

暴汗夜跑冰水解渴 身体持续发出预警

专家：“夏练三伏”是误区，夏季运动应“适度、温和、避凉”

民间一直有“冬练三九、夏练三伏”的说法，不少市民认为三伏天天大汗淋漓地运动，能够祛湿减脂、强身健体。浙江省名中医、宁波大学附属人民医院王锡恩主任中医师提醒，夏季是养阳养心的关键时节，盲目高强度暴汗运动、运动后骤冷降温，会透支身体阳气、损伤心脾，市民需摒弃“暴汗即养生”的误区，遵循适度、温和的运动养生原则。



王锡恩正在坐诊。

350毫升！ 他是科室第三位 造血干细胞捐献者

7月17日上午，烈日当头，宁波大学附属第一医院方桥院区造血干细胞采集室内，奉化区经济开发区管委会投资促进科科长竺嵩山顺利捐献350毫升造血干细胞混悬液，为远方一名陌生的血液病患者送去珍贵的生命希望。值得一提的是，竺嵩山也是该科室走出的第三位造血干细胞捐献者，一场跨越时光的爱心接力温情延续……

这份暖心的生命馈赠，缘起14年前的一次善举之举。2012年6月8日，刚参加工作不久的竺嵩山，积极参与单位组织的无偿献血活动，主动加入中华骨髓库，自愿成为一名造血干细胞捐献志愿者。在此后的十余年他一直没收到配对通知，久而久之渐渐淡忘。

今年5月9日，正在岗位上忙碌工作的竺嵩山，突然接到了红十字会工作人员的电话，被告知他与一位陌生血液病患者初配成功，询问其是否愿意进行捐献。时隔多年突然传来的好消息，让竺嵩山一时猝不及防，甚至一度误以为是诈骗电话。挂断电话后，他细细回忆终于记起，得到家人的理解与鼓励后，竺嵩山第一时间回复红十字会，郑重答应加入这场生命接力。

在筹备捐献的过程中，竺嵩山收获了一份意外的感动。与同事交流时他得知，自己所在的投资促进科早已有着爱心传承的优良传统，曾在科室工作的裘杰、盛李莉两位同事，此前已先后成功完成造血干细胞捐献。3位爱心接力者出自同一科室，也让大家纷纷感慨“这个科室爱心命中率太高了”。

为了顺利完成捐献、以最佳身体状态为患者带去生机，竺嵩山主动向两位“前辈”请教捐献流程、注意事项与养护细节。自此，他开启了严格的自律作息，彻底戒掉日常小酌的习惯，主动推掉各类朋友聚餐，坚持清淡健康饮食。

7月13日，竺嵩山入院接受动员剂注射，出现了腰酸等轻微不适症状。身体的细微反应，被儿子看在眼里。孩子一边贴心鼓励父亲的爱心善举，一边又担心着父亲的身体状况，一遍遍地问“爸爸好点了吗”，稚嫩的牵挂给了竺嵩山勇敢面对的动力。

一袋“生命火种”，跨越山海传递温暖，竺嵩山也因此成为了浙江省第1441例、宁波市第223例造血干细胞捐献者。 记者 陆麒雯 通讯员 殷建国 高雨峰 文/摄



竺嵩山（左二）顺利采集350毫升造血干细胞。

1 暴汗夜跑透支了阳气，影响脾胃运化

29岁的石先生长期久坐办公，入夏以来吹空调、吃冷饮更是常态。他意识到自己的生活作息不够健康，为了调理身体，他从6月开始坚持夜间高强度跑步，每周夜跑三四次，每次长跑5公里，特意追求大汗淋漓的效果。每次跑完步，他都会喝上半瓶冰水，回家后冲凉解暑，想着能够祛湿排毒。

没想到坚持一段时间后，石先生的身体发出预警。6月底，他突发感冒、高烧，退烧后仍持

续咳嗽，服用多种药物后依旧没有好转，咳嗽持续了大半个月，于是来到宁波大学附属人民医院就诊。王锡恩面诊时注意到石先生脸上长了痘痘，嘴里还有口腔溃疡。进一步交谈时了解到，其间他还经常拉肚子、大便黏腻，反复长痘。

