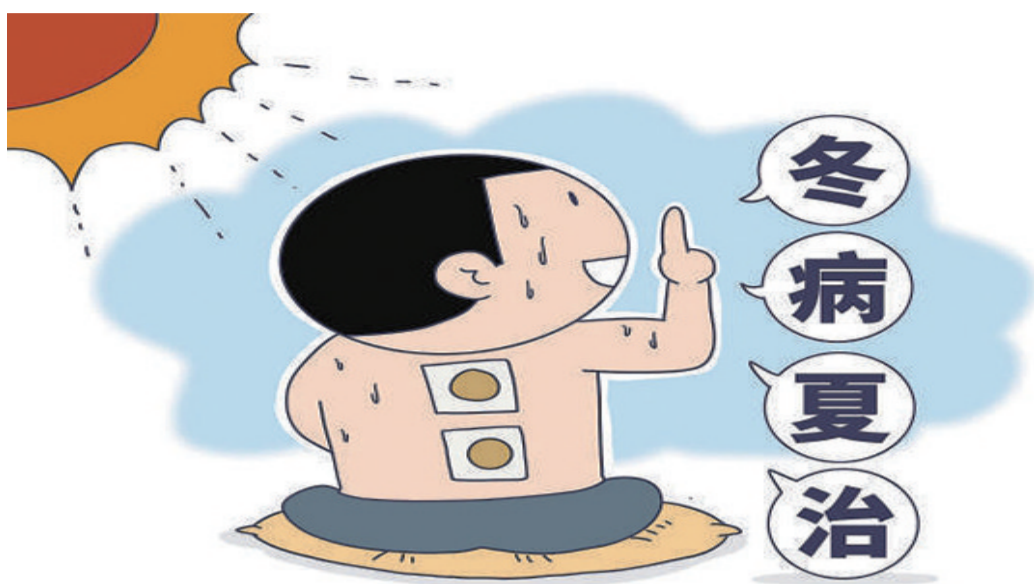


健康关注

儿童使用三伏贴要注意什么

●王倩



今年三伏天自7月20日开始,当前京城一些医院已经启动三伏贴服务,但很多家长对于“贴不贴”“怎么贴”仍存有一些疑虑,今天来说一说儿童使用三伏贴应该注意什么。

三伏贴为何能“冬病夏治”

三伏贴全称为冬病夏治穴位贴敷法,是将中医时间医学、针灸学和外治法有机结合的中医“治未病”重要手段,目的是“冬病夏治”。中医学认为,在一年中最热也是阳气最旺的三伏期间贴敷,可以治疗多种容易在冬季反复发作、加重的疾病。

“冬病”是指在秋冬、春季容易发作或者容易加重的一类疾病。这些疾病发生的根本原因,多为寒湿伏邪和阳气受损,表现为慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、体虚感冒、反复咳嗽等。

“夏治”是指在夏季借自然界之旺盛阳气和体表经络中气血旺盛的有利时机,通过内服、外治或食疗等中医传统疗法生发体内的阳气,驱除体内之寒邪,增强抗病能力,减少疾病在秋、冬、春季的发作次数或减轻发作程度,从而达到防病、治病的目的。其中,三伏贴就是中医传统疗法“外治”的典型代表。

具体来说,三伏贴在一年中阳气最旺盛的三伏天,将辛温散寒、温阳通络的中药(如生姜、白芥子、细辛等)贴敷于经络气血汇集的穴位(如肺俞、脾俞、膈、中大椎等穴位),通过皮肤渗透作用于穴位及经络,起到疏通经络增强人体阳气和抵抗力的作用,从而减少冬季疾病的发作。三伏贴的作用也可通俗理解为万物升阳时,人体气血旺盛,体内阳气容易跑到体表,此时调理体寒、湿、虚等疾病更容易通达五脏六腑,使其顺着阳气排出体外。

三伏贴主要作用于慢性疾病,改善体质。由于调整人体的阴阳平衡需要时间积累,从临床实践来看,连续贴敷3年以上,大多能够明显缓解疾病症状,减少发病率。

每伏各贴敷3次,选白天最佳

依据农历节气和干支纪日法,今年初伏为7月20日至7月29日(10天);中伏为7月30日至8月8日(10天);末伏为8月9日至8月18日(10天)。因此,2025年“冬病夏治三伏贴”的贴敷时间为7月20日至8月18日,共30天。

