

炎炎烈日，酷暑难捱，一年中日照最多、气温最高的时期——三伏即将到来。三伏是一年四季中气候最为炎热、大自然阳气最为旺盛的时候，也是阳虚和气虚体质、人体功能和抵抗力较弱之人冬病夏治最好的时机。

“三伏贴”作为冬病夏治中最常见的治疗手段，近年来受到不少人欢迎。一入伏，是否贴“三伏贴”成为大家讨论最多的话题。“三伏贴”是什么？是不是人人可贴？日前，记者采访了宁夏中医医院暨中医研究院肺病科主任张常喜。

炎炎夏日 你的“三伏贴”贴对了吗？

纳紫璇 文/图

「三伏贴」冬病夏治正当时



小暑温风至 肠胃健康莫“贪凉”

小暑将至，热夏已盛。在夏季，不少人喜欢凉拌毛豆、烧烤、啤酒……享用生冷、辛辣的食物甚是畅快。然而，过于刺激的饮食使得急性胃肠炎、急性胰腺炎等疾病成为三伏天的高发疾病，中山大学孙逸仙纪念医院消化内科陈广成主治医师向记者介绍，最近1个月来，消化科这两类病人数目较往年同期有明显增加。所以，专家提醒大众：虽然天气炎热，但不可贪一时之“快”而忽略了肠胃的健康。

虽然在传统的二十四节气中，小暑过后才正式入伏，但炎炎热浪早已袭来。冰淇淋、西瓜、小龙虾、冰啤酒……这些食物成为盛夏餐桌上的“常客”。陈广成指出，“桑拿天”贪凉而食、贪辣而食，不仅会加大急性肠胃炎等感染性疾病发作的风险，还会令原本患有慢性胃炎、消化性溃疡、消化不良等消化道疾病的患者病情加重，如果平常生活不规律、身体健康状态不好，甚至有诱发突发急性心肌梗死的可能。

不小心吃错东西，肠胃难受怎么办？陈广成指出，一般轻微的胃肠不适、餐后饱胀，可以服用一些中成药，伴轻度腹泻可使用黄连素及补充适当益生菌，若出现急性胃肠炎甚至是急性胰腺炎的表现，应及时就医，切勿耽误病情。

民间有“小暑过，一日热三分”的说法，进入小暑之后，胃肠道也容易困倦，食欲下降，既想消暑，又要保护肠胃健康，该如何做呢？陈广成指出，保护肠胃首先注意饮食，冷冻食物、冷饮切勿过量。恰当的做法是常温食用或饮用。宵夜时切忌暴饮暴食或过量饮酒，过饱或过饮均是诱发急性胃肠炎和胰腺炎的重要诱因。

（据《羊城晚报》）



张常喜介绍，根据《黄帝内经》中“春夏养阳”的原则，“三伏贴”利用夏季气温高、机体阳气充沛、体表经络中气血旺盛的有利时机，在三伏天顺应大自然阳气变化，采用药性温和的中药制成贴剂，敷贴穴位，以激发全身的阳气，振奋人体的脏腑功能，畅通经络，促进气血运行，驱散体内寒邪，达到治愈慢性或虚寒性、功能低下性疾病的目的，对慢性气管炎等呼吸系统疾病、慢性胃炎等胃肠道疾病、盆腔炎等妇科疾病、过敏性鼻炎等儿科疾病均有良好效果。

三伏天气炎热，人体气血通畅，皮肤松弛，此时进行贴敷治疗最能刺激穴位，更能使药物循经导入到达脏腑，是治疗、调整脏腑机能的最佳时机，能更好达到冬病夏治的目的。



市民们在向宁夏中医医院暨中医研究院义诊医生咨询“三伏贴”相关事项。

「三伏贴」不是人人皆宜的「万能贴」

今年的“三伏贴”第一贴将于初伏7月16日开贴。虽距离入伏还有一段时间，但在宁夏中医医院暨中医研究院治未病中心，记者看到已有不少患者在“三伏贴”预约簿上排起了长队。在网上，“三伏贴”销售同样火爆，打开购物软件搜索关键词，出售“三伏贴”的店铺最高的月销超过7000件。张常喜提醒广大患者，“三伏贴”不是人人皆宜的“万能贴”，切勿自行购买，擅自贴敷。

