

## “三伏天”要来了!

# 中医教你冬病夏治

时值小暑节气,酷热的“三伏天”即将到来。在中医看来,这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。国家中医药管理局7月15日举行发布会,中医专家回应公众健康关切,传授夏季养生要领。

### A | 三伏贴贴敷也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说,冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治,通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑,可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中,三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任张洪春介绍,三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴,一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节说,三伏贴贴敷最好在每伏前三天内任选一天,每次贴敷间隔10天,连续三年为一个疗程;一般成人每次贴敷6至8小时、儿童2小时左右,以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴,再进行贴敷。”吴节提



示,三伏贴有一些优势病种,但恶性肿瘤患者、过敏体质者、感冒发烧者,患有感染性、传染性疾病者,瘢痕体质者,皮肤病患者禁用,2岁以下小儿需谨慎使用。

记者从发布会获悉,据不完全统计,超过85%的二级中医医院和超过90%的三级中医医院均在积极开展三伏贴等服务。欧阳波提示,患者应到正规医疗机构找专业医生进行三伏贴等治疗。

### B | 食补、晒背有讲究

夏季高温高湿,人体新陈代谢加快,如何通过饮食来消暑和养生?

张洪春说,夏季食养应以清补为主,在清热解暑的同时益气生津,可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等;还应顺应时令,适当多食当季果蔬。此外,体质不同,食养方法也要因人而异,例如,冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群,而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显,养生方法也有不同。中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说,北方夏季干燥,“暑热”更易伤及津液,因此养生更注重养阴、生津、润燥;

南方常湿热,养生应以清热利湿和健脾醒胃等基本原则。

“三伏天晒背”也是夏季常见的养生方式。刘征堂说,晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用,主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等;8时至10时阳气上升时晒背较为合适,时长应循序渐进,从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟;晒背后应饮用淡盐水等补充水分,避免摄入冷饮、冷风直吹。

专家特别提醒,合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护,严格控制时长并需要家属陪同,避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。



### C | 失眠、“空调病”困扰这样除

中医认为“夏季属火,主心,心主神明”。此时人们容易烦躁、出汗多、睡眠差,稍不注意就会耗气伤津,影响体力和免疫力。

吴节说,夏季应坚持“夜卧早起”,只要睡眠过程相对安稳、效率高,醒后精神饱满、精力充沛,无任何不适,就无须忧虑或强行延长卧床时间;但夏季“天人相应”失衡以及暑、湿、热邪导致的病理性睡眠质量下降,则需予以调养。

吴节建议,晚上11点前睡觉,通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”;晚餐宜清淡,最好不吃夜宵;晚上7点后避免剧烈运动,中午适当午休。此外,中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

夏季暑热难耐,人们贪凉容易导致“空调病”。张洪春说,中医认为,“空调病”起因为风邪、寒邪侵

犯人体脏腑、经络、腠理或肌肉,表现为头晕、头痛、食欲不振、腹痛、腹泻等不同症状。夏季不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调,避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位;已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥,或用生姜、苏叶泡水代茶饮,促进机体排汗散寒。

中医专家还给出一些防暑“妙招”:外出可携带淡盐水,少量多次饮用;睡前避免过多使用手机等电子设备,保持心神安宁;每日按揉内关、合谷等穴位三分钟,可帮助散热、防止头晕。

(据新华网)



## 夏季警惕这2种蚊媒传染病! 做好4步有效防治

夏季随着气温的持续攀升、降雨量增多、蚊媒活动愈发活跃,蚊媒传染病的传播风险也随之显著增加。蚊媒传染病,顾名思义,是指通过蚊子叮咬传播病原体的一类疾病,在我国需重点防范登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病、乙脑和疟疾等。今天我们将重点聚焦伊蚊传播的登革热和基孔肯雅热,为大家详细科普相关知识。