对于反复呼吸道感染(如感冒、支气管炎)、过敏性鼻炎、哮喘等“冬病”患儿,可以贴敷三伏贴。在初伏、中伏、末伏每伏各贴3次,每次可间隔3天。如果错过了一伏,也可以在二伏、三伏正常贴敷。如果在贴敷过程中罹患疾病,需要停止贴敷,或者顺延贴敷。条件允许的,尽量选择白天贴敷,以晴天的10时至17时为宜,有利于控制时间及观察反应。每次根据不同年龄贴敷0.5小时至6小时不等,记得睡前一定要将三伏贴取下。因为贴敷时间过长,可能导致局部皮肤出现严重红肿、水泡、溃烂、疼痛或过敏等不良反应。

此外,还要根据贴敷时的气候变化和儿童身体状况,如遇炎热暑湿天气,阳虚体弱、皮肤易过敏者需缩短贴敷时间(20分钟至5小时)。

“自买自贴”当心影响疗效

有的家长为图方便,常在网或药

店购买“三伏贴”自行儿童贴敷,殊不知,贴敷的疗效与药物和贴敷部位密切相关,不是“哪儿疼贴哪儿”,而需要由医生选择适合的药物及穴位,进行专业操作。虽然网上能查到经络穴位图,但家长照着图贴,也难以保证位置的正确性,会影响疗效。况且,不是所有人都适合使用三伏贴,辨证施治才是保证疗效的关键。

经审核通过,目前,在本市医疗机构间统一调剂使用的中医药“冬病夏治穴位贴敷”共有3种,分别为首都医科大学附属北京中医医院的院内制剂“温阳化痰穴贴”(适用于儿童、成人)、中国科学院广安门医院的院内制剂“消喘膏”(适用于4岁以上儿童及成人)、中国中医科学院西苑医院的院内制剂“补肺咳喘贴”(仅适用于成人)。

由于这3种药物的剂型、成分不同,适用人群及贴敷方法也存在差异,因此不建议家长自行购药,应在医生指导下使用。此外,有一些网络和市面售卖的产品大多是物理、化学方式制作(含“械”“健”字号),不含中药成分的穴贴(如红外贴、磁疗贴等),并不是名副其实的三伏贴。

预防部分疾病,但非“万能”

三伏贴不是“万能贴”,对于儿童而言,它主要针对的是反复呼吸道感染、哮喘、慢性咳嗽及鼻炎等疾病的预防。

有严重心肺功能疾病、对药物过敏、痰热型、反复咯血、疾病发作期(如发烧、咳嗽等)患儿,不宜使用三伏贴。

比如,有严重心肺功能疾病的患儿,心肺功能本就较弱,三伏贴的药物刺激可能会加重心肺负担,诱发心肺功能进一步恶化。痰热型患儿体内有热邪,而三伏贴通常含有温热性质的药物,贴敷后可能助长体内热邪,导致病情加重。疾病发作期患儿的身体处于应激状态,贴敷三伏贴不仅无法达到预期疗效,还可能干扰疾病本身的治疗和恢复。此外,因三伏贴有较明显的中药味道,既往因气味诱发严重哮喘、癫痫、精神类疾病发作的儿童需慎用;三伏贴有益气助阳的功效,经医生判定属于内火较重或阴虚内热的儿童也不能使用。

三伏贴适用于2岁以上儿童,部分三伏贴适用于4岁以上儿童。从观察实践及目前临床报道来看,三伏贴的疗效相对温和安全,很少发生不良反应。已发生的少数不良反应病例主要表现为局部皮肤发红、发痒,但大多于贴敷停止后逐渐自然消退。无论是成人还是儿童,贴敷时都要注意皮肤反应,如局部出现痒、痛、起水泡等不适反应,可提前去除膏药并咨询医生,严重的可直接到皮肤科就诊。

贴敷期间饮食以清淡为宜,尽量避免摄入生冷、刺激、容易诱发皮肤过敏的食物。贴敷当日不建议游泳、直吹空调、进食冷饮等,去掉三伏贴后可以温水洗澡,但不要搓、抓、挠接触膏药的皮肤,也不要在此处使用沐浴用品或涂抹其他药品,以防对皮肤造成额外刺激。

(据《北京日报》)

健康服务

大考过后,别让心情“跌宕起伏”