“很多人把‘三伏贴’和普通膏药混为一谈，实际上‘三伏贴’内使用的是药品，药材类别和质量的选择都有‘讲究’，需专业人员完成。”张常喜表示，由于“三伏贴”要贴在准确的穴位上才有疗效，而一般人对穴位没有确切了解，因此，建议大家去医院进行贴敷，以确保精确地寻找到穴位。

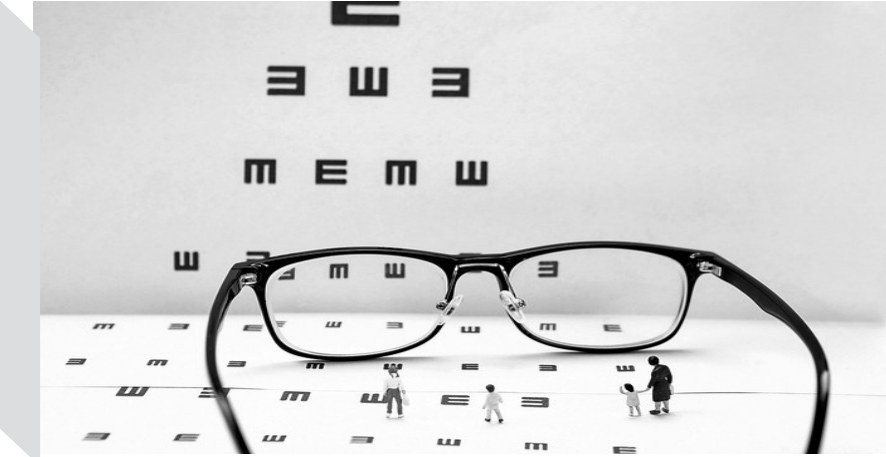
张常喜提醒大家，“三伏贴”适用于气虚阳虚体质，但不适用于阴虚阳亢体质，不同体质的人应根据医嘱合理

进行治疗。“由于冬病夏治有其特定适用人群，而且在治疗过程中患者会有一些特殊感觉和症状表现，应根据不同体质、不同疾病种类慎重选择治疗方法。否则不但不能治疗疾病，反而会因为过用助阳之品，耗伤阴液引发其他疾病。一般性疾病的患者如果盲目搭冬病夏治的顺风车，有时不仅达不到治疗效果，敷贴药物还可能损伤皮肤，甚至引发皮肤溃烂、痔疮、湿疹等热性病。患者如果用温性药物敷贴，反而会‘火上浇油’，使病情加重。”他说。

贴敷期间，张常喜建议大家不要下水游泳，尽量减少活动和汗液流出，谨防受凉和感冒，还要避免剧烈运动，防止因药物脱落而影响疗效。在取下敷贴后，不宜搓、抓、挠贴敷部位，以免损伤皮肤导致感染。同时“三伏贴”敷贴后一般会有一定程度的温热感，甚至会有皮肤刺激反应，提醒皮肤敏感患者一定要慎用，不能盲目跟风。

牙科、眼科、整形美容科……科科爆满

暑期医疗市场火火火 专家为你划重点



“美丽经济”持续升温 专家提醒不可盲目整形

近视防控形势严峻 配眼镜、摘眼镜迎来高峰

随着高考、中考结束，中小学校放假，多家大医院眼科迎来了少年儿童就诊高峰。“门诊量起码比放假前增加了50%以上，初三、高三学生考试结束后来配眼镜、摘眼镜的特别多。昨天我就做了12台近视治疗激光手术。”江苏省人民医院眼科副主任、主任医师刘虎告诉记者，来就诊的孩子中，除了少数是斜视、弱视、青光眼等疾病外，绝大多数孩子是来看近视的。

