

# 三伏贴开贴,这些事项要了解

人民日报海外版记者 王美华

入伏前后,全国各医疗机构启动三伏贴贴敷服务。三伏贴是否人人都能用?怎么贴最有效?贴三伏贴有哪些注意事项?对此,首都医科大学附属北京中医医院多位专家进行了解答。

## 扶阳祛寒,“冬病夏治”正当时

入伏第一天早上8时许,北京中医医院呼吸科、耳鼻喉科、儿科等门诊迎来不少前来贴三伏贴的患者。记者在呼吸科诊室看到,医生仔细询问一位老年患者的情况后,麻利地将3个大小相同、带有药剂的圆形穴位贴分别贴在患者的3处穴位上。

“三伏贴是中医传统疗法中一种特殊的穴位贴敷法,源于其独特的‘冬病夏治’理念。”北京中医医院副院长杨国旺介绍,“冬病夏治”是我国传统医学的重要特色,中医认为“春夏养阳,秋冬养阴”,三伏天是一年中最炎热的时期,此时人体阳气旺盛,经络通达,气血充沛,利用这一有利时机将三伏贴贴敷于特定穴位,能最大限度地祛风散寒,补益人体阳气,调整人体的阴阳平衡,预防旧病复发或减轻其症状,达到防治冬季易发疾病的目的。

什么是“冬病”?杨国旺介绍,“冬病”一般指冬天容易发作或加重的疾病,中医学上根据“冬季易发病,夏季易缓解”和“感寒加重,遇暖减轻”的特点,将这些疾病统称为“冬病”。“冬病”多见于呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、慢性鼻炎、慢性咽炎、反复感冒等。由于人体肺脏通过鼻、气道与自然直接相通,外界空气的冷暖、燥湿等环境变化直接影响着肺脏功能。一旦得了肺病,肺脏的防御功能降低,鼻、气道、肺泡等肺组织不能耐受环境空气温度、湿度的变化,就很容易出现咳、痰、喘等呼吸症

状,所以呼吸系统的疾病在冬病中最为常见。

是不是所有人都能贴三伏贴? “三伏贴有特定的适用人群,并不是所有人都适合,它也不能包治百病。”北京中医医院呼吸科副主任医师孟广松提醒,贴敷前应让专业的中医医生辨明患者体质和疾病性质,判断能否进行贴敷。三伏贴适用于秋冬季易发作的慢性呼吸系统疾病及过敏性鼻炎患者,也适用于小儿、老人(60岁以上)体虚易感冒、反复咳嗽(呼吸道感染)者。同时,需符合中医辨证属阳虚为主,或寒热错杂以寒为主的患者。

“三伏贴不是‘万能贴’,它也有禁忌人群。”北京中医医院耳鼻喉科副主任医师韩金帅提醒,对于各种发热性疾病,多种感染性疾病的发热期及活动性肺结核者,咳吐黄色浓痰、咯血或易出现口腔溃疡等内火较重者,贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡、感染者,对敷贴药物或敷料成分过敏者,妊娠期妇女、皮肤过敏、瘢痕体质者,不建议进行三伏贴贴敷治疗,或在医生指导下应用。

“需要注意的是,‘冬病夏治’不能替代其他治疗。”杨国旺提醒,正在接受相关治疗的慢性病患者在进行“冬病夏治”期间不能盲目减药、停药,以免导致疾病加重。

## 趁热打“贴”,年轻人青睐中医养生

据介绍,今年的三伏天是7月15日至8月23日,共计40天,按每10天为一伏计,共有4个“伏”。

“今年的三伏天有4个伏,属于‘加长版’。”杨国旺介绍,相应的,今年一包完整的三伏贴共有4份,每份包含3贴。贴敷时间为每伏任何连续3天均可,每天1次,每次贴敷3个穴位,成年人每次贴敷6至8小时,每伏间隔7天。根据个体差异,贴敷时间也可

以做适当调整。

贴三伏贴时,常有人出现贴漏的情况,这时该怎么办?“如果错过一两贴没关系,后续补上就行。”杨国旺说,不过三伏贴讲究时令性,建议最好每伏连续贴敷三贴。

贴了三伏贴,什么时候能看到效果? “很多人关心,贴了三伏贴后,作用是否很快能显现?由于三伏贴属于‘冬病夏治’,这就决定了它的效果呈现往往具有滞后性。”杨国旺介绍,多年的临床观察及研究发现,连续3年以上使用三伏贴的效果较为显著。因此,中医一般建议三伏贴最好连续贴3年,以保证治疗的连续性,对调整机体免疫力、减轻病症等能发挥更好的效果。

在北京中医医院三伏贴诊区,记者看到候诊者里有不少年轻的面孔。“我这是第二年来贴三伏贴了,我有过敏性鼻炎,去年贴完感觉有缓解,今年就继续来贴。”28岁的张女士说,她和一些朋友分享了自己的经历,有的朋友也决定试试三伏贴。

