

7种冬病夏治正当时

三伏天，很多人会抓住这段时间采取一些中医特色疗法，以达到冬病夏治的目的。一提起冬病夏治，更多的人想到的是以治疗慢性呼吸系统疾病闻名的“三伏贴”。其实，远远不止于此。今天就给大家介绍7种适合夏治的疾病，以及多种治疗方法。

“冬病夏治”是有道理的

所谓冬病夏治，是根据中医“春夏养阳”“天人合一”“择时治病”“不治已病治未病”等理论，利用“伏天”疾病未发之时，通过药物、敷贴等治疗方法，去除其必发的条件（主因或诱因）可以调节人体的脏腑功能和阳气，增强抵御疾病的能力。

7种病最适合夏治

冬病夏治疗法，即选择冬天易发或加重的病症，在夏令三伏天进行调治。

呼吸道疾病 适合冬病夏治的呼吸道疾病主要有：慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿等。呼吸道疾病可以采用穴位敷贴类膏药，常用成分包括白芥子、肉桂、细辛、生姜汁等天然中药。

胃肠道疾病 适合冬病夏治的胃肠道疾病主要有慢性胃炎、功能性消化不良、消化性溃疡、慢性结肠炎等。

风湿类疾病 适合冬病夏治的风湿类疾病包括类风湿性关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎等痹病，这些疾病的普遍特征是在冬季受寒时加重，病情不断反复，若在夏季三

伏天加以治疗，效果会非常显著。

过敏性疾病 适合冬病夏治的过敏性疾病主要有过敏性鼻炎、过敏性皮肤病、过敏性结肠炎等。总的来说，易过敏人群大多属寒性体质，根据中医“寒则热之”的治疗原则，要用热性药、补益药进行治疗。其次，“急则治标，缓则治本”，夏季不是过敏性疾病的高发季节，为缓解期。因此，此时治疗是一种治本的方法。采用在相关穴位用温热、补虚的药物进行敷贴治疗，可以起到刺激经络、改善体质、提高免疫力的作用。

骨伤类疾病 适合冬病夏治的骨伤类疾病主要是慢性腰痛、肩周炎、颈椎病等，骨伤类疾病大多是由不正确的姿势引起的，可以采用温阳驱寒的膏药，贴在滋补全身又位于脊椎的穴位上，比如大杼、命门等穴位，如果颈椎腰椎都不好，可沿着脊椎贴敷。如果是手臂、膝关节疼痛，再在四肢的主要穴位上贴敷膏药，比如足三里、手三里等。

妇科病 适宜冬病夏治的妇科病有子宫内 膜异位症、痛经、盆腔炎等。

中医认为，经过辨证后属于虚寒因素导致的妇科病，冬病夏治会有显著效果。伏灸膏穴位贴敷，是冬病夏治妇科疾病的主要治疗手段。

亚健康状态 中医学认为，健康状态既包括人体内部的阴阳平衡，也包括人体与外界环境的阴阳平衡。亚健康状态即处于身体内的阴阳平衡被打破，但还没有发生实质性病变，这个时候进行调治相对比较容易，也不易对身体造成伤害。容易疲劳、失眠、多梦等很多症状都属于亚健康状态，



可以根据具体的症状采取不同的方式进行冬病夏治。

冬病夏治的四个“秘密武器”

穴位贴敷 这一疗法是在夏季三伏天，根据中医辨证理论，采用中药制剂贴敷于经络上的特定穴位。药物经皮肤由表入里，到达经络和脏腑，以达到治疗目的。

灸法 一般以艾叶为原料，做成艾绒、艾柱和艾条，用艾绒或其他药物放置体表 的腧穴或疼痛处烧灼、温熨。借灸火的温和热力及药物作用，通过经络的传导，以温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪。

刮痧 使用刮痧板蘸少许刮痧油在皮肤表面沿一个方向刮动。刮痧能刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，出现青紫色出血点，也就是俗称的“痧”。以改善局部微循环，起到疏通经络、舒筋理气、祛风散寒的作用，加快新陈代谢。

拔火罐 是冬病夏治的常用中医疗法。用拔火罐冬病夏治的原理和刮痧差不多，都是刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，来疏通经络祛除寒气。只不过需选取肌肉丰厚的部位以留罐，并且操作时间较短。

