



# 给“三伏贴”热泼冷水

□ 王敬/文 杨登峰/摄

## 思考一：“三伏贴”适合症问题

从古至今，“冬病夏治”穴位敷贴法主要适合于素体阳虚的人，用于在秋、冬、春季容易反复发作或加重的慢性、顽固性肺系（呼吸系统）疾病。中医专家经过长期的临床实践重点推荐的适宜防治病症是：1.久咳、哮喘、肺痈（慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病等）。2.鼻渊、鼻鼽、喉痹（变应性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽炎等）。3.小儿体虚易感冒、反复咳嗽（呼吸道感染）者。4.部分骨关节病（风湿、类风湿性关节炎），但现实是部分医疗机构基本上是对“三伏贴”的来者不拒，这其中的确有病人主动要求的情况，但这有意无意地造成了病种的扩大。

**思考二：“三伏贴”穴位相对固定问题**

中医学的重要特色之一是辨证论治，但现在“三伏贴”不少医疗机构敷贴穴位为大椎、肺俞、膻中、天突等穴位，不管病人阴阳表里寒热虚实情况，也不管是否有兼夹症，通常都用固定几个穴位，把“三伏贴”变成了流水线工作。

**思考三：“三伏贴”敷贴操作培训工作是当务之急**

随着“三伏贴热”的出现，在每伏特定时间医院如同每年春运一样突然出现大量的病人，医院不接收这些候鸟般的病人吧，又会带来大量的医患矛盾；接收吧，但很多

社区医疗机构本来中医人员就少，为了接待这么多病人，很多医疗机构不得不让其他人员来“友情串串”，笔者就曾发现本应给病人敷贴肺俞的“三伏贴”贴在心俞甚至更低的位置的情况。

## 思考四：“三伏贴”敷贴时间选择问题

“三伏贴”敷贴时间很多，医院或医生传达给病人的信息是最好在每年夏季，农历三伏天的初、中、末伏的第一天进行贴敷治疗（如果中伏为20天，间隔10天可加贴1次）。这样造成大量病人每伏第一天集中到医院接受敷贴，伏天本来就是高湿天，病人在医院排长队等待敷贴，有的医院队伍都排到室外，这有可能使病人出现中暑等情况。其实，“三伏贴”只要在三伏天期间进行贴敷都是可以的，两次贴敷之间间隔7~10天即可。

## 思考五：“三伏贴”作用原理临床与实验研究有待进一步跟进

“三伏贴”又称“白芥子涂法”，现在“三伏贴”敷贴药物组成源自清《张氏医通》的白芥子涂法，药物组成以白芥子、延胡索、甘遂、细辛、生姜作为基本处方。“三伏贴”主药是白芥子，现代研究白芥子含白芥子甙，其本身无刺激作用，但遇水后经白芥子酶的作用生成挥发性油（白芥子油），芥子挥发油有刺鼻辛辣味及刺激作用。应用于皮肤，有温暖的感觉并使之发红，甚至引起水泡、脓疱，所以通常将芥子粉除去脂肪油后做成芥子硬膏使用。“三伏贴”其作用原

理，一来可以发挥其药物的温经散寒的作用，二来通过发泡作用，形成类似发泡灸、发泡罐的现象，通过刺激让正气慢慢增强。随着“三伏贴”的普及，“三伏贴”作用原理有待科研机构进一步完成。

## 思考六：不能让“三伏贴”完全替代“冬病夏治”其他方法

“三伏贴”虽然有很多优点，但还是有不少问题，如适应症问题。“三伏贴”主要适合于素体阳虚体寒的人，那阴虚有热之人是不适合用“三伏贴”的。另外，对敷贴药物或敷料成分过敏者也不适合用“三伏贴”。其实，“冬病夏治”其他方法还有很多，如刮痧、拔罐、艾灸、药物都是“冬病夏治”的好方法。

在“三伏贴”热的背后，我们应该高兴地看到群众对中医疗效的认可与信赖。但作为中医人在“三伏贴”热的背后我们还是应该就一些问题进行冷静思考，该补不足的要尽快补不足，该完善的要尽快完善，该研究的要尽快研究。只有这样才不至于一段时间出现一个热点，然后大家一拥而上，最后因为适应症扩大、服务跟不上等原因又一下子冷下来。

我们希望中医“三伏贴”能健康持久地热下去。

（作者：著名中医学家、中国中医科学院副主任医师）

## 热点关注

近年来，“三伏贴”越来越受到百姓的认可，每伏的第一天，全国很多中医院的门口就排起长队，人们不为别的，只为接受“三伏贴”。是什么原因使这些东西南北的人们如候鸟迁徙般每年在伏天冒着酷暑赶到中医院接受“三伏贴”呢？那是因为他自己或周围熟人如平素容易感冒、老哮喘等毛病接受“三伏贴”后都收到了很好的近期或远期效果使然，尝到甜头的人们越来越喜欢这种外治法。

