

冬病夏治正当时 贴三伏贴有讲究

俗话说：“冬养三九补品旺，夏治三伏行针忙。”冬病夏治穴位贴敷属于中医特色疗法，是根据中医“春夏养阳”的原则，在人体的穴位上贴敷药物，以鼓舞正气，增加抗病能力，从而达到防治疾病的目的。夏季人体气血旺盛，腠理开泄，此时在穴位上贴敷中药，药力更易直达脏腑，提高抵抗疾病的能力。对于三伏贴的相关问题，记者采访了潍坊市中医院治未病中心主任刘爱芹和潍坊市第二人民医院中医科主任杨玲玲。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

这些注意事项要知道

对于今年的贴敷时间，杨玲玲表示，今年夏季共贴敷四次，每七天至十天贴敷一次。连续治疗三至五年为一疗程；也可以选择今年“伏天”的固定时间：第一贴为7月15日至7月24日；第二贴为7月25日至8月3日；第三贴为8月4日至8月13日；第四贴为8月14日至8月23日。

贴三伏贴时，要注意以下事项。根据中医理论，每伏第一天是开穴的日子，此时贴敷效果最佳。贴敷时间建议：成人4小时-6小时，儿童2小时-3小时，一般以自身耐受为度。如果感觉贴敷处有明显不适感，可自行取下。

三伏贴的贴敷对象为2岁以上儿童及成年人，但孕妇、局部皮肤有破损的人不宜贴，发烧、咳嗽等疾病期间也不建议贴三伏贴。

贴敷时尽量穿宽松的衣服，女性避免穿连衣裙；若有出汗现象，应先静坐休息，待汗干后方可贴。

贴敷期间注意饮食，应以清淡饮食为主，不宜嗜吃生冷食物，以防损伤正气影响疗效，不宜食用鸡、鸭、烧鹅、牛肉、虾、蟹、海产品、花生、韭菜、芋头等“发物”。

贴敷当天避免电风扇直吹或在温度过低的空调房间久待；避免游泳；贴后2小时方可洗澡。

贴敷后，部分人局部可能出现麻木、热、

痒、针刺、疼痛等感觉，属于药物吸收的正常反应；若出现范围较大、程度较重的皮肤红斑、水疱、痒疹现象，应立即取下，对症处理；若出现全身性皮肤过敏症状，应及时到医院就诊。

这些疾病适合贴三伏贴

患有哪些疾病适合贴三伏贴？刘爱芹表示，第一种是呼吸系统疾病，如慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿，感染新冠肺炎后的易乏力、咳嗽、出汗等症状。第二种是消化系统疾病，如脾胃虚寒和脾肾阳虚所致的胃炎、结肠炎、五更泻、长期腹泻、消化不良、便秘等。第三种是风湿性疾病，如身体冷痛、颈肩腰腿痛及畏寒、关节炎、风湿性关节病、风寒腿、怕风、怕凉等肢冷症、强直性脊柱炎等。第四种是眼耳鼻喉疾病，如过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎、扁桃体炎、慢性喉炎、咽异感症、梅核气、喉源性咳嗽、头颈部疼痛，反复发作的麦粒肿、霰粒肿以及过敏性结膜炎、复发性葡萄膜炎等。第五种是妇、儿科疾病，如女性宫寒腹痛、痛经、盆腔炎、乳腺增生及上热下寒的厥阴症，产后身痛、腹痛、自汗等“月子病”，以及小儿体质弱、小儿厌食、易感冒、易积食、脐周腹痛、大便不成形、遗尿等。第六种是其他疾病，如亚健康状态及免疫功能低下、虚弱多病、虚寒体质以及冠心病支架术后、心脏病搭桥术后等。

