

## 认识三伏贴

濮阳市妇幼保健院 王宇

三伏天即将到来，又到了夏季养生的重头戏三伏贴火热登场的时候了。冬病夏治之三伏贴具有扶正祛邪、温通经络、散寒祛湿、理气活血、补肾温阳、增强体质、预防疾病的发生和再发生等作用。

追溯起源，三伏贴是炎法的演变，最早记载于南北朝代的《荆楚岁时记》；宋代王执中的《针灸资生经》里也有用旱莲草外敷治疗疟疾的记载；较为详细的是清代医家张璐的《张氏医通》里，有三伏贴用于治疗哮喘的记载等。

如今，三伏贴的应用范围越来越广，扩大到消化道疾病（寒性腹痛、腹泻、消化不良）、风湿骨病（风湿类关节炎）、儿科疾病（哮喘、慢性咳嗽、慢性支气管炎、反复上呼吸道感染、肠系膜淋巴结炎、腹泻）、免疫力低下、阳虚体质、气虚体质、亚健康人群等。

三伏贴的作用重点在于预防保健，辨证贴敷不但能够缓解病情，还能降低发病率。容易在冬季发生的疾病如支气管炎、支气管哮喘、儿童哮喘、儿童反复呼吸道感染等病，就非常适用三伏贴。此外，阳虚体质如怕冷、怕风、平时易感冒或冬季反复感冒的人群也非常适用。风寒湿性关节疼痛类疾病在贴敷的同时再配以中药熏洗和针灸疗法，对于骨关节疾病也有比较明显的作用。

并不是人人都适用三伏贴

三伏贴一般只适用于寒湿虚类疾病的治疗。什么情况下不适合使用三伏贴呢？答案是一切属于热证的疾病都不适用三伏贴疗法。三伏贴选用的药物都是辛温热类中药，但有严重心肺功能障碍的疾病、特殊体质、接触性皮炎等皮肤病患者，以及孕妇、2岁以下儿童都不适宜贴敷三伏贴。

三伏贴注意事项：

1.贴敷应该选择正规医疗机构，避免不规范操作和不良反应。需连续贴敷3年。

2.敷药前应先洗澡或清洗干净

要贴敷的穴位。

3.贴敷当天禁止游泳、淋雨、使用空调冷气。贴敷当天禁止洗澡。

4.贴敷后局部如果稍有发痒发热、皮肤微发红等症状为正常，不要用手抓挠，可以用手掌轻轻拍打患处，防止抓挠后感染。久病、体弱、消瘦、体质敏感者及小儿，贴敷时间宜短。如出现皮肤过敏反应，应及时将贴敷药物取下，轻者停止贴敷后避免刺激，多可自愈，重者应到皮肤科就诊。

5.贴敷期间尽量减少户外活动，防止大量出汗，以防药物脱落。注意休息，保持心情愉快。

6.贴敷期间忌烟、酒，禁食生冷腥味及辛辣食物，少吃冷饮，少食肥甘厚味等食物，以免影响治疗效果。

7.中医贴敷只是疾病治疗的一种手段，不能完全代替其他治疗手段，因此原本在服药的慢性病患者在进行中药敷贴期间也不要盲目减药、停药。



## 心脑血管疾病的几种症状

这几类人要注意预防

濮阳美年大健康医质部 张万成

心脑血管疾病是心脏血管和脑血管疾病的统称，泛指由于高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生的缺血性或出血性疾病。心脑血管疾病具有“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高，并发症多”即“四高一多”的特点。专家提醒，如果日常生活中有以下这些症状，应留意是否患有心脑血管管疾病。

- 经常感到心慌、胸闷。
- 饭后胸骨有压迫感，有时冒冷汗。
- 晚上睡觉，胸闷难受，不能平卧。
- 劳累时感到心前区疼痛或左臂放射性的疼痛。
- 早晨起床时，若一下子坐起，会感到胸部特别难受。
- 情绪激动时心跳加快，有明显的胸部不舒服的感觉。
- 走路时间稍长或速度稍快即感到胸闷、气喘、心跳加快。
- 爬楼或做一些原本很容易的活动时感觉特别累，需要歇好几次才能做完，且感觉胸