其实“三伏贴”是“冬病夏治”方法中的一种，一年中气温最高的时间是盛夏的“三伏”，这时也是人体阳气最旺盛的时候。“三伏”时节通过适当地内服或外用一些方药或方法来激发人体的阳气、增强抗病御寒能力，祛除体内沉寒痼冷之宿疾，以达到强身治病之目的。

这几年，“三伏贴”以其方法简便、安全、无痛、疗效确切，费用低廉等因素而深受广大患者青睐，成为中医治疗“冬病夏治”的一颗耀眼“明星”，在群众中有很高的知名度。其实“三伏贴”就是一种膏药而已，如硬币大小，在夏天农历的头伏日期开始贴在患者后背一些特定穴位上，对一些冬季容易发生的疾病，主要是以素体阳虚，又外受寒邪为病机的疾病有很好的近期和远期效果。

据有关媒体报道，仅北京中医药大学东直门医院一家医院，7月14日一天，共贴敷1.5万余人次。由此可见，“三伏贴”犹如盛夏温度一样热。

在“三伏贴”热的背后，作为中医人的我们还是应该就以下问题进行冷静思考。

## □ 太阳草

我是一名志愿者，有幸参与到了北京大学第六医院的“情绪管理团体”。

提到“情绪”，我有诸多的感慨，因为自己曾因为“情绪化”而失去了很多工作方面的机会。情绪问题是我的弱点之一，对此我毫无办法。很多和我共过事的朋友告诉我，“你要想在事业上取得成绩，要从最根本的管理自己做起”、“你连自己的脾气都控制不了，你很难从事这一工作”、“你想发脾气的时候，先做几个深呼吸，再让舌头在你的口腔里绕上几圈”等等。其实我很清楚自己需要控制住自己的脾气，但每每情绪一上来，我就毫无对策，总想发火，无论是何种场合，无论是什么对象。我很苦恼，难道我连自己都不能掌控吗？

## 情绪，你还好吗？

参与到小组之中，我这才恍然大悟，对于情绪，我根本就不了解，更谈不上对它的关心。

团体治疗师的一句话，让我受益良多。她说：“影响情绪的因素，不是所发生的事件本身，而是我们看待这一事件的看法、解释和评价。”原来我的理解存在误区，因为怕自己的情绪到处“惹事”，我曾把自己囚禁在自己的世界里，拒绝、害怕与外面的人和事发生联系，以为这样，我就可以安全地控制住自己的情绪。但现在我明白了，情绪无论是

积极的还是消极的，都与我的主观意志相通，自己的眼界小，一粒沙尘就可以被解释为世界末日，这样日复一日下来，情绪的小火山怎么能不爆发呢？

所以我通过观察、阅读和看新闻了解世界，修正自己的世界观、价值观。以前总以为自己是最倒霉的那个，愤世嫉俗，现在我知道了其实这就是某种思维的狭隘。在当今社会中谋生的人，都很不易。为了生计做小时工，甚至待业在家的大有人在，而我现在做自己喜欢的工作，有吃有喝的，我又有什么资格去抱怨生活带给我的一切呢？当我的看法改变了，我发现对他人会增添一份包容心。这就是通过观察和了解别人，通过改变自己的思想，才会拥有的慈悲啊！于是，平静的心态在自然而然产生，所以会知足与感恩，这样的情绪所影响下的小火山，怎么可能还会爆发呢？

团体中讲到，消极情绪的出现也是很正常的事，关键在于我们如何对待它。我们都是凡人，都会有七情六欲。现在我学到了很多方法。与之对话、适当发泄、培养积极情绪，这就是大脑与心灵的深度沟通，是我们回归平静的一系列的方法，是我们鼓起勇气面对生活的一种习惯。实践告诉我，非常有效。

最后我想以这句话作为总结：情绪，你好！我已了解了你，让我们共同努力，善待对方！

# 国家档案局发布《伟大胜利——中国受降档案》

## 第二集：中、美、英、苏等国促令日本无条件投降

新华社北京8月16日电 国家档案局16日在其官网发布了《伟大胜利——中国受降档案》专题第二集：中、美、英、苏等国促令日本无条件投降。

根据第二集说明，1943年11月22日——26日，中、美、英三国首脑举行开罗会议，商讨联合对日作战和日本战败后的处理等问题，会议

宣言强调战争的目的在于制止和惩罚日本的侵略，“将坚持进行为获得日本无条件投降所必要之重大的长期作战”。1945年2月4日—11日，美、英、苏三国首脑在雅尔塔举行会议，签署了关于对日本作战的秘密协定。1945年7月26日，中、美、英三国发表《波茨坦公告》，要求“日本政府立即宣布所有日本武装部队无条件

