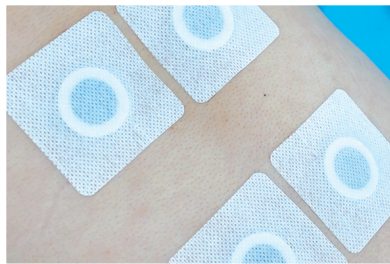


针灸、拔罐、贴敷…… 扶阳祛寒正当时 冬病贴治有讲究



随着冬病夏治理念的深入，三伏贴、三伏灸、三伏针等中医外治疗法成为市民追捧的“健康良方”。入伏以来，江南大学附属医院针灸科“冬病夏治”特色诊疗服务持续火热，接待贴敷患者近400人次。

7月28日，已是入伏后的第九天，记者在江南大学附属医院针灸科诊室内看到，有不少患者前来进行冬病夏治诊疗。

“三伏贴是冬病夏治的经典方式，基于‘春夏养阳’‘治未病’理论，利用夏季阳气旺盛、经络气血充盈的时机，通过辛温散寒的药物贴敷穴位，达到防治冬季易发病的目的。”针灸科副主任中医师李成介绍，三伏贴因操作简便、能避免内服药物对肝肾造成负

担、患者接受度高，成为三伏天最受欢迎的疗法之一，但并不适宜所有人，需根据个人体质辨证施治。其适用人群主要分为两类：一是冬季易发作的慢性疾病患者，如慢性支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病患者；二是受寒后易发病的人群，如吃寒凉食物后胃胀胃痛、腹泻者，以及有长期痛经的女性、体虚易感冒的儿童、身体乏力的虚弱人群等。

李成特别提醒，三伏贴敷需严格遵守时间，成人若无过敏史，每次可贴1—1.5小时，儿童皮肤娇嫩，贴敷时间以20—40分钟为宜；贴敷前后3天需慎食海鲜、牛羊鹅肉等易引发过敏的食物；贴敷当天不宜剧烈运动、游泳，空调温度建议保持在27℃左右，6小

时后可用温水冲洗贴敷部位，避免使用沐浴品。

“当前，呼吸系统、消化系统疾病患者是冬病夏治的主要人群。”针灸科副主任医师谢寅成介绍，除了三伏贴，冬病夏治还有多种方式，例如内服中药、针刺（体针、耳针、腹针、眼针等）、艾灸（温针灸、灸盒灸、督灸等）、推拿、穴位注射、拔罐、刺络放血，以及食疗调理等，不同方式各有特色，中医师将根据患者体质为其制定最适宜的诊疗方案。

据悉，江大附院针灸科在南院和北院均开设门诊，接诊时间为周一至周五全天、周六上午。今年三伏天持续时间较短，只有30天，中伏和末伏仍是调理关键期，市民可根据自身情况错峰就诊。

（黄琳）

“三伏天” 可以这样防暑

今年大暑正值初伏，湿热交织，易引发脾胃功能减弱、消化能力下降等问题。近日，围绕防暑养生话题，专家在国家卫健委举办的“时令节气与健康”发布会上提出诸多建议。

对于“伏天晒背”的养生爱好者，中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏表示，大暑是“养阳”的好时节，晒背是其中之一。但他提醒，晒背并不是每个人都适合，尤其是体质弱、高龄或者皮肤对紫外线过敏的人群，阳气偏盛或阴虚阳亢体质的人群，以及患有高血压、冠心病、高脂血症等基础病的人群。

“伏天晒背”有哪些注意事项？张振鹏介绍，晒背需要选择合适的天气和时间段，先从5—10分钟开始尝试，适应后可逐步增至每次15—30分钟，每周2—3次即可。晒后应及时补充水分，避免直接洗冷水澡、吹风扇或空调，以及进入温差大的空调房。

“三伏天”天气炎热，人们经常出现莫名的心烦意乱等问题。对于这种“情绪中暑”，张振鹏介绍，中医认为，肝的生理特性是主疏泄和升发，肝脏和情绪的调节密切相关，而长期的不良情绪可能导致肝气郁结或肝火旺，影响肝脏的正常疏泄与升发功能。另外，肝脾关系密切，肝疏泄功能失衡时会导致脾胃功能减弱和消化能力下降，从而出现食欲不振、倦怠乏力，进一步加重肝病病情。肝病患者可以根据症状辨证养生，养肝护肝。

