

抱着冬瓜睡觉 真能防暑降温吗？

专家：有一定辅助作用，但科学防暑更重要

最近，社交媒体上一个“抱着冬瓜睡觉”的土方子悄然走红：不开空调，不靠风扇，睡前抱一根冬瓜，清凉无比。听起来像段子，但真有人试了说管用。这究竟是有道理的民间智慧，还是以讹传讹？西瓜、南瓜、丝瓜能不能代替？冰镇过的效果更好？宁波市中医院慢病管理中心负责人邓颖萍，从中医理论和宁波本地气候出发，一一作了解答。



图片由AI生成

1 冬瓜为什么能让人觉得凉快？

通过抱冬瓜睡觉来防暑，并非毫无依据。邓颖萍表示，冬瓜带来的清凉感主要来自两个层面：物理层面，冬瓜含水量极高，就像一个“天然水枕”。人体接触冬瓜表面时，瓜体能吸走一部分体表热量，自然带来凉爽感；从中医层面来说，冬瓜味甘性凉，归肺、小肠经，具有清热解暑、利水消肿、降脂减肥的作用，其中冬瓜皮的清热解毒、利尿消肿功效更为显著。

而宁波夏季暑热夹湿，人容

易出现胸闷、困倦、烦躁、胃口差、夜间难眠等不适，借助冬瓜的清凉之性，有一定辅助缓解作用。不过邓颖萍也提醒，抱冬瓜不是治病方法，更像是一种辅助小妙招，关键要看体质、看用法、看场景。

很多人第一反应是：西瓜、南瓜、丝瓜也是瓜，能不能拿来替代？邓颖萍的回答是：不一样，有讲究——

南瓜味甘性偏温，功效以补中益气、健脾和胃为主，跟“清热解暑”的方向完全相反，而且质地

较硬、外形不规则，抱着睡也不舒服，不建议用；西瓜性寒，清热生津效果确实不错，但脾胃虚寒、容易腹泻的人长时间接触，反而可能引发腹部不适，需谨慎；丝瓜性凉，有一定清热作用，但个头小、含水量低、持凉时间短，偶尔放在手边脚边还行，不适合整晚抱睡。

相比之下，冬瓜性凉而不过寒，含水量高，体积适中，外皮厚实，完整状态下不易渗漏，综合使用体验在几种常见瓜里是最好的。

2 冰镇一下效果更好？反而不推荐

有人觉得，普通冬瓜还不够凉，放冰箱冻一冻再拿出来抱着睡，降温效果岂不是更好？邓颖萍明确表示：不建议这样做。冰镇后的瓜果温度过低，皮肤长时间接触容易造成局部寒凉刺激，尤其是腹部、腰背、颈后等部位，轻则寒凝经络，肌肉僵硬、关节冷痛；重则寒伤脾胃，腹痛腹泻。

此外，冰镇过的瓜果表面容易凝结水汽，既容易打湿衣物和床品，也增加细菌滋生风险。“夏

季降温，不是越冰越好。”邓颖萍说，人体最怕冷热刺激过猛，大汗之后、刚洗完澡或在空调房里，突然接触过冰的东西，反而容易耗伤卫阳、体表失和，让身体更加不适。

使用冬瓜降温，比较稳妥的做法是让冬瓜主要接触四肢，或用薄棉布包裹后短接触皮肤。时间上，不必整晚紧贴身体，将完整冬瓜放在手边、脚边或枕旁即可，冬瓜变温后放回阴凉处

自然降温，不建议反复冷藏后再贴身使用。

哪些人可以试？邓颖萍说，夏季明显怕热、夜间闷热烦躁、又不方便长时间吹空调或风扇的人，相对适合尝试；老年人、儿童若要使用，需有人陪同照看，避免长时间直接接触或熟睡后身体受压着凉。使用过程中若出现腹痛、腹泻、畏寒、胸闷、头晕、关节酸痛等不适，应立即停止并及时就医。

3 宁波人更要防“暑湿”

同样是夏天，北方多干热，宁波靠海，夏季高温高湿，人感受到的往往不只是“热”，而是闷、黏、困、重，出了汗也不清爽，这正是中医所说的“暑多夹湿”。湿邪一重，人就容易头身困重、胸闷纳差、大便黏腻、四肢乏力。邓颖萍介绍，冬瓜清热解暑、利水渗湿的特点，与宁波夏季气候高度契合，日常饮食不妨多选冬瓜、丝瓜等

