

伏天是阳气生发之时，最宜扶养阳气。近年来，各大中医医院都在积极推动冬病夏治的诊疗理念，很多养生机构也纷纷开展五花八门的服务项目。有关冬病夏治，人们从好奇到了解，从追捧到疑惑。下面，我们关心的问题，看看专家怎么解答。

伏天到了

别错过冬病夏治的机会



冬病夏治，不仅可以治疗陈年旧疾，还能起到未病先防的作用。

只有三伏贴一种疗法

不少人常把冬病夏治和三伏贴画等号。其实，冬病夏治方法很多，除了穴位贴敷，还包括针刺、艾灸、拔罐、刮痧、中药内服、中药药浴等，夏季自然界阳气最旺盛时，对人体进行药物或非药物疗法，能达到益气温阳、散寒通络的目的。

人人都能做吗

冬病几乎人人都有，比如一到冬天就手脚冰冷，容易中风、脑梗的人群。健康人群也可通过冬病夏治达到防病目的，但并非所有人都适合。一定要先辨证，看是否属于虚寒，如果是热证，效果则适得其反。呼吸病患者大部分属于虚寒型，多有打喷嚏、流清涕、咳白痰、怕冷等症状，适合冬病夏治。咳黄痰、流黄涕、面红目赤、常口干口渴的体热患者就不适合。另外，3岁以下小孩、孕妇、恶性肿瘤患者、肺结核活动期患者、支气管扩张患者、过敏体质者、感冒发烧者、患有感染性疾病以及阴虚火旺者，不宜冬病夏治。

一般使用哪几类中药

冬病夏治通常选用具有辛温、温阳、逐瘀、祛寒功效的中药，在特定穴位进行贴敷等治疗，通过药物对穴位的温热刺激，起到清宣肺气、健脾益肾、化痰平喘、增强免疫功能的作用，同时可调动人体潜能、激发正气、抵抗外邪、预防疾病。

贴敷在哪些部位效果好



冬病为何要夏治更有效

冬病夏治是中医的一种特色疗法，以《黄帝内经》之“春夏养阳，秋冬养阴”为理论基础。中医认为，人与自然界是整体，人应顺时养生。历代医家多认为“诸病阳受损为先”，因而冬病夏治“扶阳”被中医界广泛认可，被患者接受且疗效显著。冬病夏治核心目的是解决阳气不足、阳气被伤等问题，借三伏天温、通、向上生发的作用，对人体进行调理，使虚阳恢复正常，增强抗病能力，起到预防疾病在冬季发作的作用。

只能治疗咳嗽吗

很多人以为冬病夏治多是治疗咳嗽等内科病。这是因为，在冬病夏治范畴中，涉及内科疾病较多，占30%—40%，比如哮喘、肺气肿等呼吸系统疾病；肠胃炎、消化不良、腹泻等消化系统疾病。其实，一些耳鼻喉科、妇科及骨科等疾病都适用，比如过敏性鼻炎、慢性咽炎、痛经、慢性盆腔炎、肩周炎、风湿性关节炎。凡是在冬季寒冷时容易发作或加重的疾病都适合

根据病情选取不同穴位可治疗不同疾病。贴敷在肺俞、心俞、脾俞、肾俞等穴位，可产生较为普遍的防病效果。如贴敷天突、膻中、肺俞等穴位，可治疗支气管炎、支气管哮喘；贴敷中脘、足三里等穴位治疗胃病。需要注意的是，单次贴敷时间以成人2—4小时，3岁以上小儿0.5—1小时为宜，若皮肤感到刺痛应随时去掉，并用清水冲洗。病史较长或病情较顽固者，可适当增加贴敷次数，贴敷时间一般不超过24小时。

