

中医养生

“圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真矣。”  
——《黄帝内经》

# 又是一年冬病夏治时

## 滁州中西医结合医院为您“治未病”

◎本刊记者

夏日三伏即将到来,该如何养生才能保持身体的健康呢?相信很多人了解“三伏贴”这一冬病夏治的特色疗法。本刊记者近日采访了滁州中西医结合医院治未病科主任傅裕,听她来为大家详细介绍如何冬病夏治。



### 冬病夏治是什么?

《黄帝内经》中说:“所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。逆其根,则伐其本,坏其真矣。”意思是:有圣人能适应自然变化,春夏濡养阳气,秋冬季濡养阴气,注重养生之道,所以身无大病,因不背离自然万物的发展规律,而生机会不会绝。

所谓“冬病”就是指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变。

“冬病夏治”是中国传统医学的一个重要特色治疗手段,就是根据“春夏养阳”的理论,夏季气温高、阳气旺盛,人体阳气也达到四季高峰之时,天人相应,尤其是在三伏天,采取中医治疗方法,使一些在冬天容易反复发作、难治的疾病,在三伏天得到预防和治理。

“冬病夏治”包含:中药敷贴、灸法、针法、中药热敷、中药浸泡、内服中药等多种方法。灵活多样,辨证用之,因人而异。

### 什么是“三伏贴”?

“冬病夏治”方法中,最常用的就是“三伏贴”,它属于中药“穴位贴敷”,但是在三伏天肌肤腠理最开泄之时使用,所以叫“三伏贴”。

它在特定时间段,选取穴位,用特定药物贴于穴位之上,药力由皮肤渗入穴位经络,通过经络气血直达病处。比如今年的三伏天时间:头伏7月16日至7月25日,中伏7月26日至8月14日,末伏8月15日至8月24日,选取这几段期间内前来贴敷。

三伏贴适宜人群:2岁以上儿童及成人,尤其适合于体质虚弱、亚健康及慢性疾病人群。

治疗时间:成人3-6小时,儿童0.5-1小时。根据个人体差异贴敷时间适当调整。  
治疗周期:三年为一疗程,有效者可继续贴敷巩固。

再来看看三伏贴的主要成分:它源自清代《张氏医通》,以白芥子、延胡索、细辛、生姜为基本方。

白芥子:辛、温,能利气豁痰,温中散寒,通络止痛;

细辛:辛、温,能祛风散寒,通窍止痛,温肺化饮;

延胡索:辛、苦、温,能活血散瘀,理气止痛。

生姜:辛、温,能解表散寒、温中止呕、温肺止咳。

整个配方用药性味属辛温,正好是用来温阳、祛寒。尤其对于一些在寒冷冬季易复发和加重的疾病,比如支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性腹泻、类风湿性关节炎等尤其适宜,因为这类疾病患者都有一个共性——平时怕冷的寒性体质。

### “三伏贴”到底有什么用?

前面已经概括说了,三伏贴就是可以激发人体阳气,提升正气,能提高人体自身免疫力的。具体到其适应的疾病,主要有以下几类:

- 1、呼吸系统疾病:慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、肺心病、鼻炎、咽炎等;
- 2、消化系统疾病:慢性胃炎、胃肠功能紊乱、慢性肠炎、慢性腹泻等;
- 3、妇科疾病:痛经、产后头痛、产后伤风等属寒证者;
- 4、疼痛疾病:风湿、类风湿、颈肩腰腿痛、肌膜炎、网球肘等;
- 5、儿童疾病:小儿反复感冒、消化不良、厌食、遗尿等;
- 6、亚健康:易长冻疮、四肢寒凉怕冷、免疫力低下。

### 所有人都适合“三伏贴”么?

这么好的绿色疗法,是不是大家都应该来贴呢?中医的精髓是因人而异,辨证论治,任何治疗方式都不是千人一方,包治百病的,冬病夏治三伏贴也是如此。

所以说,三伏贴也不是“你想贴就能贴”,一样需要辩证!

