及慢病人群需多加留意身体状况,定时监测血压、血糖,平稳度过暑热长夏,守护身心双重健康。

石羊社区卫生服务中心将以此次活动为起点,持续以党建引领深化健康服务进社区、进学校、进企业,让更多居民在家门口享受到便捷、专业、有温度的健康服务,与大家一同平安度夏、健康长伴。