近两年来受新冠肺炎疫情影响，多数学校选择上网课进行教学，其间，儿童青少年使用电子产品增多、户外活动减少，用眼负担明显加重。刘虎表示，

网课教学和电子产品使用，对学生的用眼环境和用眼习惯造成较大影响。

专家表示，近视防控需要政府、社会、学校、家庭齐抓共管。学校要严格落实“双减”政策，统筹手机、作业、睡眠、读物、体质等“五项管理”。教师要把学生近视预防作为一项重要职责，管教并举，融入课堂，当好孩子们眼睛健康的“守护者”。家长平时要尽可能放下手机和平板电脑，花更多时间引导孩子养成良好用眼习惯，筑牢近视防控第一道防线。只有全社会共同关心、支持和参与儿童青少年近视防控工作，形成合力，最终才能遏制住儿童青少年近视率居高不下的势头。

牙齿正畸逐年增多 “牙套一族”打卡口腔科

暑假已至，记者走访多家医院发现，口腔科已经迎来了就诊高峰——小到乳牙期的龋齿问题，大到青春期末年的“虎牙”“龅牙”“地包天”等歪牙牙齿正畸，“牙套一族”们甚至调侃，暑期打卡最多的就是口腔科。

“孩子正在换牙，但是有了龋齿，经常会牙疼，这个暑假必须赶紧治好。”“小时候牙齿还挺好，长着长着好几颗牙齿就歪了，想趁着假期来治疗。”“孩子今年10岁，乳牙还没有完全换完，但已经有了明显的龅牙问题，今天先带她来咨询一下，什么时候矫正合适。”……

记者近日在南京市儿童医院口腔科遇到了众多前来就诊的家长和孩子。

该院口腔科主任龚爱秀告诉记者，蛀牙、牙齿畸形、口腔黏膜病等口腔问题一直是儿童常见且多发的疾病，此外每天都有不少孩子来做牙齿正畸，口腔科因此每天爆满。龚爱秀说，如今正畸门诊一个月就诊人次可达500至600人。牙齿作为人体消化系统的第一道关口，健康安全尤其重要。龚爱秀提醒，一是要注意口腔卫生，少吃甜食、勤刷牙；二是纠正口腔不良习惯；三是尽早发现并预防。

宁夏医科大学总医院 成功完成我区首例心肌活检术

本报讯 日前，宁夏医科大学总医院顺利完成宁夏首例心内膜心肌活检术，成功填补了宁夏心内膜心肌活检空白，提高了该院在心力衰竭、心脏病等疾病的精准诊治能力，标志着宁夏医科大学总医院在复杂心脏病的心肌病理学诊断方面取得新突破。

32岁女性患者因“间断气短半年，加重一周”就诊于宁夏医科大学总医院。经心血管内科杨生平主任团队讨论病情后，决定为患者进行心内膜心肌活检术，术中使用活检钳经股静脉穿刺送入右心室，在右心室间隔部取5处心肌送病检。在病理科的支持和配合下，对患者病理和基因进行诊断，为后续治疗指明了方向。同时结合临床、磁共振成像检查等确诊患者为心脏扩大、先天性心肌致密化不全及阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。调整治疗后，患者病情好转，目前已顺利出院。

据了解，心内膜心肌活检术是将心肌活检钳插入心室，采取心内膜心肌组织做病理检查的一种新的介入性诊断技术，可协助各种心肌炎、心肌病和复杂心脏病的病因和基因诊断。心肌活检能提供活体心脏组织进行光镜、电镜、组织化学、免疫学和病毒学等研究，对心血管疾病的诊断和鉴别发挥着不可替代的作用。（纳紫璇）

自治区人民医院血管疾病 微创治疗取得新突破

本报讯 近日，自治区人民医院功能科介入超声团队自主完成区内首例三腔多交通口复杂型假性动脉瘤介入超声下栓塞治疗。该手术的成功完成标志着该院在血管疾病微创治疗方面又迈上新台阶。

