

我为群众办实事

基本医疗篇



# 三伏天，这份养生指南请收好

## 看芝罘医院中医医师们讲解如何度过“加长版”三伏天

本报讯(芝罘融媒记者 王睿 通讯员 张敏 摄影报道)“节到小暑进伏天，天变无常雨连绵”，眼下正值一年中最炎热的“三伏天”，从7月11日入伏至8月19日出伏，“三伏天”将持续整整40天，期间，如何养生调理身体以及应该注意哪些问题成为居民“三伏天”里关注的焦点，近日，记者来到芝罘医院中医科，听听医生如何“冬养三九、夏养三伏”。



### 进入“三伏天”，“冬病夏治”正当时

进入“三伏天”后，天气越来越潮湿闷热，此时却是为身体补充阳气的最佳时刻。“现在补阳可以起到扶阳驱寒、补中益气的作用，效果也能达到其他季节治疗所达不到的双重功效。”芝罘医院中医科副主任黄大伟向记者说道。“三伏天”是一年当中阳气最为旺盛的时候，人体正处于皮肤毛孔舒张、气血流通旺盛的时候，两者相结合，“三伏天”成为养生好时节，更是除病根的好时机。

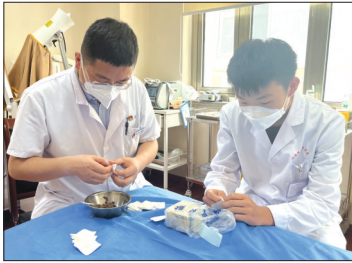
初伏当日，芝罘医院中医科科室门口人来人往，中医医师正在为居民们贴上“三伏贴”。

“三伏贴”是“冬病夏治穴位贴敷疗法”的简称，是中医学防治疾病的特色方法之一，在“三伏日”，把特殊作用的药贴贴在不同疾病相应穴位上，以鼓舞正气，驱散体内阴寒，调节脏腑功能，从而防止疾病在冬春季节发病或者加重，达到祛病保健的功效。

“三伏贴”贴敷时机在农历三伏天的初、中、末伏的第一天进行贴敷治疗。若错过“三伏天”的初、中、末伏的第一天，仍可在三伏天期间贴敷，只要每两次贴敷之间间隔7~10天即可。”黄大伟介绍，虽然三伏

贴可以防止疾病在冬春季节发病或者加重，但仍然需要注意并不是所有人群都适用，例如婴幼儿、经期、妊娠期妇女等群体，并不适宜使用“三伏贴”。同时，按照相关要求，“三伏贴”必须在经核准的医疗机构内开展，保健场所、美容院等非医疗机构不得开展“三伏贴”服务。

冬病夏治除可使用三伏贴进行治疗外，还可进行中医针灸、拔罐、推拿、艾灸等中医疗法，如腰痛、膝关节疼痛、肩周炎、颈椎病、虚寒腹痛、慢性腹泻、痛经、产后身痛等病症，减少“冬病”发病，减缓病情进展。



### “三伏天”需要注意哪些问题

俗语说，“冷在三九，热在三伏”，“三伏天”应减少高温时段外出活动，注意防暑降温，饮食作息都要规律。“在乘凉时，要特别注意盖好腹部，切记不能在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧，更不宜久用电风扇。”黄大伟提醒道，进入夏季，人体表的阳气充实，而体内的阳气相对不足，易受风寒侵袭，凉风吹的时间过久则可能会引起头痛、面部麻痹或肌肉酸痛等。因此，即使感觉到温暖，甚至炎热，莫贪凉，应注意顾护阳气。

在饮食方面，夏季饮食宜清淡，少吃肥甘厚腻和辛辣的食物，不宜过饱，通常只吃七八分

饱即可，可食用具有清热利湿作用的食物，如绿豆粥、荷叶粥等，此外，夏天应少食冷饮和瓜果，喝水以温开水为宜。在昼长夜短的夏季，睡眠也要做出相应调整，适当晚睡早起，夏季晚上睡觉时间可以比平时推迟半小时左右睡觉，但不宜过迟，最佳睡觉时间不要超过晚上11点，要保证7~8小时的睡眠时间。

“在炎热的三伏天，人容易闷热不安和困倦烦躁。此时，应当调整呼吸，保持神清气和，切忌动怒，因躁生热，心火内生，因为夏季的心火比较旺盛，好发脾气。”芝罘医院中医科中医师祝嘉浩说，“三伏天”要格外重视

