

“三伏贴”自己贴为何不见效？

医生提醒：“三伏贴”不仅要对症贴敷，还要找准穴位

眼下，正值初伏，按照“冬病夏治”原理，不少人正在开启新一年的“三伏贴”贴敷疗程，医院、药店、线上购物网站均“三伏贴”热销。然而，也有不少人吐槽自己去年跟风自行购买贴敷了“三伏贴”，但始终没见有多大效果，因此对“三伏贴”的作用产生了质疑。对此，医生表示，“三伏贴”不仅要对症贴敷，还要找准穴位，自行购买贴敷的效果会因找不准穴位、症状判断不准导致作用大打折扣，且贴敷“三伏贴”需要做到按时按疗程，坚持3-5年效果更佳。

“三伏贴”线上线下卖得火

“现在贴敷正当时，各品牌‘三伏贴’都在搞活动，每年此时都是销售旺季。”燕喜堂连锁药店山海路分店店员说，最近前来购买“三伏贴”的人数不断上升，他们几乎都是一次买多盒，这样不仅

价格优惠，还能够满足整个伏期的贴敷需求。“每盒‘三伏贴’里都赠有穴位图、相应病症对应的贴敷穴位详解，消费者可以根据自身症状判断贴敷穴位，并根据穴位图找到相应的穴位进行贴敷，

按时贴敷肯定会有效果。”而在网络购物平台，“三伏贴”销售更是火爆，一盒价格在几十元到上百元不等。记者在一家购物平台上搜索关键词，发现一商家的升级款“三伏贴”销量

为2万多件，宣传页面显示配有“药师指导”。不少消费者留言表示自己每年三伏天都坚持贴一贴，用方便省钱的方式调理身体，也有不少人是抱着“是否真有效果”的怀疑态度尝试一下。

贴药当天忌冷水洗澡，禁食生冷、油腻、辛辣食物

“三伏贴”是否有效果？在中医看来，贴得对，坚持贴才能见效。烟台市中医医院针灸科医生路瑶介绍，“三伏贴”是冬病夏治穴位贴敷疗法的简称，也是中医学防治疾病的特色方法之一，以冬病夏治为理论依据，在每年三伏天的初伏、中伏、末伏进行天灸治疗。三伏天是指初伏、中伏、末伏三个庚日，为温煦阳气、驱散内伏寒邪湿邪的最好日期，利用三伏天气炎热在局部俞穴上敷以辛温发散之药以达祛除寒邪、宣通经络、补益人体正气之功效。“做到按时按疗程贴药，坚持3-5年，效果更佳。”她说，2024年上半年气候偏于寒冷，寒性收引凝滞，容易

引发关节筋骨、肌肉、脉络等寒冷性疾病，下半年气候偏湿，容易引发消化系统、风湿、骨关节炎等湿邪疾病，尤为适用“三伏贴”治疗。

哪些人适合贴“三伏贴”？路瑶表示以下几类适用：患有呼吸系统疾病，如支气管哮喘、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、慢性咽喉炎、气虚感冒、新冠阳后体质虚弱等；患有消化系统疾病，如慢性胃炎、慢性肠炎、胃肠功能紊乱、消化不良、食道反流、慢性泄泻、便秘、肠易激综合征等；患有痛证，如风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、肩周炎、腰腿痛等；患有妇产科疾病，如下焦虚寒月经不调、痛经、产后

身痛、老年性尿失禁、小儿遗尿等；需要亚健康调理，如阳虚怕冷、免疫力低下、疲劳综合征等；患有代谢综合征，如肥胖、衰老干预。

此外，路瑶强调，合并严重心脑血管、肝、肾、造血系统等内脏疾病及肿瘤患者；孕妇、正处经期且月经量多者、血证、新近外感发热和阴虚内热等发热患者；皮肤对药物特别敏感者及过敏期间，贴敷部位皮肤感染、疤痕体质者均禁忌贴敷。

“‘三伏贴’贴敷过程尤其要注意一些事项。”路瑶提醒“三伏贴”使用者，贴药约3-4小时后或自觉皮肤烧灼感可自行取下。贴药当天忌冷水洗澡，禁食生冷、油腻、

辛辣食物。贴药后出现皮肤红晕属正常现象；起泡者，小者可自行吸收，大者，请医生采用无菌针具刺破，保护创面，禁忌抓挠，避免感染。

YMG全媒体记者
张莘



市疾控中心开展学校卫生监督检查

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)7月以来，烟台市疾控中心相关业务科室密切配合，联合开展学校卫生执法检查监督检查工作，并严格按照“双随机、一公开”工作要求，执法人员与被查单位通过系统随机抽取，采取执法全过程录音录像，现场采集抽检数据的方式，共抽取11家学校。

检查中，行政执法人员围绕教学和生活环境卫生、传染病和常见病防控、饮用水卫生等方面按照抽查事项清单开展监督检查。

市疾控中心技术人员在每个学校现场随机抽取6个教室，测量了教室灯具、黑板、课桌椅的采光照明和使用数据。行政执法人员重点检查了学校传染病防控“一案八制”、疫情报告流程及人员配备、晨检记录和因病缺勤病因追查与登记记录、复课证明查验、新生入学接种证查验登记、学生健康体检、卫生室或保健室设置等情况。现场查看了学校供水设施的水源卫生防护、消毒管理、宿舍及厕所卫生等情况，并结合抽检数据对学校进行了综合评价复审。对发现的问题，执法人员现场下达监督意见书，并责令其立即整改。