投降”，并指出：“除此一途，日本即将迅速完全毁灭。”在日本宣布“不理睬波茨坦公告”后，8月6日和9日，美国先后在日本广岛、长崎投下原子弹。8月8日，苏联正式声明加入《波茨坦公告》，并发表对日作战宣言，次日，苏联军队进入中国东北向日本关东军大举进攻。这些都加速了日本法西斯的覆灭，促进了日本的投降。

就开始排队买票。上午8时30分，记者在拉萨火车站看到，乘客挤满了整个候车大厅，电子屏幕上，不间断地用藏汉英三种语言播报着K9821次列车的相关信息。

来自福建的游客乐女士带着父母专程来体验首趟列车，乐女士告诉记者，她从电视上看到拉日铁路今天发车，于是昨天早上5时多就到火车站排队买了票。

连接拉萨和西藏第二大城市日喀则的拉日铁路于2010年开工建设，全长251公里，全线设萨南、曲水、日喀则等14个车站。

据新华社拉萨8月16日电（记者王军、范世辉）16日上午9时，拉日铁路首趟客车K9821次列车从拉萨火车站发出，这意味着青藏铁路的首条延伸线拉日铁路正式通车运营，“世界屋脊”经济社会发展再添新翼。

据拉萨火车站副站长赵海林介绍，

（上接第1版）他们将会旗交到8名参加本届青

奥会的运动员代表——晏佳华、张志豪、黄啊丽、徐志航、钟秀婷、窦泽成、杨飞飞、石宇奇手中。伴随着奥林匹克会歌的旋律，奥林匹克旗徐徐升起。

在五环旗前，运动员樊振东、裁判员周秋瑞、教练员李荣祥，分别代表参加第二届夏季青

奥会的运动员、裁判员、教练员宣誓。

“晴朗在夏日星空，我与世界青春相逢……

未来之星从眼前升起，让快乐分享感动……”

青年歌唱家雷佳深情唱起南京青奥会会歌。

《梦无止境》。伴着歌声，骑单车的少年从四面八方涌进场地，大型文艺表演《点亮未来》精彩呈现。

分为序曲《青春》、《追梦》、《筑梦》、《圆梦》四个部分，讲述了一个关于中国梦、世界梦和青春梦的故事。《追梦》篇章以汉字、青铜器、青花瓷、丝绸之路四种元素如梦如幻地勾勒出古老中华文明的博大气象，表达出上

下五千年中华民族对和平、和谐、和睦的追求和向往；《筑梦》通过柔美的空中旋转舞蹈，展现了青年人勇攀高峰、构筑梦想的精神和勇

气；《圆梦》篇章里，近千名五大洲青少年相聚在场地中央，载歌载舞，共圆和平美好的“世界梦”。气势恢宏、寓意深刻的精彩表演，深深打动了现场观众。

21时49分，激动人心的主火炬点燃仪式开始。在过去4个多月里，取自希腊奥林匹克的青奥圣火经过实体和网络虚拟传递，先后在204个国家和地区进行传递，历经太空、深海和南极，最终抵达南京奥体中心体育场。

在万众瞩目下，多次荣获羽毛球奥运会冠军和世界冠军的林丹、两届冬奥会女子短

## 习近平会见国际奥委会主席巴赫

（上接第1版）中方赞赏和支持国际奥委会推进改革，为推动奥林匹克运动、促进世界可持续发展作出的努力。北京市和张家口市是2022年冬奥会候选城市，中国政府和人民都希望在成功举办北京奥运会后办一届冬奥会，为奥林匹克运动作出新贡献。

巴赫表示，国际奥委会致力于在全球推广奥林匹克精神，用体育促进世界和平和可持续发展，国际奥委会高度评价同中方的合作，赞赏中国重视发展体育事业，为国际奥林匹克运动作出的重要贡献。青奥会旨在引导各国民众树立积极的人生观和价值观。南京青奥会筹

备工作非常出色，在体育促进经济社会发展方面树立了好的样板。我亲身感受到东道主的热情好客和各国青年之间的友谊。感谢中国政府和南京市人民对本届青奥会的大力支持和积极参与，相信南京青奥会一定会非常精彩，取得成功，在奥林匹克史上留下一笔宝贵遗产。北京已经成功举办了一届无与伦比的夏季奥运会，我祝北京和张家口市申办冬奥会好运。

刘延东、杨洁篪等参加会见。

## 汗水筑起梦想之塔

（上接第1版）

“怎么将钢丝挂在圆盘上这个问题，我们一共想了十几种方法，就是为了挂得更快、更稳。现在这个方法，难度更大，需要所有的演员在30秒内把钢丝都挂好，确保万无一失。如果中途发现问题，就没有时间解救了。”本次塔沟武校演出团队的教练苗攀登告诉本报记者，此前练习的时候经常大面积出现几个人没挂好钩子交叉在一起的情况，从一半到三分之一，再到零失误，孩子们练得非常辛苦。