（华 民）

空调房里待久了 小心肩膀被冻住

长时间提拉重物——一直紧绷着的肩关节可能会“冻住”！

肩部外伤后不重视功能锻炼——长期缺乏活动易导致“冰冻肩”！

抓单杠、荡吊环——不科学的运动方式反而会让“冰冻肩”找上门！

空调房里不注意保暖——当心肩关节会被“冻结”！

除了活动受限“冰冻肩”还有一特点

“冰冻肩”即肩周炎，又称肩关节周围炎，俗称“五十肩”。肩周炎是以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见病症。本病的好发年龄在50岁左右，是中老年人肩关节最常见的疾病，女性发病率略高于男性，多见于体力劳动者。如得不到有效的治疗，有可能严重影响肩关节的功能活动。患者的肩关节可有广泛压痛，并向颈部及肘部放射，还可出现不同程度的肌肉萎缩。

我们的肩关节由肩胛骨的关节盂和肱骨头构成，肩关节内填充着关节液，起润滑作用，外周包绕关节囊，起固定和保护关节的作用。炎症是导致肩关节表面组织粘连、关节液减少的

主要原因。导致炎症的原因则非常多，如外伤、手术、肩关节长期不活动等。此外，“冰冻肩”还有可能是全身疾病的表现之一，如糖尿病、风湿类疾病等。

判断肩关节疼痛到底是不是“冰冻肩”，医生主要根据体格检查来诊断，活动范围下降，肩关节周围有典型的压痛点，基本上可以诊断。为了明确病情发展程度，还需要完善X线、核磁共振等影像学检查，必要时抽血化验除 外其他系统性疾病。

多数“冰冻肩”保守治疗就能“解冻”

肩关节的核磁或者超声检查都是安全有效的检查手段，既能够帮助我们判断肩关节损伤的具体部位以及损伤程度，又能够指导我们采取更加合理的治疗措施。

其实大多数的“冰冻肩”只要及时发现、足够重视，保守治疗都可以成功“解冻”。总的原则就是减轻疼痛，尽量维持关节活动度。比如口服非甾体类抗炎药、热敷或冷敷肩关节、按摩等手段，都可以有效消除肩关节的炎症，缓解疼痛。

合理的功能锻炼是维持肩关节活动度的重要手段，在不加重损伤的前提下，尽量大范围地活动肩关节，才能加速肩关节的功能康复。切记采取无负重的主动运动方式才足够安全哦。

冻得太“瓷实”不妨试试注射疗法

如果肩关节的活动范围已经严重受限，或者疼痛已然无法控制，严重影响生活质量时，就要采取进一步的治疗措施了。如果检查显示没有韧带撕裂，通常可以选择肩关节注射治疗的方式，来快速缓解疼痛，提高关节活动度。

因为“冰冻肩”是由于炎症导致的，所以如果能够消除慢性炎症，那么肩关节的相关症状也能快速缓解。

注射疗法就是将目前公认的最佳抗炎药物——糖皮质激素与局麻药物混合成固定比例后注入肩关节腔和周围软组织，通过快速直接消除肩关节周围炎症，从而减轻疼痛的治疗手段。

炎症一消，就如同结冰融化一般，肩关节自然也就活动自如了。

（据《北京青年报》）

关于艾滋病防治应该知晓的知识

艾滋病真的那么可怕吗？

艾滋病现在已经是一种可以控制的慢性病，就像高血压、糖尿病，只要正确服药就可以控制病情发展，艾滋病的抗病毒治疗是免费的。但是，感染艾滋病会给生活带来巨大影响，需要终身规律服药，精神压力增大。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。到目前为止，还没有发现治愈艾滋病的方法，全世界仍无预防艾滋病病毒感染的疫苗问世。

最容易感染艾滋病的高危行为是什么？

目前我国新报告的艾滋病感染者中，95%以上都是通过性传播感染的，因此，最容易感染艾滋病的高危行为是不安全性行为。包括：没有保护的男性同性性行为、非固定性伴性行为、有偿性行为等。

吸食新型毒品会使人严重丧失判断力，更容易发生不安全性行为。因此要提高对新型“伪装”毒品的辨识力，毒品可能化身成“可乐”“奶茶”“糖豆豆”，要增强对毒品的警惕性，远离毒品，保持身心健康。

预防艾滋病的“ABC原则”是什么？

A（Abstinence）：禁欲，至少尽量推迟发生性行为的年龄；

B（Be faithful）：忠诚，即做到只有一个固定的性伴侣；

C（Condom）：安全套，发生性行为时全程正确使用安全套。

发生了不安全的性行为，怀疑自己可能感染了艾滋病，应该怎么办？

应在医生评估和指导下，于72小时内尽早使用阻断药，这样做可有效降低感染风险。发生不安全性行为存在感染艾滋病的风险，一定要及时主动到专业机构进行检测，及时了解感染状态，以获得最早的治疗，越早治疗，身体的免疫功能恢复得越好。