“自夏至开放‘三伏贴’服务预约以来,截至目前已经有近4万人通过线上预约。我们做过统计,贴三伏贴从人群分布来说,以前更多集中在中老年人、儿童群体,现在年轻人的占比越来越高。”杨国旺表示,随着生活方式的变化,年轻人在身体调养方面有了更高的需求,越来越重视养生。

## 取穴需准,自行贴敷不建议

从网上买三伏贴自行贴敷靠谱吗? “自行在网上购买三伏贴时,需认准外包装上是否含有‘药准字’或‘药制字’。此外,如果有夸大功效的宣传,比如声称可以治疗各类疾病的,需引起警惕。”孟广松提醒,三伏贴本身是一种药物,贴三伏贴是一种医疗行为,任何药物的使用都建议在医生的指导下进行,以保证安全。尤其是首

次贴敷的患者,来院之后医生会先给患者做一个评估,根据自身的体质、症状来选择穴位。对于呼吸系统疾病,三伏贴只需在天突、膻中、大椎、肺俞、膏肓这5个穴位中选择3个进行贴敷即可,一般需要医生根据患者状况进行确定,而有的穴位好找,有的不太好找准,需要医生进行专业指导。网上购买的三伏贴可能也有教程,但自行贴敷未必能找准穴位。因此,建议大家第一次贴敷还是争取到医院,听从专业医生的建议。

对儿童和老年人群体,贴敷三伏贴有哪些注意事项? 北京中医医院儿科主任李敏介绍,儿童使用三伏贴有年龄限制,一般需要2岁以后开始;为避免过敏,儿童一般只需贴2—4小时。若贴敷过程中发现孩子皮肤特别痒,起了皮疹,可能是出现了过敏,就应当暂停贴敷。如果只是皮肤表面轻微发红,属于正常的药物反应,可以再观察一段时间。

李敏建议,家长第一次带孩子到医院贴敷时,建议贴完后先不着急回家,可在医院多待一段时间进行观察,如果有特殊情况可以在院内得到专业处理。此外,贴敷当天应避免带孩子去游泳,避免吃冷饮,饮食不能过于油腻。

对于老人,杨国旺介绍,老年人容易合并慢性基础疾病,例如糖尿病、周围神经病变、心脑血管病等,特别是血糖控制不理想、皮肤对疼痛刺激不敏感的患者,一旦出现皮肤起疱或破溃,如果护理不当,容易继发皮肤感染或伤口愈合困难,因此这类人群应该在医师指导下和家人陪护下进行治疗,同时建议适当缩短贴敷时间,或根据具体病情慎(禁)用穴位贴敷。慢性病患者需要谨遵医嘱用药,不能因为贴敷有效而擅自停用原本使用的药物。

# 盛夏时节,专家支招青少年儿童科学运动

据新华社电(记者 帅才)近期,不少地方出现持续高温天气。暑假期间,青少年儿童应该如何科学运动?医生指出,适当运动可以加速人体代谢,有利于身体健康。但是青少年儿童等人群不要在高温时段进行户外运动,避免环境温度过高,体内无法散热,出现体温调节功能失调,引发过热、无力、头晕等中暑症状。

湖南省人民医院儿科主任医师曾赛珍说,青少年儿童在三伏时节户外运动可选择早晚相对凉爽的时段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,锻炼过程中保证水的摄入,以免出汗过多、体温过高,引起脱水、中暑等。青少年儿童在运动后出现体温持续升高、头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应及时就医。

“夏季运动要科学补水。”曾赛珍提醒,盛夏时节,人体通过排汗来散热,造成体内水分流失,若不及时补充水分,就会使人体血容量减少,大脑会因此而供血不足,可能造成头痛头晕。一些人在运动后大量出汗,人体丢失大量电解质,在补水的同时还需要注意补充电解质。青少年儿童在运动后可以饮用一些淡盐水,保持体内水电解质平衡。

“青少年儿童暑期运动要量力而行,最好在清晨和傍晚气温相对偏低的时候进行体育运动。”中南大学湘雅二医院骨科副主任医师朱威宏指出,青少年儿童在进行激烈的对抗运动时要做好防护,提前做好热身工作,避免发生骨折或关节损伤。

湖南省儿童医院中医科主任李海霞认为,对于青少年儿童而言,八段锦、太极拳、游泳都是不错的运动方式。青少年儿童在运动后不要马上吹空调、洗冷水澡或喝冰饮料,避免温度变化大诱发血管痉挛,引起头痛、头晕等症状。

