

三伏贴不能随意贴

专家提醒:使用不当或起反作用

□记者喻晓佩 文/图

时令养生

三伏天是一年中最炎热的时段,不少市民想通过“三伏贴”这一传统的中医疗法祛病强身。有人在网上买了三伏贴,想着省点钱自己贴;有人被街头小养生理疗馆的廉价三伏贴广告吸引,欣然去贴;更有甚者,在网上搜索了配方与治法,自己动手制作三伏贴,叫家人互相帮忙贴……南方医院赣州医院(赣州市人民医院)中医科主任钟叙春为此表示,三伏贴虽然是中医“冬病夏治”的代表性疗法,但并非万能贴,中医讲求辨证施治,市民千万不可盲目跟风乱贴敷,否则可能适得其反,并对身体健康造成损害。

配方不当会伤肤

“去年,我到离家附近的一家养生理疗馆贴了几天三伏贴,结果皮肤红肿疼痛,一到医院检查,说是店家自己配的三伏贴没有调好比例,灼伤了我的皮肤。”市民朱女士的遭遇并非个例,记者了解到,每年到了三伏天,赣州市各大医院均会接到多起不规范贴敷三伏贴导致的皮肤灼伤、过敏的病例。

钟叙春告诉记者,根据《中国药典》规定,三伏贴的主要成分通常包括白芥子、延胡索、甘遂等,但需根据贴敷者的年龄、皮肤状况、个人体质等因素调整配比,并酌情添加姜汁、蜂蜜等,做到因人而异,以取得最佳疗效。而实际上,很多市民以及街头养生馆的经营者缺乏中医药专业知识,仅仅根据网上搜索的配方来调制三伏贴,更有甚者,擅自加入一些认为可以增强疗效的刺激性药物,以致皮肤过敏或被灼伤。记者在电商平台搜索发现,三伏贴产品价格从几元到上百元不等,但多数的产品成分表含糊其词,仅标注“中药提取物”或“草本配方”,未列出具体的药材及含量。

再有,有些民间小诊所因为宣传做得好,吸引了众多市民来贴三伏贴,却对贴敷时间没能控制好。“我有一次带我儿子去朋友介绍的诊所贴三伏贴,贴好后一直叫我们等,其间,我儿子一直叫着好痛,一直到一个多小时后,诊所的工作人员才匆忙过



贴敷三伏贴,找准穴位很关键。

来给他解除,一看,贴的地方都起水泡了!”市民王先生说,他了解到,本来不到10岁的小孩,贴上最多40分钟就够了,就因为诊所生意好,没人来及时处理,导致孩子娇嫩的皮肤因贴敷时间过长被灼伤。

穴位贴错反有害

从事中医临床工作多年的助理医师刘赛美表示,除了三伏贴的配方、贴敷时间需因人而异,还有一点也很重要,那就是贴敷穴位的选择。

“三伏贴疗法的原理,是通过将特定中药贴敷于穴位,达到温经散寒、增强免疫力的效果。如,肺有寒、老咳嗽的情况,可以选择肺俞穴、天突穴、膻中穴、大椎穴、丰隆穴等穴位贴敷;若小儿易拉肚子,脾胃差,则可选择神阙穴、中脘穴、足三里等穴位贴敷……”刘赛美介绍道,专业人士要经过长期的训练才能选对并贴准穴位,

有些市民按网上查找的自行选穴贴敷,往往贴错,结果不但无效,还会加重不适。

此外,还有的市民从一开始就自我认知失误。如市民方女士,基于从众心理去给儿子贴三伏贴,而且专贴大椎穴,结果孩子出现了口干、长痘等情况,她认为适应几天就好了,但孩子却发起高烧来,到医院求治,才知道儿子是热性体质,不宜通过贴三伏贴来调养身体。

