

进入夏季，“三伏贴”又开始火起来，在各大中医院简直成了主打品牌。不过专家表示，“冬病夏治”并非人人都适合，也并非一贴就能搞定。

所谓“冬病夏治”就是冬天容易发生的慢性疾病，通过夏天（暑天）的一些特殊治疗，从而达到、减轻或消除症状的目的。其中“穴位贴敷”（三伏贴）是目前最常用的方法之一。

# 冬病夏治疗效好并非人人都适合

□黄奇

## 七类人不适合敷贴治疗

“冬病夏治”并非人人通用，仅适宜那些处于疾病缓解期或稳定期的人群。所以在选择治疗之前，一定要先分清自己目前是处于疾病状态，还是处于非急性发作期。如果是疾病发作期，则最好让医生根据病情和体质，辨证施治。

对于孕妇、糖尿病患者、有严重心肺功能疾患的人、皮肤长有疱疹、皮肤有破损者、疾病发作期（如发烧等）病人以及两岁以下的儿童，不宜进行穴位敷贴治疗。

无论是防病还是治病，中医

都讲究对症施治，“冬病夏治”应根据个人体质来做。“冬病夏治”适用于病性属寒、属阴的患者或体质偏寒、阳虚、气虚的人，否则三伏天贴敷后，不但效果不佳，而且还可能会“火上浇油”，导致更严重的后果。

例如，慢性支气管炎，是中老年人中比较常见的一种慢性病，可通过在三伏天阳气旺盛之时贴敷药物，药物吸收后通过经穴的放大效应作用于全身，从而达到治疗的目的。但是对于一些有咳浓痰的老慢支患者来说，如果在三伏天贴敷性温热的药材，反而会使体内的热邪更加旺盛，加重病情。

因此，在贴敷药膏之前，最



好能先请专业的医生进行判断，在他们的指导下进行，切不可擅自而为。

## “冬病夏治”一般需坚持3年

很多患者冬季易发疾病在夏季的症状并不明显，或者根本没有症状，因此治疗后的效果也要等到冬季才能显现。一些抱着试试看的心情去医院尝试的患者，在不能看到立竿见影的疗效后，会放弃继续治疗，这样其实等于前功尽弃。

需特别强调的是，“三伏贴”并非一贴就灵的灵丹妙药，只有坚持按疗程治疗，才能有好的疗效。穴位敷贴通常每季贴敷

视病情5~10次，每次贴敷原则上成人4~8个小时、儿童酌减1~3个小时，但必须因人而异。一般需连续3年，也就是3个疗程。

治病需辨证，患者千万不要随便购买穴位敷贴自己在家贴敷，以免因敷贴药效差或无法找准穴位等造成不良后果反而耽误病情，得不偿失。

## 除了贴敷冬病夏治还有什么方法？

除了在医院贴伏贴等一些传统疗法以外，也有一些冬病夏治的居家自疗法既与伏贴疗效相当，又简便易学方便操作。

足浴应对哮喘及便秘

伏天人体经络之气相对流畅，穴位较为敏感。对于冬季易发哮喘及寒性便秘的老病号，可以在家进行足浴按摩，能刺激经络，使身体阳气充实，驱散体内寒凝之气。

取热水泡脚，同时用手缓慢、连贯地按摩双脚，先脚背后脚心，直至发热为止。这种方法对于哮喘、寒性便秘有辅助治疗作用。也可配合按摩足底穴位，如涌泉穴、太溪穴等，按摩力度忌过重。

专家提示：患严重心肌梗死、皮肤破损或高血压患者不宜足浴。饭前、饭后30分钟不宜足浴。

熏艾缓解虚寒型胃痛

三伏贴的另一个适应症虚寒性胃痛多因身体阳虚、胃失温煦导致。居家可用艾灸自我保健。

足三里是胃经保健的重要穴位。俗语称“灸一次足三里，胜补一只老母鸡”。胃寒怕冷的人可以自己在家用艾条熏足三里、中脘等穴位。艾灸时，要注意艾火与皮肤的距离，以皮肤感觉舒适为佳，每次15分钟，每天一次，连用两周。

专家提示：中脘穴（位于腹正中线上4寸处）、足三里穴（位于小腿前外膝眼下3寸，胫骨前嵴侧一横指处）。夜里睡觉头、脚、腹部要注意保暖，入伏后受凉也会招致疾患“秋后算账”。

## 生活资讯

### 本周价格走势预测

## 受气候炎热影响 蔬菜价格波动上行

粮油价格保持稳定。近期，正值高温多雨季节，不利于粮食类存储，经销商也相应减少库存规模。加之，大、中院校放假，终端消费需求呈季节性弱势运行，本市粮油批发市场供应充足，价格稳定，粳米及富强粉批发价格波动较小，后期价格仍将以稳为主。

目前本市花生米平均批发价格每公斤11.80元，较上月同期相比，降幅达8%。随着后期新花生即将上市，花生原料供应充足，花生油价格上涨空间较小，预计本周粮油类批发价格保持稳定。

猪肉价格持续回落。上周，

本市生猪收购价格小幅下降，屠宰量有所增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克9.34元，周环比下降1.03%。受生猪价格持续下行及玉米价格上涨双重因素影响，本市猪粮比价已经破9，为8.87:1，呈持续回落态势，生猪养殖处于盈利区间。

本周，进入“大暑”节气后，高温多雨，猪肉消费继续呈弱势运行，加之猪肉供应充足，预计本周猪肉批发价格持续回落。

鸡蛋价格止降企稳。受北方强降雨及南方梅雨天气影响，不利于鸡蛋运输及储存，加之目前鸡蛋价格过低，养殖场惜售心理

明显增加，鸡蛋价格下降空间有限。据天气部门预测，本周仍有持续降雨天气，受其影响，预计鸡蛋批发价格将小幅上涨。

蔬菜价格波动上行。受强降雨天气影响，不利于叶类蔬菜生长及保鲜，加之进入“大暑”节气后，气候炎热，酷暑多雨，蔬菜价格上涨空间进一步扩大。据天气部门预测，本周仍有持续降雨天气，将致使蔬菜整体价格持续上涨，但仍将低于去年同期价格水平。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心



## 新车装饰需理性 谨防过度消费

一辆新车买回家，很多车主都习惯于给车里里外外“装修”一番。业内人士指出，由于目前汽车装饰市场存在标准缺失、产品良莠不齐、商家误导消费等现象，车主扮靓爱车时需理性，谨防过度消费。

在一家4S店，车主兰江海指着价值20多万元的越野车说，他就喜欢往自己的车上折腾流行饰品，像镀铬亮条，“不灵不灵”的尾灯，前排驾驶的通风坐垫以及一些装饰不干胶贴等都是后加的。

记者在采访中发现，向新车车主推销装饰的汽修店、洗车店

不在少数，除了镀膜、封釉以外，有些商家还会建议车主铺地胶、给座椅包裹真皮等，如果把把这些“装修”项目都做完，连工带料总的花费要在万元以上。

汽车美容装饰行业协会副会长刘天伟说，汽车后市场个性化消费趋势愈加明显，但很多消费者对于养车、装饰车、修车都知之甚少，甚至弄乱原车的主体布置格局。

刘天伟认为除了消费者要提高自身的鉴别能力，理性消费外，还需要整个装饰行业出台自己的行业标准，提升行业总体发展水平。（新华）

# “晒”上狂扫

## 微信回复“农心自然”

### 送京东电子券



粉丝独享  
50元电子券