### 什么是登革热

它是由登革病毒引起的,经伊蚊叮咬传播的虫媒传染病。据世界卫生组织统计,全球每年约有1-4亿人感染,其中美洲、东南亚和西太平洋区域发病最为严重,亚洲约占全球疾病负担的70%。我国广东、云南、广西等多个省份曾多次发生本地疫情。

### 登革热的典型症状有哪些

登革热的潜伏期(从被携带病毒的蚊子叮咬到症状开始的时间)一般为1-14天,多为5-9天。值得注意的是大多数感染者没有症状或症状轻微,不过,一旦发病,患者会出现一系列典型症状:

1. 突发高热:体温可达40℃以上;
2. “三痛”:剧烈头痛、眼眶痛、全身肌肉关节痛;
3. “三红”:面部、颈部、胸部潮红;
4. 皮疹:四肢或躯干出现充血性红疹;
5. 恶心、呕吐、腹泻、食欲不振等消化道症状;
6. 严重者可能发展为登革出血热或登革休克综合征,甚至危及生命。

### 什么是基孔肯雅热

它是由基孔肯雅病毒引起的,通过伊蚊叮咬传播的蚊媒传染病。全球已有119个国家和地区报告了本地传播,大规模暴发和零星病例主要发生在美洲、亚洲和非洲。近些年我国周边的东南亚疫情持续活跃。我国于2008年首次发现输入性病例,曾引发本地疫情,但尚未形成稳定的疫源地。

### 基孔肯雅热的典型症状是什么

基孔肯雅热的潜伏期一般为1-12天,多为3-7天。患者会突然出现发热、皮疹和关节疼痛:

1. 发热会持续1-7天,伴有寒战、头痛、背痛、全身肌肉疼痛、恶心、呕吐等。
2. 皮疹多出现在发病后第2-5天,半数以上病例在躯干、四肢伸侧,手掌和足底出现红色斑丘疹或紫癜,数天后消退,可伴脱屑。
3. 关节疼痛主要累及手腕和踝趾等小关节,也可涉及膝和肩等大关节,腕关节受压引起剧烈疼痛是本病的重要特征,通常1-3周缓解,部分病例关节疼痛可持续数月。

极少数患者可出现出血、肺炎、脊髓炎等严重并发症导致死亡。

### 两种疾病是如何传播的

登革热和基孔肯雅热的传播途径相似,都是由白纹伊蚊和埃及伊蚊传播。伊蚊白天叮咬人,尤其活跃于日出前后1-2小时和日落前2-3小时。它们的幼虫孳生于小型积水容器中,如瓶罐、废旧轮胎、花盆等,这些地方都可能成为它们的“温床”。

### 如何预防这两种疾病

面对蚊媒传染病的威胁,我们可以通过以下一系列科学有效的预防措施,大大降低感染风险:

1. 环境治理:伊蚊依赖小型积水繁殖,因此清除蚊虫孳生地是预防虫媒传染病的根本措施。我们需要定时清理家中容易积水的地方,如瓶罐、废旧轮胎、花盆、下水道、杂物堆等区域,不给蚊子提供繁殖的机会。
2. 个人防护:外出时,尽量穿浅色长袖长裤,减少皮肤暴露面积;同时在裸露皮肤上涂抹含避蚊胺、避蚊酯的驱蚊液。在家中,安装纱门纱窗,使用蚊帐,为自己打造一个安全的“无蚊空间”;必要时使用电蚊拍、灭蚊灯等,对蚊子进行“精准打击”。此外,尽量减少在户外树荫、草丛等蚊子多的地方逗留时间。

3. 关注流行区疫情:如果计划前往东南亚、非洲等登革热和基孔肯雅热流行区,出行前一定要查询当地疫情信息,做好充分的驱蚊防蚊准备。归国后14天内做好健康监测,密切关注自己的身体状况。

4. 及时就医:一旦出现发热、皮疹、关节痛等相关症状立即就医并告知旅行史和蚊虫叮咬史,以便医生能够及时准确地诊断和治疗。

(据中国疾控中心)

