



# 冬病夏治正当时 “三伏贴”莫乱贴

7月11日进入初伏，冬病夏治“三伏贴”又开贴了，不少市民前往医院、药店、诊所或网购药自行贴敷……7月10日，太原市中医医院肺病科副主任医师陈静提醒，“三伏贴”是冬病夏治的一种简单、方便、价廉、效优的中医外治法，需因人制宜、专病专穴、综合治疗，市民要理性看待“三伏贴”，它不包治百病，不适合所有人群，不能随意乱贴。

7月10日上午，市中医医院肺病科、儿科治疗室外，前来贴敷的人排起了长队。“冬为阴，夏为阳，夏季正是人体阳气旺盛之时，利用夏季阳旺阳升，体内凝寒之气易解。而夏季三伏期间是一年中阳气最旺盛的时候，运用中药穴位贴敷，把冬病之邪消灭在蛰伏状态，最易扶助阳气宣发，使身体气血流通旺盛，提高机体免疫力。”太原市中医医院儿科副主任医师韩娟说，“但很多市民对‘三伏贴’的认识不足，存在不少误区。”

## 误区一：“三伏贴”包治百病

陈静表示，“三伏贴”确有增强免疫力、调节体内环境的功效，但任何一种疗法都有其局限性，并不能包治百病。“三伏贴”是中医内病外治的一种方法，其病种是围绕“温阳散寒”来进行，适用于咳嗽、哮喘、过敏性鼻炎等冬季高发的疾病，辨证为虚寒型的病症。有过敏性湿疹、荨麻疹等皮肤问题的人不适合贴敷；糖尿病、发热咳血、支气管扩张、心脏病、活动期肺结核、孕妇等人群不适合贴敷。

韩娟提醒，小儿冬病夏治疗法适用于支气管哮喘、咳嗽变异性哮喘、变应性鼻炎、反复呼吸道感染、厌食、消化不良等病症。而发热、处于疾病急性期或发作期、对敷料成分过敏、瘢痕体质等人群不适合贴敷。

## 误区二：贴的穴位越多越好

在贴敷人群中，不少患者是多病共存的，同时患有气管炎、鼻炎、关节炎等多种疾病，这类患者就希望在各疾病治疗的穴位都贴上药贴，贴的穴位越多越好。陈静表示，很多“冬病”的问题归根结底是阳虚，补益阳气是根本。医生会根据患者体质、病情来把握贴敷的主要穴位，不是贴的穴位越多越好。

## 误区三：贴敷时间越长越好

不少患者认为贴敷时间越长，药物吸收越充分，效果越好。“这是错误的认知。贴敷时间太久，皮肤容易起泡、溃烂。”陈静表示，贴敷时间要根据医嘱进行，一般成人每次贴敷时间为1小时，但每个人的体质不同、肤质不同、耐受程度不同，贴敷时间也不同。如贴敷处皮肤出现灼热、瘙痒、疼痛、红肿、起泡等不适感，要立即自行取下。陈静提醒，这些表现属于正常治疗反应，一般会自行缓解消失。若起泡严重者，要及时就医。韩娟补充说：“小儿群体特殊，贴敷所用的药物比较温和，所以小儿贴敷时间为1小时至2小时。”

## 误区四：自行网购买药贴敷

很多市民为图便宜、省事，在网上或药店购买“三伏贴”在家自行贴敷，或者到小诊所贴敷。陈静表示，“三伏贴”的药物是根据患者体质调配的，且不同疾病贴敷的穴位也不同，如仅凭生活常识、网上查询的经络穴位图贴敷是不严谨、不科学的，不但达不到治疗效果，还有可能出现不良反应。贴敷之前，医生会为其辨明体质，询问病情，针对不同体质判断是否适合贴敷，贴在哪些穴位。精准取穴、辨证用药是关键。

韩娟还提醒，上午阳气宣发，适宜贴敷，下午阳气收敛，不宜贴敷。小儿贴敷后，不建议游泳，暑期已报游泳班的孩子，可在结束游泳课程后再贴敷。贴敷期间，不宜曝晒、吹风扇和空调、游泳、剧烈运动；饮食清淡，忌食生冷、油腻及辛辣刺激食物，忌食鱼虾及海鲜发物。

记者 刘涛



7月10日，我市迎来入夏以来最高气温36℃。在烈日高温下，太阳伞、墨镜、冷饮、防晒服齐上阵，市民“各显神通”抵御高温。 张昊宇 摄

## 为户外工作者送去消暑礼包

本报讯(记者 侯慧琴 通讯员 潘娜 张蓉)炎炎夏日，交警、环卫工、保安、外卖骑手仍在户外坚守岗位，为了给他们送去一丝清凉，7月10日，老军营街道滨河东路一社区、劲松社区先后为户外工作者送去西瓜、藿香正气口服液、矿泉水等消暑大礼包。