“静养”，避免过度的情绪波动，戒躁戒怒，控制情绪，保持心情平和，避免焦虑、紧张等不良情绪影响正常生活。

同时，夏季要避免大汗淋漓的剧烈运动，应以少许出汗为宜，最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，锻炼的项目以散步、慢跑为好，可以做一些舒缓、轻柔的运动。“在高温天气下，有轻度头痛、头晕、耳鸣、恶心、眼花、无力、口渴及大量出汗等病症，就要考虑中暑的可能，应立即将患者转移到清凉通风的环境中，解开衣服，及时补充水分，注意休息，如果症状没有缓解，建议及时就医。”祝嘉浩说。

### “晒背”20分钟到1个小时为宜

近段时间，网上掀起了一股“晒背风”，“晒背”成为当下一种养生新方法，那么，背是可以乱晒的吗？为此，记者向芝罘医院中医科医生们进行请教与交流。

“根据中医学‘天人合一’的整体观理论，‘三伏天’是春夏养阳的最佳时机，此时正确的晒太阳，对于健康来说有一定的积极作用。”黄大伟说，初

次“晒背”可先晒15至20分钟，如感到舒服能够接受，可循序渐进适量增加时间，但是以20分钟到1小时为宜，千万不要贪图功效，把皮肤晒伤晒痛，更不可长时间暴晒，以免中暑。

黄大伟说，“晒背”早上9点到10点最为宜，三伏天晒背，以初伏、中伏、末伏为最佳时机。此外，“晒背”并不适合所有人，

例如紫外线过敏者，高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、气阴两虚或阳盛体质人群，孕妇等人群，年龄较大者也应慎重“晒背”，如果需要“晒背”最好在家人的陪同下进行。

在“晒背”时，不可以直接暴晒头部，头部属阳，久晒会导致头晕、中暑、胸闷等，建议打伞或者用屋檐、帽子进行遮挡。

### “三伏贴”切勿“随意贴”

本报讯(芝罘融媒记者 李淼 通讯员 姚建)随着正式入伏，一年一度冬病夏治穴位敷贴的时机又到了！为进一步加强“三伏贴”技术应用管理，保障医疗安全，提高临床疗效，保障群众合法权益，连日来，区卫计监督所开展冬病夏治穴位贴敷技术“蓝盾”专项整治行动。

据介绍，“三伏贴”可疏通经络，调理气血，宽胸降气，健脾和胃，鼓舞阳气，调节人体的肺脾功能，使机体的免疫功能不断增强。“三伏贴”虽好，并不是所有人群都适用，婴幼儿、经期、妊娠期妇女，呼吸道系统疾病患者，心脑血管疾病患者等等，都不适宜使用“三伏贴”。

本次检查重点针对5方面：开展“三伏贴”服务的机构是否具有医疗机构执业许可证，核准登记的诊疗科目是否有中医科、中西医结合科或民族医学科；是否建立完善“三伏贴”管理制度，是否明确“三伏贴”功效、适应人群、适应症以及注意要点等，对存在为追求经济效益不合理扩大应用范围及应用人群的现象严厉打击；“三伏贴”技术操作是否符合国家标准和中华中医药学会有关要求，医疗废物是否按要求进行处置；对患者实施“三伏贴”操作的人员是否为中医类别执业医师或接受过穴位贴敷技术专业培训的卫生技术人员，是否对从事“三伏贴”操作的人员予以明确并进行培训、考核；医疗机构是否开展“三伏贴”效果评价，是否做到规范就诊患者信息登记、科学宣传“三伏贴”知识，是否开展不良反应的监测，有无不良反应处理措施。

芝罘卫监提醒，按照《国家中医药管理局关于加强冬病夏治穴位贴敷技术应用管理的通知》要求，“三伏贴”必须在医疗机构内开展，保健场所、美容院等非医疗机构不得开展“三伏贴”服务。医疗机构也不是想贴就能贴，《国家中医药管理局关于加强冬病夏治穴位贴敷技术应用管理的通知》有明确规定，开展“三伏贴”服务的医疗机构应核准登记中医科、中西医结合科或民族医学科诊疗科目，并已开展相应的中医药或民族医药服务工作。检查中执法人员对全部提供“三伏贴”服务的机构均提出相关卫生管理建议，严禁非医疗机构、非卫生技术人员开展“三伏贴”医疗活动，对非医疗机构、非卫生技术人员非法开展“三伏贴”服务的，严肃查处，坚决取缔。

另外，“三伏贴”处方用药及穴位选择应由具有丰富临床经验的主治医师以上专业技术任职资格的中医类别执业医师拟定。对患者实施“三伏贴”操作的人员，应为中医类别执业医师或接受过穴位贴敷技术专业培训的卫生技术人员。