需要注意的是，贴敷疗法不能完全替代其他治疗。处于疾病发作、加重及正在用药的患者，在贴敷三伏贴期间不可随意减药、停药。



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

夏至节气后，气温继续上升，降雨增多，容易引发人们“苦夏”。如何健康度夏？潍坊市第二人民医院中医科主任杨玲玲推荐穴位按摩、中药养生等方法，市民不妨试试。

杨玲玲表示，夏季人们可常按摩足三里、关元等穴位，以增强体质，促进气血流通。此外，艾灸养生也是一个不错的选择，艾灸具有温通经络、驱寒除湿的作用。也可以通过中药养生，根据个人体质和需要，选择有清热解毒功效的金银花、菊花，滋补肝肾、明目功效的枸杞、桑葚。还可以将山楂、荷叶、陈皮等制成乌梅茶，具有解热、止渴、防暑之功效。需要注意的是，中药养生要在医师指导下进行。

夏季还是防治冬病的好时机。夏季人体阳气最旺盛，可通过汤药、针灸、艾灸、穴位贴敷等方式治疗一些冬季好发或加重的疾病，如慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、各类骨关节疼痛等。此外，中医强调“天人合一”的养生观念，提倡顺应自然规律生活。夏至节气后，人们应调整作息，适当晚睡早起，但切勿熬夜，以利于阳气的潜藏和阴精的蓄积。同时，适当午休以补充体力，缓解疲劳。

养生堂



西瓜皮别扔 做成菜肴美味又养生

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

炎炎夏日，西瓜成为最受欢迎的水果。很多人吃完瓜瓤后会将西瓜皮丢掉。其实，西瓜皮还有妙用。中医认为有清热解暑、生津止渴的作用。那么吃剩的西瓜皮怎么做更美味呢？对此，潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟推荐一道爆炒西瓜皮，市民不妨试试。

姜伟表示，西瓜皮味甘、淡，性凉，具有清热解暑、生津止渴、利尿的功效，可用于治疗暑热烦渴、小便不利、口舌生疮，是夏季常用的药食两用的食材，而爆炒西瓜皮有清热解暑、开胃助运等功效。制作步骤为：在烹饪前，准备好西瓜皮、葱、盐、食用油、花椒、味极鲜。先将西瓜皮洗净，削去外层硬皮，保留白色或淡绿色的嫩滑部分，切成薄片或者薄片。然后，加入盐腌制半小时后，将腌出来的水分控干，并准备好所需要的调料。热锅冷油下入葱、花椒爆香，翻炒至微黄后，加入味极鲜和水继续翻炒至入味。炒的时间不宜过长，否则西瓜皮会失去脆爽的口感。

这两种中药材同用 解暑效果翻倍

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

绿豆是人们夏季常食用的解暑食物之一，它还是一种中药，有多重功效，可清凉解毒、利尿明目、消暑、利水。绿豆是治暑热烦渴、水肿、泻利、丹毒、痈肿、热药毒的良药。然而，陈皮和绿豆同用效果更佳。那么，陈皮、绿豆两者同用有哪些功效？潍坊市人民医院中医科主任潘光辉作出详细解答。

潘光辉告诉记者，绿豆性凉，味甘，具有清热解毒、消暑的功效。而陈皮性温，味辛，有理气健脾、燥湿化痰的功效。绿豆和陈皮一起煮，有促进消化和营养吸收、清热解暑、利水止咳、健脾理气等功效。

陈皮绿豆粥的具体做法为：取陈皮1片，绿豆200克，冰糖适量。将绿豆淘洗干净，提前浸泡几小时备用；陈皮用清水泡开备用。先将陈皮放入锅中，稍煮一会儿，然后倒入绿豆一起煮。熬煮期间，绿豆壳会上浮，需要用漏勺将壳捞干净，并且要不时搅拌，防止豆沙糊锅底。豆沙煮好后，加入冰糖即可出锅。需要提醒的是，陈皮的橘白部分性偏温，会削弱绿豆清热解毒的效果，记得提前刮掉。饮用绿豆、陈皮煮成的饮品时，应以适量为宜。另外，对这两种食材过敏者，不建议饮用。

夏季养生
专家有诀窍