

# 三伏贴虽火爆,但不是“灵丹妙药” 医生提醒:网购的三伏贴,并非人人适用

炎炎夏日,正是“冬病夏治”的好时候,不少医院早在本月初就推出了“冬病夏治”门诊。初伏一到,各大医院“冬病夏治”诊室门前更是排起了长队。

## 市民“冬病夏治”热情高涨

这几日,嘉兴市中医院“冬病夏治”诊室前的走道被前来就诊的市民挤满。一大早就过来候诊的市民刘先生,他患有支气管哮喘,一到冬天就容易胸闷气促、咳嗽不止。前年开始,他加入“冬病夏治”的大军,“连续2年治疗下来,哮喘的频率和症状好转不少,今年是疗程的最后一年,坚持做完,相信效果会更好。”

据了解,嘉兴市中医院“冬病夏治”由来已久,每年夏天会有2万余人次接受“冬病夏治”。这几日,每天都有五六百人次前来问诊,医院相关负责人表示,随着气温升高,“冬病夏治”人数还将继续增加。

嘉兴市妇保院中医候诊区同样人满为患。今年6岁的龙仔进行“冬病夏治”已经第4年,龙仔妈妈说,龙



仔从小就是过敏体质,两三岁时,几乎每月都要生一次病,每次生病至少持续半个月。“第1年效果还不明显,第2个夏天以后,就发现他生病次数明显变少。第3年以后效果就更明显了,不仅生病次数变少,就算生病也不会很严重,吃几天药就好。”龙仔妈妈说,“生病少了,人也长高长胖了,今年再带他巩固一下。”

另一边,17个月的小糖果正在接受推拿治疗,被便秘困扰了1年多的

小糖果,经过一段时间推拿治疗后已恢复正常。小糖果奶奶说:“以前三四天才拉一次,现在隔一天拉一次,再给她推拿一段时间巩固下。”

嘉兴市妇保院副主任中医师刘丽介绍,关于“冬病夏治”,人们对三伏贴耳熟能详,三伏贴是“冬病夏治”中最精髓的治疗方法,但除了三伏贴之外,“冬病夏治”还包括针灸、推拿、拔罐、艾灸以及中药的内服外用等多种治疗手段。

## 网购三伏贴 不是想贴就能贴

医院里“冬病夏治”门诊几乎每天排着长队,有人不想跑医院,又想贴三伏贴,于是,网购三伏贴逐渐兴起。

在多家网上商城,均有大量以“三伏贴”为名的商品在架销售,排名较前的产品月销量高达10万件,有的还标注“医院同款”。不少卖家还随产品赠送医用经穴部位图,一家网店的客服表示:“只要根据病症找到对应穴位,自己完全可以贴。”

对于网购三伏贴,嘉兴市中医院治未病科副主任钱立锋提醒要谨慎选择,“‘冬病夏治’的疗效取决于很多方面,药物成分、穴位和穴位定位的准确性等,都会对疗效起到至关重要的作用。”他建议,市民不要自行进行“冬病夏治”。

此外,“冬病夏治”并非人人适用,因此应该慎重选择这种治疗方法,否则不但不能治疗疾病,反而会

因使用助阳的药物而耗伤阴液,引发其他问题。“‘冬病夏治’是补益阳气的,适合体质阳虚、气虚的人做,不能盲目跟风,否则容易出问题。”钱立锋表示,在“冬病夏治”之前应请专业医生进行判断,在医生指导下进行。另外,外感发热、孕妇、月经期间、皮肤过敏、皮肤破损者,以及有严重心肺功能疾病的患者,都不适合贴敷“三伏贴”。

(通讯员 施 兰)

## 健康小贴士

### 你家凉席多久洗一次?

## 超过这个时间全是螨虫,当心得荨麻疹

本报综合报道

炎炎夏日,除了西瓜和空调必不可少外,还有一样东西也一定不能少——凉席。睡觉的时候,把床单换成凉席,凉快不止一点半点。不过,凉席虽好,如果不注意清洗、不讲究使用方式,很容易对身体健康造成危害。

