

冬病冬治正当时 “三九贴”开贴

中药膏均匀涂抹在医用胶布上，精准贴敷相应穴位，太原市中医医院肺病科治疗室里，冬病冬治“三九贴”开贴。12月22日，太原市中医医院肺病科主治医师王盼盼表示，“三九贴”是“三伏贴”的延续与补充，属于中医“冬病冬治，夏病冬治”的特色外治疗法。二者一冬一夏，顺应四时气候特点，均是辛温散寒的中药贴敷于特定穴位，以此达到温阳散寒、扶正固本的效果。

冬日疗法驱寒邪

12月22日，在市中医医院肺病科治疗室，护士从密封罐中取出一团团深褐色中药膏，均匀涂抹在医用胶布上，精准地贴在患者背部的6个穴位上。“要注意保暖，今天不宜洗澡，忌生冷、辛辣食物。”护士再三叮嘱。

“贴敷的中药膏是多味中药材按特定比例研磨调制而成，气味辛香微

呛。医生会先为患者把脉问诊，辨别体质，明确贴敷穴位。”王盼盼介绍，“冷在三九，热在三伏”，三九天是一年中阴气最盛、阳气最弱的时段，也是“冬病冬治、冬病冬防”的黄金时期。“三九贴”，将温阳散寒、止咳平喘的中药膏剂精准贴敷肺经相关穴位，通过皮肤渗透吸收，激发人体阳气、驱散内伏寒邪，为呼吸系统疾病患者筑牢健康屏障。

这些人群最适宜

“医生，我一到冬天咳嗽就会频繁，贴这个管用吗？”“冬天关节疼得厉害，适合贴吗？”……面对患者的询问，王盼盼耐心答复。

“三九贴”贴敷适应症广泛，包括慢支、肺气肿、肺心病；过敏性疾病，如过敏性鼻炎、哮喘；反复感冒、咽炎、扁桃体炎；脾胃虚寒、胃痛、腹泻等；与寒冷相关的关节疼痛；虚寒体质调理。

49岁的郭峰就是受益者之一，“我一直有慢性咳嗽的问题，夏天贴了‘三伏贴’，冬至刚过，又来贴‘三九贴’，这是第二年了，感觉咳嗽的频次少了，症状明显改善。”

“如果夏季已经贴过‘三伏贴’，冬季继续贴‘三九贴’，可以对夏季的疗效起到重要的加强和巩固作用，有助于减少冬季发病频率。”王盼盼提醒，其实，对于常年畏寒怕冷、手脚冰凉、易感冒、免疫力低下的亚健康人群，“三九贴”也适宜，建议连续贴敷3年或以上，以逐步改善体质，调补阴阳。

自行贴敷不可取

“三九贴”虽好，却并非人人皆宜。王盼盼特别强调，是否适合贴敷“三九贴”，需由专业中医师进行评估，不可盲目自行贴敷。

禁忌人群包括急性期发热及感染患者；活动期肺结核患者；支气管扩张

合并感染患者；糖尿病血糖控制不佳者；严重的心脏疾患，如早搏、房颤、心衰等；自身免疫系统疾病人群，如干燥综合征、红斑狼疮、皮炎等；小于3岁的患儿及孕妇。

“三九贴”需要注意什么？王盼盼提醒，贴敷前，宜沐浴保持皮肤清爽，穿着宽松衣物，便于穴位暴露；贴敷期间，忌食生冷、辛辣、油腻食物及海鲜，禁烟禁酒，避免影响药效；贴敷后，要注意保暖，避免冷风直吹，不大量运动或出大汗导致药贴脱落，贴敷当日不宜洗澡；贴敷后，局部出现轻微红痒、灼热感为正常反应，若刺痒难忍或出现水泡，需立即取下药贴并及时就医处理。

今年“三九贴”的时间为：一九贴，2025年12月21日至12月29日；二九贴，2025年12月30日至2026年1月7日；三九贴，2026年1月8日至1月16日。

值得注意的是，“三九贴”的效果并非立竿见影，中医调理是一个渐进的过程，需要坚持。 记者 刘涛

冬至时节养生 注意防寒护阳

本报讯(记者 刘涛)12月21日是二十四节气中的冬至。时至冬至，标志着正式进入寒冷时节。太原市中医医院针灸二科副主任医师黄霞表示，冬至是养生的大好时机，主要是因为“气始于冬至”，生命活动开始由衰转盛，由静转动。此时科学养生有助于保证旺盛的精力而预防早衰，达到强身健体的目的。

起居方面，黄霞提醒，冬至后，即进入一年中最寒冷的阶段，注意防寒保暖，及时增添衣服，但不宜穿得过紧，以利血液循环；早睡早起，不过度劳累；有基础疾病的，特别是心脑血管及呼吸道的疾病的人群，要定期检查，服用必要的药物。“严冬时节还要注意老人的低体温，体温低于35℃为体温过低。体温过低的老年患者，发病多缓慢，甚至危及生命时也无明显症状，如得不到及时治疗，就会出现意识模糊，语言不清，继而昏迷，体温随即降至30℃以下。”黄霞特别提醒，此时，患者脉搏及呼吸甚微、血压骤降、面部肿胀、肌肉发硬、皮肤出现凉感，此时，老人的居室应采取防寒保暖措施。

