



给“三伏贴”热泼泼冷水

□王敬/文 杨登峰/摄

近些年来,“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,成为中医治未病“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。

思考一、“三伏贴”适合症问题

从古至今,“冬病夏治”穴位贴敷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、肺痹(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、慢性咽喉炎等)。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,通通都用固定几个穴位,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

近年来,每伏的第一天,全国很多中医院的门口人们都会排长队接受“三伏贴”,仅北京一家医院7月14日一天就贴敷1.5万余人次。

社区医疗机构本来中医人员就少,为接待这么多病人,很多医疗机构不得不让其他人员来“友情客串”,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,伏天本来就是高温天,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、红肿,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,形成类似发疱炎、发疱罐的现象,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”其他方法有很多,如刮痧、拔罐、艾灸、药物等都是“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:著名中医学者、中国中医科学院副主任医师)

热点关注

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!

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。

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,在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

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,用抗菌素消炎没有问题;但如果是病毒性的,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



俗话说,“牙不好,疾病满身跑。”口腔是食物进入人体的首个通道,多项国外研究发现,牙的好坏与全身健康密切相关,而我国口腔健康问题现状堪忧,超过八成人都面临牙病的困扰。

国外多项研究证实,牙不好,不仅影响容貌,更会影响全身健康。

1.更易患癌。美国科学家研究发现,牙龈疾病是头部肿瘤增加的重要原因。日本名古屋大学医学研究中心研究也发现,牙齿脱落比率高的人,食道癌发病率增加136%,头颈癌增加68%,肺癌增加54%。此外,牙不好,口腔癌、舌癌等风险也会增加。

2.心脏病风险高。英国国民卫生保健系统和利兹大学的研究发现,年轻时有过严重掉牙史的人,死于心脏病的风险比那些掉牙数小于或等于4颗的人高出35%。日本相关专家也指出,牙周炎所滋生的毒素和病菌能侵入血液,不仅会造成血小板凝固,还会直接在动脉形成血栓,引起急性心肌梗塞。

我国第一批援特医疗队出征



2014年8月6日,中国第一批援特立尼达和多巴哥医疗队从首都机场出发,执行为期6个月的援外医疗任务。

本次派遣医疗队赴特多工作,为期两年,队员每半年轮换一次。第一批派出医疗队由首都医科大学宣武医院选拔的10名医

院骨干组成,医疗队将为当地民众提供高水平医疗服务,并帮助当地医院建立神经内科,图为首都医科大学宣武医院党委书记王香平等领导在首都机场为中国第一支援特医疗队送行。

宋林子 王蕾文/胡诚摄

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。

演完全超出了这些请来的老师们的想象,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,经过的看台都会有掌声响起,这就值了!”李永琦说,“筑梦这个篇章,应该是建筑、筑造的意思,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)

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,电子屏上上,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。

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,取自希腊奥林匹亚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

《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。

表演分为序曲《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

(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、赛泽成、杨飞飞、石宇奇手中,伴随着奥林匹克会歌的旋律,奥林匹克会旗徐徐升起。

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