目前，市疾控中心已对蓬莱、芝罘、海阳三地的4所学校开展了双随机抽检。按照“谁检查、谁录入、谁公示”的原则，检查结束后，所有检查结果将上传至烟台市卫生健康委网站进行公示，接受社会监督。

下一步，市疾控中心将持续加强学校卫生监管力度，强化监督执法效能，助力全市学校卫生健康工作持续向好。

4种看似健康的蔬菜 实则是“痛风炸弹”

众所周知，痛风、高尿酸血症与嘌呤摄入过多有关，在饮食上控制嘌呤的摄入量就能在一定程度上减少尿酸增高。很多人都知道动物内脏、海产品等嘌呤含量均较高，而对于植物性的高嘌呤食物，往往被忽略。

猪肉、牛羊肉、鸡肉等肉类嘌呤含量中等，每100克大约含100-150毫克嘌呤，而以下这些蔬菜，嘌呤含量远超肉食，痛风患者需限制摄入。

1. 芦笋。芦笋高纤维、富含维生素，是很多人减肥降脂的首选菜。但每100克芦笋的嘌呤含量高达500毫克，甚至比普通海鲜还高。浙江省立同德医院主管营养师夏文龙在接受采访时介绍，烹饪芦笋前要先将其焯水，不仅能减少嘌呤，还能去除草酸。

2. 紫菜。很多人不知道，紫菜中嘌呤含量比猪肝都高。据《中国食物成分表(第6版)》显示，每100克干紫菜中含嘌呤415毫克，属于高嘌呤食物，过度摄入容易增加体内尿酸含量。

3. 干豆类。浙江省杭州市第一人民医院心内科住院医师吴瀚皓曾撰文指出，关于植物性食物的嘌呤含量，各种原生豆类相对较高。但是，由黄豆加工而来，已去皮的豆腐、豆浆的嘌呤含量并非很高。

4. 干菌类。菌菇类干货虽然食用量少，但由于其比较高的嘌呤含量，对于痛风急性期的患者来说，仍然是需要限制的食物。 本报综合

“三伏天”一吹空调就鼻塞眼痒

市疾控中心提醒：换季开机前要彻底清洁与消毒

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)“夏至三庚数头伏”，15日正式入伏，一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子来了。不少市民表示目前一动一身汗，只能靠空调降温。作为大家生活中不可缺少的一部分，进入到三伏天，气

温高达30℃以上，空调就成为了“降温小能手”，很多人都要开空调避暑，但随之而来的却是打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼睛痒等。

那么，为啥有人一吹空调就难受？市疾控中心提醒市民，原因可能是空调清洁不到位，使用空调要定期清洁。

堆积的灰尘和污垢会降低空气换气量、增加风轮重量、堵塞蒸发器散热片等，从而影响空调运转效率，耗电量也会有所增加，电费自然就上升了。清洁后的空调运行更加顺畅、能耗更低，既节省了电费，也更加环保。夏季空调的清洗频率应根据使用频率和环境状况来决定，建议至少每两周清洗一次过滤网。

换季开机前须彻底清洁与消毒

出于个人健康的考虑，换季开机前进行彻底清洁与消毒是非常必要的。我们身处的空调环境，多数都是以封闭、半封闭空间为主。在空调运行过程中，室外空气中的各类悬浮颗粒不能完全被空调过滤装置阻隔，所以微细尘粒便进入了风道，附着在里面，再加上多数风道狭窄，日积月累就形成了大量的积尘。在内部蒸发器及风

道、过滤网、百叶、出风口等各部件上繁殖病毒、细菌、真菌、螨虫、冠状病毒等有害微生物。风道内肉眼看不到的尘土和细菌会随着空调风吹入房间的各个角落，逐渐成为室内空气的污染源。同时，房间内的尘土、细菌也容易随着空调循环的风吹到其他房间形成交叉感染，引起细菌传染疾病。长期在这样的环境下生活工作，

很容易感觉头晕、乏力，并引发感冒、发烧、呼吸道感染、过敏性肺炎等疾病。定期清洗空调可以去除内部的灰尘和细菌，保持室内空气清新，减少病菌的传播。

清洗空调可以去除附着在散热片和过滤网上的污垢，提高空调的工作效率，延长使用寿命。空调在送风时，会对空气进行过滤。空调各部件

易积尘，可以说是一个空气污染源。进行定期专业清洗是确保驾驶人身体健康的重要措施。无论是家里的空调，还是汽车空调，定期进行彻底清洗能维持室内及车内空气质量、提高能效、延长设备寿命，保障家庭成员健康。

家中空调清洗重点记住六步，汽车空调系统同样要定期清洗

断开电源，安全第一。在清洗前，一定要确保空调处于关闭状态，以免在清洗过程中发生漏电、触电等意外情况。注意外观擦洗。空调长时间不挪动，顶部及出风口往往灰尘很多，用干干的湿抹布将出风口、外壁认真擦洗一遍，待干燥后才能正常使用。

打开面板，拆卸空调过滤网。拆下滤尘网罩和挡风板，用软毛刷扫掉灰尘。清洗空调过滤网及内部，用较为柔软的刷子仔细刷洗过滤网，可以在水中添加一些消毒剂，去除表面细菌。可在超市或者网上购买国家认证的专业空调清洁

剂，在蒸发器、散热片和风轮表面上喷洒空调清洁剂，15-20分钟后擦去。风轮和内部塑料材料表面污垢，可以用喷雾水清洗。因为操作方式各异，具体要按照使用说明书进行，然后晾干空调过滤网。

同样，汽车空调系统也容