2024 年 7 月 29 日
一版、本版编辑 殷志军 徐喆衍 美编 卜家驹

冬病夏治正当时
三伏贴怎么贴更有效

■ 郜 阳

申城已入伏。中医专家介绍，“三伏”是冬病夏治的好时机。一些体弱多病的人可通过冬病夏治增强抵抗力，有效降低秋冬季节感冒、鼻炎、咽炎等发作的概率。都说三伏天“最配”三伏贴。

专家提示，三伏贴只能一定程度防病，不包治百病。此外，贴三伏贴一定要遵医嘱，不是每个人都适合，可能引起皮肤过敏等问题。

三伏贴可调理体质

上海中医药大学附属龙华医院肺病科副主任医师陆城华介绍，三伏贴是冬病夏治穴位贴敷疗法的简称，也是中医学防治疾病的特色方法之一。趁着伏天炎热，在局部俞穴上敷上辛温发散的药物，可以祛除寒邪、宣通经络、温阳补益，达到阴平阳秘、调理体质的疗效，使得冬季的伏邪失去“触发条件”。

据介绍，初伏、中伏、末伏 3 个庚日，是温煦阳气、驱散内伏寒邪湿邪的最好日期。三伏贴依靠“吸阳”养生，在伏天庚日当天开展治疗效果较好。“三伏贴的拿手病种包括阳虚体质、免疫力低下、呼吸系统疾病、慢性骨关节炎等人群。”陆城华说，三伏贴具有清肺止咳的效果，尤其适合冬春季节多发的呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、慢性鼻炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病等，能够减少咳嗽的状况，用药以后可以提高患者的生活质量；此外，三伏贴可以把身体中多余的寒气快速排出体外，减少关节肿胀或者疼痛的现象，避免关节畸形或者僵硬。

特殊人群不宜贴敷

不过，并不是所有人都适合三伏贴。陆城华提醒：患有严重高血压、糖尿病、心脑血管、肝、肾及造血系统等疾病者，急性发热者，痰黄、咯血等内火较重者，两岁以下婴幼儿、孕妇等特殊群体，月经期间的女性，瘢痕体质、皮肤破损、溃疡、对药物特别敏感等特殊人群不适合三伏贴。“还要注意贴敷的时间，一般儿童贴敷的时间是 1–2 个小时，成年人可贴敷 2–5 个小时。在贴敷的过程中，如果皮肤有发红或者灼热感比较强的时候要取下，不可以私自延长时间。”陆城华说。

同时，陆城华解释，三伏贴没有直接减肥的效果，公众不要对三伏贴的防治范围和效果进行夸大，或寄予过高的期望。陆城华还提醒，三伏贴的药物是根据患者体质调配的，且不同疾病贴敷的穴位也不同，如仅凭生活常识、网上查询的经络穴位图贴敷是不严谨、不科学的，不但达不到治疗效果，还有可能出现不良反应。

“以热制热”先辨体质

在三伏天，一些人可能会选择“以热制热”的方法来养生，比如通过促进身体排汗来达到消暑目的。龙华医院肺病科主治医师吴清远指出，这种方法并不适合所有人——内热体质的人群若采用“热养法”可能会导致上火，而易出汗的人群则可能因出汗过多引起心慌等不适症状。此外，对于体质较差或脾胃虚寒的人来说，大量喝凉茶可能会加重身体虚弱、虚寒的状况，甚至出现腹泻、腹痛等症状。因此，人们在选择养生方法时，应根据自己的体质来判断是否适合“以热制热”。

吴清远还告诉记者，传统有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法，也并非所有人都适合夏天服用生姜。姜性偏温热，可以用来温中驱寒，对于胃寒体寒、风寒感冒、食欲不振者比较合适；但并不适合内热较重、肺热燥咳、胃热呕吐、口臭、痔疮出血、痈疮溃烂、肝炎、脱发等人群。

对那些体质阳虚或是在炎热天气身体也感觉凉的人，可以适当食用羊肉进补，但需适量，否则更容易上火；有内湿、内热的人，三伏天不宜食用羊肉。同样，热性体质、脾胃好的人，夏天适当喝冷饮、吃冷食未尝不可；脾胃虚弱的人，如经常腹泻、大便不成形、有腹部坠胀等症状的，不宜吃寒凉的东西。