闷、气喘。

9.浑身乏力，不愿多说话。

一旦有了上面的症状，我们就要了解一些心脑血管疾病的预防措施并做相关体检了。尤其是以下人群更应当引起高度重视，需要立刻预防心脑血管疾病。

- 肥胖及饮食不科学者。
- 他们往往营养过剩，血液中的血脂含量过高。
- 40岁以上者。
- 尤其是有头晕目眩、心慌气短、记忆力衰退、四肢麻木、视力和视力下降等症状的中老年朋友。
- 烟酒过度、生活无规律者。
- 他们容易出现血管痉挛，血流不畅，往往过早患心脑血管疾病。
- 工作压力大者。
- 由于他们每天压力过大，精神紧张，易导致人体神经失调，新陈代谢发生紊乱。主要器官功能失去平衡，易造成动脉硬化，从而引起冠心病和脑血栓。
- 5.有心脑血管疾病家族病史者。

## 喝纯净水会导致缺钙

专家表示 食物才是人体获取钙质的主要途径

纯净水似乎只给人“纯净”的印象，怎么也不会和骨质疏松联系起来，但网上有文章称喝纯净水会导致微量元素流失甚至导致骨质疏松。那么，喝纯净水对健康有危害吗？为此，记者采访了河南农业职业学院食品工程学院副教授蒋蒙蒙。

**摄取微量元素和钙质的主要途径是食物而不是水**

蒋蒙蒙说，纯净水是以符合生活饮用水卫生标准的水为水源，采用蒸馏法、电渗析法、离子交换法、反渗透法等加工方法去除水中的矿物质、有机成分、有害物质及微生物等制成的水，几乎无任何微量元素。相比经常喝矿泉水，经常喝纯净水会减少微量元素摄入，但人体微量元素的补充途径并不限于喝水，日常饮食中，很多食物的摄入都可以补充人体所需要的微量元素。即便每天以喝矿泉水为主，也不足以补充人体所需要的微量元素，因为人每天喝的水中微量元素的量不够人体所需。喝纯净水的结

果只是减少了极少量的微量元素摄入，并不会导致体内微量元素流失。

蒋蒙蒙表示，如果只喝纯净水不吃食物，最终会使钙的浓度降低，所以，有人会说喝纯净水导致骨质疏松，但是，人体所需要的钙主要来自于食物，补充人体所需要的钙，要多吃富含钙的食物，比如奶制品、豆制品等，同时为了促进钙的吸收，还可以补充一些维生素D或多晒太阳。

**喝水不要只喝一种**

通常情况下，人不能每天单一地摄入一种食物，也不能只喝一种水。单一喝纯净水会减少人体中微量元素的摄入，单一喝矿泉水又有可能增加微量元素的摄入。

《中国居民膳食指南》推荐正常的成年人混合饮用矿泉水、纯净水、白开水或淡茶水等。白开水要用自来水烧开，保证水中的氯气完全挥发；纯净水可以常温或加热后饮用；矿泉水最好在常温下饮用。

李晓龙

## 三岁以下慎用清凉油

清凉油、风油精是家家户户消暑驱蚊的常用品。但对于有孩子的家庭来说，最好还是慎用，尤其是3岁以下的婴幼儿。

清凉油、风油精虽然可以清凉、止痛、驱风、止痒，但对婴幼儿来说，刺激性过大，而且其中所含的樟脑成分具有一定的毒副作用，会给宝宝身体带来潜在伤害。专家指出，薄荷醇（薄荷脑、薄荷油）和樟脑等类似物质对神经系统有抑制作用，婴幼儿

过量涂抹于鼻孔、脸部、胸部时，会引起呼吸停止等严重不良反应。同时，也不建议孕期和哺乳期使用。

对于婴幼儿来说，夏季防蚊最稳妥的就是挂蚊帐、穿宽松柔软的睡衣等物理方法。如果居家环境蚊虫较多，2个月以上的婴儿可使用含10%的避蚊胺驱蚊水，每天涂抹次数不要超过1次，涂抹1次有效时长为2小时左右。

杨希川



根据新规，7月1日起，上海市餐饮服务业不得主动向消费者提供筷子、调羹等四类一次性餐具。快递包装、一次性餐具，是当前生活垃圾最大的增量来源之一。减少塑料垃圾、白色污染，既需要消费者从日常生活中的点滴做起，也需要相关方面加快环保餐具的普及和推广。

新华社发

## 远离“贼风”护颈椎

颈部是连接头颅与躯干的“生命线”，在中医看来，颈部更是肝与外界天地相连的通道，因此脾气大、易发火、肝气不舒的人，颈椎多有问题。

中医理论认为，颈部是全身经络的贯穿之处，包含督脉、膀胱经、小肠经、胆经及三焦经等5条重要经络。《黄帝内经·金匱真言论》中提到：“病在肝，俞在颈项。”这句话的意思是，颈项不适多是由于肝气升发不及，或者生发太过所致。