湘雅二医院重症医学科副教授余波提醒,有些青少年儿童在夏季进行剧烈运动后,容易出现热痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂和背部的肌肉。青少年儿童在运动时要随时观察身体的反应,如有头晕、乏力等症状,要及时停止运动,保证机能恢复。有高血压、糖尿病等基础疾病的青少年儿童在高温天气不要过度运动,避免发生心脑血管意外。

# 新研究:流感嗜血杆菌可“关闭”免疫系统

据新华社电 一个澳大利亚研究团队日前报告说,他们发现一种常见细菌能在呼吸道感染期间“关闭”人体免疫系统,从而导致持续性感染。

流感嗜血杆菌是一种常见的人类呼吸道病原体,感染这种细菌后,有呼吸道基础疾病者以及老年人等脆弱群体的症状会持续恶化。为研究流感嗜血杆菌的致病机制,昆士兰大学学者领衔的研究团队在实验室培养出人鼻黏膜上皮细胞,然后监测其“感染”流感嗜血杆菌14天期间的相关变化。

结果发现,随着时间的推移,炎症分子的产生非常有限。而通常情况下,人类细胞感染细菌数小时内就会产生炎症分子。炎症是一系列复杂的免疫反应,对保护和修复身体组织至关重要。

随后,研究人员又将活流感嗜血杆菌和死流感嗜血杆菌应用到实验中。结果显示,死流感嗜血杆菌导致炎症分子快速产生,而活流感嗜血杆菌则阻止这种情况的发生。这表明活流感嗜血杆菌减轻人体的免疫反应。

研究人员表示,流感嗜血杆菌能在人体呼吸组织中诱导一种耐受状态,这就相当于它与免疫系统“交谈”,使免疫系统相信它没有威胁。这一发现将有助于开发新疗法,通过帮助免疫系统识别和杀死流感嗜血杆菌来预防相关感染。

研究论文发表在美国《科学公共图书馆·病原体》杂志上。

# 夏季祛暑有食疗方

据人民日报电(宗被安)炎炎夏日,闷热潮湿,容易令人食欲减退、体倦乏力。推荐几款祛暑提神、消食开胃的茶饮方:

**金银花茶** 金银花10克,冰糖适量,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖5—10分钟,凉后饮用。这一款茶品清凉可口,可清热祛暑,解毒利咽。适用于暑热烦渴、咽喉肿痛等症。

**陈皮茶** 陈皮10克,冰糖适量,沸水冲泡代茶饮。这一款茶品理气和胃,适用于食欲不振者。

**香薷茶** 香薷6克,藿香3克,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖15分钟左右,代茶频饮。这一款茶品芳香化湿,对于夏季暑湿感冒,症见头晕、倦怠、吐泻等,效果较好。

**黄芪茶** 黄芪15克,麦冬10克,五味子6克,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖15分钟左右,代茶频饮。这一款茶品益气养阴,适用于乏力倦怠、多汗、烦躁等。

**白玉茶** 白茅根10克,玉米须10克,沸水冲泡代茶饮。适于夏季易流鼻血或小便黄赤短少者,以及高血压、慢性肾炎等。

**百合茶** 百合20克,银花10克,冰糖适量,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖15分钟左右,代茶频饮。这一款茶品清热安神,生津解渴。适用于烦躁失眠、咽喉肿痛等症。



# 晨起按摩消眼肿

据健康时报(朱金玲)

眼脸水肿是医学上说的“眼脸水肿”。眼脸皮肤是全身皮肤中最薄的部位,由于皮下组织疏松,更容易积聚液体而导致水肿。

晨起眼肿,不妨试试眼部按摩:对眼部进行按压,用食指指腹分四点,按压眼部四周,每个点按压2~4秒,可促进眼部血液循环,消除浮肿,还可以缓解眼部疲劳;也可使用冷敷或冷水洗脸,刺激眼部血液循环,达到消肿的作用。

此外,还可以通过调整睡眠姿势来改善:避免睡觉时头部过低,枕头高度保持在自己拳头的一半高度。饮食宜清淡,晚餐要低盐少糖,忌辛辣,入睡过多的盐分会令身体吸取大量的水分,若未能及时把水分排出体外,便会积存在体内,早上醒来眼睛就会浮肿。睡前尽量不要大量饮水。

如果经常性眼脸浮肿,迟迟不消退,要提高警惕。表现为眼睛水肿的全身性疾病较多,如肾炎、肾病综合征等,建议尽早就医。

## 港大研究发现:

# 高香草酸有助缓解抑郁症

据新华社电(记者 黄茜茜)香港大学医学院近日表示,其医学团队在抑郁症药物研发领域取得突破性科研进展,即首次揭示了肠道菌群代谢物——高香草酸具有缓解抑郁症的作用,为抑郁症治疗提供了全新策略方向。

