

走进智趣生活

顺应时节养阳气 助力小儿度盛夏

本报记者 张添怡

随着“芒种”节气的到来，炎夏热日的脚步愈发临近。在中医理论中，“春夏养阳”是重要的养生理念，而对于正处于生长发育关键期的小儿来说，把握好夏季这个养阳的黄金时段，对其健康成长意义非凡。

那么，为何要在春夏养阳？小儿夏季养阳又有哪些关键要点和注意事项？长春中医药大学附属医院儿童诊疗中心儿童推拿科副主任米继强为各位家长进行了科普。

为什么要春夏养阳

随着天气渐热，许多人感觉脖子不疼腰也不痛，很多疾病都没有了，鼻炎等“恼人”的毛病也都见好了，这就是自然界的阳气在治疗我们。

“阳气”在中医理论中是一个重要的概念，指的是人体内在的能量和功能，主要体现在人体的生理功能和物质代谢中。首先，阳气具备温养功能，能温暖人体，使其保持恒温。缺乏阳气会导致畏寒、体寒、免疫力下降等症状。其次，阳气能推动人体的生理活动，如血液循环、新陈代谢，从而促进小儿的生长发育和抗病能力等，并参与物质的转化过程，如将食物转化为能量。因此，阳气具有维持生命、抵御外邪、促进生长发育的作用，对人体来说极其重要。

春夏养阳就是指春夏季节的时候，大自然阳气生发，万物生长，生机勃勃。这时候我们应该顺应自然，保护体内阳气，补益阳气，使阳气充盈旺盛，避免一些会损伤阳气以及阻碍阳气运行的饮食和生活习惯等。《黄帝内经》中记载：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。”强调补阳时四时阴阳之虚，就是说一年四季，每个季节对人都是有帮助的，夏天阳光和热量最多，要利用好这个盛夏，把阳气养得足足的，不仅对生长发育有帮助，而且能预防疾病的发生，对于慢性病有促其痊愈的能力。

儿童春夏养阳的重要性

首先，小儿生理特点为稚阴未长，稚阳未充，小儿无论是在属阳的各种生理活动方面，还是在属阴的形、质方面都是不成熟、不完善的。因此，小儿以循时序调节精气的生发、充旺、敛降、伏藏的生理本能，以适应自然界育万物春生、夏长、秋收、冬藏的规律，较成人更为迫切。

其次，小儿病理特点为发病容易，易于传变，体现了小儿未病先防的重要性。三分治，七分养，遵循春夏养阳以治未病，以助养护，对于小儿尤为重要。此外，小儿自我保护能力差，易受气候变化的影响，指导和帮助小儿夏季保护阳气尤为重要。汗出避风，不能贪凉饮冷，不能过量出汗等。

最后，夏天是自然界阳气最盛的时候，小儿春夏养阳对于预防和治疗冬季发病尤为重要。

孩子阳虚有哪些表现

阳虚质儿童常表现为活动能力不强、易为寒侵、功能减弱，好发相应的疾病。

偏脾阳虚者：面色白，口唇淡白，四肢不温，食欲不振，喜进热食，受凉饮冷后腹痛、呕吐、泄泻，舌质淡，苔薄白，脉软弱。易患呕吐、腹痛、泄泻、疳证等病证。

偏肾阳虚者：生长发育迟缓，四肢冰凉，气短，活动或着凉后则气喘，小便频数清长。易患五迟五软、尿频、遗尿、哮喘等病证。

偏心阳虚者：面色苍白，形寒肢冷，神疲乏力，心悸怔忡，头晕多汗，舌质淡胖，脉缓无力或结代。易患心悸、心阳虚衰等病证。

因此，家长需要注意观察孩子的这些症状，一定要呵护小儿的阳气。尤其是总挑食，睡不香，玩不好，易出汗，易生病的小孩。

如何做好小儿夏季养阳 慎食生冷防阳阳

夏季小儿心阳浮于外，脾肾阳虚于内，脾之运化水湿和水谷的能力减弱，故不宜多吃生冷，尤其是存放在冰箱里的水果和饮品，以防损伤脾胃之阳气。夏季养阳善食姜，生姜有助于散脾胃的寒邪，起到开胃健脾的作用，有利于食物的消化和吸收。同时生姜还能杀菌解毒可以预防胃肠炎，能解鱼蟹之毒。

