

伏贴≠万能贴,更不是恢复“活力”的大补丸

冬病夏治这股风不能“乱跟”

本报记者 毛锦怡

入伏了,一些推崇冬病夏治的市民纷纷到医院贴三伏贴。今年初伏已进入倒计时(7月21日初伏结束)。连日来,杭城多家中医院更是排起长队。虽说这对治病和养生有诸多好处,但却有相关禁忌和注意事项,这股风不能“乱跟”,特别是一些湿热体质者贴三伏贴就等于“火上浇油”,还有伏贴≠万能贴,更不是恢复“活力”的大补丸。

A | 冬病夏治由来已久

何谓冬病夏治?浙江省中医院中医内科主任医师金涛介绍道:冬病夏治由来已久。它是在自然界阳气最足之时,借助这个外力,可加强阳性的药物(汤药、夏令膏方)的摄入,得到事半功倍的效果。很多慢性疾病都可以冬病夏治。包括哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽炎支气管炎等,以及一些虚寒性的疾病,如胃痛、关节炎、肾虚引起的腰痛。

金涛说:“之所以选择在三伏天

B | 三伏贴≠万能贴

“既然贴伏贴这么好,我也去贴一个。”看到身边越来越多人钟爱三伏贴,很多人也跟风去贴。

家住杭州下城区的吴依依,是个活力满满的白领女孩,入夏后,因为经常出差熬夜赶工,感觉体力人不敷出,看到身边不少朋友提到“三伏贴”,吴依依心痒痒,便上网选购了一款不知名三伏贴自行贴敷。谁知道,元气没有恢复不说,状态更不佳,浑

C | “持久战” 注意事项多

一般来说,三伏贴都是以3年为一疗程。不过,“三伏贴”虽好,也不能代替正常治疗。因为冬病夏治并不是能立竿见影的,对于很多顽固性冬病,如果不坚持治疗,就可能导致冬病“抬头”,那时治疗起来更加困难。所以,冬病夏治是一场“持久战”,要坚持贴完一个疗程。

贴伏贴也是有讲究的,因为三伏天是全年中天气最热,气温最高,阳气最盛的阶段,在这一阶段人体腠理疏松,经络气血流通,有利于药物的渗透与吸收,像是哮喘、过敏性鼻炎等疾病,在夏季进行治疗,为温煦肺经阳气,驱散内伏寒邪的最佳时机。加之精心选取有温阳散寒、化痰平喘作用的膏方,相得益彰,共收扶正祛邪之功,故而能起到防病治病的作用。”

身黏糊糊的,大便干结不爽,皮肤瘙痒,发出了一片片红疹子。

来到医院,中医师为她辨识体质后发现,吴依依属于热重湿轻的湿热体质。湿热体质的人,本身就内热很重,如果还贴热性较强的“三伏贴”就等于“火上浇油”。更重要的是,三伏贴并非吴依依心中的万能贴,对于恢复所谓的元气根本是零效果。其实把三伏贴当万能贴,

贴敷期间,也有很多注意事项。在杭州市中医院发放给病友的《冬病夏治告知书》上就有明确要求:少吃冷饮、甜食、油腻和腥、酸、辣等刺激性食物。尤其是冷饮,不仅伤脾胃阳气,使本已阳虚的体质更加虚弱,还会使沉积在体内的寒气凝滞,影响治疗效果。避免吹空调、风扇,忌洗澡、



D | 何时贴有讲究

既然想贴三伏贴,那就得贴个明白,让其贴出疗效来。如何让三伏贴发挥最大疗效呢?贴的时间也是有讲究的,金涛说,三伏贴的时间最好选在头伏、二伏、三伏的第一天上午,11时到下午1时,是人体阳气最旺的时候,人的毛孔和穴位充分张开,此时药力最容易到达体内。

今年的贴敷时间是什么时候呢?初伏是7月12日—7月21日,中伏是7月22日—8月10日,末伏是8月11日—8月20日,每伏之间有10天的间隔,不过今年中伏时间长有20天,为使药力持续持久发挥作用,不少医院在中伏加贴一次以加强疗效。

>>>链接:

- 下列人群不适宜贴三伏贴:
- 1、3岁以下的幼儿;
 - 2、对药物过敏或有皮肤病的患者,贴敷部位如有溃疡或红肿者;
 - 3、怀孕的女性。

夏日喝饮料 喝法有讲究

自进入三伏天以来,连续37摄氏度的高温让浙江一直处于高烧状态。天一热,出汗就多,人体亟需补充水分。面对市面上令人眼花缭乱的饮料,要将其解暑功能发挥至最大,消费者在选择时还要下一番功夫才行。

台州市中心医院高级营养师张丽军说,市场上的饮料口味丰富,看似满足了口感,但经常饮用会危害身体健康。

“普通碳酸饮料的含糖量约10%,一般的运动饮料含糖量约5%,常见凉茶饮料含糖量约2%。新出版的《中国居民膳食指南(2016)》中就明确建议,人们不喝或少喝含糖饮料,每天糖的摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。”

“买饮品要仔细看食品标签,看能量指标,也就是能量值,它们一般来自食物的蛋白质、脂肪和碳水化合物(糖)。不过在饮料里,基本上都不会含蛋白质和脂肪,所以主要看它们

的糖分,一般能量值越高,糖分的含量也越高。”张丽军说。

夏季,不少男士还喜欢喝点啤酒解暑。张丽军表示,啤酒被称为“液体面包”,一瓶600毫升的啤酒所含能量大约是190千卡,相当于3两多的米饭。一瓶600毫升的啤酒,酒精量达到了20克左右。但中国居民膳食指南建议,我国男性每日酒精的摄入量不应超过25克,女性不超过15克。

对于很多人来说,喝无滋无味的白开水,心理上总觉得不解渴。其实,饮料会刺激胃黏膜,冲淡胃液,影响食物的消化和吸收,还会加重肝肾的负担,使人体免疫功能下降,经常发生呼吸道、消化道及其他系统的感染。“常温的白开水最能解渴,它进入人体后可以立即进行新陈代谢,调节体温、输送养分及清洁身体内部。喝凉开水还会减少肌肉内乳酸的堆积,缓解疲劳。”张丽军说。

(通讯员 章诗荟)

5种食物专治口臭 一吃见效

看似无关紧要的口臭,会逐渐消磨一个人的自信心,那怎么才能有效去口臭呢?小编就向大家推荐七种可有效去除口臭的食物。

1、柠檬

柠檬性酸,味微苦,具有生津、止渴、祛暑的功效。可在一杯沸水里,加入一些薄荷,同时加上一些新鲜柠檬汁饮用,可去口臭。

2、金橘

对口臭伴胸闷食滞很有效,可取新鲜金橘5—6枚,洗净嚼服。本方具有芳香通窍、顺气健脾的功效。

3、柚子

除酒后异味可治纳少、口淡,去胃中恶气,解酒毒,消除饮酒后口中异味,有消食健脾、芳香除臭的功效。取新鲜柚子去皮食肉,细细嚼服。

4、蜂蜜

蜂蜜1匙,温开水1小杯冲服,每日晨起空腹即饮。蜂蜜具有润肠通

腑、化消去腐的功效,对便秘引起的口臭颇有效。

5、酸奶

最新的研究表明,每天坚持喝酸奶可以降低口腔中的硫化氢含量,因为这种物质正是口腔异味的罪魁祸首。按时喝酸奶还可以阻止口腔中有害细菌的产生,这些细菌会引起牙周疾病或牙菌斑。但是,只有天然的酸奶具有这样的功效,含糖的酸奶起不到这种效果。

