



“冬病夏治”趁“热”最好

提到“冬病夏治”，不少人一知半解。“冬病夏治在‘伏天儿’。”韩艳介绍，“老百姓都很重视三伏天，因为这是一年中当自然界和人体阳气最充足的时候，合理利用这一有利时机治疗某些寒性疾病，能最大限度地祛风驱寒，祛除体内沉痾，预防旧病复发或减轻其症状。这就是中医所说的‘冬病夏治’，简单说就是在夏天的时候治疗冬天容易发作的疾病。”

了解到“冬病夏治”的知识，那么哪些是属于冬天容易发作的疾病？韩艳总结：“这类疾病大致有两个共同特点：一是反复发作，二是冬重夏轻。具体包括：呼吸系统疾病。如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、咽炎、反复感冒等。还有消化系统疾病，如胃痛、慢性胃炎、腹泻等。小儿疾病，如小儿支气管炎、消化不良、免疫功能低下、体虚易感、厌食、遗尿、生长发育迟缓等。妇科疾病，如月经不规律、痛经、产后头痛虚寒症等。冬季会明显加重的风湿类关节炎和腰腿疼痛性疾病及阳虚体质、气虚体质、亚健康等。”



双重作用。经皮给药，可有效减少脾胃、肝肾等脏腑功能的伤害。此外，操作简便，便于观察，如有不适可立即将药物撤除。还有就是适应症广，可用于内、外、妇、儿、皮肤、五官等科疾病的防治。”

三伏贴敷有禁忌

三伏贴虽然有不少优点，但

春夏养阳、秋冬养阴。近年来，人们“未病先防”的养生意识逐渐提高。今年三伏天共40天，今天是正式入伏的日子，标志着“冬病夏治”模式正式开启。但三伏贴并非“神药”，需要对症的患者配以正确的使用方式才可以发挥最大的疗效。三伏贴有没有治病防病的疗效？是不是所有人都可以贴三伏贴？记者采访到北京电力医院呼吸内科主管护师韩艳，带您了解三伏贴的相关知识。

冬病夏治要趁“热” 三伏贴 今天开贴

□本报记者 盛丽

是不是所有人都适用。为此，韩艳也介绍了不宜使用三伏贴的人群。“3岁以上儿童及成人一般均可使用，但有以下情况者需慎用或禁用三伏贴。对药物过敏者，及贴敷局部皮肤有创伤、溃疡、感染或患有较严重的皮肤病者。患有结核病或其它传染性疾病者。患有糖尿病、血液病、发热、严重心肝肾功能障碍者，及中医辨证为阳热亢盛、阴虚火旺者。生理期的女性应该在月经干净3-5天后再进行贴敷，孕妇禁用三伏贴，如有妊娠情况请及时告知门诊部。”

此外，韩艳还提示了有关三伏贴的使用方法和注意事项。她介绍，三伏贴敷疗法3-5年为一个疗程。每年分为三个阶段，即头伏、中伏和末伏。今年初伏、

中伏、末伏的第一天分别是7月16日、7月26日、8月15日。一般每伏贴敷3次，每次贴4个穴位，即贴4片。儿童每次贴2-4小时，成人每次贴6小时。但根据个体差异、患者的病情，医生会对贴敷时间、次数做适当调整。

“还有一些需要注意的地方。”韩艳说，“儿童每次贴2至4小时，局部有痒、热、微痛等感觉均为正常反应，少数病人因皮肤太敏感，和胶布接触的局部皮肤会出现水泡，可外敷消炎药膏以防感染。如果水泡较大，要到医院处理。贴敷后皮肤有明显色素沉着为正常反应。有的患者贴敷后皮肤无反应，这并不影响疗效，可适当延长贴敷时间。过敏性皮肤或瘢痕皮肤患者，敷药后如有灼热疼痛感，应立即取

