

健康提示

三九贴与三伏贴有啥区别？



本报讯(记者 梁婧婧)俗话说“冬病夏治”，所以许多市民会在三伏贴三九贴来预防冬季疾病。近日，记者在走访我市各大医院时发

现，很多医院中医科打出了“欢迎预约贴敷三九贴”的通知。那么，冬季贴三九贴有何好处？三伏贴和三九贴有何区别？三九贴贴敷有何注意

事项呢？为此，记者采访了市中医院蒙医医院中医病科的副主任医师马文强。

“中医认为，人与自然是和谐统一的整体，在治病过程中，将调理疾病与四季气候的特点有机结合，会有事半功倍之效。冬季天气寒冷，因此选在‘三九’时节进行穴位贴敷，扶正祛邪，调补阴阳，不仅能够帮助人体抵抗外邪，预防疾病，还会对夏天三伏贴的疗效起到加强和巩固的作用。”马文强告诉记者。

“三伏贴和三九贴都是运用辛温发散的药来提振人体的阳气，增加人体的抵抗力，提高免疫力，达到去除体内寒邪、防治‘冬病’的目的。贴敷的都是肺、脾、肾脏相关穴位，但在用药上会有不同，冬季偏温补，而夏季天气比较热，更偏平补。”马文强说。

“慢性胃炎、肾衰等各类肾脏疾病的人群；反复感冒、哮喘、久咳虚喘的人群；肾虚、脾虚湿重、肝亏、有肝火的人群；尿频、遗尿症的人群；

月经不调、痛经、宫寒的人群；过敏性鼻炎等有过敏性症状的人群；体弱、体虚、大病、久病的保健人群均可进行三九贴的贴敷。”马文强介绍，“一般是冬至后进行贴敷，一个疗程10次，每周两到三次，贴敷时操作医生先以艾灸熏蒸相关穴位，使经络通畅，汗孔开启，可促进药物吸收，然后再进行药物贴敷。一般一次贴敷时间在8到10个小时。”

同时，马文强提醒：“无论三伏贴或是三九贴，一般连续贴敷效果更好。如果市民贴敷时局部有红肿或其他皮肤病症应立即停止使用，发烧或过敏症状尽量不要贴敷。若外敷时感到局部轻微疼痛、灼热，这是正常现象，应尽量贴足时间。外敷后有的人出现水泡、皮肤瘙痒，属于正常现象。如水泡较小，不必进行特殊处理，最好让其自己吸收；若水泡已破，可局部消毒处理，不要用膏药外敷。贴敷当天不要淋浴或游泳。”

健康养生

保温杯里泡枸杞 你吃对了吗？

“保温杯里泡枸杞”成了不少人开始养生的标志。的确，枸杞子作为药食同源的名贵中药材，历史悠久，驰名中外，早在《神农本草经》中就被列为上品。枸杞子中含有多种氨基酸，并含有甜菜碱、玉蜀黍黄素、酸浆果红素等特殊营养成分，具有补肾养肝、润肺明目等功效。但这个一年四季都有养生功效的枸杞，吃得太随意也容易引起副作用。今天，就请跟随药师一起走进枸杞子的世界。

小身材大功效的枸杞子

枸杞，又称枸杞子、红耳坠，是茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。《神农本草经》记载：“枸杞久服能坚筋骨、耐寒暑，轻身不老，乃中药中之上品。”《本草纲目》记载“枸杞子甘平而润，性滋补……能补肾、润肺、生精、益气，此

乃平补之药”。

枸杞子具有免疫调节、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、抗辐射损伤、调节血脂、降血糖、降血压、保护生殖系统、提高视力、提高呼吸道抗病能力、美容养颜、滋润肌肤、保护肝脏等功能。

这才是枸杞的产地

需要注意的是，药典记载是以“宁夏枸杞”这个种入药，主产地有宁夏、青海、甘肃、内蒙古、新疆、河北，其中又以宁夏的中宁为道地产区。

以下推荐几个辨别枸杞子优劣的方法。

从颜色上辨别 鲜的枸杞子因产地不同而色泽有所区别，但颜色很柔和，有光泽，肉质饱满；而被染色的枸杞子多是往年的陈货，从观感上看肉质较差，无光泽，外表却很鲜亮诱人，所以，

买枸杞的时候一定不要贪“色”。

正常枸杞尖端蒂处多为黄色或白色，染色的枸杞整个都是红色，连枸杞子蒂把处的小白点也是红色的，而用硫磺烘烤过的呈艳红色。建议大家在选择枸杞时可以把十几粒枸杞放进水中，正常颜色为橘黄色(淡黄色)并有少量絮状物漂浮。如果不掉色，则说明是硫磺熏蒸枸杞，因为硫磺不溶于水；如果出现红色，就说明用过色素。

从性状上辨别 传统认为宁夏中宁地区所产枸杞子为最佳。其果实一端多数带有小白点——果柄痕。放入水中上浮率远高于其他产地的枸杞子。中宁的枸杞子个头不大，即使高温高湿也不易返潮结块，易保存。