“健康人群没有必要为‘预防’肝损伤而服用‘护肝’类药物。”首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦强调，不管哪一类护肝药物，都不能完全抵消致病因素对肝脏造成的损伤。改善熬夜等不良生活方式、尽量避免饮酒等致病因素，才是保护肝脏健康最有效的措施。

北京大学第三医院研究员李树强提醒，炎炎夏日，快递员等户外工作者要尽量避免长时间暴露在阳光下，以防中暑。高温高热作业环境和人体散热功能障碍等因素都可能导致中暑。

如果出现头痛、头晕、口渴、多汗等先兆中暑的症状，李树强建议，一定要及时到阴凉通风的地方安静休息，补充水分和盐分。在先兆中暑的基础上，如果出现面色潮红、大量出汗、脉搏加速的症状，要赶紧使用冰袋等进行物理降温并及时补液，多数人可以在几小时内恢复。如果症状没有减轻，必须及时送医院治疗，避免发展到重症中暑，危及生命。

（光明日报）

脊柱侧弯、高低肩、驼背…… 这场体态公益筛查为儿童成长保驾护航

“孩子脊柱弯曲目前是三度，五度以上就要做进一步检查。平时要加强运动，早期干预。”“小伙子有高低肩，后续要做进一步检查。”……

7月24日上午，无锡市儿童医院门诊大厅内人头攒动，一场儿童体态健康公益筛查活动正在这里温暖上演。活动旨在及早发现并干预日益普遍的儿童体态问题，为孩子们挺拔身姿和健康成长保驾护航。

活动现场，由儿童康复科、骨科等多学科专家组成的团队为每一位前来筛查的孩子提供了专业、细致的评估。筛查内容涵盖脊柱侧弯、圆肩驼背、高低肩、头前倾、X型腿、O型腿、足弓发育形态、步态分析等多个方面。对于筛查中发现问题的孩子，专家们不仅现场给予了详细的解释和分析，还根据个体情况，提供个性化的干预方案，包括科学的姿势矫正指导、家庭康复训练方法、物理治疗建议。

市民李女士带着9岁的女儿小欣（化名）在等待检查。据她介绍，女儿去年有6.4度的轻度脊柱侧弯，当时还拍了片子，经过近一年的调整，现在脊柱情况要比去年好了很多，听说医院有免费筛查义诊活动，她赶紧一大早就带着女儿赶来复查。现场，骨科副主任医师毛永敏仔细观察孩子的脊柱对称性、足弓形态和步态



等。“后续还是要多运动锻炼，定期复查。”毛永敏说。

近年来，儿童脊柱侧弯、高低肩、驼背（异常后凸）、扁平足、步态异常（如内/外八字）等体态问题呈现上升趋势，成为影响儿童身心健康的“隐形杀手”。毛永敏表示：“体态异常不仅影响外观，还可能影响孩子的心肺功能，导致疼痛不适，甚至影响运动能力和自信心，严重的还会对学业和社交造成困扰。早期识别和科学干预至关重要。”本次免费筛查及义诊活动，正是医院响应社会关切，将健康关口前移的切实举措。

面对记者关于儿童体态问题危害及预防的提问，毛永敏给出了专业解答。他强调：“儿童青少

年处于生长发育高峰期，骨骼可塑性强，但也是体态问题容易发生和快速进展的时期。像脊柱侧弯，在早期往往没有明显疼痛，容易被家长忽视。等出现明显畸形或症状时，可能已经错过了最佳的非手术治疗时机，甚至需要手术干预。”

他提醒家长，预防和早期发现是关键。家长应像关注孩子视力、牙齿一样关注他们的体态。让孩子养成正确的坐、立、行姿势习惯；书包不宜过重，提倡使用双肩背并调整好背带长度；保证充足的运动，多做一些游泳、骑车等对称性运动；定期进行简单的家庭观察，发现异常应及时到正规医疗机构进行评估。

（葛惠）