为什么至少连贴3年

冬病夏治应从入伏那天开始治疗。比如三伏贴，应在每伏前3天连续贴敷，一天中上午阳气初升，此时贴敷效果最佳，三伏为一个疗程，需要至少连续贴敷3年。一些抱着试试看态度到医院尝试贴敷的患者，没有看到立竿见影的疗效就放弃，容易使疾病迁延难愈，不可取。

提前要做哪些准备

应穿着宽松、舒适的深色纯棉衣服，以免药膏沾染，难以清洗。贴敷前用生姜擦拭穴位局部皮肤，有利于药物吸收与渗透。注意保持贴敷、治疗部位皮肤清洁，如果发现贴敷穴位有伤口，最好推迟时间，以免感染。

能去养生馆治疗吗

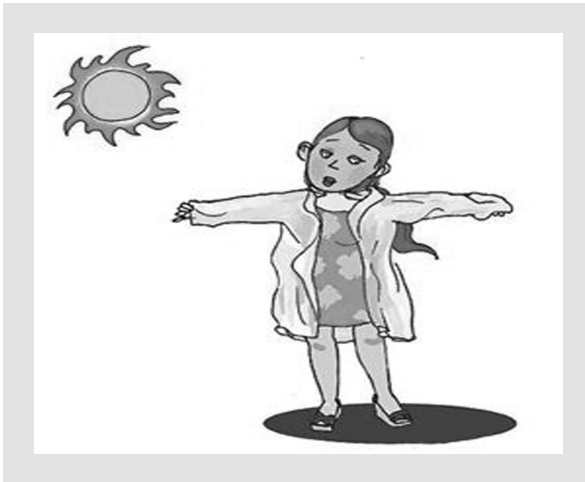
近年来，中医“无病先防，未病养生”的观念深入人心，一些养生馆、美容院也在拔罐、艾灸、刮痧、按摩等基础上，推出“冬病夏治”服务。实际上，冬病夏治对机构的诊疗水平有一定要求，部分处置方式涉及医疗行为，一般机构不宜开展。目前，国内有些养生机构资质不明、医师水平不均衡等问题较为突出，在这些地方接受服务存在一定风险，建议患者还是要到正规中医医院接受诊疗。

生活起居注意啥

自2015年至今年，三伏天均包含闰二伏，即初伏10天，中伏20天，末伏10天，共40天。时间长，大家在冬病夏治期间更应注意。三伏酷暑，湿热难耐，很多人不免贪凉喜阴，吹空调、吃冷饮一时痛快，很可能使阳气受损、容易感冒、反复咳嗽。要注意身体保温，空调保持26℃以上，冷气不要对着吹，尽量喝凉白开，避免吃过咸、寒凉的食物，谨慎食用辛辣、油炸食品。为了配合阳气运化，应适当锻炼，可选择早晚不太热的时段外出活动，如打太极、散步等。（高阳）

健康提醒

服装颜色对紫外线的透过率也有很大影响。一般来说，随着色泽的加深，织物紫外线透过率随之减少。当出现高温时，宽松的深色且质地厚密的织物，比如黑色衣服，反而能起到隔绝阳光、制造阴凉的作用。还有实验发现，红色是所有颜色中波长最长的，波长越长，吸收日光中紫外线的量就越多，所以红色是相对能比较充分吸收紫外线的颜色。（吴志）



美容时尚

夏天吃B族 缓解不舒服

苦夏来临，大量出汗是再平常不过的事情。出汗不仅会丢失钾、钠等无机盐，更丢失大量B族维生素。高温带来的基础代谢增加也会增加B族维生素消耗，所以身体的各种不舒服归根结底跟B族维生素丢失密切相关。

维生素B1丢失，胃肠蠕动缓慢、腺体分泌减少，食欲降低；维生素B6丢失影响γ氨基丁酸的合成，影响情绪镇定，从而易引起焦躁失眠；维生素B2丢失会影响能量代谢过程，引起疲乏无力。缓解夏季各种不适，从补充B族维生素开始。