（来源：《新民晚报》）

血液透析患者如何服用高血压药

■ 上海市第八人民医院血透室 刘莺

血液透析患者的高血压，在专业上称肾性高血压，属于难以控制的一类，需要特别关注，因为它会增加心脑血管疾病的风险。高血压与自身病情、容量管理、透析过程等都可能有关。对血透患者来说，管理高血压太难了，有时候高，有时候低，还可能血透越做越高，也可能血透快结束时突然下降了。就来聊聊关于血透患者如何正确服用降压药的十个注意点：

1.遵医嘱：始终按照医生的医嘱来服用药物。不要自行更改剂量或停药，因为这可能导致血压控制不当。

2.定期监测：血透患者应该定期监测血压。每次血透前后可以在血透室测量，在家可以自备血压计监测，记得要写在小本本上。这有助于医生查看记录，了解所服用的药物是否有效，并及时调整方案。

3.服药时间：有些降压药需要在血透前服用，而有些则在血透后服用，明确知道每种药物的正确服用时间。

4.避免交叉反应：某些药物可能会与血透过程中使用的药物发生交叉反应。主动告知医生正在服用的所有药物，包括非处方药和补充剂。记得是所有在服药物。

5.控制容量：血透患者需要控制液体摄入量，因为身体内过多的液体会导致血压升高。遵循血透医生护士或营养师的建议，控制饮水量和食物中的液体含量。

6.限制钠盐摄入：高钠饮食会导致水分滞留和血压升高。减少加工食品和快餐的摄入，选择低钠的食物选项。

7.保持活动：适当的体育活动可以帮助降低血压，比如散步。与医生讨论适合的运动类型和强度，也不要过度运动。

8.减轻压力：长期的压力和焦虑可能会导致血压升高。尝试放松技巧，如深呼吸、冥想或瑜伽，保持情绪平和。

9.戒烟戒酒：吸烟和饮酒都会对血压产生负面影响。戒烟和限制酒精对于血压控制至关重要。

10.定期复诊：定期到医院复诊，医生在综合评估病人的血压控制情况后，会根据需要调整治疗方案。

玉米可以清血管？
不想血管堵塞，这 3 种食物可以多吃

■ 于 健

那天早晨，王大妈在电视上看到一个节目，节目里的一位医生说玉米对血管有很好的清理作用，还特别强调了不想血管堵塞，有三种食物可以多吃。王大妈立马跑到市场买了一大袋玉米回来。为了保险起见，她还找社区里张医生确认一下。

张医生告诉王大妈，除了玉米，还有其它几种食物对血管健康特别有帮助，比如深海鱼、坚果和绿色蔬菜。这些食物富含 omega–3 脂肪酸、抗氧化剂和维生素，对预防动脉硬化和降低血脂特别有效，简直是血管的保护伞。

玉米富含膳食纤维，能够帮助肠道蠕动，防止便秘，同时玉米中的纤维素还能帮助降低血液中的胆固醇水平。玉米还富含维生素 E 和多种抗氧化物质，能够中自由基，保护血管内壁，防止动脉硬化和血管堵塞。

另外，玉米中的维生素 B 族，能够降低同型半胱氨酸的水平，从而降低心血管疾病的风险。虽然说单靠吃玉米不能彻底清理血管，但把玉米作为日常饮食的一部分，对维护血管健康确实有不少好处。

同时，深海鱼里头有丰富的 omega–3 脂肪酸，能够降低血液中的三酸甘油酯水平，减少炎症反应，改善血管功能，防止动脉粥样硬化的发生。鲑鱼、金枪鱼和沙丁鱼都是 omega–3 脂肪酸的极好来源。

坚果中富含不饱和脂肪酸、膳食纤维、维生素 E 和多种矿物质都对心血管健康都有积极作用。不饱和脂肪酸能够帮助降低坏胆固醇的水平，提高好胆固醇的比例，进而减少动脉硬化的风险。维生素 E 作为一种强效抗氧化剂，可以中和自由基，保护血管内壁免受损伤。因为坚果的热量较高，每天一小把就足够了。

像菠菜、甘蓝和羽衣甘蓝这些绿叶蔬菜富含维生素 K、叶酸、膳食纤维和各种抗氧化物质对血管健康非常重要。维生素 K 可以调节钙的代谢，防止钙沉积在血管壁上形成斑块。蔬菜里的膳食纤维还能促进消化，控制血糖水平，有效预防糖尿病。

只有通过合理搭配各种营养丰富的食物，保持均衡的饮食结构，再加上适当的运动和健康的生活习惯，才能真正实现全面的健康管理。