滁州市中西医结合医院治未病科结合中医理论及多年冬病夏治经验总结,特别予以辨证后施贴,根据疾病种类和人群年龄不同——例如分呼吸系统、关节痹症等类,分成成人贴、儿童贴等,逐一辩证,再用对应不同的三伏贴配方,分别施贴。

前面分析了三伏贴的成分,它是适合偏阳虚体质,那么反之,湿热体质的人就不适合了。

因为如果有湿热或者阴虚内热,再使用那些辛温之药,就是热上加热,不但起不到预防治疗效果,反而可能会加重病情。

另外,孕妇、两岁以下婴幼儿、皮肤过敏及有破损溃烂等皮肤病、急性传染病、热病、严重脏腑功能疾病等患者也不适合。

就算适合贴的朋友,有些人觉得为了“疗效”更好,三伏贴贴敷于皮肤之后,超时也久久舍不得撕下,结果造成局部皮肤溃烂、甚至引发感染。这就得不偿失了,得立即就医处理。

### 冬病夏治还有哪些方法?

那么有些不太适合“三伏贴”的朋友怎么办呢?其实穴位贴敷还有很多种类,比如适合大便干结的朋友可以辩证使用便秘贴;咳嗽气喘反复发作可以选贴哮喘贴;还有其他咽炎贴、失眠贴等。



药物过敏是一种药品不良反应,是我们的免疫系统误把药品当做敌人,而发起的一场清除战。有些人甚至对抗过敏的药物也产生了过敏反应。其实,生活中近九成的药物过敏是可以提前预知的,听听药师怎么说。

### 过敏药竟能引发过敏

小王下午在草坪上踢完球,晚上后背就起了皮疹。他搔痒难耐,抓得全都是突起的小包,大半夜打车去医院急诊看病,诊断为“急性过敏性荨麻疹”。一针抗过敏药下去,小王胸闷头晕、全身无力、呼吸困难、血压下降。医生迅速判断是抗过敏药导致的速发型过敏反应,果断处理立即给予抢救。小王恢复后发出灵魂拷问:“我用的明明是治疗过敏的药,为什么还能导致过敏?”

像小王这种对抗过敏药过敏的例子实属罕见,但也存在。这是因为药物在生产过程中引入的杂质,以及抗过敏药在体内转化后产生的物质,均可能是潜在的过敏原。而且抗过敏药的作用机制多种多样,有直接结合抑制过敏的、有减少过敏物质释放的、有提高自身适应能力缓解过敏的等等,一种抗过敏药往往仅专攻一方面,并不能阻断使我们过敏的各个通道,所以用抗过敏药物,依旧有可能导致过敏发生。

### 出现这些症状别扛着

药物过敏是一种药品不良反应,是我们的免疫系统误把药品当做敌人,而发起的一场清除战。

究竟怎样算药物过敏?药物过敏可能会出现局部或全身皮疹,并可伴有瘙痒肿胀、变红发热。“速发型”过敏较为严重,甚至会发生呼吸困难、意识不清和低血压。药物过敏可能用药后迅速发生,也可能在用药数日后发生,甚至可能在停药后才开始。需要专业的医师或药师进行判定,专业人员综合考量服药时间、发生类型、停药等等相关因素后进行判定。

出现什么症状时需要去医院?若在新使用一种药物之后,发生喘不过气呼吸困难、胸闷胸痛感觉快晕倒,面部嘴唇舌头肿胀等,请立即拨打120前往医院。若发生荨麻疹(搔痒难耐、有隆起的红色斑块,并在几小时内消退)、严重的胃痛或呕吐、发热、起水泡等,也请及时到医院就诊。

### 大多数药物过敏能提前预防

通过过敏测试等检查,85%至90%的药物过敏可以依据药物的药理学知识进行预测。所以如果有已知的药物过敏,请将药物过敏信息告知医护人员。并在门诊病历本封面仔细认真填写自己的过敏史,包括药品过敏史、食物过敏史和一些特殊的过敏性疾病。