考后心理调适指南来了

●蒋明睿

最近,中高考陆续落下帷幕,考生在经历了紧张的冲刺之后又面对成绩公布的时刻。孩子正处于青春期,碰上高考、中考这样重要的人生大事,可能会产生突发的心理冲突和生理紊乱的现象。记者采访相关专家,为广大家长和考生送上“心灵急救包”。

南京脑科医院临床心理健康中心、非药物治疗中心李昊伦博士在临床观察到,大型考试前后是青少年心理问题的高发期,常见的心理问题主要表现为过度放纵、抑郁自责、焦虑不安、强迫思维、失眠多梦、躯体不适等。青少年的身体正处于快速发育的时期,李昊伦打了个比方:“很多孩子一个暑假一下子‘蹿’了二十厘米,生理上的成长也会带来心理上的巨大波动,情绪的不稳定会让正处于青春期的他们格外敏感。”中高考甚至期末考试对他们而言,都会成为一种“应激源”,引发一些应激反应,这种反应有些是一过性的,另一部分则可能产生不良的后果。

“孩子的心智发育还不成熟,无法像大人一样清晰地表达自己的情绪,发泄的方式也很有限,所以很容易转化成躯体化和行为上的症状。”李昊伦解释道,“比如一些孩子会感到头痛、胃痛,还有一部分甚至会自残、自伤。”面对这种情况,家长不要用自己的主观判断来评价孩子,要积极引导孩子正确看待成绩,注意倾听孩子的意见和感受,在宽松、平等的氛围下充分与孩子沟通,及时发现他们的心理和情绪变化,并及时进行疏导。他指出,如果孩子的不良情绪已经维持了较长时间,影响到了正常的生活,建议到专业的机构寻求帮助。

“当然,在这个阶段察觉情绪并保持家长和孩子的界限也尤为重要。”南京脑科医院儿童心理卫生研究中心临床心理师王佳佳建议,家长要学会区分孩子的感受和自己的感受,在面对考试成绩时,如果孩子的情绪很严重,家长要保持清醒的思考,如果此时和孩子一起陷入到焦虑中,结果反而可能变糟糕。“家长调整自身的情绪可以让孩子感受到父母的稳定和支持,这种情绪调节的示范也最有力量,孩子可以向父母学习调节自己的情绪。”

为此,王佳佳向家长们推荐具体可行的正念方法。正念是指带着善意和好奇,专注于此时此刻,然后选择自己的行为。无论家长内在发生了什么样的情绪、感受和想法,都保持觉察和观照,不去评判自己的经验。举例而言,如果家长想到“孩子成绩不好都是因为我没有好好复习”,应该觉察到这只是自己的“评判”而非事实。“家长可以尝试把注意力引到当下,不要让自己卷入对未来的可怕想象和对过去的悔恨和回忆中。我们也可以试着专注于自己的呼吸,把注意力放在呼吸上。”

王佳佳说,如果家长已经觉察到自己处于情绪化、压力大的情况,那就应选择先调整自己而不是要求孩子。如果孩子处于冲突之中,最好的方法也是先平静,再解决问题。“大家可以先从争吵或者争执中暂停,把注意力转移到一个能让你平静的状态中,比如通过运用视觉的体验看一些好看风景,听觉的体验来听一些喜欢的歌曲,味觉的体验吃一些好吃的,或者身体运动的体验,如走路、跑步等,做这些事情的时候保持注意力在你的感受上。”

针对出分后一些孩子的情绪波动问题,李昊伦建议,首先要保持规律的作息,生活习惯不要大变,不要放纵无度,最好每天能去户外晒太阳半个小时以上;其次是脱离学校、家庭等应激场景,例如利用暑假出去旅游散心,给心灵“放个假”;此外也可通过正念的方式来调节,时常给自己做做“心灵按摩”,感受“活在当下”的力量,同时,他也呼吁家庭、学校和社会各界给考生更多的关心呵护,引导学生树立正确的升学观。(据《新华日报》)

高温天气养成定时少量频繁饮水习惯

老年人警惕“隐形脱水”

●王丽娟

老年人口渴感知迟钝,汗腺功能减退,肾脏浓缩能力下降,基础慢性病症身……高温环境中,这些都可使老年人成为“隐形脱水”的高风险人群。天津中医药大学老年病科孙志欣主任医师表示,老年人对口渴反应普遍迟钝,即使身体已缺水,也可能不觉口渴。加上肾脏浓缩尿液能力下降,水分流失更快,很容易在不知不觉中发生脱水。