结合这一系列不适症状，王锡恩判断石先生的不适都是夏季过度运动、喝冰水损伤阳气，导致脏腑虚损，体内湿气淤积所致。“夏季本是人体养阳养心的季节，

对应五脏中的心脏，高强度跑步造成的过度暴汗，会大量耗损人体心气、心阴，造成津液亏损，直接导致人体抵抗力下降，这也是其感冒久咳不愈的核心原因。”

同时，阳气损耗后，人体脾胃运化功能失常，无法正常排出体内垃圾，导致湿气不断堆积。而石先生运动后即刻喝冰水、冲凉水澡的习惯，进一步阻滞体内湿气排出，加重脾胃湿热、阳气亏虚的问题，最终引发咳嗽、腹泻、长痘等一系列问题。

2 夏季应养阳避暑，而非“耗汗伤身”

无独有偶，该院近期还接诊了一例更为凶险的运动伤病病例。39岁的陈先生因体重超标，急于快速减重，采取了极端的高强度运动减肥方式，短短3个月疯狂减重50多公斤。高强度的运动加上极速减重，让身体不堪重负，陈先生在一次跑步过程中突发心脏骤停，被紧急送入ICU抢救。

据医生介绍，陈先生本身患有肥胖型心肌病，极端减重模式与高强度运动双重叠加，大幅加剧了身体危机。夏季高温运动

大量出汗，会造成人体钾元素流失、电解质紊乱，极易诱发心律失常、室颤等心脏问题，直接接触心脏骤停。除此之外，短期内极速减重会导致人体免疫力断崖式下降，大幅增加病毒感染风险，可能引发暴发性心肌炎等致命心血管疾病，多重危险因素叠加，最终从“鬼门关”走了一遭。

“汗为心之液，夏季大汗不止，对身体损耗极大。”王锡恩解释，夏季高强度运动导致的过度出汗，会直接造成人体气阴两伤。轻症会出现口干舌燥、浑身

乏力、精神萎靡等症状，重症则会引发心慌心悸、胸闷气短，严重时甚至会诱发晕厥。临床中，夏季高发的心梗、中暑等急症，大多与夏季盲目高强度运动、过度暴汗息息相关。

他表示，大众普遍存在夏练三伏、多出汗能祛湿减肥的认知误区。夏季养生核心在于养阳避暑，而非“耗汗伤身”。过度运动透支阳气、损伤心脾，不仅无法祛湿养生，反而会导致湿气滞留体内、体质变差，得不偿失。

3 夏季运动切忌贪多、贪狠

针对夏季运动养生，王锡恩提醒市民夏季运动切忌贪多、贪狠，遵循“适度、温和、避凉”三大原则。

运动时机与方式上，要避开午间高温时段，优先选择清晨、傍晚阴凉通风、空气清新的场地运动。摒弃长跑、高强度间歇训练等剧烈运动，优选快走、八段锦、太极拳、瑜伽等轻柔舒缓的运动，以身体微微出汗为宜，杜绝大汗淋漓。

出汗后及时擦干身体、更换

干爽衣物，小口分次饮用温淡盐水或柠檬水，补充水分和电解质，严禁即刻喝冰水、吃冷饮。运动后休息10分钟以上，再进入空调房，空调温度设置在26℃—28℃，避免冷风直吹身体，室内每2小时—3小时开窗通风，减少湿气淤积。

同时，王锡恩结合常见夏季体质问题，给出针对性食疗调理方案。心火旺盛、频繁口舌生疮、长痘的人群，可适量食用苦瓜清心降火；经常熬夜、阴液亏

损、易出虚汗的人群，适宜饮用酸梅汤滋阴润燥；长期吃夜宵、冷饮、甜品，出现大便黏腻、舌苔厚重、脾胃湿热的人群，可多食用米仁、茯苓、莲子、山药等食材健脾祛湿。

“不捂汗，微汗停；纳凉巧，忌骤冷。”王锡恩提醒，三伏天养生重在顺应时节、张弛有度，拒绝盲目高强度运动，做好避暑护阳、健脾祛湿，才能强健体质、安稳度过盛夏。 记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜 文/摄