维生素B1最丰富的食物为小麦胚芽。维生素B1丰富的食物来源是小麦胚芽、葵花籽仁、花生、黑芝麻、瘦猪肉，其次为粗粮。小麦胚芽是小麦种子的精华，维生素B1的含量居各种食物榜首，高达3.5毫克/100克。小麦胚芽不饱脂肪酸和维生素E含量丰富，比较怕氧化，所以尽量买独立小包装，放在冰箱中冷藏储存，烹饪时建议等粥和饭煮熟后撒入小麦胚芽，搅拌均匀即可。粗粮是指精白米面以外的五谷杂粮，如燕麦、荞麦、藜麦、玉米、小米、高粱等，五谷杂粮最常见的吃法是

做粥或蒸饭。

聪明吃猪肝，获取维生素B2。含维生素B2丰富的食物有猪肝、猪肾、牛奶、杏仁（甜杏仁，非巴旦木）、小麦胚芽、粗粮。猪肝不仅维生素B2含量丰富，维生素A、铁、锌、硒含量也丰富。但由于肝脏是解毒器官，所以很多人担心会摄入毒素而拒绝肝脏，我们可以通过购买新鲜猪肝、流水冲洗、高温蒸煮或急火快炒、少吃等方法减少毒素；从减少毒素又获得营养的角度来说，《中国居民膳食指南》建议每月摄入2—3次，每次25克左右。

白肉中维生素B6含量更丰富。维生素B6主要存在于肉类、肝、蛋黄、全谷类食物、蔬菜和坚果中。但是维生素B6在植物性食物中的形式复杂，利用率低。因此夏季素食者更易缺乏维生素B6。肉类中白肉（鸡肉、鱼肉）维生素B6含量更丰富。《中国居民膳食指南》建议每天摄入畜禽肉40—75克，由于畜肉饱和脂肪酸含量较高，会增加心脑血管疾病发病率，因此建议每周可以吃4次禽肉、2次畜肉，每次禽肉的量为40—75克。

（谷传玲）

关于HIV 这些知识你该知道

1. 艾滋病是一种危害大、死亡率高的严重传染病，不可治愈。

艾滋病毒会缓慢破坏人的免疫系统，若不坚持规范治疗，发病后病情发展迅速。

发病后的常见症状包括：皮肤、黏膜出现感染，出现单纯疱疹、带状疱疹、血疱、淤血斑等；持续性发热；肺炎、肺结核、咳嗽、呼吸困难、持续性腹泻、便血、肝脾肿大、并发恶性肿瘤等。

2. 艾滋病病毒通过性接触、血液和母婴三种途径传播。

艾滋病毒感染者及病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中含有大量艾滋病毒，具有很强的传染性。性接触是艾滋病最主要的传播途径。艾滋病毒可通过性交

（阴道交、口交、肛交）的方式在男女之间和男性之间传播。性伴侣越多，感染艾滋病的危险越大。

3. 与艾滋病病毒感染者/艾滋病病人的日常接触不会被感染。

离开人体后，艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱，日常生活接触不会传播艾滋病毒。

艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或浴池等公共设施传播。

咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病。蚊虫叮咬不会感染艾滋病。

（待 续）
（据中国疾控中心性艾中心）

预防艾滋 关爱健康

国家基本公共卫生服务项目（100问）

61. 人为什么会得高血压？

答：高血压分原发性高血压（占90%—95%）和继发性高血压两种，纳入健康管理的是原发性高血压患者。引起高血压的原因有很多，有一些是患者自己不能控制的，比如年龄的增长和遗传因素（父母有高血压遗传给子女），但大部分原因和患者本人的生活方式有关，通过努力是可以改变的，比如超重或肥胖、食盐偏多、缺乏体力活动、大量吸烟、大量饮酒、长期的精神紧张或不良情绪等。

