

三伏天,给你的身体种个“小太阳”



金坛的小伙伴们,伏天已到。去年的高温历历在目,在那出门五分钟流汗两小时的天气里,我们只想呆在空调房里吃西瓜,是不是?但是有些小伙伴们,你们却要动起来了,趁着三伏天,祛除身体里的寒毒吧!

什么是“冬病夏治”

“冬病夏治”是中国传统医学的一个重要特色,就是利用夏季气温高,机体阳气充沛的有利时机,调整人体的阴阳平衡,使一些宿疾得以恢复。“冬病夏治”是根据“春夏养阳,秋冬养阴”的理论,利用夏季人体阳气最旺盛之际,治疗某些属于虚性、寒性的疾病,最大限度地以阳克寒,达到标本兼治、预防保健的作用。“冬病”指某些易发于冬季,或在冬季易加重的虚寒性疾病,如慢

性支气管炎、支气管哮喘、慢性咳嗽、风湿与类风湿性关节炎、老年畏寒症、体虚易感等。“夏治”是指在夏季三伏时令,自然界和机体阳气最旺之时,通过温补阳气,散寒驱邪,活血通络等治疗措施,一方面能增强机体抵抗病邪能力,另一方面又有助于祛除阴寒之病邪,从而达到治疗或预防上述冬季易发生或加重疾病的目的。

“冬病夏治”常用的治疗方法包括中药穴位贴敷、艾灸、针刺、药物内服等。

什么是“三伏贴”

“三伏贴”祖国医学的瑰宝,是我国传统医学中最具特色的伏天疗法。三伏贴,也叫“三伏灸”,是灸疗法中的一种,因其选在每年的三伏天进行治疗,所以称为三伏贴。在一年中阳气最旺盛的三伏天

时节,将中药白芥子、细辛等四五种药物碾成细粉,用姜汁或蜂蜜调和后制成钱币大小的圆饼,根据不同的疾病选用相应的穴位贴敷于腰背部和胸腹部腧穴,刺激经络,调节脏腑,治疗在冬季寒冷环境下易发或加重的疾病,有扶助正气,增强人体抗病能力的作用,达到治病、防病的效果。

长期的临床观察发现,“三伏贴”不仅疗效明显,而且还具有无毒副作用、价格便宜、治疗简便、不易复发等优点。

“三伏贴”的适应症

- 1.慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性咳嗽、慢性阻塞性肺病等呼吸道慢性疾病;
- 2.类风湿性关节炎、关节痛、颈椎病;
- 3.慢性结肠炎、慢性腹泻;
- 4.冻疮;
- 5.部分虚寒妇科病、痛经等;
- 6.肾虚引起的腰痛等。

“三伏贴”的禁忌症

- 1.有严重心肺功能疾病患者;
- 2.皮肤高度过敏的人,短时间敷贴即会大量起泡;
- 3.皮肤有疱、疖,皮肤有破损者;
- 4.在疾病发作期,如发热、正在咳嗽等患者不宜进行贴敷治疗。
- 5.两岁以下的孩子,孕妇。

“三伏贴”的误区

误区一

以为“药到病除”。“冬病夏治”需要一个连续的过程,一般要坚持3—5个夏天才能起效,不能急功近利,期望一次治疗就能解决问题。

误区二

过于看重敷贴。单靠敷贴,而放弃其他治疗方式的做法是不对的;只重敷贴,轻视内服药辅助的做法也是错误的。需要一个综合治疗的过程。运用敷贴,再加上对阳虚者用补虚助阳药、对内寒凝重者用温里祛寒药,才能更好地发挥扶阳祛寒的目的。

误区三

盲目追求起泡。穴位敷贴部位水泡的出现与否,主要与患者的体质差异及敷贴治疗的时间长短有关。民间普遍认为皮肤起泡后治疗效果更好,但通过多年的临床研究,疗效与是否起泡无直接关系。

“三伏贴”的注意事项

1.既然是选择在夏天治疗,就是看中了天气中的“热”。患者在医院接受治疗后,回家也不能过分贪凉。饮食上,敷贴的当天不宜进食生冷、海鲜、鱼虾或辛辣刺激的食物及冷饮。环境上,尽量少使用空调。遇冷会使毛孔收缩,影响药物吸收。但室内温度也不能太高,否则汗液分泌增加,也会影响药物固定和疗效。最好的方法就是待在阴凉的地方,或适当用电扇微风散热降温。

2.敷贴部位不要沾水,以免影

响敷贴的效果。

3.敷贴的部位不要着力,以免膏药移动,影响穴位的准确性。

4.膏药取下后可以洗澡,但不宜搓背,淋浴后可用毛巾吸干敷贴部位的水。

5.“三伏贴”敷贴时间的长短是非常有讲究的,根据患者的耐受程度不同,通常成年男性每次敷贴4—6小时,成年女性每次2—4小时,小孩则每次2—3小时。一般来讲,第一次敷贴的时间不必太长,以便观察皮肤对药物的反应,尽量不要让皮肤出现水泡,以免影响第二次、第三次的治疗,而第三次,若敷贴过程中没有特别的不适,可适当延长敷贴时间,但睡前一定要取下敷贴药物。