孙志欣建议老年人在高温天气里不要等口渴才喝水,可以设定闹钟提醒,养成定时少量频繁饮水的习惯。一定要避免一次豪饮大量水,这容易稀释电解质(尤其是钠),反而增加心脏负担,甚至引发“水中毒”。每次饮水100毫升至150毫升,饮水时间全天均匀分配。

孙志欣表示,温白开水是老年人的最佳选择,也可以选择淡茶水,如绿茶、菊花茶,要避免浓茶,以免影响睡眠及铁吸收。也可以自制清淡汤品,如丝瓜汤、冬瓜汤、番茄汤(少油盐),同时可以适量饮用传统汤品,比如少糖的绿豆汤、柠檬水(胃酸过多者慎)。老年人严格限制可乐、果汁饮料等含糖饮料和浓茶、咖啡及酒精。它们不仅不能有效补水,反而会加速水分流失或增加代谢负担。她提醒老年人,日常要注意观察身体信号,比如关注尿量,应保持1500毫升/天左右,颜色以淡黄色为宜。如果出现皮肤干燥、口唇干裂、精神萎靡、头晕、乏力等脱水征兆也要警惕并及时就医。(据《天津日报》)

健康提醒

16种食物自带胶原滤镜 吃出嘭嘭水光肌

●韩桂兰



要想让皮肤看起来滋润有光泽,你听吃的食物与涂抹的护肤品同等重要。虽然注射血清和涂抹抗衰老的面霜很常见,但真正的皮肤健康是从内部开始的,胶原蛋白才是主角,这种结构蛋白能使皮肤保持紧致、光滑和富有弹性。然而,随着年龄增长,压力倍增和饮食质量欠佳,人体生成天然胶原蛋白的能力就会下降。

好消息是,以下这些食物可以通过直接输送胶原蛋白或提高身体生成胶原蛋白的能力来恢复皮肤的光泽。

骨头汤

骨头汤是传统饮食中的一道美食,因其治愈和营养特性而备受尊崇。骨头汤是用动物的骨头和结缔组织熬煮而成的,富含胶原蛋白、明胶和必需氨基酸。这些营养物质很容易被人体吸收,从而促进胶原蛋白的合成并支持皮肤健康。除了胶原蛋白,骨头汤还含有钙、镁和磷等矿物质,它们能进一步增强皮肤的活力。

多脂鱼

像鲑鱼、马鲛鱼和金枪鱼这样的多脂鱼富含欧米伽-3脂肪酸,它能够通过减少炎症、保持皮肤水分来支持皮肤健康。此外,多脂鱼也是海洋胶原蛋白的极佳来源,这种胶原蛋白的生物利用度高,能有效增加皮肤的弹性和水分。海洋胶原蛋白中的肽来自于鱼皮和鱼鳞,它们很容易被人体吸收,使其成为那些希望增加胶原蛋白摄入量的人的理想选择。

鸡蛋

鸡蛋是一种用途多样和营养丰富的食物,它可以显著地增加胶原蛋白的生成量。虽然鸡蛋不直接含有胶原蛋白,但它富含脯氨酸,这是一种对胶原蛋白合成起到至关重要作用的氨基酸。此外,蛋清含有的赖氨酸是另一种支持胶原蛋白形成的氨基酸。蛋黄提供的重要营养物质(如维生素D和健康的脂肪)也有助于保持皮肤健康。

柑橘类水果

维生素C是对胶原蛋白合成起到关键作用的营养素,因为它有助于稳定并生成胶原蛋白分子。柑橘类水果,如橘子、柠檬、酸橙和葡萄柚,富含对保持皮肤健康起到重要作用的维生素C。这些水果含有的抗氧化剂,能保护皮肤免受自由基的损害,进一步支持容光焕发的肤色。

浆果

浆果(包括草莓、蓝莓、覆盆子和黑莓)含有抗氧化剂和维生素C,这两种营养物质对胶原蛋白的生成和保护皮肤起到了重要作用。浆果的高抗氧化剂含量有助于对抗氧化应激,而氧化应激是导致皮肤衰老的一个主要原因。此外,浆果中的植物化学物质具有抗炎作用,有助于支持皮肤的整体健康。