有的地区枸杞子个头大、糖分高，高温高湿容易结块，久贮会变色且不易保存，会造成营养成分的损失，所以挑选枸杞子时不要贪图大甜。

从气味上辨别 对于被硫磺熏蒸过的枸杞，只需要抓一把用双手捂一阵之后，再放到鼻子底下闻，如果可闻到刺激的呛味，那么就可以肯定被硫磺熏蒸过。

从口味上辨别 宁夏枸杞是甘甜的，但是吃完后嗓子有一丝苦味，而有些地方的枸杞甜得有些腻。白矾泡过的枸杞咀嚼起来会有白矾的苦味。硫磺熏过的枸杞，味道呈现酸、涩、苦感。

枸杞四季皆补 功效各不相同

春天，万物复苏，人体阳气渐渐升发。枸杞味甘平补，春季可以单独服用，也可与味甘微温之品如黄芪同时服用，助人阳气生发。

夏天，人们总是渴望一壶甘凉的茶水消除暑热，枸杞子味甘，如果配伍菊花、金银花、绿茶等，饮用后感觉心旷神怡。

怡。尤其是与菊花配伍，可以滋阴明目，清除肝火。

秋天，空气干燥，人们总是口干唇裂，皮肤起屑，用很多润肤霜也难抵挡萧瑟的秋风。这个季节吃枸杞子需要配滋润食品，比如雪梨、川贝、百合等，也可以配用些酸性的食品，如山楂等，以达“酸甘化阴”之效。

冬天，枸杞子能够平补阳气，天天服用，特别是配伍羊肉、肉苁蓉、巴戟天、金匱肾气丸等一起用，有助于人体阳气生长，抵抗自然界严寒。

枸杞虽“平易近人” 吃不对问题多 阴虚人群吃枸杞子易上火 夏季，阴虚体质的人应该注意枸杞的用量。因为枸杞性甘，温和，用量过度能造成上火。尤其是生吃时，更应减少用量。

过量食用身体不适 枸杞子含甜菜碱、氨基酸、胡萝卜素、维生素B1、B2、C和钙、磷、铁等成分，对人体健康有益，但要注意用量。过量食用枸杞子，会使人上火、流鼻血，甚至眼睛红胀不睁等。

有这些症状最好别吃 外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服。由于它温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。枸杞子温热，对身体的温补相当强，性情太过急躁的人最好别吃。

枸杞子用药有禁忌

《本草经疏》：脾胃薄弱，时时泄泻者勿入。

《本草汇言》：脾胃有寒痰冷癖者勿入。

《本经逢原》：古语有云，去家千里，勿食枸杞。甚言补益精气之速耳。然无阳气衰，阴虚精滑，及妇人失合，劳嗽蒸热之人慎用；以能益精血，精旺则思偶，理固然也。(据《北京青年报》)

贴心呵护

提高免疫力 为自己穿上“防护外衣”



本报讯(实习记者 岩谷)免疫力是人体自身的防御机制，可以阻挡外界病菌的侵入，对每个人来说都至关重要。冬天是各种病毒活跃的时期，抵抗病毒，大多依靠人体的免疫力。但今冬呼吸道疾病高发给不少人的免疫力带来影响，越来越多的人免疫力下降。免疫力低有哪些表现？又如何提高免疫力？对此，记者采访了自治区中医医院风湿病科副主任医师刘禹全。

“免疫力是指人体识别和消灭外来异物并且处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞，以及识别和处理体内突变细胞和被感染细胞的能力。免疫力是人的保卫军，一方面能够帮人体抵御外来致病因素的侵袭，另一方面还能够及时地清除体内代谢的一些产物和监视一些可能突变细胞的发生，及时进行清除。”刘禹全介绍，免疫力可分为非特异性免疫和特异性免疫。先天性(非特异性)免疫是人一生下来就有的。获得性(特异性)免疫则是指个体出生后与病原体等抗原接触后或人工预防接种后，机体获得的免疫防御功能。

“出现以下现象就是身体在暗示免疫力低下了。”刘禹全介绍，首先，如果经常感觉到疲劳，但是去医院检查并没有发现器质性病变，休息一段时间后疲劳可以缓解，但持续不了几天疲劳感又出现了，陷入了一个循环中，这说明免疫力在下降。第二是感冒不断。感冒的频率

是判断人抵抗力高低的最好的标准，如果经常感冒，就要注意锻炼身体了。第三是肠胃容易出现不适。与大家一同在外吃饭，别人没事，你却腹泻或者上吐下泻，这也是免疫力低下的表现。第四是伤口容易感染。当身体某个部位被划伤或者出现其他问题之后，伤口会首先红肿，接下来会流血。除此以外，身体很容易出现火疖子，也是免疫力低下的一种反应。