低温环境要避免

夏季天气炎热，为了散发热量，人的毛孔处于开放的状态。尤其是运动出汗后，若直接开冷气对着身体吹，寒邪容易侵犯人体，抵抗力差的出现感冒症状，甚至让寒邪侵入到肌肉和筋骨之间，留下风湿痹痛的病根。例如，空调温度以25摄氏度至28摄氏度为宜，不能直接对人吹。还有阴冷楼道、地下车库、地下室等一定要注意，不宜久留。

适度晒太阳

借助自然之力，选晴天时的时候，最好早晨八九点，晚上五六点。这时阳光温和，紫外线不是很强，适合小儿晒太阳，要避免中午11点到下午2点，温度高，紫外线强，容易中暑和皮肤灼伤。

注意睡眠时间

夏季白天长夜间短，应调整作息，日落而卧，日出而起，使阳生阴长，气机调畅，中午可以适当地午休。小儿需要充足的睡眠。夏季过热适当运动，以微微汗出即可，不可做剧烈运动耗伤阳气。

健康·新视野

夏天的热浪裹挟着裙摆与短袖的清凉，脱毛成为众多爱美女士的“必修课”。然而，在电商平台的广告轰炸与社交平台的经验分享中，各种关于脱毛的“冷知识”甚嚣尘上：有人说脱毛会让毛发越脱越粗；有人坚信蜜蜡脱毛能永久绝毛；还有人声称家用脱毛仪会损伤皮肤……这些说法看似头头是道，实则暗藏误导。本期我们就邀请《求证》专家为大家拨开迷雾，避免陷入“脱毛焦虑”的陷阱。

夏天脱毛季，这些说法不可信

本报记者 毕雪 实习生 刘晓琴

说法三：脱毛膏能永久脱毛

金洪娟：市面上绝大多数脱毛膏的主要成分是巯基乙酸盐，它能溶解毛发结构中的角蛋白，使毛发变脆、断裂，从而达到脱毛的效果。但脱毛膏作用的仅仅是皮肤表面的毛发，对毛囊并没有破坏作用。所以，使用脱毛膏脱完毛后，毛发会再次生长出来，根本无法实现永久脱毛。真正能够实现永久脱毛的方法，如激光脱毛，可通过破坏毛囊达到脱毛的目的，这与脱毛膏的原理完全不同。

说法四：自制脱毛偏方安全又有效

金洪娟：网络上流传着很多自制脱毛偏方，比如用蜂蜜和柠檬汁混合脱毛，或者用燕麦、香蕉制作脱毛膏等。这些偏方不仅脱毛效果难以保证，还存在很大的安全隐患。柠檬汁中含有酸性物质，直接涂抹在皮肤上，可能会刺激皮肤，尤其是对于敏感肌肤的人来说，容易引起皮肤发红、瘙痒、灼痛，甚至诱发接触性皮炎。而自制的脱毛混合物，无法保证制作过程中的卫生条件，还可能导致细菌感染，引发毛囊炎等皮肤问题。所以，不要轻易尝试这些没有科学依据的自制脱毛偏方。