现代人颈部劳损的原因有两个，一是急性损伤或外伤留下的后遗症，二是外感外邪，临床上较常见的就是受风寒。很多公共场所和工作办公的环境都有冷气，这种冷气被中医称之

为“贼风”，和自然风不同的是，贼风会偷偷袭击人身体。颈部后脊是督脉与足太阳膀胱经所循行的部位，该经络很容易受寒受凉，寒化内热，进而导致脾气大、易发火。受寒凉是因，颈椎问题、脾气大是果。

预防颈椎问题，一方面要保持肝气舒畅。情志畅达，有利于肝气升发，肝气升发顺畅，颈部才健康。肝脏体阴而用阳，肝血充盈，肝气升发才能够没有阻碍，所以规律起居、养好肝血很关键。另一方面是注意颈部的保暖。尽量远离“虚邪贼风”，少直接对着空调或风扇吹，变天的时候配一条围巾或丝巾，或者是穿高领的衣服，才能够“避之有时”。另外，适当地敲



揉或艾灸肝经的“阴包穴”“太冲穴”，使肝气顺畅，不仅可以改善颈椎的功能，而且把脖子揉软后，好多人发现脾气也变好了。

薛冰

市中医院协办  
电话：0393-4416620  
网址：www.pyszyy.com

## 眼睛出现这些症状一定要重视

眼睛是心灵的窗口。这不仅是因为眼睛与人的容貌神韵有关，还因为眼睛是人类观察世界的重要器官。很多眼部疾病，在早期就会有症状显露，但是大多数人往往忽略，等到症状严重的时候，已错过了最佳的治疗时期。

**视物变形**

看东西时弯曲变形，直线看成弯线，视野中心出现暗点，视野变暗或者看东西出现部分缺损等情况，有可能是黄斑变性。

眼底黄斑是视网膜上的一个重要区域，是人体眼部的重要成像部分，若黄斑区出现病变，常常可导致视力下降甚至失明。

**眼前飘浮黑影**

有些人在看白墙壁、明亮背景的时候，会感觉眼前有好几只黑影飘浮，移动视线也不会消失，这种情况有可能是飞蚊症。

大多数情况下，飞蚊症是良性的，只有极少数属于病理性飞蚊症。检查后，如果确诊为生理性飞蚊症无须过多担忧。但如果黑影突然大量增多、视力下降，或眼前有一片黑影遮挡，就要马上到医院检查，以防是病理性飞蚊症。

**眼睛痛、头疼、呕吐**

如果出现眼睛胀痛、恶心、呕吐或视力下降等情况，患者应该警惕，了解是否有青光眼家族遗传史，并及时到医院检查。

青光眼是一种不可逆的眼病，它造成的视力损伤是不可逆的，就像一场大火，一旦烧起来，只能及时救火避免更多损失，而已经被损坏的视力无法挽回。

**眼干 有异物感**

经常想揉眼睛，且眼干、眼涩、畏光，流泪、有异物感等，可能是患有干眼症。干眼症患者需要注意合理用眼，改善室内环境，特别是夏季，需要避免空调和风扇直吹眼睛。医生建议应到医院检查，并进行专业的干眼症治疗。

**眼球上长肉**

翼状胬肉是睑裂部球结膜及结膜下组织发生变性，肥厚，增生，向角膜内发展，呈三角形。它是眼科里面的常见病，也是多发病。高发人群多为老年人患者眼部早期不痛不痒，很多人眼睛里有红血丝，偶尔看东西发花。但病情发展到严重的时候，胬肉组织会直接覆盖在角膜表面，对外界的光线造成遮挡，导致失明。

市眼科医院(市第二人民医院)专家提醒，如果您的眼睛出现上述不适症状，建议您到正规的医疗机构进行检查诊断。眼部疾病要早发现、早确诊、早治疗，这样才能更好地保护眼健康。

### 专家介绍

于世辉，眼科副主任医师，河南大学医学院临床医学专业毕业，曾在温州医学院眼视光学院进修学习。获得卫生部颁发的大型医疗设备上岗证（医师），从事屈光手术专业6年，擅长诊断治疗眼科常见病、多发病，开展后巩膜加固术及ICL植入术。在省级以上专业杂志发表论文8篇。

濮阳市眼科医院(市二院)  
预约咨询电话：0393-8222199  
24小时值班电话：8222167



无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30

捐血热线:8991000 8918000