



“冬病夏治”正当时 “三伏贴”，你贴对了吗

入伏之后，很多人开始贴敷“三伏贴”，以求达到冬病夏治的目的。那么，什么是“三伏贴”？“三伏贴”的适应证都有哪些？

▶ “三伏贴”的适应病症有哪些

“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”又称“三伏灸”，“三伏贴”的时间分别是在每年的头伏、中伏和末伏的第一天进行贴敷。“三伏贴”结合了针灸、经络与中医学，以中药直接贴敷于穴位，对穴位产生热性刺激，达到治病、防病的效果。

“三伏贴”适应的病症，包括慢性咳嗽、支气管哮喘、过敏性鼻炎，还有慢阻肺，这些患者都适合在三伏天通过冬病夏治的方法来预防冬季疾病的急性发作。还有一些人群，包括一些体质虚弱、冬季容易反复外感的人群，还有一些小儿容易打喷嚏、容易感冒，这些人群也可以贴敷。

▶ “三伏贴”偏热性并非“万能贴”

由于“三伏贴”偏于热性，有一定的适应证，有些患者并不适合。

肺炎及多种感染性疾病急性发热期不适宜“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、正在咳喘等）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。

有些患者包括一些急性感染的患者，正处于感染期，这些患者如果贴敷了“三伏贴”，容易导致病程延长，甚至病情加重。所以说如果患者正处于发作的咳嗽，包括发作的肺部感染，都是暂时不建议患者贴敷的，这个原因主

要还是由于“三伏贴”偏于热性的药物，所以热性的药物又容易导致感染性疾病病程变长，症状变重，所以不建议贴。还有一些咳血的患者也不建议贴敷。还有就是一些皮肤过敏的，对于“三伏贴”的一些成分有明显过敏，这些患者我们也不建议贴敷。还有一些岁数特别小的，比如说两岁以下的儿童也不建议贴敷，因为这些患者贴敷以后容易导致皮肤起一些比较严重的皮损、接触性皮炎，容易皮肤引起水泡等等。所以对于这些患者，我们在使用“三伏贴”时要慎重。

▶ 贴“三伏贴”要忌口 时间因年龄存差异

“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。根据个体差异，贴敷时间也可以作适当调整。“三伏贴”不是治疗慢性病的特效药，不能完全替代其他治疗，原来在服药的慢性病患者，不要盲目减药、停药。

有些患者在贴敷“三伏贴”以后，会出现皮肤的灼热、刺痒等症状，这个就提示患者已经出现了过敏症状的早期表现，建议迅速揭去“三伏贴”，用温水清洗贴敷处，一般不会出现严重的皮肤过敏反应。如果此时不把这个药物迅速揭去，就会出现比较严重的水泡，严重的皮肤过敏反应。建议在夏季一般患者贴敷在4到6个小时，要根据患者的耐受程度。如果是小儿，要酌情减少贴敷时间，可能岁数小的，一般贴两个小时也是有很好的效果。李斌

健康科普

大热天别这样“加湿”

炎炎夏日，热浪滚滚，一年中最热的“三伏天”来了。许多人明显感觉身体不适，精神疲惫、食欲下降、皮肤油腻、虚汗不断……这就是大家常说的湿气重，三伏天，这些“加湿”行为不要做：

贪食生冷 从内生湿邪的角度讲，贪食生冷、油腻、酒饮及饮食不规律的人群更容易生湿。这些因素容易导致脾胃功能变差，运化水湿的能力下降，湿气在体内累积。

睡眠不足 作息紊乱易干扰脾胃工作节奏，且长期熬夜消耗气血，常常出现劳倦。中医古籍《脾胃论》提出：劳倦则脾先受病。脾病则水谷运化受到影响，容易出现脾胃虚弱，水湿无法运化。

久坐不动 运动的缺少会导致身体机能的退化，特别是肺功能下降，“肺主通调水道”，调节水液代谢失常，体内湿气代谢不出去。

盲目进补 过食滋补食品或常年服用清热解毒（金银花、蒲公英等）之剂，会导致脾胃运化水湿功能失司。 李华蓉

6种常见炎症 拖着不治会“致癌”

