

冬病冬治正当时，“三九贴”热卖

医生提醒：并非万能贴，4类人群禁用

YMG全媒体记者 张莘

数九寒天隆冬至，本着“冬病冬治、夏病冬防”的原则，近日我市多家医院、药店纷纷推出“三九贴”，线上平台的“三九贴”也开始热销。烟台市中医医院针灸科医生路瑶提醒市民，“三九贴”并非万能贴，4类人群禁用。网购“三九贴”要慎重，建议市民去正规医院贴敷。

“三九贴”网上销售火爆

“三九贴”是对“三伏贴”的疗效起到巩固和加强的作用，达到夏养三伏、冬补三九的目的，属冬病冬治。

记者在采访中了解到，市区多家医院纷纷提供“三九贴”贴敷预约服务，不少药店销售“三九贴”。

在多家购物网站，“三九贴”销售十分火爆。一家标注“小儿三九贴”关键字的网店显示3年销售量达1000万贴，不少售卖“三九贴”的网店显示销量在几百到几万贴不等。最便宜的一贴只要七八毛钱。

记者注意到，很多网店并未公示产品的药品批准文

号，药物成分及用量也无法核实。

当记者问什么人适合贴“三九贴”时，多名网店客服表示，3周岁以上都可以贴，主要是调理呼吸系统、消化系统、风湿系统和妇科系统，不适应人群主要是皮肤病患者和皮肤过敏人群。

路瑶说，网购“三九贴”要慎重，即便自己能找对穴位，也很难辨别网购“三九贴”中药膏的成分，建议市民去正规的医院进行贴敷。专业的医院医生会根据孩子个人体质的情况，去判断是否适合贴敷。

网购“三九贴”要谨慎



医生提醒：4类人群不能贴

路瑶说，中医认为冬至为阳气升发之时，“三九”时节是冬病冬治的重要治疗时机。穴位贴敷作为中医特色外治法，可使药物随经络到达周身血脉，达到“内病外治”的目的。配以辛温通络之药制成的“三九贴”可温经通脉、祛寒化痰。

最佳贴敷时间：“一九”“二九”“三九”期间分别贴敷

一次。根据不同的疾病选择相应的穴位，每次贴敷约为4-6小时。

贴敷“三九贴”可达到增强抗病能力、抵御外界寒气、调节阴阳平衡的功效。适应症包括呼吸系统疾病、消化系统疾病、妇产科疾病、骨性关节炎、过敏性疾病等。

“贴敷后避免剧烈运动，

当天不要洗澡，贴敷残留的药膏用温水轻轻擦掉即可。”路瑶说，贴敷部位若有微热感或微痒是正常的，不需要处理。若出现明显的红、肿、痛及瘙痒，须立刻取下药膏，避免抓挠。若贴敷部位局部有水泡，应到医院就诊，在医生指导下治疗。部分患者行穴位贴敷后贴药部位会有浅色印记，一段

时间后可自行消退，无需特殊处理。

路瑶提醒市民，四类人群不能贴：对贴敷或贴敷药物过敏的人员，贴敷部位有皮肤疾患如溃烂、创伤的人员，正处于发热或者疾病的急性期或发作期的人员，有严重的心、肝、肾、脑疾病及恶性肿瘤的人员。贴敷期间禁食辛辣刺激、生冷类食物。

保养心脏有妙招

1.调整饮食。从健康生活方式角度，要做到低盐、低脂健康的饮食，多进食绿色蔬菜及水果，如菠菜、油麦菜、苹果、梨等，主食可以适当搭配一些粗粮，增加维生素和纤维素的摄入量。少吃油腻、煎炸的食物。

2.适当运动。可以适当做一些有氧运动，如快走、慢跑、登山、骑自行车等，本身有心血管基础疾病的人群应适当降低运动强度。

3.监测基础病。正常人群平时要注意关注血压、血脂、血糖是否在合格的范围内。而本身患有心脑血管疾病或糖尿病的患者应规律服药，定期复查。也可在医生指导下服用复合维生素及辅酶等，有助于保养心脏。

