

关节炎、哮喘均可冬病夏治

关节炎、哮喘等
可用冬病夏治治疗

读者：冬病夏治主要治疗哪些疾病？

刘健：冬病夏治效果较好的主要有以下几类疾病：

1、呼吸系统疾病，如支气管哮喘，慢性支气管炎，体虚感冒、肺气肿、反复呼吸道感染等。2、风湿病，如类风湿关节炎、风湿寒性关节痛、骨关节炎等。3、小儿病，如小儿哮喘、变应性咳嗽、鼻炎等。4、妇科病，如盆腔炎、产后痛、痛经等。5、其他如过敏性鼻炎、慢性咽炎、胃寒病、腰腿酸痛等。在冬病夏治的方法中，穴位敷贴操作简便，费用低廉，内病外治，安全无毒副作用，深受患者喜爱，特别是既不打针又不用吃药，最易为儿童接受，也是冬病夏治最有效的方法之一。

6月21日起可冬病夏治

读者：冬病夏治的最佳时间是什么时候？

刘健：每年三伏季节太阳之气正旺之时，是用穴位敷贴进行冬病夏治的最佳时机，一般每5~10天一次，3~6次敷贴为一疗程，连续敷贴3~4个三伏天为宜。今年的冬病夏至治疗时间为：6月21日夏至、7月18日为初伏、7月28日中伏、8月7日末伏。

2岁以下幼儿不宜贴伏贴

读者：3岁的孩子患哮喘可以贴伏贴吗？听说孩子皮肤嫩可能会起疱，可以进行治疗吗？

刘健：冬病夏治就是采用发疱的原理来刺激穴位，治疗疾病的，您的孩子可以采用此种方法，由于年龄小，贴敷的时间不宜过长，两个小时即可，2岁以下幼儿不宜做贴敷，一来他们的皮肤过于娇嫩，可能无法耐受药物的刺激。

哮喘病人发作期也可以贴药

读者：患者正逢哮喘发作期，能贴药吗？如果正在发烧呢？

刘健：穴位贴敷是一种冬病夏治的

方法，能有效地预防哮喘等病的复发，如遇哮喘正发作时，除了贴药以外，还应到内科看医生，对症治疗；如遇发烧，需要等发烧症状缓解后再敷贴。

贴药后2天之内不宜冲凉、游泳

读者：贴药时间以多长为宜，当天晚上能洗澡吗？

刘健：贴药的时间一般为小儿2~4小时，成人6~8小时，但个人体质不同，如贴药后自觉局部痒、刺痛的，可适当缩短贴药时间，如贴药后无任何不适反应的，可适当延长贴药时间1小时或更长。一般小孩及皮肤较嫩薄的人可适当缩短贴药时间。贴药部位在6小时内不要碰冷水，贴药后2天之内不宜冷水冲凉和游泳。

贴药后皮肤起疱
可用四环素眼膏涂抹

读者：如贴药后出现皮肤上起疱怎样处理？

刘健：由于所敷贴的多为辛香刺激的药物，比较敏感的患者会出现起疱现象，甚至起疱后会留下浅浅的疤痕，这都属于正常现象。起疱时可用四环素眼膏等外涂患处，但如果并发感染就要及时到医院找医生处理。

错过贴药时间亦可“补救”

读者：错过这四天还能来贴药吗？

刘健：可以的。如果因多种原因未能在指定的4天时间来贴药，可以在“三伏天”这段时间里(6月21日，7月18日，7月28日，8月7日)的后1~3天(例如：7月19日未贴药，可以在7月20、21、22日)来贴药，也有很好的疗效。

贴药期间应忌生冷、辛辣

读者：贴药期间，在饮食方面要注意什么？

刘健：贴药期间，忌生冷、辛辣等刺激性食物；戒鱼、虾等易致敏食物；忌易化脓食物，如牛肉、烧鹅、鸭、花生、芋头、荔枝和榴莲等及其它煎炸食物。

口腔健康讲堂

镶牙的时机有讲究

大部分人认为，“老人缺牙是常事”。殊不知，长期缺牙，会丧失咀嚼功能，更会导致消化不良，营养缺乏，抵抗力下降，严重影响健康。而那些已存在的牙病或病灶牙，如残冠、残根等，轻则并发感染，重则导致口腔疾病。

据合肥市口腔医院西区修复科主任姜迎春介绍，老年人的身体各器官功能日趋低下，特别是牙齿。由于几十年的咀嚼、摩擦，牙面的釉质、生理牙尖被磨平，牙龈萎缩，更容易引起各种牙病，主要包括冷热酸甜过敏、牙隐裂、颌牙缺失、牙槽骨萎缩等。

而缺了牙如果不及时补，危害远远超过了镶牙的经济账。因为窟窿两侧的牙齿会向窟窿处倾斜，引起牙缝变宽，食物发生嵌塞，容易导致牙邻面龋坏、出现新的“蛀牙”。不过，这并非说拔牙后要马上镶牙，拔牙后2到3个月是镶牙的最好时机。 张婷婷 记者 李皖婷