62. 高血压对身体有哪些危害？

答：患了高血压也许没什么症状，但高血压是“无声杀手”，每时每刻都在损害着患者的健康。如果血压没有得到很好的控制，损伤到大脑，会引起脑卒中（中风）偏瘫，造成半身不遂、痴呆等；损伤到心脏，会引起心绞痛、心肌梗死、心力衰竭等；损

伤到眼睛，可引起眼底视网膜病变甚至可能导致失明；损伤到肾，可引起肾功能不全。

63. 国家为什么提出对高血压患者开展健康管理服务？

答：我国高血压患病的人数众多，平均每5个成年人中至少有1个高血压患者，而且高血压对健康危害很大，超过1/3的脑卒中（中风）和冠心病是由高血压引起的，因此，高血压给患者造成巨大的疾病痛苦和沉重的经济负担。国家之所以提出高血压患者健康管理服务项目，是因为管理方法简便易行，通过指导患者改善生活方式和合理使用疗效好、副作用小的降压药物治疗，就能最大限度地降低血压水平，控制高血压病情发展，减少并发症，通过提高生活质量，减轻家庭与社会的负担。

（待 续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

治干燥综合证方

【处方】生地12g，北五味子12g，麦门冬10g，茯苓10g，知母母肉10g，地骨皮12.5g，甘草10g。

【制用】1日1剂。常法水煎3次，共煎取药液450毫升，分3次（早饭后，午、晚饭后）温服。

【功能】滋阴降火，清热润燥，生津止渴。

【主治】干燥综合征：属阴

虚火旺，潮热盗汗，口燥咽干，舌干少津，尿少短赤，尤其中老年病人效果更好用些。

【禁忌】忌食油腻、辛辣之品。

（白城市中医老科协：王文卿）

每周一方

酷热暴晒

读懂你的“防晒服”密码

炎热夏天，面对高温烈日，许多人都穿起了防晒服。可是有些防晒服穿后却闷出了一身汗，而且皮肤上还冒出不少小红疹，瘙痒难忍。该如何挑选防晒服？防晒服是不是越贵越好？

“面对高温，应购买正规品牌的防晒服，劣质防晒服只会让肌肤无法‘呼吸’。”专家介绍说，很多防晒衣是色丁布、聚酯纤维、人造纤维等材料，透气性比较差，长时间穿可能诱发脓疱症、湿疹、脓疱疮等皮肤病。需特别提醒的是，皮肤出现异常后，最好暂停一切护肤和化妆，尽量减少对晒伤部位的刺激，及时到正规医院就诊。

很多低价防晒服只是商家的噱头，因为，大部分低价防晒服采用的都是普通材料，根本没有防晒涂层，虽然能遮光，但挡不住穿透能力强的紫外线。而且缺乏权威部门认证，防晒效果也无法保证，甚至可能不具备任何防晒效果。正规的防晒衣都应该有明确的防晒参数标

识，比如标注有“UPF40+”“UPF50+”。当UPF（紫外线防护系数）大于40，且U—VA（波长在315nm—400nm的日光紫外线辐射）透过率小于5%时，才可称为“防紫外线产品”。

当然，除了防晒效果，还应考虑防晒服的透气性、厚薄、款式等其他要素。一般来说，聚酯、羊毛、蚕丝、锦纶等防紫外线效果较好，棉、粘纤的防紫外线性能较差。紫外线防护系数也会随着织物的密度而增加，织物越厚实紧密，防晒效果越好。

同时，想要穿着凉爽，防晒服内的衣物也要宽松些，尤其领、袖、裤腿等开口处要敞开些，牛仔褲和紧身衣不适合穿。喇叭裙、连衣裙在走动时能产生较大的鼓风作用，穿起来比西装套裙更凉快。高温时需要外出，不妨选择深色宽松肥大的长裙、阔腿裤，质地要比较密厚，比普通的防晒服更能隔绝阳光，而且比只穿小吊带和热裤要感觉凉快。