刘赛美表示,三伏贴适用于慢性呼吸系疾病、关节冷痛、体虚易感冒等病症,但糖尿病、皮肤溃烂、发热患者禁用,使用前务必咨询专业人士。

贴后调养有讲究

“去年我贴完三伏贴后,竟然生了一场大病,出现了头痛、咳嗽等重感冒的症状,过了一个多星期才好。”针对市民黄先生的此类情况,赣州市中医院副主任

医师厉江群分析道,这应该是贴完三伏贴后没有正确调养护理,以致寒邪入体导致的不良情况。

他介绍道,首先,贴敷后6小时内必须避免受凉,忌让空调、风扇直吹贴敷部位,不然易使寒邪入侵,贴后2小时内要避免沾水,更不能洗澡,以防止药物未完全吸收;其次,饮食有禁忌,三伏贴属于中医里的温补法,因而贴敷者24小时内禁吃生冷寒凉,包括冷饮、冰淇淋、西瓜等,避免寒凉伤了脾阳,此外,辛辣、油炸食品会加重内热,影响药效,也不宜食用;第三,短期内不要重复贴敷,以免对皮肤过度刺激造成损伤,同一部位至少间隔3天后再贴,此外,还应正常作息,配合调理。

厉江群为此建议,市民应选择具备资质的医院或诊所贴敷。正规机构会有中医师先进行体质辨识,并根据《中国药典》标准调配药物,确保安全有效。

妥善存放农药

健康教育

杀虫剂、杀菌剂、除草剂、灭鼠剂、杀蟑饵剂等农药可经口、鼻、皮肤等多种途径进入人体,可能使人中毒。应当妥善保管,谨防儿童接触或误食。

保管易挥发的农药时,一定要把瓶盖拧紧。有毒物品不能与粮油、蔬菜等堆放在一起,不能存放在既往装食物或饮料的容器中,以免发生误服中毒。已失效的农药和杀虫剂不可乱丢乱放,防止误服或污染食物、水源。

施用农药时,要严格按照说明书进行操作,做好个人防护。严禁对收获期的粮食、蔬菜、水果施用农药。严防农药污染水源。

发现农药中毒者,应立即拨打120急救电话呼救。经消化道中毒者,如果中毒者清醒,不建议常规催吐。经皮肤中毒者,要立即冲洗污染处皮肤。经呼吸道中毒者,要尽快脱离引起中毒的环境。(小卫)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第60条解读——“遇到呼吸、心搏骤停的伤病员,会进行心肺复苏,学习使用自动体外除颤器(AED)”,敬请关注。

吸烟会损伤遗传物质

烟草烟雾中含有多种可以影响人体生殖及发育功能的有害物质。吸烟会损伤遗传物质,对内分泌系统、输卵管功能、胎盘功能、免疫功能、孕妇及胎儿心血管系统及胎儿组织器官发育造成不良影响。有充分证据显示女性吸烟可以降低受孕几率,导致前置胎盘、胎盘早剥、胎儿生长受限、新生儿低出生体重以及婴儿猝死综合征。

此外,有证据提示吸烟还可以导致勃起功能障碍、异位妊娠和自然流产。

有证据显示男性吸烟可以导致勃起功能障碍。吸烟者的吸烟量越大,吸烟年限越长,勃起功能障碍的发病风险越高。戒烟可以降低勃起功能障碍的发病风险,并改善病情。吸烟还可以导致男性精液和精子质量降低。

(晓方)



禁烟控烟 健康你我

洪涝过后,如何做好消毒

近期,洪涝灾害牵动着无数人的心。为了保障自己和家人的身体健康,做好灾后的消毒防护工作至关重要。洪涝过后,如何做好消毒防护?下面为大家详细介绍洪涝灾害后不同方面的消毒要点。

一、饮用水安全,生命之源有保障

在洪涝灾害期间,优先选择饮用瓶装水。如无瓶装水,则所有饮用水应煮沸后饮用。

二、生活用品消毒,打造洁净生活空间

家具、卫生洁具、办公用品等清污后,用有效氯500毫克/升的含氯消毒剂冲洗、擦拭或浸泡,作用30分钟,或采用200毫克/升二氧化氯、1000毫克/升过氧乙酸、1000毫克/升季铵盐类消毒剂作消毒处理,消毒时间15分钟至30分钟。消毒后再用清水擦拭干净。

三、餐(饮)具消毒,守护舌尖上的安全

餐(饮)具清洗后首选煮沸消毒,煮沸时间应在15分钟以上。也可使用消毒剂进行浸泡消毒,如用有效氯250毫克/升至500毫克/升含氯消毒剂浸泡30分钟,消毒剂浸泡后应以清水冲洗干净。