当季瓜蔬，配合绿豆百合汤、冬瓜薏米汤等家常清暑食物，清淡养胃，减轻夏季脾胃负担。

邓颖萍提醒，防暑降温看似生活小事，但对慢性病患者、老人、儿童以及体质偏虚偏寒的人来说，科学防暑更重要——衣着宜宽松透气，外出注意遮阳护颈，大汗后不要立即脱衣猛吹冷风；饮食清淡规律，少食冰冷、辛辣和

烧烤；运动选在清晨或傍晚，以八段锦、太极拳、散步等柔和活动为宜，微微出汗即可；情绪上要注意“静心防暑”，中医认为“暑易入心”，炎热时更容易烦躁难眠，可借助舒缓音乐、静坐、深呼吸帮助安神定志；若出现明显头晕、胸闷、乏力、恶心、心慌、意识不清等症状，须立即就医，不可耽误。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼

男孩歪头一个月 最终确诊左眼眶轻微骨折

今年7岁的浩浩(化名)活泼好动，是一名一年级小学生。近期，老师和家长发现浩浩出现了一个怪异的习惯：无论上课学习还是居家生活，他总会不自觉地歪着脖子，上课都没法认真听。起初，家人和老师都认为是孩子调皮、坐姿习惯不好，反复提醒纠正，但浩浩就是控制不了。这种异常情况持续了一个多月，其间家长曾带孩子到多家医院就诊，都没有发现任何器质性病变。经亲友推荐，家长带着浩浩前往宁波市医疗中心李惠利医院眼科寻求帮助。

孔巧主任医师仔细查看了浩浩的影像报告，在一张头部CT影像中隐约可见左眼眶下壁有骨折特征，且局部有眶内组织嵌顿迹象。结合现场查体，浩浩存在左眼无法正常向上转动的典型体征。孔巧初步判断，孩子持续歪头的根源是左侧眼眶骨折。浩浩妈妈这才记起，一个多月前，浩浩曾和同学玩耍碰撞，左眼周围出现过小片淤青。当时浩浩没有不舒服，家长就没有放在心上，未曾想到这一次轻微碰撞，竟造成眼眶骨折。

孔巧解释，浩浩不受控制的歪头行为，是眼部受伤后的自我保护反应。眼眶骨折引发眼球运动障碍，导致孩子出现双眼复视，看东西会出现重影。而歪头的姿势能够规避复视影响，让视线恢复清晰。由于低龄儿童无法准确描述视物不适，且这类轻微外伤外部症状不明显，极易被误诊为颈部问题，造成病情拖延、漏诊。

明确病因后，孔巧团队为浩浩实施了左侧眼眶骨折整复手术。手术团队采用内镜微创方式，没有在面部留下切口，兼顾了治疗效果与外观美观。术后第二天，浩浩的左眼即可正常向上转动，持续近一个月的歪头现象彻底消失，恢复了正常状态。

“儿童眼眶骨折多为青枝骨折，这是儿童群体特有的骨折类型。”孔巧介绍，儿童骨骼有机物含量高、骨外膜厚，韧性和弹性更佳，受伤后不会像成人骨骼一样完全断裂，仅会出现弯折形变，如同鲜嫩树枝弯折不断，因此被称作青枝骨折。由于眼眶内组织疏松，青枝骨折的“折而未断”的骨端极易卡压周围软组织，进而造成眼球运动障碍、视物重影、歪头视物等症状，这类伤情必须尽早手术干预，松解嵌顿组织，为骨骼自愈创造条件。

“我们做过一个统计，这几年科室已接诊了12例同类儿童眼眶骨折患者，年龄集中在6岁至16岁，都是小男孩，大多是因为校园玩耍磕碰、户外运动损伤。”孔巧提到，部分骨折面积较大的患儿，还出现了眼球凹陷的情况。除了眼部淤青、鼻部轻微出血外，多数患儿初期无明显痛感，部分患儿会因神经卡压引发迷走神经反射，出现疼痛、恶心、呕吐等症状，常被家长误判为脑震荡。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