冬病夏治正当时

孩子可以用三伏贴吗？

□本报记者 盛丽

“三伏贴敷是冬病夏治中医疗法中最具代表性的一种方法。在三伏天进行的其他中医疗法，如小儿推拿捏脊治疗反复呼吸道感染，也属于冬病夏治，与三伏贴一样均属于治未病的方法。三伏贴敷历史悠久，最早起源于明代的《张氏医通》的白芥子涂法，用于治疗冷哮，也就是寒性哮喘。经过数百年的临床应用发展，三伏贴已经成为中医儿科的特色疗法，借助三伏天自然界旺盛的阳气，以阳助阳，提升机体阳气，增强小儿体质。”北京中医药大学东方医院儿科吴力群教授介绍，儿科三伏贴敷主要治疗儿童支气管哮喘、反复呼吸道感染、肺炎、急慢性支气管炎、咽炎、扁桃体炎、过敏性鼻炎、慢性咳嗽、腺样体肥大等呼吸系统疾病。

三伏贴敷广泛适合儿童应用

吴力群提示，根据小儿呼吸道疾病特点，儿科三伏贴敷的药物又分两种类型，一种是针对咳喘和反复呼吸道感染，如儿童哮喘、慢性咽炎、慢性咳嗽等；另一种是针对过敏性鼻炎、腺样体肥大。“贴敷时，还是家长请主动告知贴敷的医生或者护士，您孩子的具体情况。”

据介绍，三伏贴敷主要针对虚寒病证，由于小儿普遍具有肺常不足、脾常不足，肾常虚的生理特点，因此从某种意义来说，三伏贴敷广泛适合儿童应用，尤其针对体质虚弱，容易反复感冒发烧生病的孩子。贴敷期间如果孩子患感冒、支气管炎、肺炎、哮喘等疾病，正在咳嗽，咳痰，但没有发烧，经医生判断孩子没有明显热象，是可以进行三伏贴敷，而且还有很好的止咳化痰作用。

但需要提醒的是，三伏贴敷中药为温热药物，如果孩子为热性体质，或者目前有实热证表现，如咽红肿痛，大便干结，手足心发热等，需要在贴敷前及贴敷期间配合体质调理，才能提高疗效。“如果孩子平时经常大便干结，或手足心发热、口唇发红，建议配合口服儿科特制的贴敷小中药—去火方；如果平时经常出现口臭、腹胀、夜卧不安、夜间磨牙、舌苔厚，建议配合口服贴敷小中药——消积方；如果出汗多，经常感冒，建议配合口服贴敷小中药——止汗方。”

体温超过37.5℃需暂缓贴敷

关于贴敷疗程与时间，根据患儿年龄及皮肤敏感度不同，每次贴敷2至4小时，具体遵医嘱；每伏连续贴敷三天，连续贴敷三年为一个疗程。

如果出现皮肤反应，需要如何处理？对此，吴力群教授提示：“我们给小儿贴敷的芥子咳喘膏具有温经通络化痰的作用，由于个体差异等原因，部分患儿贴敷后局部皮肤会出现潮红、轻度刺痛。家长对此不必惊慌，这些属于正常现象。

这时，需要注意的是尽量避免抓挠或者淋浴揉搓。一般不必特殊处理，2~3天后自然消退。若出现大面积红疹甚至水疱，建议到医院就诊。”

此外，吴力群还对贴敷期间注意事项进行介绍。“治疗期间禁食生冷、海鲜、辛辣刺激性食物；敷贴当日需避免受凉，建议不宜游泳、冲凉水澡。敷贴期间建议空调温度调至人体适宜温度，室温不宜过低，以免毛孔舒张，寒气外袭引起外感。同时减少户外运动，避免因出汗导致药物脱落。若遇到患儿发热，体温大于37.5℃的情况，需暂缓贴敷。待体温正常24小时后再继续贴敷。对于皮肤极度敏感体质，建议慎用贴敷；哮喘发作期、热性体质，建议贴敷配合中药内服治疗。”

■健康贴士

古希腊医学家希波克拉底有句名言“让食物成为你的良药”。有些食物具有天然的杀菌作用，能增强人们对抗细菌性疾病的能力。

食物里有五种天然杀菌剂

芒果。生芒果能有效预防中暑，成熟的芒果能对抗多种感染。它有助于形成健康的上皮细胞，能起到预防感冒、鼻炎和鼻窦感染的作用。由于芒果富含维生素A，还有助于治疗咽喉感染。