4.日常注意。平时要注意保暖，及时增减衣物。戒烟戒酒，避免熬夜和过度劳累。保持心情愉悦，避免过度焦虑、悲伤等不良情绪。

本报综合

临睡前或起夜后喝半杯温开水

对于中老年人而言，临睡前或起夜后喝上半杯温开水，是有益于健康的。

相关研究显示，人体平均一晚要排出450毫升水，而血液最黏稠的时间段是半夜到清晨，因为此时人基本处于睡眠状态，无法饮水，但却无时无刻不在丢失水分(如呼吸、出汗、泌尿等)，且排泄量很可观。老年人如果整夜不喝水，血液黏稠度会增加，易导致血栓形成，诱发心血管疾病，如心绞痛、心肌梗死、脑血栓等。如果睡前和起夜时适当喝水，稀释血液黏稠度，就能减少心血管疾病的发生。

需要注意的是，这两个时间段喝水也不要太多，半杯就行，否则会造成频繁起夜，影响睡眠。对于有心衰、肾功能不全的患者来说，水钠代谢往往有异常，每日饮水量应严格遵循医嘱，不应“为了饮水而饮水”，否则可能会加重病情。

记住睡前、起夜饮水技巧。

1.首选温开水。白开水是目前认为最符合人体需要的饮用水，睡前饮用最佳。温开水有很多优点：解渴、不含热量、不刺激肠胃。奶茶、咖啡、淡盐水、果汁、蜂蜜水等，虽然有同样的补水效果，但都具有一定副作用，不建议睡前饮用。

2.温度适宜。水温不能太热也不能太凉，与体温大体相当即可。

3.建议喝100~200毫升左右。对于普通健康人来说，晚上喝太多影响睡眠，喝太少起不到健康作用，一般建议喝100~200毫升左右。

4.注意小口慢喝。饮水时应把一口水含在嘴里，分几次徐徐咽下。因为快速大量喝水会迅速稀释血液，增加心脏负担，还不利于睡眠。

据央视

感冒症状为何会在夜间加重？

现在是伤风感冒的季节。不管是咳嗽、发烧、头痛，还是流鼻涕或鼻塞，人们会注意到晚上病情会加重。

这可不是捕风捉影。有几个因素是罪魁祸首，首先是人体的昼夜节律。太阳落山时，它会告诉你的大脑要睡觉休息了，同时刺激某些免疫细胞变得更加活跃。

美国圣祖德儿童研究医院的儿科传染病专家迭戈·伊哈诺博士说：“免疫细胞识别并努力击退病毒时会引起刺激和炎症，导致呼吸道症状在夜间加重。”

某些激素，如皮质醇，也遵循昼夜节律。皮质醇水平在早上最高，有助于在白天抑制炎症，缓解各种症状。随着皮质醇水平在晚

上下降，症状可能会加重。

另一个可能使咳嗽和感冒症状在晚上加重的因素叫作鼻后滴漏，也就是当你躺下时，喉咙后部开始有黏液集聚。

南加州大学凯克医学院的家庭医学专家胡安·奇里沃加-乌尔塔多博士说：“在白天，黏液的集聚不会造成困扰，因为行走时重力会帮你排出黏液。”但到了晚上，黏液就会聚集起来，触发人体咳嗽和清理呼吸道的本能。此外，卧室的环境条件，比如空气干燥等，也会刺激呼吸道。

幸运的是，有几种家庭疗法可以帮助改善夜间咳嗽和感冒症状。伊哈诺的建议是多喝水，这可以让黏液处于较稀的状态，并且可以在

人躺下后减少鼻后滴漏的状况。睡前洗个热水澡、使用鼻腔生理盐水喷雾或冲洗鼻子也能起到稀释黏液的效果。也可以晚上在房间使用加湿器来保持湿润。睡觉时多放几个枕头垫高头部，也可以帮助排出黏液。

奇里沃加-乌尔塔多说，还有一个办法就是服用止咳药水或蜂蜜，它们有助于防止喉咙发干和发炎。“咳嗽会严重影响睡眠，而睡眠对于康复至关重要，”他说，“所以只要能帮助你休息好，都将有助于更快康复。”

据新华社

