

## 三伏天来了! “三伏贴”火热开贴



今天是入伏的第三天,中医有入伏贴敷三伏贴的疗法,以求达到冬病夏治的目的。那么,应该怎样正确使用三伏贴呢?

性发热期不适宜三伏贴治疗;有严重心肺功能疾病患者、对药物过敏者、皮肤有破损者、疾病发作期(如发烧、正在咳嗽等)患者不宜进行贴敷治疗;2岁以下的孩子由于皮肤娇嫩,贴敷容易引起感染,也不宜进行这项治疗。

### 什么是三伏贴

三伏贴是根据中医冬病夏治理论而发明的一种外用的贴敷治疗方法,三伏贴分别是在头伏、中伏和末伏的第一天进行贴敷。最主要用于冬天容易发作的呼吸道疾病,包括慢性支气管炎、慢性咳嗽、慢性鼻炎等疾病,也适用于冬天容易感冒的老年人、小孩,就是体质比较虚弱,冬天容易外感,在夏天贴三伏贴可以预防冬季慢性病的急性发作。

### 哪些人不适合贴

肺炎及多种感染性疾病急

### 贴敷要注意什么

“三伏贴”贴敷期间,应忌烟酒、辛辣、生冷、油腻等刺激性食物,以免影响疗效;贴敷时间一般成人贴敷6小时,儿童2-4小时。三伏贴不能完全替代其它治疗,原来在服药的慢性病患者,不要盲目减药、停药。

一旦皮肤在贴敷后出现痒、灼热、疼痛的感觉,就要迅速把药物揭掉,用清水清洗一下局部的皮肤,不要自行抹药,禁止抓挠皮肤,如果还是不能缓解,就到医院就诊。

李斌

## 养心养脾安度夏

夏季炎热,雨水偏多,暑气邪气易乘隙而入。如何安然度过夏日?做好以下4件事非常重要:

**1. 养心。**暑热季节,骄阳似火,热气蒸人,人们容易情绪激动,心烦急躁,易怒发火,对健康非常有害。因此,要重视心神的调养,保持淡泊宁静的心境,对于夏季养生极为重要。

**2. 养脾。**长夏在五行中属土,与中医五脏之脾脏相应,而脾最恶湿喜燥。所以夏季人们多患脾胃病,出现食欲不振、腹泻等症状。如果大量进食生冷瓜果,更易损伤脾胃。建议饮食清淡,可以喝些茯苓薏仁粥、山药粥,有益气健脾、清暑利湿的功效。

**3. 避暑。**暑易伤气,炎热的天气容易耗伤人体正气,令人头昏胸闷、心悸口渴、恶心,甚至昏迷,此时要注意防暑降温。平时可以适当吃些西瓜、冬瓜、绿豆汤。外出时要戴遮阳帽、打伞等,避免在烈日下待得太久。

**4. 养阳。**阳气是生命的根本、健康的关键。夏天人体容易出汗,大汗以后,人会感觉非常疲乏劳累,其实就是伤了阳气的表现。此外,天热时人的本能反应是寻求降温,但如果降温过了头也会伤阳。比如夏天喝冷饮、吹空调、吃冰西瓜这些举动均会伤到阳气。可以通过增加户外活动、少喝冷饮、保证充足睡眠来养阳。 董俊彤