劲松社区爱心驿站发挥阵地优势，相约迎泽区人大代表和志愿者们，共同以消暑大礼包方式致敬城市中的英雄。他们嘱咐户外工作者，在高温天气下注意防暑降温、劳逸结合。社区为大家免费提供血糖、血栓、血脂、血压等筛查，心理专家提供现场心理解疑答惑，并发放藿香正气口服液、连花清瘟、口罩等物品，户外工作者还现场分享防暑小妙

招。细心的工作人员发现，环卫工马大姐走路时一瘸一拐，赶忙上前搀扶。原来，马大姐这几天腿不舒服，工作人员为她贴上膏药，缓解她的腿疾。当天共有200位户外工作者享受到消暑大礼包。

与此同时，看到交警同志在烈日下辛勤指挥，滨河东路一社区与中铁十七局集团建筑公司节能改造二期项目经理部联合开展“夏日送清凉，情暖交警心”主题慰问活动，共送出10箱怡宝矿泉水和5个西瓜，在为炎炎夏日中坚守岗位的交警们带去丝丝凉意。

感受着来自社会各界的关爱，户外工作者们很感动，纷纷表示会照顾好自己的身体，在此基础上更加努力地工作，服务好大家。

## 独居老人扭伤腿 网格员临时当“闺女”

本报讯(记者 李涛 通讯员 田杰英)“大娘，这是新买的水果、蔬菜，我给您送来了。”一大早，前进路南社区的网格员张毅敲开李大娘的家门，把生活用品拎到里面。最近户外高温，这名独居老人又扭伤腿，外出很不方便。7月10日万柏林区消息，接连几天，网格员张毅都要到家里看望老人，帮着买菜、交电费。她告诉老人：“您的子女不在身边，就把我当成您的‘女儿’，有啥需要就和我说！”

在前进路南段33号院6号楼，网格员张毅入户认证网格信息时，发现独居老人李大娘走起路来很吃力，一瘸一拐。询问得知，老人此前外出时，踩空扭伤了腿，好几天没下楼了。

这名独居老人的子女在外地工

作，平时难得回来一趟。腿受伤，老人也没敢告诉孩子，怕他们担心，影响了工作。可是，家里的菜吃完了，还有电费也该交了，老人正在家里为这些事犯愁。

得知情况后，张毅马上告诉老人别急，这些事都由她来帮忙办。说完，她先骑车去了药店，买了舒筋活血的膏药给老人敷在腿上。随后，又出门交了电费。忙完这些，又拿出个小本子，记下老人想吃点啥菜和水果，说好第二天去早市买了送过来。

就这样，一连几天，网格员张毅成了老人家里的常客，有事就帮着跑腿，没事就陪着老人聊天。很快，老人的情绪好了，腿也慢慢恢复。老人感动地说：“好闺女，多亏有你！”

## 夜骑摔倒受伤 注意做好防护

本报讯(记者 申波)7月9日晚，一男子夜骑行至汾河景区四期时不慎摔车，导致其头部受伤。一人独自骑行，受伤难以起身，紧急时刻，另外几位骑行者伸出援手，为该男子拨打求助电话，使其得到及时救治。

7月9日晚8时许，4位夜骑者经过汾河景区四期柴西公路桥下附近时，发现一名骑车男子倒地，尽管戴着头盔，头部依然有伤情。经了解，伤者也是一名夜骑者，一人外出，因此处坡度大、车速快，发生摔车无法起身，急需救援。4位夜骑者查看了伤者的情况，拨打了求助电话。急救车很快赶到，伤者被送往医院接受治疗。

炎炎夏日，喜好骑行的人们纷纷将骑车时间改为晚间。不容忽视的

是，夜骑的风险相对白天来说大多了，需更加注意安全防护。有丰富夜骑经验者提示，无论何时骑车，最好不要双耳戴耳机。双耳戴耳机听不到环境音，很容易因判断不到位发生事故；要注意骑行速度，夜骑受光线以及周围环境影响，视野比白天差，建议将速度放慢，将跟车距离拉大，提高警惕观察周围环境；配备夜骑必备的车前灯、尾灯等，因为夜骑不仅仅是看得清前方的路况，同时也要保证路人和来往车辆能够发现你；不要到陌生路况骑行，不熟悉的路况在夜晚的危险系数相对于白天大了许多，潜在危险因素较多；要配齐安全防护装备，紧急时刻可有效避免受伤。

(报料人:姜先生 报料费:30元)