夏季使用的凉席,无论是新的或

是旧的,都容易滋生尘螨。螨虫叮咬人时释放出的毒素、排泄物中的蛋白质,会引起人体过敏,使人的皮肤出现丘疹、红斑,奇痒难忍,严重者还可能造成皮肤溃烂。另外,有一些人贪图凉快,喜欢赤身裸体直接睡在凉席上,这样一来,人体身上的汗液很容易渗透到凉席的缝隙中,久而久之,就会成

为细菌的一个“大家庭”,大量的细菌、真菌、寄生虫等会聚集在这里。

因此,使用凉席睡觉时,要注意保持凉席的清洁,做到一天一擦、一周一洗一晒。

对于凉席除螨,太阳暴晒以及热水里浸泡是不错的选择。当温度高于55℃时,10分钟以上,螨虫就无法生存。

### 夏季湿气重?

## 泡脚水里加点“它”,杀菌又驱寒

本报综合报道

夏季炎热,很多人都变得越来越贪凉,平日里总喜欢躲在空调房里不出来,也经常吃一些生冷食品。在做这些事情的时候,确实很惬意,但时间长了,容易导致寒湿之气进入人体。夏季湿气重?泡脚水里加点“它”,杀菌又驱寒,湿毒或能消失不见。

这样东西就是藿香正气水。

很多人都知道,藿香正气水有预防中暑的功效,实际上,它不仅可以用来喝,还可以用来泡脚,并且效果显著。

藿香正气水所含有的成分,大多属于温性食材,可以达到驱寒的效果。如果体内的湿气比较重,不妨尝试在泡脚水中加入两支藿香正气水,有利于将寒气赶出体外,湿气

也会慢慢消失不见,身体素质自然会越来越好。

并且,藿香正气水还可以用来杀菌,有效抑制一些细菌的滋生。夏天很多人的脚部比较容易出汗,给真菌提供了可趁之机,很有可能会引起脚部瘙痒,并且会散发异味。睡前用藿香正气水泡泡脚,脚臭、脚痒的情况也会缓解很多。



健康百科

## 7月“桃李”芬芳 食用颇有讲究

本报综合报道

又到了一年一度的“桃李时节”,市面上新鲜的桃子、李子总让人忍不住想咬上一口。然而,任何水果都有食用禁忌,桃李也不例外。

夏季水果中,桃是营养价值很高的水果,富含多种维生素、矿物质及果酸。桃的含铁量相对较高,铁是人体造血的主要原料,有助于防治贫血。此外,桃富含果胶,经常食用可预防便秘。因此,吃桃不仅可以通便,还可延缓衰老、提高免疫力、促进食欲,堪称保健水果、养生之桃。

需要注意的是,未成熟的桃子不能吃,否则会腹胀或生疖痈;烂桃切不可食用;桃子忌与甲鱼同食;最好不要给婴幼儿喂食桃子,因为桃子中含有大量的大分子物质,婴幼儿肠胃透析能力差,无法消化这些物质,很容易造成过敏反应。并且,平时内热偏盛、易生疮疖的人不宜多吃,因为桃子味甘而性温,过量食之则生热。多病体虚的病人以及胃肠功能太弱的病人不宜食用,因为它会增加肠胃负担。

李子能促进胃酸和胃消化酶的分泌,有增加肠胃蠕动的作用,因而食李能促进消化,增加食欲,为胃酸缺乏、食后饱胀、大便秘结者的食疗良品;新鲜李肉中含多种氨基酸,生食之于治疗肝硬化腹水有帮助;李子核仁中含苦杏仁甙和大量的脂肪油,具有显著的利水降压作用,并可加快肠道蠕动,促进大便排出,同时也具有止咳祛痰的作用。

但李子虽好也不可多吃。李子属于寒性食物,如果一次性过量食用,容易使人生痰,损伤脾胃,并损坏牙齿,还可能引起脑涨虚热的症状。李子中果酸含量较高,会使肠胃蠕动加剧,所以多食容易引起消化不良、腹泻、腹痛等症状。此外,李子最好不要与麻雀肉、獐肉、蜂蜜、鸭蛋同食,容易损伤五脏。并且发涩、发苦的生李子如果放入水中不沉,最好不要食用,以免中毒。