## 趁热吃,癌症风险增4倍

研究表明,喜欢吃烫食的人,患食管癌风险增加4倍。远离食管癌,这些习惯一定要戒掉。

**爱吃烫食:**“趁热吃”是国人的一大饮食特点。研究显示,饮用65℃以上的热饮,会增加患食道癌的风险。

**吃得太辣:**过于辛辣的食物容易损伤食管上皮,引起上皮细胞变性,上皮细胞核酸代谢受影响,从而出现黏膜炎症,长此以往,有可能促使食管发生癌变。

**吃得太粗糙:**食物太硬或咀嚼

不细,粗糙的食物在经过食道的时候会损伤食道的黏膜。长期保持这样的饮食习惯,反复的“黏膜损伤→修复→再损伤→再修复”过程,这就可能导致食管癌的癌前病变。

**爱吃腌制食物:**咸鱼、酸菜、腌萝卜等各种腌制食物在多数人的餐桌上都很常见,但这些腌制的食物中多数含有硝酸盐及亚硝酸盐,也是导致食管癌的重要因素之一。

**吸烟饮酒:**吸烟者食管癌发生率增加3~8倍;饮酒者增加7~50倍。建议戒烟、限酒。 赵苑旨

## 小贴士

### 中暑不是小事,远离这些认识误区

连日来,我国多地持续高温。热浪来袭,多地已有多人确诊热射病。什么是热射病?热射病有何危害?如何预防热射病?

“热射病其实是中暑的一种。”南昌大学第一附属医院急诊科副主任熊华威告诉记者,按疾病轻重程度,中暑可分为热痉挛、热衰竭、热射病三种。热痉挛症状包括大量出汗、四肢痉挛等,热衰竭病人会出现头晕乏力、低热、精神萎靡等情况,热射病患者则表现为高热39℃以上、干燥无汗、深度昏迷,持续高热极易引发多器官衰竭。

熊华威介绍,随着生产生活条件改善和公众防范意识增强,其实近年来医院接诊热射病人数不断减少,但仍需警惕极端高温条件下热射病患者增多,以及普通中暑患者因处理不当而发展成热射病病人的情况。专家认为,高温下户外劳动者、密闭空间高温工作者以及部分产热强、散热弱的特殊人群往往是中暑尤其是热射病高危人群。

在专家看来,当前公众对中暑还存在不少认识误区。

**误区一:中暑很常见,不至于有生命危险。**

汗很常见,往往不以为意而继续在高温下作业。专家认为,普通中暑发展为热射病需要一个过程,如中暑后还继续暴露在高温环境中,症状将会加重,一旦发展为热射病,进入昏迷状态,随时可能危及生命。

**误区二:中暑是小病,自行在家处置就能好。**

有些人中暑后习惯用一些土办法降温,比如刮痧等。专家表示,对于一些症状较重,尤其是已进入昏迷状态的中暑病人,如不及时送医救治,往往会耽误最佳救治时间。

专家表示,中暑的处理最关键的是迅速降温,对于热射病患者更是如此。如果发展为热射病,需及时送医救治,医院将采取多种方式帮助患者实现体表降温 and 内脏降温,并开展对症治疗。

未来几天高温天气可能会进一步发展。中暑可以预防,专家建议非必要不在高温环境作业,一旦出现中暑症状,应远离高温环境并进行物理降温,如症状较重,需及时送医救治。

闵尊涛 熊家林

## 亲和源·青岛长者之家

—— 十六年高端品牌颐养机构 ——

60周岁以上长者凭此页可享3天2夜免费试住体验

尊享热线: 0532-55576001



### 尊享权益

生活照料: 生活秘书定期免费陪同外出购物, 只有您想不到没有我们做不到。  
医疗保健: 设置专属家庭医生, 定期免费陪同三甲医院就医并提供紧急救护。  
快乐服务: 完善的配套设施, 丰富多彩的兴趣小组, 充实您的每一天。  
特色服务: 岛城养老机构领先的自助餐、家属可随时探访、陪住。

带给您不一样的至尊享受, 在长寿时代优雅地老去



豪华装修套一斤、套二斤 尊享4000元/月(起)

0532-55576001 咨询热线

交通指南

12/20/208/219/229/303/310/326/365/372/371/608路公交重庆南路德丰路站(原公交保修四厂站)南100米, 或乘地铁3号线至错埠岭站C出口, 转乘12路车

公寓地址

青岛市北区重庆南路99号时代广场云街

公司网址

http://www.qdqinheyuan.com