港大医学院终身讲席教授贾伟及其科研团队构建了慢性不可预测性温和应激和皮质酮诱导的两种小鼠抑郁模型,验证临床发现,高香草酸及其相关的肠道菌群均能够有效缓解小鼠抑郁症状。

该项科研发现的重要突破还在于明确了首发抑郁临床患者的代谢特征。在临床发现的基础上,科研团队还开展了动物实验,证实高香草酸以及两种肠道菌具有很好的抗抑郁功效,并揭示了它们的分子药理机制。

贾伟表示,此次研究发是科研团队多年在肠道代谢物与大脑神经功能机制调节方面科学探索取得的一项标志性成果,也是对早前肠-脑轴科学发现的全新推进。

该研究成果已在线刊登在国际学术期刊《细胞代谢》上。

# 《中国营养素度量模型报告》发布



据人民日报海外版电(张文心)近日,中国营养学会在北京举行中国营养素度量模型科学发布会,并发布《中国营养素度量模型报告》。中国营养学会理事长杨月欣表示,该模型旨在约束和规范高盐、高脂、高糖食品向儿童和青少年营销的行为,助力构建健康的饮食环境。

“近年来,全球肥胖和慢性病负担日益加重,营养素度量模型的制定和应用受到全球越来越多的国家和学者的重视。”杨月欣介绍,制定营养素度量模型的主要目标是帮助消费者做出更健康的食品选择,推动公共卫生、公共营养、降低非传染性疾病风险等方面

的政策制定。

根据世界卫生组织定义,营养素度量法是基于预防疾病和促进健康目的,根据食品的营养成分对食品进行分类或排序的科学。其主要应用包括但不限于:在预包装食品的包装上使用正面标识;限制不健康食品和非酒精饮料面向儿童的营销;制定营养或健康声称政策;制定相关税收政策以限制不健康食品的消费;促进食品企业的配方改良;规范学校饮食环境,包括学校食堂和售卖的食品饮料等。

据介绍,为应对全球肥胖和慢性病负担日益加重的挑战,目前已有60多个国家和地区根据当地居民健康需求和饮食状况,制定

和应用了不同的营养素度量模型,这些模型在不同区域发挥着重要的饮食指导作用。中国营养学会和中国疾病预防控制中心联合国内外营养专业机构,历经3年努力,构建了中国营养素度量模型。

中国营养学会秘书长韩军花介绍,中国的营养素度量模型为阈值型,纳入脂肪、钠、糖三种成分,包含了所有食品类别。根据中国营养素度量模型,建议对天然原型食物或仅做简单物理加工的食物,不做营销限制;建议不允许向儿童青少年营销糖果类和调味品(辣条等);建议超过阈值限制营销的食品类别。

# 专家支招高血压、糖尿病患者安度炎夏

据新华社电(记者 田晓航 董瑞丰)夏季天气炎热,高血压、糖尿病等慢性病患者会受到哪些影响,又该如何安度炎夏?在国家卫生健康委日前举行的新闻发布会上,专家提示,高血压患者应注意血压波动,坚持用药和生活方式干预;糖尿病患者应注意监测血糖,食用水果宜适时适度。

“高血压患者夏季要密切监测血压。”北京医院主任医师郭立新说,一旦出现血压难以控制的情况,就应及时就医,调整治疗方案。夏季人有可能出现出汗过多、体液丧失过多的情况。对此,郭立新提示,高血压患者应及时补充水分,适当补充含电解质的饮料;

如果应用的降压药包括利尿剂或血管扩张剂,患者更应注意血压波动,因为血压波动可能导致老年患者跌倒,从而明显增加骨折发生风险。

在应用药物控制血压的同时,生活方式干预仍然非常重要。郭立新说,伴有体重增加的高血压患者,减重有利于血压控制。血压不太高的情况下,适当运动可让血压趋于平稳,患者宜选择在较为凉爽的早晚进行运动,运动时宜保持心态平和。戒烟限酒,低钠饮食,都有利于血压控制。

对糖尿病患者而言,生活方式、血糖监测和并发症的筛查都非常重要。郭立新说,夏季里,1型糖尿病患者应注意饮水,避免

出现脱水或者出汗过多、水补充不及时的情况;2型糖尿病患者除了注意肠道卫生、摄入食物的热卡等以外,血糖监测也非常重要。

“任何一种水果糖尿病患者都是可以吃的,但是一定要适量。”郭立新说,糖尿病患者若在餐前或餐后立即摄入水果容易使血糖持续升高,可在两餐之间吃水果;可选择苹果、猕猴桃和樱桃等升糖指数不高的水果,谨慎摄入西瓜饮料,注意摄入量,因为西瓜虽然总体糖量不高但升糖迅速;摄入水果后,有条件时应适当运动;吃水果的同时宜多吃膳食纤维含量高的食物,以避免水果里的糖迅速吸收、影响血糖。