农村消费者热衷买便宜食品
省卫生厅公布农村食品安全整治情况

近期，我省开展了为期1个月的农村食品生产流通领域专项整治，查处假冒伪劣及不符合食品安全标准食品共294件。省食安办发布的督查结果表明，农村食品安全环境中，经营者、消费者和监管者都存在问题。

我省此次食品整治的重点是农村集贸市场、农村校园周边，主要针对的是熟食、加工制成品、食品调味剂等领域的假冒伪劣、以次充好、滥用食品添加剂等违法行为。全省共检查食品经营者32086户次，检查食品生产企业(含小作坊)2996家，检查各类批发市场、集贸市场1045个，查处假冒伪劣案件168件(涉案金额5.4万元)，查处不符合食品安全标准的食品案件126件(涉案金额12.9万元)，罚没金额33.6万元，取缔无证经营47户，吊销营业执照1户，抽样检验1332组，责令整改93家，立案查处企业14家。

“我们发现，农村消费者购买便宜食品的愿望仍然强烈，廉价食品在农村有较大的消费群体，特别是部分校园周边经营户销售廉价的麻辣、油炸小食品，很多中小学生乐此不疲。”省卫生厅相关负责人举例说。

同时农村食品安全的监管存在薄弱环节，食品存放不符合规定条件，一些经营户存在销售过期食品、不符合食品安全标准食品等问题。 冯立中 陈旭 记者 李皖婷

免费“预防接种家长课堂”开课啦

记者昨天从合肥市疾控中心获悉，合肥市各辖区都将开设“预防接种家长课堂”，凡居住合肥3个月以上的儿童家长都可免费参加。

“预防接种家长课堂”主要面向0~6月龄的儿童家长，每月至少开课1次，每次培训时间不少于30分钟。凡居住在合肥市3个月以上的儿童家长，首次在接种单位建免疫证同时，向家长发放“家长课堂”听课证，注明听课时间、地点、咨询电话，便于家长安排时间。

据介绍，授课者由合肥市疾控中心统一培训。目前，合肥市12个县级疾控中心、32家社区卫生服务中心的48名授课者接受了系统培训，并将逐步扩大到全市290多家社区卫生服务中心和乡镇卫生院。各接种单位工作人员在取得讲者资格后一个月内开展本辖区儿童家长的培训。 李多富 靳玉惠 记者 李皖婷

本期指导专家 刘健

医学博士，博士生导师。安徽省级学术和技术带头人，国家中医药重点学科中医痹病学科、安徽省重点学科中医内科学学科、国家中医重点专科风湿病科带头人。擅长中医药防治风湿病如类风湿关节炎、强直性脊柱炎、干燥综合征等，在国内率先提出风湿病从脾论治的学术观点。在冬病夏治、膏方进补等中医养生保健方面颇有建树。

一年一度的“冬病夏治”又将开始。哪些疾病适合冬病夏治？今年冬病夏治从什么时候开始？冬病夏治可不可以在家治疗？做冬病夏治治疗前后有啥注意？6月18日上午9:30~10:30，本报健康热线(0551-62623752)邀请省中医院常务副院长刘健教授就有关系与读者交流。

陈小飞 记者 李皖婷/文 程兆/图

下期预告

用酱油涂抹伤口可能导致感染甚至加重损伤

专家聊你所不知道的烧烫伤误区

夏季，是烧烫伤的高发季节。烧烫伤后立刻冰敷会引起冻伤，用酱油涂抹伤口可能导致感染甚至加重损伤，烧烫伤后产生的水泡不是都能挑破的，酱油咖啡等会让烧烫伤疤痕变深的说法没有科学依据……这些针对烧烫伤的误区您知道吗？

其实依据烧烫伤的程度不同，采取的急救措施也应有所调整。如果意外烧烫伤给身体留下疤痕，通过整形手术等科学的治疗，患者也可以重新找回自信。周二(6月25日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市滨湖医院烧伤整形科主任王少根博士与读者交流。

王少根博士通晓各类烧伤治疗，擅长各种创面及伤口的修复，植皮和皮瓣手术。近年在足跟肿瘤、压疮、骨髓炎和疤痕整形治疗方面开展专项，擅长烧伤危重症治疗，难愈创面治疗和毁损伤的修复重建。 费秦茹 记者 李皖婷

一周病情报告

节后头晕又乏力，调整作息饮食很关键

据合肥市一院门诊和急诊统计数据，上周前来就诊的内科病人明显增加，尤其是端午假期后，不少人因为头晕、乏力等症状前来内科就诊。

“这些都是典型的节后综合症。”合肥市第一人民医院急诊科杨静主任表示，部分市民节日期间过度饮酒，饮食放纵，出

现了消化道损伤和胃肠道不适，也有部分市民贪恋网络或是三五朋友聚在一起久坐打牌导致颈椎病发作，出现头痛、头晕或者手麻等症状。

专家提醒，节日期间饮食不节制、生活不规律易导致节后综合症，最普遍的症状是头晕又乏力，经过一两天的休息

和调整通常能够恢复。医生建议，节后饮食应以清淡为主，多吃水果和蔬菜。有颈椎病的患者应避免久坐，多转动脖颈和挥动手臂能有效缓解头晕、手麻症状，如果出现不明原因的呕吐、眩晕要及时去医院就诊。

费秦茹 记者 李皖婷