早发现早治疗对维护个人健康至关重要。但感染艾滋病后不是马上就能检出是否感染，存在检测的窗口期，窗口期是指从艾滋病病毒进入人体到血液中能检出抗体或核酸的一段时期。抗体检测的窗口期一般为4至12周，核酸检测的窗口期为1至4周。

目前我国已经批准上市艾滋病尿液自检试剂，也可以在家进行自我检测，若自我检测结果呈阳性，一定要去医疗机构或疾控中心进行确证，并接受后续治疗服务。（据学习强国）

饭后一支烟 毒害会更大

“饭后一支烟，赛过活神仙”，这对吸烟者来说更是一种非常有害的误导。因饭后，血液循环量增加，所以，尼古丁迅速地被吸收到血液，饭后吸一支烟，比平常吸10支烟的毒害还大。

因为饭后人体热量大增，各种内脏器官开始兴奋。如胃肠运动加强，血液循环加快，全身的汗毛孔都张开。这时吸烟会使蛋白质和重碳酸盐的基础分泌受到抑制，妨碍食物消化，影响营养吸收。同时，还给胃及十二指肠造成直接损害，使胃肠功能紊乱，胆汁分泌增加，容易引起腹部疼痛等症状。而且身体在对食物积极消化、吸收的同时，对香烟烟雾的吸收能力也增强，吸进的有害物质也增加。饭后实验证

明，饭后吸一支烟，比平时吸10支烟的毒还多。

烟草是一种含有多种对人体有害化学成分的植物。吸烟时烟草在700—800℃高温下燃烧，原来烟草中所含物质和卷烟生产过程中加入的一些添加剂一起发生化学反应，又产生一些有害物质。其中含量较多、危害较大的物质有尼古丁、一氧化碳、烟焦油、放射性同位素、金属元素镉和亚硝酸等。这些有害物质被吸入人体，对神经、心血管、呼吸、消化、泌尿生殖等系统的组织和功能造成损害，降低抗病能力，导致或诱发各种疾病。吸烟还影响美容，加速衰老，使人折寿。

医学研究表明，烟瘾可以分为生理的和心理的，其中生理成瘾者对香烟中尼古丁的依赖程度非常深，需要在医生的帮助下戒除，借助特殊的器械和药物才能达到效果。（李 玉）

买牛奶时，看到“全脂”“低脂”“脱脂”的字样，会不会有点纠结？到底买哪种更好？今天我们一次说清楚。

为什么劝你多喝奶

奶及奶制品营养成分丰富、组成比例适宜，容易被消化吸收，可以提供优质蛋白质、维生素A、维生素B2和钙等。

牛奶中蛋白质含量约为3%，消化率达90%以上，其必需氨基酸比例符合人体需要，属于优质蛋白质。

牛奶中脂肪含量约为3%—4%，并以脂肪球的形式存在，有利于消化吸收。

牛奶中的碳水化合物主要为乳糖，具有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化液分泌的作用，并能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。

牛奶富含钙、磷、钾，是膳食中钙的最佳来源。保证每天吃适量奶或者奶制品有利于骨骼健康，促进儿童的生长发育。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，吃各种各样的奶制品，保证每天吃相当于300ml以上液态奶。

全脂、低脂、脱脂奶哪个好

市面上销售的牛奶有全脂、低脂、脱脂之分。顾名思义，这三类牛奶的差别主要在脂肪含量上，其他的营养成分差别不大。

以市售某品牌全脂、低脂、脱脂牛奶为例，将全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量进行对比，发现4点：

1.三种牛奶的蛋白质、碳水化合物含量相近。
2.三种牛奶中脂肪含量差别较大。
全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍，而脱脂牛奶中几乎不含脂肪。

3.脱脂牛奶在脱脂过程中，除降低了牛奶中的脂肪含量，溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素，如维生素A、D、E等，也被一并脱去了。