“《黄帝内经》中讲‘正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚’，这里的‘气’就可以理解为免疫力、抵抗力。”刘禹全介绍，提高免疫力首先要养成健康的饮食习惯。可以多吃富含维生素和高蛋白质的食物，如鱼、虾、鸡蛋、牛肉、苹果、猕猴桃等；要少吃甜食、生冷、油炸、辛辣之物。其次要增加水分的摄入。建议每天摄入1500至2000毫升的水分，提高代谢，使血液循环畅通，更好地排除体内的废物，免疫力自然会增强。第三，适当的运动十分重要。在冬季要进行适量的运动，如慢跑、太极拳、八段锦等，不仅可以提高身体机能，还能增强自身免疫力和抵抗力。最后，要保持良好、平和的情绪。焦虑、紧张、抑郁和愤怒等不良情绪会对免疫系统造成极大的伤害。值得提醒的是，不建议大家自行购买保健品和补品，因为摄入过多可能会造成机体免疫系统紊乱，建议在医生的指导下合理进补。

育儿百科

咳嗽高发季 需提防百日咳



冬季是呼吸道疾病高发季节，除了流感和肺炎支原体，百日咳也是引起宝宝咳嗽的“主力军”。

什么是百日咳

百日咳是由百日咳(鲍特)杆菌感染导致的一种急性呼吸道传染病。人是百日咳杆菌的唯一宿主。百日咳患者、隐性感染者以及带菌者为本病的传染源。对婴幼儿来说，感染百日咳鲍特菌的父母或同胞是其最主要的传染源。它主要是通过呼吸道飞沫传播，在感染早期传染性很强。

百日咳杆菌在喉、气管、支气管等发生炎症后产生大量的分泌物，这些黏稠的分泌物刺激呼吸道末梢神经，通过咳嗽中枢引起痉挛性咳嗽。

百日咳的临床表现

百日咳临床表现分为三期：卡他期 症状类似普通感冒，具有传染性，典型表现为咳嗽，一般1至2周，可有流涕、喷嚏、低热。痉咳期 一般为2至4周或更久。以阵发性、痉挛性咳嗽为特点，合并其他细菌感染体温可升高。发作时咳嗽连续出现，直到咳出痰液或吐出胃内容物，同时发出鸡啼样吸气吼声，在夜间更为显著，咳嗽剧烈时可能无法控制大小便，出现屈肘握拳、双眼圆睁、面红

耳赤、流涕流泪、头颈前倾、张口伸舌欲呕吐状、口唇发绀等气道痉挛表现，表情痛苦。

恢复期 阵发性痉挛性咳嗽减少，但遇到烟、油漆、香薰等气味刺激，或呼吸道感染，又可诱发阵发性咳嗽。部分宝宝可迁延不愈，甚至引发中枢神经系统疾患。

家长如何进行初步判断

4月龄内的小婴儿：宝宝无明显发热，却咳嗽加重一直没有改善，同时水样鼻涕持续时间较长，超过1周无好转，并伴有呼吸暂停、发绀、呕吐、体重不增等表现，或家庭有咳嗽一直不好的成员等，此时最好立即带宝宝到医院就诊。

百日咳的预防

疫苗接种是预防百日咳的最有效措施，首针应该在6月龄开始接种，最迟不应晚于2月龄。百日咳疫苗包含在百白破疫苗中，五联疫苗也有涵盖。

(据《家庭医生报》)

慢病防治

糖尿病患者五招安全过冬

研究表明，冬季是糖尿病患者病情加重和发生并发症比较多的季节，因此糖尿病患者冬季要增强自我保护意识。

冬季寒冷会刺激交感神经兴奋而导致肾上腺素分泌增多。肾上腺素能促进肠道对葡萄糖的吸收，并抑制肌肉组织对葡萄糖的摄取和胰岛素分泌，使血糖升高。还有一个原因是寒冬腊月人体活动量减少，机体对血糖的消耗能力相对下降造成血糖升高。

福建省疾控中心地方病及慢性非传染性疾病防治所提醒，糖尿病患者过冬，应注意以下几方面：

定期监测血糖。经常监测血糖能及时发现并评估治疗效果，也可根据血糖变化及时调整降糖药用量。病情轻者可半个月检测一次，病情较重者可3至5天或每天检测一次。

合理饮食。冬天人们食欲旺盛，



再加上出门锻炼少，还有人认为冬天需要进补，常常大鱼大肉，许多人的体重会增加。对糖尿病患者而言，冬

天更要坚持饮食治疗，清淡是基本原则，同时注意膳食均衡。

科学运动。适量运动能增强体

质、提高耐寒能力，并通过刺激胰岛素分泌使血糖保持平稳。因此，即使在寒冷的冬天，糖尿病患者也不能忽视锻炼的重要性。锻炼时，患者应戴好手套、帽子，穿上保暖性好的棉质运动服、舒适的运动鞋。

注意足部保护。糖尿病患者冬季应特别注意足部保暖，尽量穿透气性好、宽松舒适的鞋袜。每晚以40℃左右温热水泡脚15分钟，改善局部血液循环，但要注意切勿水温过高，泡脚时间不宜过长，以免损伤足部。

保持皮肤清洁。冬季皮肤易干燥，糖尿病患者冬季更要注意保持皮肤清洁。在干冷的冬天，许多老年患者的手脚皮肤会干裂，到晚上又痒又痛。对糖尿病患者而言，皮肤破损可能导致严重感染，因此出现皮肤破损、疖肿、毛囊炎等应及时治疗。

(据《泉州晚报》)