胡萝卜。由于富含β胡萝卜素，所以胡萝卜是一种强效抗氧化剂和清洁剂。胡萝卜还含有大量维生素A，不仅有益于眼睛健康，而且具有抗癌、维持体内酸碱平衡等作用。胡萝卜汁有助于对抗咽喉、眼睛和鼻窦感染，生吃还有助于杀灭肠道蠕虫。

姜。它有助于缓解百日咳、腹泻和胸部感染。新鲜的姜汁与香豆粉、蜂蜜混合，能作祛痰剂。

柠檬。在温热的柠檬上撒些糖和盐，腹泻患者食用后能提高食欲。柠檬汁与蜂蜜混合，可以用来缓解咽喉感染。为了提高人体对传染性疾病的免疫能力，医生建议在空腹时喝点柠檬水。

卷心菜。它是维生素、矿物质和碱性盐的丰富来源，它能对抗幽门螺杆菌，这种细菌会造成胃溃疡。卷心菜还有助于治疗黄疸等疾病。（王甘）

女性早睡早起少抑郁

早睡早起益处不少，比如在“夜猫子”睁眼前，早睡早起的人已经做好家务、完成晨练了。

最近，美国科罗拉多大学、麻省理工学院、哈佛大学和奥地利维也纳大学的研究人员针对睡眠类型和女性情绪的关系进行了一项联合研究。他们发现，女性坚持早睡早起，不容易患抑郁症。

该研究追踪调查了3.2万名平均年龄为55岁的美国女护士的健康状况。研究对象协助完成作息习惯统计表，然后研究人员追踪她们的情绪变化及抑郁症发病率。30年间，参试者中新增2581例抑郁症，但相较于经常性的“夜猫子”，早起的人患病的几率低了27%左右。

研究人员指出，睡眠是影响女性抑郁情绪的一个重要因素。他们建议，无论生物钟类型如何，都应该坚持规律的睡眠模式。确保适量睡眠的最佳方式是按时睡觉、按时起床，即便偶尔熬夜，第二天也应该在常规时间起来，以避免“社会时差”。

（潘晓彤）

声明	因北京市农业局工会财务在变更人员和办公室过程中，不慎将“工会经费收入专用收据”丢失，号码为：1009389821——1009389840（一本20张），特此声明作废。

声明	北京榆树庄园房地产开发有限公司不慎遗失丰台区花乡榆树庄村回迁房住宅及配套工程项目建设项目选址意见书附件（城镇建筑工程），文件号【2016规（丰）选字0013号】，现声明作废。

声　明

北京市公安局工会遗失工会经费收入专用收据（手工）10本，票据号：

第1009332181号起至第1009332200号止；
第1009332201号起至第1009332220号止；
第1009332221号起至第1009332240号止；
第1009332501号起至第1009332520号止；
第1009332521号起至第1009332540号止；
第1013972601号起至第1013972620号止；
第1013972621号起至第1013972640号止；
第1013972641号起至第1013972660号止；
第1014021321号起至第1014021340号止；
第1014023521号起至第1014023540号止。
现声明作废。

【健康红绿灯】

绿灯

食欲不振喝神曲麦芽汤

夏季胃口不好时，开胃要以脾胃为先。推荐一款健脾消食汤方——神曲麦芽汤：取神曲10克、谷芽30克、麦芽30克、鸡内金10克、淮山30克、莲子20克、猪肉100克、生姜3片。洗净备用，猪肉焯水放入锅中，加适量水，将所有材料放入锅中，中火炖1小时，随后转小火熬半个小时后，加盐调味即可。

天气湿热米面这样防虫

粮食、豆子等在潮湿炎热天气容易受潮发霉和生虫。预防米面生虫，不妨加点“料”：用纱布将花椒、茴香、丁香或胡椒缝成小包（约10克），放在米、面内，强烈的刺激性气味，不仅外面虫子不会再来，里面的虫子也会跑掉，还不影响食物口感。

红灯

个子高的人更易血栓

新研究称，个子越高，静脉血栓栓塞风险越高。研究人员表示，与1.89米以上的男性相比，矮于1.61米的男性，静脉血栓栓塞风险下降65%。高个子的人腿部承受压力大，腿静脉较长、面积大，重力会造成血流减慢，易引发血栓。

太瘦比肥胖更危险

《自然健康杂志》曾刊登一项来自加拿大多伦多的研究，人如果过瘦，早亡风险甚至比肥胖者更大。数据显示，无论任何年龄，过瘦者早亡风险都比正常体重者高1.8倍。身体体重指数BMI（体重（kg）÷身高（m）的平方）低于18就属于过瘦。