6.敷贴时以皮肤有烧灼感为度,皮肤发红、发热都是正常反应,不需要特殊处理,但不要乱抓,以免感染,也忌外用刺激性药物,以免进一步伤害皮肤。此外,敷贴后部分患者皮肤有色素沉着也属正常。如果出现小水泡不要戳破,可立即用纱布湿敷;若小水泡已破,应立即揭下药膏,用碘伏或依沙吖啶等局部消毒,无菌包扎,每日换药1—2次,直至愈合。若敷贴部位出现红肿痒疼等不适,可提前揭去药膏,一般不需处理,可自然恢复,如果痒得难受,也可外涂少量皮炎平类药物。大水疱则应及时到医院接受治疗,个别局部反应严重者,应停止治疗。

本文由区中医医院
李云芳 提供

植物调和油必须标明配方比例

近日,国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局联合发布了新“国标”《食品安全国家标准——植物油》,标准将于今年12月21日起正式实施。

配方不再成“商业机密”

备受业界关注的是,与原标准相比,新“国标”增加了对食用植物调和油命名和标识的要求等。对于消费者而言,这意味着进一步捍卫了大众买粮油时的知情权。

本次修订增加了“食用植物调和油产品应以‘食用植物调和油’命名”和“食用植物调和油的标签标识应注明各种食用植物油的比例”的要求,并鼓励在食用植物调和油标签标识中注明产品中大于2%脂肪酸组成的名称和含量(总脂肪酸的质量分数)。

“以前超市随处可见的橄榄调和油、大豆调和油以后都不能这么标注了,必须统一使用‘食用植物调和油’的名字,然后在配料表中可注明橄榄油、大豆油的比例。”一位行业观察人士介绍说,乍一看这样会增加消费者的选择时间成本,实际上却可以杜绝大部分的“忽悠”。“配比全部公开,橄榄油占比多少一清二楚,以前只要掺了橄榄油的不管多少都冠之以橄榄调和油以卖高价,这种混淆视听的做法会导致市场良莠不齐,消费者难做到明白消费。”

调和油市场份额下滑

“中国人的饮食特别注重‘油水’,我国是不折不扣的粮油消费大国。尽管原国家食药监总局还曾专门推出专题教大家怎么选调和油,但实际情况就是,在一线城市,调和油市场份额不断下滑。”某品牌油企一位市场部负责人表示,一方面是部分调和油的口感比不



上纯花生油、玉米油、橄榄油,消费升级导致大家选择上转向;另一方面也是因为多年配比不公开,消费者不愿意再吃“暗亏”所致。此前就曾曝光过个别橄榄调和油中,橄榄油实际占比不到1%的现象,价格却高出其他油种不少。

“调和油相对而言性价比还不错,如果能够借由新‘国标’实现产业升级、改掉一些不合理的‘潜规则’,有望重新赢得市场的青睐。”

业内人士支招:

可多考虑标注脂肪酸比例的产品。新“国标”虽要求调和油的原料比例,却不对脂肪酸比例的标注进行强制要求。在业界看来,这也是“通情达理”的举措,因为一方面部分中小企业难以准确估算脂肪酸比例,另一方面大众消费者也不会钻研得那么细,标不标注对购买选择影响不大。

有业内人士就此给予了消费者一个选购油品小窍门:“可标可不标的脂肪酸比例,如果产品标了,说明企业实力强且自信,也有诚意公开自身信息,建议购买时更多考虑此类产品。”

(资料来源:新华网)

推荐书单作品简介

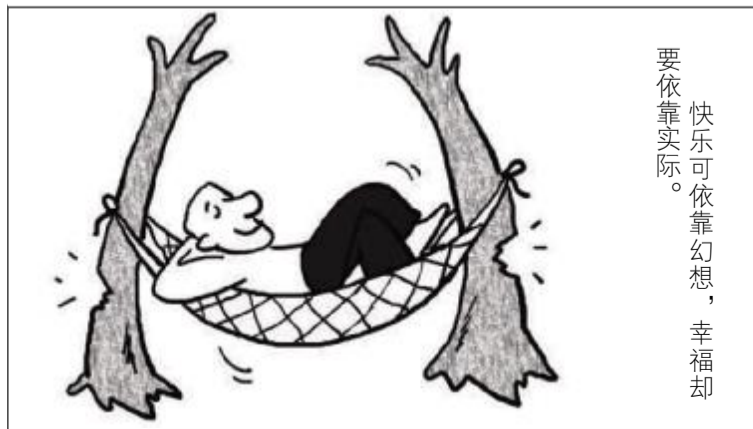
《今天》



《好绘本如何好》的作者郝广才。人人都爱听故事。好故事有着对人性善意的张扬,同时影响和塑造人们的精神和情感世界,带来潜移默化的滋养。世上的道理就那么多,那些试图让人接受的道理,也只有附着在故事身上,才更有渗透力、说服力以及传播力。

内容简介:

《今天》里收录的是三百六十六则真人真事,依照事件的关键时间点,放在不同的日期里,搜集整理并讲出这些故事的是



快乐可依靠幻想,幸福却要靠实际。