4.全脂奶及其制品摄入与乳腺癌发病风险无关，但增加摄入低脂奶及其制品可降低乳腺癌发病风险。

应该如何选择牛奶

根据自己的身体情况，选择合适的牛奶。

1.乳糖不耐受症：选择酸奶或舒化奶。
2.体重超重或肥胖：选择低脂牛奶或脱脂牛奶。
3.没有乳糖不耐受症，体重也没有超标：选择全脂牛奶。

看到这儿，如果体重正常的您还在担心全脂牛奶中的脂肪，那就来为大家算一笔账——

市面上销售的牛奶通常每个包装为250毫升，约合9.3克脂肪。而手掌心大小的肉，约为一两（50克），一两猪肉含有18.5克脂肪，羊肉含有7.1克脂肪，牛肉含有2.1克脂肪，鸭肉含有9.9克脂肪，鸡肉含有4.7克脂肪。所以说，就算你喝了一瓶全脂牛奶，摄入的脂肪含量也就相当于一块肉。

其实，体重正常者完全没必要纠结喝全脂牛奶多出来的几克脂肪，合理膳食才是最重要的。（马冠生）



老年人如何提高营养摄入

建议每天食用300至500克新鲜蔬菜，200至350克新鲜水果，要注意蔬果不能互换。

避免错误的饮食观念。在很多老年人的眼里，荤腥食物不健康，简单地将吃肉和高血脂划等号，一味追求严格素食模式，认为老年人群就应该以清淡饮食为主。需要注意的是，清淡饮食是建立在食物多样化的基础上的，严格的素食容易引起体内铁、锌、钙及脂溶性维生素缺乏，还会引起贫血、低蛋白血症、骨质疏松、免疫力低下等，危害老年人健康。建议每餐都应有一定量的动物性食物，可以替换着吃猪肉、羊肉、牛肉等畜肉，鸡、鸭等禽类肉，鱼虾类以及蛋类

食物，这些食物都应与蔬菜一同搭配。

正确的饮食习惯和合理的营养搭配对老年人的健康有着重要影响。在日常生活中，我们应该认真对待老年人的饮食问题，为他们提供更加全面、均衡的营养，让他们的晚年生活更加健康、幸福。（白城市科协供稿）

普及科学知识 提升科学素质

别让外卖“满减”成为变相浪费

“满25减5、满35减10、满45减15……”在外卖平台随意点开几家店铺，就能发现各种满减优惠。为了能省钱，消费者点单时往往忙着凑满减：本来只计划买一份15元的炒饭，为了达到20元的满减又点了6元的小份汤；买一份总价23元的炒菜加米饭，但为了凑到25元的满减额，只能再多点一份米饭……而多点的汤、米饭，消费者往往吃不完，剩下的只能扔垃圾桶。

诚然，外卖商家开展满减等营销活动本无可厚非，但因为额度设置上的“小手段”，消费者常常被诱导多下单。商家一般会按照消费金额由低到高设置不同的优惠档位，买得越多优惠幅度越大，正是在这种诱导下，消费者常常加了一些原本不必要的食物，不可避免地造成了一定程度上的食品浪费。更有甚者，部分外卖商家将满减纯粹当成了营销手段，在设置满减额度时，已经提前将满减部分考虑到了商品售价内，同一款商品线上展示的价格与该店线下商品价格差额很大，这种情况下，消费者看似借助满减得到的优惠，实际上只是水中捞月，更遑论可能造成的食品浪费。

当下，用满减优惠来吸引消费者多点单，在外卖行业已司空见惯。很多人认为，相比于“看得见”的餐厅酒楼大餐

浪费，因点外卖造成的浪费好像无法与之相比，但如今外卖订单的庞大规模，决定了因外卖造成的食品浪费亦是巨大的数字。

在整个社会倡导节约、反对浪费的大背景下，无论是从道义上还是从法律规范上，抵制餐饮浪费、践行“光盘行动”，都已成为清晰的社会共识。不管是外卖平台还是商家，都应摒弃“重利轻义”的想法和做法，严格遵守相关法律法规的要求，进一步优化相应的营销机制，争做反对食品浪费的参与者，而不是成为食品浪费的“推动者”。而且，外卖平台和商家有能力诱导消费者多点单，也完全有能力引导消费者合理消费，不能仅仅从自身盈利的角度考虑问题，还需承担一定的社会责任，共同朝着更加绿色、节俭的方向发展，这才是行业健康发展的长久之计。

相关部门也应因应外卖满减等造成的食品浪费现象加以规制，对诱导、误导消费者超量点餐造成明显浪费的餐饮服务经营者依法给予警告或处以罚款，对查处的相关典型案例及时曝光，形成震慑，切实纠正食品浪费现象。消费者也应明白，常言说，“买的没有卖的精”，看似省钱的满减，可能到最后并没有得到太多优惠，甚至付出了更多，应常怀“节俭之心”，科学认知营销手段，选择合理绿色消费。（据《中国消费者报》）