“冬至时节，饮食宜多样化，谷、果、肉、蔬合理搭配，适当选用高钙食品。”黄霞表示，进入冬至，寒气正盛，阳气始生，可适量选择羊肉、牛肉、鸡肉、核桃等温补食材，以补益气血、温养脾胃。运动方面，冬至节气，宜封藏，宜静候，不宜过度劳累，可适当进行小幅度、慢节奏的运动，如散步、慢跑、瑜伽等，不适宜进行剧烈的运动项目，以防气血耗散过重。情志方面，冬至调神的原则宜静神少虑，心态豁达乐观，不为小事劳神，不要患得患失；注意健康用脑，有目的地发展心智；心平气和，精神振奋。

乘客失物增加 公交温馨提醒

本报讯(记者 齐向真 通讯员 史海萍)近日太原公交上乘客失物骤增，12月18日，太原公交提醒广大乘客：下车前务必检查随身物品，谨防因疏忽造成损失。

据86路所属车队统计，自12月中旬以来，驾驶员已累计拾获乘客遗留物品47件，其中不乏笔记本电脑、手机、钱包等贵重物品。冬季衣物厚重、车厢温暖，乘客易因困倦放松警惕，导致下车时遗落随身物品。86路驾驶员芦涛说：“近期常在座椅缝隙、

行李架甚至车厢角落发现乘客遗失的物品，有的乘客甚至到过了好几天才发现丢失。”

为帮助乘客快速寻回失物，太原公交已建立“智能调度+人工服务”双轨机制：依托7249876客服热线与“太原公交App”失物招领平台，实现“线上登记—线下核查—快速归还”全流程服务。

太原公交提醒，下车前乘客要：

1.下车前“三秒检查”。起身时默数“手机、钱包、证件、背包”，重点检查座椅下方、衣帽钩及行李架。

2.贵重物品贴身存放。冬季外套口袋较深，建议将手机、钱包等放入内袋或使用防丢挂绳。

3.标记个性化物品。在背包、行李箱上悬挂特色挂饰或贴纸，便于识别与描述。

若不慎遗失物品，乘客可通过以下方式寻求帮助：1.拨打客服热线。立即拨打7249876，提供乘车时间、线路、车辆编号及物品特征；2.登录App查询。进入“太原公交APP”失物招领板块，上传物品信息并查看认领流程。

义务磨刀 方便居民

本报讯(记者 郭晓华)为切实解决居民日常生活中的小难题，上马街一社区联合御庭华府小区物业，在小区活动室开展免费打磨刀具志愿服务，为辖区居民提供贴心便民服务。

活动现场，志愿者们早早备好磨刀石、砂轮等工具，闻讯前来的居民有序排队，将家中用钝的菜刀、剪刀

等刀具逐一交到志愿者手中。志愿者们动作娴熟，固定、打磨、开刃、抛光一气呵成。他们一边细致打磨，一边耐心解答居民关心的刀具使用与保养问题，还贴心地在打磨好的刀具上做好标记，避免取错。

“家里的刀用久了就钝，专门找地方磨又不方便，这个活动真是想到我们心坎上了！”刚取回磨好刀具的

张大娘笑着称赞。活动现场同时设立了便民服务咨询台，社区工作人员借此机会向居民宣传反诈知识、讲解惠民政策、介绍社区近期重点工作，并认真收集居民提出的意见建议。此次免费磨刀志愿服务活动，不仅解决了居民日常生活中的实际需求，也进一步拉近了社区、物业与居民之间的距离。

三类食材切勿直接下油锅

煎炒烹炸，是人们经常涉及的烹饪方式。进入冬季，人们更喜欢自己动手，在厨房做一顿美食，油炸食品又是其中的“常客”。金黄酥脆的“炸货”虽能带来冬日暖意与满足，但操作不当却可能瞬间引发危险。

结合日常工作，消防救援人员提示，日常烹饪中，冷冻食材、带水食材和带壳食材切勿直接下油锅。将冷冻或表面带水分的食材直接放入热油，相当于制造“热油炸弹”。食材内部水分遇到高温油会迅速汽化膨胀，导致热油猛烈喷溅，极易造成烫伤，甚至引发火灾或爆炸。正确的做法是，冷冻食品必须彻底解冻，确保表

面无冰碴，并用厨房纸巾充分擦干水分后再下锅；泡发类干货切勿直接下油锅，如木耳、香菇等泡发后内部饱含水份，入油锅后水分急剧蒸发，极易产生爆溅，危险性较高。正确的做法是，泡发食材下锅前需尽量挤干水分，或采用其他烹饪方式；带壳、密封食材切勿下油锅，板栗、火腿肠等带有外壳或密封膜的食材，受热后内部水汽无法散出，压强骤增，可能导致外壳崩裂、热油飞溅。正确的做法是，入锅前先在表面划开缝隙，帮助水汽释放，或去壳处理后油炸。

消防救援人员进一步提示，上述情况一旦发生，很可能伴随有油锅起火现象。遇到此类情况，要冷静应

对，正确的处置方式有：盖锅盖，迅速盖上锅盖，可在盖上铺一块湿润但不滴水的毛巾，隔绝空气，待油锅冷却后再打开；倒冷油，小心倒入大量同品种冷油(如起火的是花生油，即加花生油)，通过降温灭火；用灭火毯，将灭火毯完全覆盖油锅，火势可快速熄灭。绝对禁止用水灭火，油的密度小于水，浇水会使油火喷溅蔓延，造成火势扩大；绝对禁止移动油锅，移动过程中可能有倾洒现象，进而导致火势扩大。

记者 申波