在整个演出过程中，挂着威亚的孩子们在空中不断地变换着动作，敏捷而又沉稳，如同在地面上表演一般。“刚上去练的时候，特

别不适应，头朝下没长时间就两眼一黑，下来还要有人扶着。现在一般吊一两个小时没有感觉。”李永琦说，穿威亚衣的时候，会把胸部的皮磨破，但现在，磨得已经有了老茧。

“空中的动作前前后后练过近100个，最后确定了30个动作。排练的时候，我在人字塔下面站着，孩子们的汗水落下来，滴在我身上，就像下雨一样。”回忆起几个月以来的训练，苗攀登也很心疼这帮孩子们。

不过，训练虽然艰苦，但孩子们在外面上却始终显得十分自豪。据了解，为了让“筑梦之塔”成为本届青奥会开幕式上的最亮点，开闭幕式团队曾请来西班牙的专业威亚表演团队进行指导。可结果，塔沟武校孩子们的表

演完全超出了这些请来的老师的想象，老师反而变成了学生。“本来这个节目他们是要与我们合作完成的，但现在却成了我们在练他们在看，完全来向我们学习了。”说起这段有趣的经历，苗攀登和孩子们一样，自豪地笑得合不拢嘴。

在15~18岁这个年纪，虽然没能参加青奥会，但李永琦和他的小伙伴们都觉得，自己的表演一定能得到同龄人的共鸣。“我们看不到自己的演出，但是观众们的掌声和尖叫就是最大的肯定，甚至我们在退场的时候，经过的看台都会有关掌声响起，这就值了！”李永琦说，“筑梦这个篇章，应该是建筑、建造的意思，我们就是想让全世界的年轻人都看到，中国的青少年是有能力、有智慧达到任何目标的！”

（本报南京8月16日电）

出席开幕式的中方领导人还有：王沪宁、刘延东、孟建柱、栗战书、严隽琪、杨洁篪、郭声琨、刘晓峰和中央军委委员房峰辉。

青奥会是在前国际奥委会主席罗格倡议下创办的，旨在年轻一代中传播奥林匹克价值和理念。南京青奥会设28个大项222个小项的比赛，比第一届增加高尔夫球和橄榄球两个大项。为了鼓励合作，组委会在12个大项中设置了15个跨国家和地区的混合团体小项。此外，青奥会还安排有20项文化教育活动。

南京青奥会将于8月28日闭幕。

## 健康速递

### 秋季腹泻最伤一老一小

天气转凉，人们食欲增加，而昼夜温差较大，容易引起腹部着凉，使肠蠕动增强而导致腹泻。体质弱的人往往首当其冲，特别是儿童及卧床老年人。

除此之外，细菌、病毒也可以引起腹泻。像痢疾杆菌引起的痢疾，沙门氏菌或病毒引起的腹泻，以及急性肠炎等都很多见。秋季是腹泻的高发季节，此时气温转凉，瓜果梨桃也比较多，如果不注意饮食卫生，再加上个人体质较差，抵抗力低下，就很容易引起胃肠功能紊乱或感染细菌，被腹泻击中。

因此，不能一见到腹泻，就用抗生素消炎，而应当上医院检查，化验一下大便，测测血常规，以便确定腹泻是由细菌引起的还是病毒引起的。如果是细菌性的，用抗生素消炎没有问题；但如果是因为病毒性的，用抗生素

就没有效果，而应当做抗病毒治疗。

很多老年人在腹泻时，生怕吃的不对会加重病情，采取禁食的方式。这是不科学的，患者应少食多餐；以流质和半流质为主，米汤、粥、软面条都可以，暂时不要吃硬饭。

（钟竹意）

### 牙不好全身遭殃



3. 肠胃不适。牙不好，咀嚼能力会受限，老年人尤其如此。如果食物得不到充分咀嚼，便会加重胃肠负担。久而久之，胃肠道的分泌功能也可能受影响，出现胃痛、腹痛、腹胀、恶心、消化不良、便秘等症状。

4. 容易咽炎。睡前不刷牙的习惯要不得。很多年轻人睡前爱吃零食、烧烤等，但吃完又不及时刷牙、漱口，残留在牙齿和口腔内的食物残渣，给细菌创造了生存环境，时间长了，当细菌长到一定范围后，就可能转移到咽喉部，引发炎症。

5. 记忆力受损。美国北卡罗来纳州立大学研究发现，牙齿数量较少，牙龈问题越严重，其记忆力、思维能力的得分越低。研究人员分析认为，这可能有两大原因，一是口腔健康差可能意味着饮食较差，有益大脑健康的营养摄入就较少；二是口腔疾病特别是牙龈炎，会在整个人体循环系统内引发炎症，从而影响认知功能。