说法五：激光脱毛会让皮肤变黑、留疤

金洪娟：正规操作下，激光脱毛并不会导致皮肤变黑或留疤。激光脱毛是利用特定波长的激光能量，精准作用于毛囊中的黑色素，破坏毛囊活性，而对周围正常皮肤组织的热损伤极小。之所以有人感觉皮肤变黑，可能是操作者操作不当或术后没有做好防晒。激光治疗后，皮肤对紫外线的敏感度会有所增加，若不及时涂抹防晒霜、使用遮阳伞等，就容易引发色素沉着，导致皮肤变黑。而留疤多是因为操作者技术不熟练，如激光能量设置过高、操作过于频繁，引起皮肤损伤过重，或在治疗后护理不当（如搔抓、沾水）继发感染才会出现。只要选择正规机构、专业医师，严格遵循术后护理要求，就能降低此类风险。

说法六：激光脱毛一次就能永久干净

金洪娟：激光脱毛并非“一劳永逸”。人体毛发的生长分为生长期、退行期和休止期，激光脱毛主要针对的是处于生长期的毛囊，因为此时毛囊中黑色素含量高，对激光能量吸收好。但同一部位的毛发，各个毛囊并不同步生长，约80%的毛发处于生长期，剩余20%处于退行期和休止期。处于休止期的毛囊，激光无法对其产生有效作用，等它们进入生长期后，毛发仍会再次生长。因此，一般需要进行3—6次，甚至更多次的激光脱毛治疗，每次间隔4—8周，才能逐步破坏大部分毛囊，实现长期显著减少毛发的效果，而非绝对的“永久干净”。

说法七：激光脱毛对所有肤色和毛发都有效

金洪娟：激光脱毛的效果与肤色、毛发颜色密切相关。激光脱毛依赖毛囊和毛干中的黑色素吸收光能来破坏毛囊，因此，对于肤色浅、毛发颜色深的人群，激光能量更容易被毛囊中的黑色素吸收，脱毛效果更好。但对于肤色较深的人，皮肤中的黑色素含量高，会与毛囊中的黑色素竞争吸收激光能量，不仅影响脱毛效果，还可能因过多吸收激光能量导致皮肤灼伤。此外，对于白色、金色、灰色等浅色毛发，由于缺乏足够的黑色素吸收激光，激光脱毛效果也不明显。所以，在进行激光脱毛前，专业医生会根据个人的肤色、毛发情况评估是否适合治疗。

说法八：激光脱毛过程剧痛难以忍受

金洪娟：激光脱毛确实会产生一定的痛感，但并非难以忍受。治疗时，激光的热量会使毛囊及周围组织升温，产生类似橡皮筋弹在皮肤上的轻微刺痛感或灼热感。现在许多正规机构采用的冰点脱毛技术，通过接触式冷却装置，在激光发射前、中、后持续为皮肤降温，将表皮温度降至5℃左右，在保证激光能量有效作用于毛囊的同时，大大减轻了疼痛和不适感。而且，不同部位的皮肤敏感度不同，像口周、腋下、比基尼区等部位可能感觉稍强，而手臂、腿部等区域痛感相对较弱。此外，每个人对疼痛的耐受程度存在个体差异，医生会根据实际情况调整治疗参数，尽量降低不适。

温馨提示：夏季脱毛是为了让自己更加清爽自信，但在脱毛前一定要了解科学知识，避免被这些谣言误导，选择适合自己的且安全有效的脱毛方式，才能在拥有光滑肌肤的同时，呵护好皮肤健康。在决定尝试激光脱毛时，务必选择正规医疗美容机构，与专业医生充分沟通，科学规划治疗方案，让美丽不留遗憾。



扫描二维码，关注“彩练新闻·科教卫频道”更多信息

『科普大篷车』进校园

本报讯(记者徐慕旗)为弘扬科学精神、普及科学知识、激发青少年科学兴趣，日前，省科技馆“科普大篷车进校园”活动走进白山市靖宇县，为县域内2个乡镇7所学校共4700多名师生带来了一场别开生面的科技盛宴。

活动现场，伴随着动感欢快的音乐节奏，机器人灵活舞动，它们整齐划一的动作、灵动的身姿宛如专业舞者，引得师生掌声不断；无人机在空中自由穿梭，时而高高飞起，时而低空盘旋，不时变换出各种奇妙独特的队形，同学们仰头观看，惊叹声不断……