绿叶蔬菜

像菠菜、羽衣甘蓝和生菜这样的绿叶蔬菜是营养宝库,它们能支持胶原蛋白的生成并促进皮肤的整体健康。这些蔬菜富含维生素A、维生素C和维生素E,以及抗氧化剂,它们能保护皮肤免受损害,并促进胶原蛋白的合成。使这类蔬菜呈现绿色的叶绿素可以增加胶原蛋白(胶原蛋白的前体形式)的数量,并保护皮肤免受紫外线的损害。

坚果和植物种子

坚果和植物种子(包括杏仁、核桃、奇亚籽和亚麻籽等)是欧米伽-3脂肪酸的极

佳来源,它们有助于保持皮肤的水分和弹性。这些食物还能提供锌,这是一种对胶原蛋白生成和皮肤修复必不可少的矿物质。此外,坚果和植物种子中的维生素E是一种强大的抗氧化剂,它可以保护皮肤免受氧化损伤。

大蒜

大蒜不仅是一种美味的调味品,它还对皮肤健康有益处。大蒜含有硫这种重要的微量元素,它对胶原蛋白的生成必不可少。此外,大蒜含有的牛磺酸和硫辛酸有助于重建受损的胶原蛋白纤维。大蒜的抗氧化特性能进一步保护皮肤免受环境造成的损害。

番茄

番茄富含的番茄红素是一种强大的抗氧化剂,它有助于保护皮肤免受紫外线造成的损害,并支持胶原蛋白的生成。番茄红素能改善皮肤质地,减少皮肤细纹和皱纹的出现。此外,番茄提供的维生素C对于胶原蛋白的合成至关重要。

牛油果

这种外表独特的水果提供了健康的单不饱和脂肪酸,它有助于保持皮肤的水分和弹性。牛油果还富含维他命E和维他命C,这两种维生素对胶原蛋白的生成和皮肤健康都是必不可少的。牛油果含有的抗氧化剂能保护皮肤免受氧化损伤,促进肤色健康有光泽。

豆制品

包括豆腐、豆浆和毛豆在内的豆制品是植物蛋白和异黄酮的极佳来源,它们可以支持胶原蛋白的生成,并改善皮肤弹性。豆制品含有的抗氧化剂有助于皮肤免受环境造成的损害,并促使外观显得年轻。

猕猴桃

虽然个头较小,但猕猴桃的维生素C含量超过了同等重量的橙子,这使其成为胶原蛋白生成过程中的强大盟友。维生素

C作为胶原蛋白形成过程中的辅助分子,有助于稳定后者的结构并保护其免受降解。猕猴桃还含有维生素E和抗氧化剂,它们可以对抗自由基,减少炎症,使皮肤显得光滑润泽。这种味道甜甜的水果含有大量的膳食纤维,它能支持肠道健康,从而改善营养吸收,提高皮肤整体的清晰度。

南瓜籽

南瓜籽具有高效的滋润皮肤的作用,这是因为它富含β-胡萝卜素(维生素A的前体),支持皮肤细胞更新和胶原蛋白的完整性。它还含有维生素C和锌,这两种物质对胶原蛋白的合成和皮肤修复都很重要。南瓜籽中的抗氧化剂通过中和自由基来帮助减少衰老的迹象。

腰果

在食用腰果的过程中,你也在秘密地支持着胶原蛋白的生成。这种坚果富含铜,这种矿物质在连接胶原蛋白和保持其弹性方面发挥着关键作用,有助于保持皮肤致密结实。腰果还提供了锌和健康的脂肪,它们有助于减少炎症并增加皮肤的水分。

彩椒

五颜六色的柿子椒(尤其是红彩椒和黄彩椒)富含维生素C,这是胶原蛋白合成的基石。彩椒还含有抗氧化剂(如β-胡萝卜素)和辣椒素,它们有助于减少炎症,保护皮肤免受阳光造成的损害和过早衰老。

蘑菇

蘑菇,尤其是像舞菇和香菇这样暴露在阳光下的品种,是为数不多的植物性维生素D来源。这种维生素在皮肤细胞的新陈代谢和修复过程中起到了辅助作用,是保持胶原蛋白完整性的关键。某些品种的蘑菇(如黑松露、姬菇、香菇、松茸、牛肝菌和杏鲍菇等)还提供了麦角甾醇这种抗氧化剂,它有助于防止氧化应激引起的胶原蛋白分解。

(据《北京青年报》)