

# “三伏贴”开贴了,你适合吗?

## 三伏贴并非“万能膏药”



随着进入三伏天,不少市民开始筹备贴三伏贴,以达到“冬病夏治”的目的。但是要知道这三伏贴不能乱贴,因为贴不好不仅不治病,反倒会导致其它疾病。所以贴之前,一定要做好相应的功课。

本报记者 崔岩

►13日是入伏第一天。一大早,济南市中医院风湿、哮喘门诊就排起了长队。

本报记者 左庆 摄



## 三伏贴不是万能贴

三伏贴是根据中医“冬病夏治”、“春夏养阳”等理论,在一年中最热的三伏天,以辛温祛寒药物贴在人体背部特定穴位以达到振奋阳气、驱散内寒,提高抗病能力的一种中医外治法。

对于三伏贴,很多患者都是深信不疑,甚至认为它能包治百病,但事实上,并非所有的冬病都适合三伏贴,而且三伏贴也只是一种辅助治疗的手段,该吃药的时候还是得靠药物治疗。

据介绍,冬病夏治的手段有针灸、艾灸、汤药等,三伏贴是其中认知度和接受度最高的一种。三伏贴是根据中医“冬病夏治”、“春夏养阳”等理论,在一年中最热的三伏天,以辛温祛寒药物贴在人体背部特定穴位以振奋阳气、驱散内寒,提高抗病能力的一种中医外治法。

但“三伏贴”并非人人适合。专家表示,那些虚寒体质,免疫力低下、慢性呼吸系统疾病、风湿关节痛、虚寒性胃病等患者适用;而阳虚火旺,正处于感冒发病、皮肤过敏时期以及心肺肝肾功能衰竭的患者不宜贴敷。

此外,两岁以下孩子不宜贴,两岁以上的,最好到医院检查是否适宜,且贴敷时间不应超过2小时,如出现痒、热、微痛感觉,就必须提前取下。

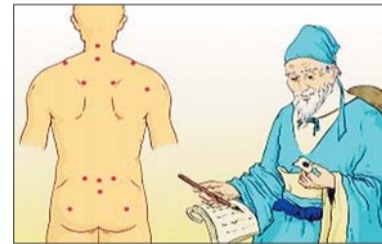
## 网购三伏贴勿自行贴敷

“前段时间有病人问,网上购买的三伏贴能不能用。”专家发现,随着伏天到来,网上三伏贴也很热销,不少人选择在网上购买“三伏贴”自己贴敷,来预防冬季常发疾病。对此,专家特别提醒,“三伏贴”要按照医嘱正确贴敷,切莫自行购买贴敷。

记者在淘宝网主页上搜索“三伏贴”三个字,相关的商品有4500多个,其中销售火爆的网店商品成交能达到2600多件,有些

网店甚至号称月销量过万件。不过值得注意的是,网销“三伏贴”在价格上比正规医院便宜很多,但对于消费者最关心的产品成分、产品批号却很少提及。

对此,有医护人员就表示,“三伏贴”是一种传统中医治疗方法,有一定的适应症,但并非“万能贴”,不同的“三伏贴”药物成分不同,适应症也不同,如果擅自贴敷也很容易危害健康。



## 闷热天多了,饮食别贪凉

随着三伏天的到来,炎热的天气会让很多人没有胃口,从而导致食欲下降,冰镇西瓜、冷饮、凉菜等颇受欢迎。不过,专家提醒,入伏后饮食不能太贪凉。

“吃太多凉的食物,会影响胃液的分泌,而胃液有杀菌的作用,胃液分泌少,不仅影响消化,还可能引起腹泻等肠胃疾

病。”省千佛山医院营养科主任杜慧真提醒说,夏季容易食欲不振,可以适当多吃一些酸味或稍辣的开胃食物,但也不要过量。

专家表示,在这一年中最炎热的时节,注重调养,不但可以安度酷暑,更能够减少冬季生病的几率。中医建议,三伏天也应该注意身体的“保温”,切勿贪凉。

专家还提醒,夏日去火,可以吃一些苦瓜、西红柿等性凉、清暑的蔬菜水果,同时,牛奶性微寒,可以补水、滋阴、解热毒,也是“去火”良品。

中医里有春夏养阳之说。专家提醒说,冬吃萝卜夏吃姜就是这个道理,如果吃太多凉的东西,会影响人的阳气。

## 桑拿天出汗多,少吹点空调

“饮食固然要清淡,但是夏季出汗多,可以适当多吃点盐。”杜慧真提醒说,夏季尤其是桑拿天,人出汗较多,若不能及时补充水分很可能会中暑,“因此要多补水,适当补点盐。”

杜慧真解释,之所以要适当喝含盐的水,是因为其中含有钠、钾等矿物质,可以补充人们因大量出汗而带来的矿物质流失。此外,喝盐水时最好适量加些糖,以补

充机体的能量消耗。

专家还提醒,在这个时节应尽量避免在烈日下工作,户外活动随时补充水分和防晒,并随身携带防暑药物。另外,要保持心情舒畅,保证充足睡眠。

“伏天不能太贪凉,空调温度不宜过低,并且应该时常开窗换气。”即使是最热的天气,身体也应该注意“保温”。调高空调温度,在傍晚时分太阳不是很猛烈的时候

出去走走,出身汗,不但可以帮助排出毒素,人也会轻松很多。

贴三伏贴的注意事项:成人每次贴敷时间为6~8小时,儿童贴敷为2~4小时,如出现局部皮肤发红、微痒,可随时揭去;如有发热应暂停贴敷;皮肤有破损,对贴敷有过敏者不能进行贴敷;夏季气候炎热,衣着宜凉爽,避免过多出汗;贴敷期间,应禁忌冷饮和油炸食物。

# 高温天当心四种疾病



“高烤”模式开启,与暑热相关的中暑、空调病、胃肠道疾病和晒伤、过敏等皮肤病也随之而来,大家可得当心了。

## 中暑

尽量减少外出,做好防暑降温措施,通过适当的体育锻炼增强耐热能力也很重要。保证充足睡眠,多吃新鲜蔬菜、水果等,少食油腻食物。

做好心理调节,遇到不顺心的事,学会情绪转移。

## 空调病

心血管内科汤成春主任医师说,频繁进出空调房,血管一会儿猛地收缩,一会儿又猛地扩张,可能诱发心梗、脑梗等心脑血管疾病,特别是有基础疾病、血管脆弱的老年人更容易中招。

## 皮肤病

出门尽量涂防晒霜,做好防护措施。皮肤暴晒后,先用干毛巾擦去汗液,再用凉水毛巾冷敷皮肤片刻。如果出现因蚊虫叮咬而引起的过敏,可以服用一些抗组胺性的药物,涂一些含有炉甘石成分的洗剂或者乳液。

## 胃肠道疾病

炎炎夏日,人的肠胃功能就到了一年中最弱的时候,腹泻患者明显增多。

特别要提醒一些幼儿的家长,孩子的身体脏器还处于发育阶段,消化功能尚未完善,所以尤其要控制冷饮的食用。