四、食品安全,拒绝“病从口入”

应及时处理被洪水浸泡过或腐败变质的食品,不食用被洪水浸泡过的食品。可蒸煮食品应充分加热后食用。

五、手和皮肤护理,筑牢健康防线

参与灾后环境清污消毒、动物尸体处理等工作后均应进行手消毒,可选用有效的手消毒剂搓擦两手。因长时间洪水浸泡造成皮肤红肿、损伤者应及时就医,也可用碘伏或其他消毒剂进行涂抹消毒。

六、垃圾、粪便处理,切断传播途径

对于一般生活垃圾无需进行消毒处理,应做好卫生管理工作,日产日清。含有腐败物品的垃圾喷洒含有效氯5000毫克/升至10000毫克/升消毒液,作用60分钟后收集并进行无害化处理。

(建中)

健康科普

远离伤害眼睛的7种日常行为

漫说健康

昏暗环境下用眼

眼睛是人体重要的器官,然而很多日常行为却在悄悄伤害着眼睛。让我们一起了解哪些行为会伤害眼睛,学会科学正确护眼。

长时间近距离用眼

闲暇时,爱刷手机的人会发现,几个小时一晃眼就过去了,但眼睛却没有得到放松,反而更加酸胀、疲劳。

为了看清近处,眼睛的睫状肌会持续收缩调节焦点,过久的收缩可能导致眼部酸胀、视力模糊、流泪,甚至头痛等视疲劳症状,还会加速近视进展。同时,长时间面对电子屏幕容易导致眼干、眼痒,眼部出现烧灼感、异物感等干眼症状。

正确做法:牢记“20-20-20”护眼法则,即面对电子屏幕或者近距离(眼前40厘米内)用眼20分钟后,向20英尺(约6米)以外的距离,眺望至少20秒。

坐车时刷手机或看书

坐车时刷手机或看书是我们通勤时消磨时间的常见动作,但这给眼睛增加了负担。

视线中央不断摇晃的手机或书本,余光中飞驰而过的街景,这些都会让睫状肌在收缩与放松中反复横跳,迅速引起视疲劳,还容易导致晕车。

正确做法:避免坐车时近距离用眼,可以改成听歌或闭目养神。

反复揉眼睛

不论是小朋友还是大朋友,感到眼睛干、痒时,都会忍不住揉两下。揉完之后,眼睛暂时舒服了,眼球却可能因为局部的机械刺激引发炎症,容易导致眼睛越揉越痒、越干、越红。

揉眼时,手上还可能携带细菌、病毒等,增加眼睛感染疾病的风险,导致结膜炎、麦粒肿,也就是我们常说的“红眼病”“针眼”。

正确做法:勤洗手、勤剪指甲,保证手部卫生;眼睛干痒时,可适当使用毛巾冷敷;及时就医,使用对症药物缓解症状。

缺乏户外活动

宅家学习的学生应注意,经证实,户外光照下活动是有效控制儿童青少年近视的方法,缺乏户外活动可能是过早近视的“罪魁祸首”。

正确做法:保证每天累计2小时的户外光照下活动;享受阳光的同时,采取适当的防护措施。

不重视眼部防护

眼外伤是引起单眼失明的主要原因。骑电动车时不规范佩戴头盔挡风罩、焊接时不戴护目镜,导致飞来的沙子、钉子等穿破眼球,引发眼外伤的案例可不少见。

正确做法:高风险工作者务必做好眼部防护;进行对抗运动或存在风险的运动时,也要做好眼部防护。

忽视眼部不适

眼部不适其实是眼睛的“抗议”。比如,小朋友看不清黑板,不一定是近视,也可能是弱视或其他少见的儿童眼病;中年人出现短暂的眼部胀痛,不一定是视疲劳,也可能是青光眼;老人看东西时,视力变得模糊,不一定是白内障,还可能是黄斑变性等慢性眼病,不及时就诊会错失治疗时机。

正确做法:如出现眼部不适,应及时就诊,并定期接受专业眼科检查。

(钟和)

“讲文明 树新风”公益广告

树立爱粮节粮意识
拒绝“舌尖上的浪费”

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

谁知盘中餐
粒粒皆辛苦