同学们怀着强烈的好奇心围在科普展品旁，迫不及待地操作、体验。工作人员耐心地为同学们讲解展品背后蕴含的科学原理，让同学们在体验中感受科技的魅力与神奇力量。台面互动资源包、球幕影院等科普展项同样吸引了众多学生排队体验，大家在轻松愉快的氛围中，领悟科学的无穷奥秘。

此次“科普大篷车进校园”活动以趣味化、场景化手段点燃青少年科学梦想，为乡村振兴注入科技教育新动能。省科技馆将继续发挥科普大篷车的辐射带动作用，推动科普教育资源公平普惠走进走实。



圆满完成任 展现科技担当

长春理工大学参与研制的“实践二十六号”卫星发射成功

本报讯(记者张鹤 实习生杨鑫婷)北京时间2025年5月29日12时12分，长春理工大学参与研制的“实践二十六号”卫星在酒泉卫星发射中心使用长征四号乙运载火箭发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务取得圆满成功。

“实践二十六号”卫星是低轨光学遥感卫星，主要用于国土普查、环境治理等领域，可为国民经济建设提供信息服务。在中国工程院院士、长春理工大学学术委员会主任姜会林教授指导下，空间光电技术研究所佟首峰教授、张鹏教授率领团队自主研发了动平台多通道超高速空间激光通信系统，为“实践二十六号”卫星海量数据实时传输提供了重要

支撑，是国际上首次将该技术应用于新体制低轨光学遥感任务。

在技术攻关过程中，课题组组建了突击队，将该项目纳入空间光电技术研究所党支部“尖兵淬火”强攻关专项行动。党员科研骨干充分发挥示范引领、辐射带动作用，带领项目成员无畏艰难、敢打敢拼，突破了一系列关键技术，圆满完成了所承担的系统研究任务。

未来，课题组将继续扎实推进后续相关运行调试及科学试验工作。课题组成员们表示，将以此为起点，在国家重大科技攻关项目中勇挑重担，攻克更多急难险重任务，用科技创新成果服务国家重大战略需求，展现长理科技担当。

本报讯(记者张鹤 实习生杨鑫婷)近日，由东北师范大学美术学院发起，学校多家单位共同举办的第二届“弘扬爱国情，奋进新时代”主题书画展开幕。

本次主题书画展筹备历时近3个月，汇集了百余件优秀作品，涵盖油画、版画、水彩、书法、插画、雕塑等多元艺术形式，从不同视角诠释了爱国主义的深刻内涵，构建起多维度的爱国主义叙事体系。画展上有美术学院全国美术展获奖作品的精华荟萃，也有聚焦时代命题的新锐创作，还特别展出了离退休老同志与各学院师生的艺术结晶。

师生们以笔为戈、以墨为韵，将对时代的深情观察、对人民的真挚热爱熔铸于作品之中，生动展现了师生们扎根时代、讴歌人民的创作热情，以生动的笔触诠释了东师人对新时代的深刻思考与艺术表达。该展览是学校美育成果的

集中展现，更是以文化人、以美育人的生动实践，为学校“五育并举”理念的落实提供了生动范例。美术学院学生还自发组成导览团队，生动讲解作品的创作背景、表达意蕴，将艺术展厅转化为沉浸式思政课堂。

据悉，“弘扬爱国情，奋进新时代”主题书画展是东北师范大学持续性文化活动。多年来，学校始终聚焦立德树人根本任务，将美育作为培根铸魂、培育时代新人的重要方面，通过构建多层次艺术课程体系、搭建多元实践创新平台、深耕中华优秀传统文化沃土，将红色基因融入育人全过程，在发扬红色传统、传承红色基因的道路上不断探索创新，力求实现思政教育与艺术教育的深度融合，绘制艺术人才为人民创作的红色精神图谱，引领学生厚植历史底蕴、赓续红色血脉、激发创新活力。