据了解，患者王某因右侧大腿根部有肿块且伴有疼痛前来医院就诊，功能科经超声检查确诊王某所患的是右侧股动脉三层包裹假性动脉瘤。“这种多层包裹的多腔复杂假性动脉瘤并不多见，其形成原因有两个方面，一是破口动脉压力足够高，如决堤洪水；二是动脉周围组织过于疏松，不易形成有效包裹。此假性动脉瘤类型复杂，需要根据瘤颈形态采取不同凝血酶注射方法。而多腔室致深层假性动脉瘤栓塞压迫困难，进行介入封堵术，采取的双抗凝治疗也会影响超声引导下注射凝血酶栓塞治疗效果。因此，提高治愈率、减少复发是治疗关键，术后要密切监测下游动脉是否通畅。”科室相关负责人说。

该院功能科团队采用高频线阵探头，超声引导徒手平面向穿刺法，首选用瘘管型注射方法将适量凝血酶注入浅层瘤腔内，手术成功后，再采用相同的方法栓塞深层假性动脉瘤腔瘘管型交通口。最后，采用裂隙型注射方法栓塞瘤腔裂隙型交通口。经术后复查，交通口全部封闭，超声扫查远端动脉血流信号良好，频谱呈典型动脉频谱，无动脉栓塞，手术取得圆满成功，且无并发症。（纳紫璇）

养生有术

喝苏打水3个月 血尿酸值更高了

喝了3个月苏打水，血尿酸值更高了。最近，相信多喝苏打水能预防痛风这一网络偏方的孙先生懊悔不已。医生提醒，预防痛风，要尽可能多喝水，少喝酒，以及合理膳食，少吃动物内脏等。

几个月前的1次体检中，孙先生查出血尿酸值偏高，担心自己会患上痛风。他上网看到一个“偏方”：多喝苏打水能预防痛风。此后，他每天至少喝1瓶苏打水，坚持了3个多月。直到最近一次复查，他才知道自己的血尿酸值比喝苏打水之前竟有明显升高，脚关节也开始疼痛。

厦门前埔医院内科主任医师黄炳峰介绍，痛风是由于各种原因导致嘌呤代谢紊乱致血尿酸明显增高引起的一种疾病。网上流传的多喝碱性苏打水，通过酸碱中和，就能把血尿酸值降下来以预防痛风，这是一种误解。仅靠喝苏打水并不会产生所谓的酸碱中和作用，更不可能让血尿酸值降低。

医生提醒：目前尚无科学证据显示喝苏打水可以预防痛风，苏打水只能在一定程度上减少尿酸盐在体内的沉积，因此不建议普通人长期喝苏打水等碱性水。不可盲目相信偏方，若血尿酸值过高，应及时就医。（据《厦门日报》）

盛夏宜吃“苦” 但并非越苦越好



近日气温飙升，很多人出现胃口下降、乏力疲倦、精神不振等症状，这种情况被称为“苦夏”。历来有“夏吃苦，胜进补”的说法，苦味食物具有健脾开胃的作用，可以刺激胃肠道蠕动，增加消化液分泌，从而促进消化功能，提高食欲。

说起夏季苦食，最典型的莫过于苦瓜，此外还有莲子、百合、莴笋等。苦瓜可增强食欲、助消化、除热邪、解劳乏；莲子可补脾止泻、养心安神；百合可润肺止咳、养阴清热、清心安神；莴笋可清热解暑、减肥健身、健胃消积等。

夏季适当吃“苦”，究竟有哪些好处？

可增加食欲、清热排毒。然而，夏季吃“苦”虽然对人体有益，也要注意适可而止，尤其几类特殊人群，更要谨慎食用。脾胃虚弱者不宜吃“苦”。对于大便溏泄、容易拉肚子、脾胃虚寒者及怕冷、易手脚冰凉的人群而言，一味强调吃“苦”可能会加重症状，导致胃脘冷痛、腹泻等情况。老人、儿童等体质虚弱者，更不宜多吃“苦”。

专家特别提醒，夏季炎热，很多食物容易变质发苦，食用之后，不仅不会对人体有任何帮助，还可能危害健康。夏日进餐，务必以新鲜为重。（据《浙江老人报》）