药品有时不止包含一种成分,也可能不止一种药名,所以对于处方中无过敏药物,有时并不明显。若对某一特定的药物过敏,可能也会对与之相关的其他药物过敏。如果自己是过敏体质,也请您就医时和医生说明情况,并在服药前仔细阅读药品说明书,检查是否对此药品的主要成分或者辅料有过敏史。

还有少部分的药物过敏常发生于易感人群,与药品的药理机制无关,所以依靠相关知识无法推断。如果您经常发生过敏反应,专科医生可能会进行过敏检测,最大程度防范过敏反应的发生。

总的来说,药物过敏大部分可预防可检测,我们只需要在就诊本上记录好过敏史并告知医生和药师。对于对多种食品、物品、药品过敏的人群可提前到相关科室就诊,防患于未然。

### 注意这些药物较“敏感”

下面给大家“曝光”一些易导致过敏的药物,易感人群可着重关注相关药品。

部分β-内酰胺类抗生素(如青霉素和头孢菌素)、外源的蛋白质类药物(如西妥昔单抗、利妥昔单抗)、铂类化疗药物(如卡铂、顺铂)。这些药品致敏较常见,通常会在最后一次用药后几秒到1小时之间迅速发生,如果药物吸收缓慢,可能会稍微延迟。若再次使用,过敏反应将会更快、更严重。过敏后体会出现荨麻疹、憋气哮喘、喉头水肿、恶心呕吐、低血压以及昏厥等症状。通过过敏测试,大部分是可以预防的。

部分β-内酰胺类抗生素、磺胺类抗生素和柳氮磺吡啶、米诺环素、苯妥英钠、卡马西平、拉莫三嗪、别嘌醇、阿巴卡韦等。这些药品致敏也较常见,过敏一般出现在开始用药后至少延迟24至48小时,也有可能治疗开始后数周至数月内发生。患者往往有明显的皮肤症状,如口咽部黏膜结膜水疱、唇黏膜水疱、生殖器黏膜水疱、皮肤烧灼、大面积麻疹样疹子等。对于过去有此类过敏史的患者,要严格禁止使用。部分药品用药前可进行基因检测,排除过敏。

除此之外,还有些不常见的药物过敏情况。比如部分β-内酰胺类抗生素、非甾体抗炎药(如阿司匹林、对乙酰氨基酚、双氯芬酸、布洛芬、塞来昔布)、磺胺类抗生素以及西罗莫司、他克莫司等,可能引起贫血、血小板减少、血毒病以及用药后发热等过敏反应。

## 健康提醒

# 切勿将彩妆玩具当儿童化妆品使用

◎孙红丽

暑期将至,很多家长都做好了带着孩子参加户外活动、享受亲子互动的安排,一些具有清洁、保湿、爽身,特别是防晒功效的儿童化妆品已经列入了家长们的购物清单。

中国消费者协会、中国保健协会化妆品发展工作委员会近日发布“保障儿童用妆安全”暑期消费提示。提示称,不存在“食品级”化妆品,误当食物摄入化妆品存在安全风险;要将儿童化妆品与玩具严格区分,切勿将彩妆玩具当儿童化妆品使用;要积极引导孩子树立正确的审美观,更多的倡导孩子追求自然美和健康美,避免孩子过分依赖于化妆品。

近年来,随着社会和经济的发展,人们对美的追求愈加强烈,化妆品市场逐渐显现出不断增长和年轻化的趋势,并衍生出了儿童化妆品品类。儿童化妆品是指适用于年龄在12岁以下(含12岁)儿童,具有清洁、保湿、爽身、防晒等功效的化妆品。据有关方面统计,我国每年至少有5000万儿童使用化妆品,估算儿童化妆品市场份额已近50亿元,且呈现逐年递增的趋势。