鼻炎、咽炎、牙周炎、肠胃炎……几乎人人都经历过“炎症”的折磨。有人认为，发炎是小毛病，扛一下就过去了，其实，它可能和癌症有关。以下6类已有明确证据显示可进展为癌症：

慢性肝炎 肝炎病毒和脂肪肝都可能导致肝癌。乙肝病毒感染后，易在细胞反复修复的过程中将病毒基因片段整合到正常细胞片段里，从而造成细胞突变。

有研究显示，一部分肝癌是由脂肪在肝细胞内堆积破坏肝细胞而引起的无菌性炎症，最终导致肝癌。

慢性萎缩性胃炎 目前认为，轻度萎缩性胃炎一般可通过治疗逆转；中重度的及时干预，大多数也不会进展为胃癌；少数重度萎缩性胃炎会癌变。慢性萎缩性胃炎进展为胃癌，与合并幽门螺杆菌感染高度相关。

慢性溃疡性结肠炎 结肠炎分结肠克罗恩病和慢性溃疡性结肠炎。慢性溃疡性结肠炎转变为癌症的概率更大：8年以上癌变的几率低于1%，以后每年患癌几率增加0.5%~1%，20年以上的癌变几率达5%~10%。

宫颈炎 宫颈发生炎性改变后，会引起阴道分泌物增多、接触性出血等临床表现。如果宫颈炎合并人乳头瘤病毒感染，宫颈炎就有可能发展成宫颈癌。

胰腺炎 一般来说，从胰腺炎到胰腺癌只需三步：急性胰腺炎；急性胰腺炎未彻底治愈、反复发作，可能导致慢性胰腺炎；胰腺假性囊肿，多继发于急慢性胰腺炎和胰腺损伤，可能导致胰腺癌。

牙周炎 牙周炎是口腔癌的高危因素之一，还与肠癌、胰腺癌、乳腺癌等的发病风险升高有关。王晓晴

新发现：这6种食物护心血管

饮食是影响心血管疾病发生和死亡的主要因素之一。最新研究显示，吃够6种健康食物（水果、蔬菜、坚果、豆类、鱼类和全脂乳制品），有助于促进心血管健康，延长寿命。

结果显示，水果、蔬菜、坚果、豆类、鱼类和全脂乳制品，这6种食物，是降低心血管疾病关键。根据食物摄入量，最健康的饮食包括：水果和

蔬菜：563克/天；豆类：48克/天；坚果：28克/天；鱼类：26克/天；乳制品：185克/天。注意，水果要两餐之间吃；蔬菜要吃新鲜的；坚果建议选择原味的；豆类多种换着吃；淡水鲈鱼、鳙鱼、鲟鱼、鲱鱼、武昌鱼、鳜鱼、长吻鮠等品种的汞含量较低，且ω-3脂肪酸含量相对较高，符合优先推荐的标准；奶制品要分人群选择。王迪

讲文明 树新风 公益广告

**2021年度
“感动青岛”道德模范**

汪东风

中国海洋大学
食品科学与工程学院二级教授

助人为乐

一生立德树人，半世扶贫助农。
逾花甲而不辞辛劳，虽身残而不懈攀行。从大海之滨到大山深处，你用脚步丈量一道道沟壑，用汗水浸润一片片茶田。茶香传得天心在，青山依旧念东风。

中共青岛市委宣传部 青岛市文明办



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



③



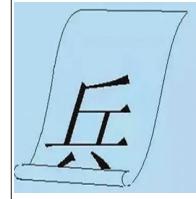
④



⑤



⑥



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“230714”查询本期答案（可扫描本报上方二维码）

7月10日
6版中缝答案
《看图猜成语》：
1、拔苗助长；
2、恨之入骨；
3、狐假虎威；
4、酒囊饭袋；
5、平分秋色；
6、如雷贯耳。