

# 三伏贴是不是“智商税” 中医师解答冬病夏治“灵魂拷问”



通讯员 黄思佳 孙丹红  
本报记者 戴虹红

## 有助调理虚寒体质

三伏贴是不是“智商税”？陈姗笑着摇头：“当然不是。”

陈姗表示，冬病夏治是中医利用自然界天时来治病防病、增强体质的一种方法。中医历来有“春夏养阳、秋冬养阴”理念，这是基于天人相应观点，指导人们在春夏两季养护和增进阳气。

每年三伏天，中医通过外贴膏药、艾灸等方法来治疗一些冬季好发的疾病，调理虚寒体质，可以达到事半功倍的效果，这种

治病方法称为冬病夏治，外贴膏药的方法称之为三伏贴。

## 三伏天效果更佳

从广义来说，“冬病”一是指秋冬好发疾病，如哮喘、慢性支气管炎等；二是指虚寒体质的人抵抗力差，常年有过敏性鼻炎、哮喘，天气变化时易感冒，遇寒遇冷易腹泻、关节痛等。

因此，冬病夏治治疗方式是多样化的，既有常见三伏贴，也有三伏针、三伏灸、穴位注射、中药熏药、中药内服、夏季膏方等。

陈姗表示，通过这些方法，可调理虚寒体质，增强机体免疫力，冬病、虚寒性疾病随之减少、症状减轻。

“冬病”一年四季可治，但三伏天效果更好，能充分发挥“得气”，即更加有效刺激穴位的作用。但陈姗强调，其中一些治疗方式，如针刺，操作技术要求高，一定要到正规医院接受治疗。艾灸虽然可以自己在家进行，但一定要遵医嘱，不可随意而为。

## 几类人不宜开展

陈姗还提醒，冬病夏治并非人人适合。

比如，不适合湿热体质。简易的判断方法是观察分泌物和舌苔，如果痰或鼻涕为黄色，且比较黏稠，舌质发红且舌苔干燥，或舌苔黄腻，就不适合做冬病夏治贴敷。相反，如果分泌物为白色且较稀，舌淡红，舌苔薄白者则属于虚寒体质，比较适合。对于热证的患者，即关节肿痛、发热、不怕凉反怕热等病人，当慎用或忌用贴敷法。

冬病夏治也不适合瘢痕体质、虚弱怕痛、支气管扩张、正在感冒发烧及血糖不达标的糖尿病患者。

瘢痕体质患者可能出现皮肤起泡、痛痒难忍的状况；长期咳嗽，甚至有咯血病史的人，最好先到正规医院做肺部CT检查，如确认是支气管扩张，最好不做贴敷；疾病急性发作期的患者，敷贴后会加重病情；糖尿病患者如血糖未能很好控制，皮肤一旦破损则很难愈合。

此外，有严重心脑血管疾病、肝肾疾病、恶性肿瘤及严重过敏体质和部分皮肤病患者都不适合冬病夏治。

## 预防“富贵包” 做好这两点

人体脊柱在正常状态下存在生理性弯曲，颈椎生理曲度为前凸，而胸椎呈后凸，颈胸段交界处刚好是前凸后凸的过渡。

在非正常状态下，颈椎下段过度前凸且胸椎上段过度后凸，形成该交界处的骨性突起，其直接影响到附着的肌肉，相关肌群因此紧张痉挛，局部循环代谢不畅，引起慢性炎症及脂肪堆积。该过程使原本较小的骨性突起逐渐增大，外形突出，“富贵包”就此成型。颈后大包不仅影响形体美观，还会给身体带来一定危害。

从中医理论分析，颈后大包的位置是大椎穴，是人体经络气血流通的“十字路口”，大椎不通，会堵塞督脉、膀胱经、小肠经、三焦经、胆经等经络。

预防“富贵包”主要有两个方法：不做“低头族”；多靠墙站立。

靠墙站立的方法为：脚后跟离墙大概一脚距离，身体慢慢向后倒，靠后脑勺支撑整个身体，注意向后倒时用手支撑一下，避免头猛地撞到墙。此时，轻微收下颌，并且微微仰头。身体保持平直，保持1分钟，每组做3次，每日1-2组。

据养生中国

## 水果吃起来酸 并非维C含量就高

提到维生素C，大多数人最先想到的是柠檬、橙子这类酸酸的水果。有人觉得，口味越酸的水果维生素含量就越高，真是这样吗？

《中国食物成分表》显示，每100克柠檬中只有22毫克维生素C。相较而言，每100克小白菜有64毫克维生素C，是柠檬的3倍。

其实，水果酸味并不是来自于维生素C，而是由水果里的有机酸决定。有机酸含量较高，含糖量较少，尝起来就会觉得酸。

水果里不同的有机酸成分也会对酸味程度有不同影响，如柠檬酸含量较高的水果，尝起来口感较酸。而酒石酸含量较高的水果，酸味里带点涩。如果苹果酸含量较高，有酸味的同时还会尝到苦味。

因此，通过口感酸甜判断维生素C含量并不靠谱。 据科普中国

## 新款5G老人智能手机发放

大屏大字大声音，微信视频看抖音  
专业设计易操作，外形美观耐用久

随着上网看新闻、微信抖音、支付宝生活缴费等功能的普及应用，低端智能机已经越来越不能满足老年人的要求了。拥有一款美观配置高的智能手机成为很多老年朋友的心声。深圳亚奥星科技公司一直致力于老人手机的研发，2023年出品的这款新品5G智能手机，操作简单，一看就懂一学就会，配置高且功能齐全，现推广上市。

**使用方便：**6.5英寸高清大屏，大字体大图标，手写短信触屏灵敏。5G全网通配置，所有号码都能用，换机不用换号，信号强，通话清楚。手机还配有语音操作助手，说话就能操作手机。大容量高能电池待机更长。双置高清摄像头，大喇叭、大音量，通话音质清晰。**8+128内存配置，八核处理器，上网更流畅。**

**智能便捷：**手机上网速度快，可微信视频聊天，看新闻看抖音，支付宝应用，有记事提醒功能，有便捷的指纹解锁、收音机、天气预报、安全换机、导航地图等各种功能，特别实用。

手机长16.36厘米、宽7.48厘米、厚0.89厘米的外观尺寸，时尚美观。充电器、数据线、保修卡配置齐全，这款手机出厂检测严格，使用寿命可达10年以上，为保证所有客户的购买权益，厂家承诺一年之内手机质量问题免费包换新机。如果

老年朋友们想体验这款手机，千万不要错过。

为优惠老年人，也为更好地推广该款手机，厂家决定向50岁以上的老年朋友做出特价发放，用口碑相传的方式来宣传其品牌，原价2598元/台的老人智能机，现只需成本价798元/台！由快递免费送上门。

### 温馨提示：

1、本次特惠活动限量500台，结束后即恢复原价，需要的老年朋友请及时来电。本次活动各地区前50名更有机会获赠耳机、屏保贴膜、硅胶套，赠完即止。

2、厂家同时希望使用者能将好感觉告诉身边的朋友，口碑相传，真正将我们的品牌传播出去，让我们这次特价的意义真正体现出来。

广告

发放热线4001-552-258