与此同时,儿童化妆品市场也暴露出一些问题,如无生产许可证生产儿童化妆品、伪造生产厂名厂址、非法添加激素和抗感染类药物、宣称“食品级”化妆品、售卖的“彩妆玩具”易被当成儿童化妆品等,不利于儿童的安全健康。

两协会提示,选购儿童化妆品应注意功效类别,3岁以下婴幼儿不宜使用“彩妆”。如果彩妆化妆品标签宣称3岁

以下婴幼儿可用,则属于违法行为;购买儿童化妆品应选择有资质的正规商家,仔细阅读标签标注并核验产品信息,认准“小金盾”标志;家长应主动监护孩子使用儿童化妆品情况,出现不适要立即停止使用。

“不存在‘食品级’化妆品,误当食物摄入化妆品存在安全风险。”两协会指出,近期,一些商家在生产化妆品时使用了某些可用于生产“食品”的原料,就借机称这样的化妆品为“食品级”化妆品,暗示家长把这样的化妆品给儿童使用更安全。事实上,化妆品和食品是两种不同类别的产品,依据不同的法规规定,适用不同的产品标准、原料要求、生产条件等。

另外,两协会提示,儿童化妆品与玩具是两种不同类别的产品,依据不同的法律法规实施管理,其管理措施和要求也不相同。

当前,一些包括眼影、腮红、口红、指甲油等组成的“儿童梳妆盒”或“宝宝梳妆台”等产品在市场上十分热销。实际上,这类产品很多是由玩具生产企业生产的仅供玩偶等涂饰用的“彩妆玩具”,只按照玩具的生产标准和质检标准进行生产、检验,并未依法在药监部门完成产品的注册或备案,不作为儿童化妆品管理。

按照一般玩具产品标准生产出来的“口红玩具”“腮红玩具”等产品中可能含有不适宜作为化妆品原料使用的物质,如安全风险相对较高的着色剂等,如果当化妆品使用可能会

刺激儿童皮肤。此外,这类“彩妆玩具”还可能含有重金属超标的问题,如铅超标,过量铅被吸收后可损害身体多个系统,并影响儿童智力发育。为此,家长在为孩子选购时,一定要将儿童化妆品与彩妆玩具区分开来。(人民网)



# 饿了别扛着! 不然会得“饿怒症”

◎张佳欣

一项新的科学研究发现,感觉饥饿真的会让我们发火,愤怒和易恼等情绪与饥饿密切相关。这项研究发表在最新一期《公共科学图书馆·综合》杂志上,首次调查了饥饿如何影响人们的日常情绪。

“饿怒”是“饥饿”和“愤怒”两个词的合成词,在实验室环境之外,科学家还没有对这一现象进行广泛研究。英国安格利亚鲁斯金大学和奥地利卡尔·兰德斯坦纳健康科学大学的学者领导的新研究发现,饥饿与更高水平的愤怒、易恼以及更低水平的愉悦感有关。

研究人员从中欧招募了64名成年参与者,记录了他们21天时间里的饥饿程度和各种情绪健康状况指标。参与者被要求每天在智能手机应用上报告5次他们的感受和饥饿程度,这样就可以在参与者的日常环境中收集数据,比如他们的工作场所和家里。

结果表明,饥饿与更强烈的愤怒和易恼情绪以及更低的愉悦感有关,即使在考虑了年龄、性别、体重指数、饮食行为和个性特征等因素后,这种影响也是巨大的。

受试者记录的易恼程度的37%、愤怒程度的34%和愉

悦程度的38%与饥饿有关。

这项研究的主要作者、安格利亚鲁斯金大学社会心理学教授维尔·斯瓦米说:“很多人都知道,饥饿会影响人们的情绪,但令人惊讶的是,很少有科学研究关注‘饿怒’这种情绪。”

尽管研究没有提出缓解饥饿引发的负面情绪的方法,但研究表明,能够识别情绪可以帮助人们调节情绪。因此,对“饿怒”的更多认识可降低饥饿导致个人负面情绪和行为的可能性。



新知台