下药膏。尽量保持涂药处的干燥，可以吹空调，但是温度一定要适中，不要对着空调的冷风吹。在贴敷期忌食生冷、油腻、辛辣的食物。不要吃高蛋白、虾蟹类海鲜。贴药当天不能游泳，4至6个小时内不要洗冷水澡。”

韩艳提示，中医建议接受冬病夏治的患者要在饮食、生活上有所节制，不要贪凉，以达到最佳治疗效果。要远离空调，因为进入空调房后，皮肤毛孔收缩，影响药物的渗入；还应少吃冷饮，冷饮不但伤及脾胃，还可使沉积在体内的寒气凝滞，影响疗效。“特别需要提醒大家，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。”

生活资讯

到了夏天，西瓜是很多朋友最喜欢的一种水果。西瓜之所以在夏季这么受欢迎，不仅仅是因为它的口感，同样也是因为在夏天食用西瓜会给人身体带来很多好处，那么吃西瓜会给我们带来哪些功效呢？什么样的人群不适合吃西瓜？

解答你的“吃瓜”困惑 西瓜每天吃多少最合适？

夏天吃西瓜的好处

众所周知，从中医学上来看，西瓜属于寒性水果，非常适合燥热的夏天，在夏天食用西瓜不容易让人中暑。因此如果我们想要预防中暑，那么在夏季食用西瓜是非常合适的选择。

清热去火。西瓜的第一个功效就是清热去火。在炎热的夏季，我们经常食用西瓜，不仅能够消除暑热，而且还能有效预防肝脏等方面的疾病。

美白补水。经常食用西瓜还能够美白补水，因为西瓜的水分比较多，而且西瓜中还含有抗氧

化剂。由此可见，食用西瓜不仅能够一定程度上美容补水，还能够达到延缓肌肤衰老的良效，因此西瓜堪称夏季美容养颜的必备水果之一。

增强免疫力。多吃西瓜不仅能够预防中暑和美白补水，它还能够对人体产生其他好处，比如增强免疫力。在夏天，因为天气过于炎热，所以如果人体没有及时补充水分和维生素，就容易出现免疫力下降的现象。而西瓜的维生素含量非常可观，因此吃西瓜不仅能够补充维生素，也能够补充水分，所以吃西瓜也能在一定程度上增强免疫力。

脾胃虚弱者少吃西瓜

很多人西瓜吃多了会出现拉肚子、腹胀的现象，其实吃西瓜是否拉肚子和一个人的体质有关，如果这个人的脾胃比较虚弱，那么他就不适合多吃西瓜。此外，西瓜毕竟是凉性食物，而且大家在夏天通常会食用冰镇西瓜，故而吃多了容易出现拉肚子、腹胀的症状。

每日西瓜的最佳摄入量

虽然脾胃虚弱的人不宜多吃西瓜，但这并不意味着他们就不能吃西瓜。一般情况下，只要正确把握西瓜的摄入量就可以，那么我们究竟一天食用多少西瓜比较合适呢？根据调查，一个正常成年人每日食用200克-400克的西瓜较为合适，大家不妨参考一下这个数据。（刘畅）

三伏贴既可保健又可治病

韩艳提示，冬病夏治除了吃中药，按摩穴位之外，最便捷的方法还可以到医院贴三伏贴。她说：“‘三伏’是一年中最炎热的时候，人体皮肤温度、湿度最大，皮肤松弛，毛孔最为开放。此时选取特定的穴位进行三伏贴，运用敷贴疗法刺激体表穴位，药性透过皮肤，由表入里，渗透达皮下组织，经过经络的传导和调整，改善气血运行，从而达到以肤固表、以表托毒、以经通脏、以穴驱邪、扶正强身的目的。”

三伏贴又有哪些优点？对此，韩艳列举，“通过药物对穴位的刺激，而起到药效、穴效的



Table with multiple columns containing various business notices, company announcements, and legal information. Each entry includes a company name, registration details, and the nature of the notice.