

助阳驱寒“三九贴” 冬病冬防正当时

俗话说“一九二九不出手，三九四九冰上走”，“三九”是一年之中最寒冷的时节。

“三伏阳气盛，三九阴气隆”，中医认为，“三九”是一年中阳气最为衰弱的时段，人体阳气也会顺应自然规律，收敛潜藏。也就是说，此时人体阳气最弱、阴气最盛，易受外界寒邪侵袭，从而诱发各种疾病。此时也是中医养生尤为重视的调理时机。“三九贴”是中医传统疗法之一，凭借其独到的治疗效果，在冬季养生中占据着重要位置。在寒冷的三九天，选择辛散温通的中草药，在特定穴位进行贴敷，通过药物对穴位的温热刺激，温煦肺经阳气，驱散内伏寒邪，可以达到祛除疾病和预防疾病的目的。

“三九贴”可以预防和治疗多种慢性疾病，3岁以上小孩和成人皆可贴敷。具体来说，“三九贴”主要适用于调理以下几种疾病：

呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、慢性咳嗽、喘息性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、过敏性鼻炎等反复发作的呼吸道感染。

消化系统疾病，如中焦虚寒、虚寒性胃病、胃肠功能紊乱、慢性结肠炎、虚寒腹泻。

妇产科疾病，如下焦虚寒、宫寒、痛经、带下量多等。

风湿骨病，如关节痛、骨质增生、关节炎，风湿引起的颈痛、肩痛、腰痛、腿痛。

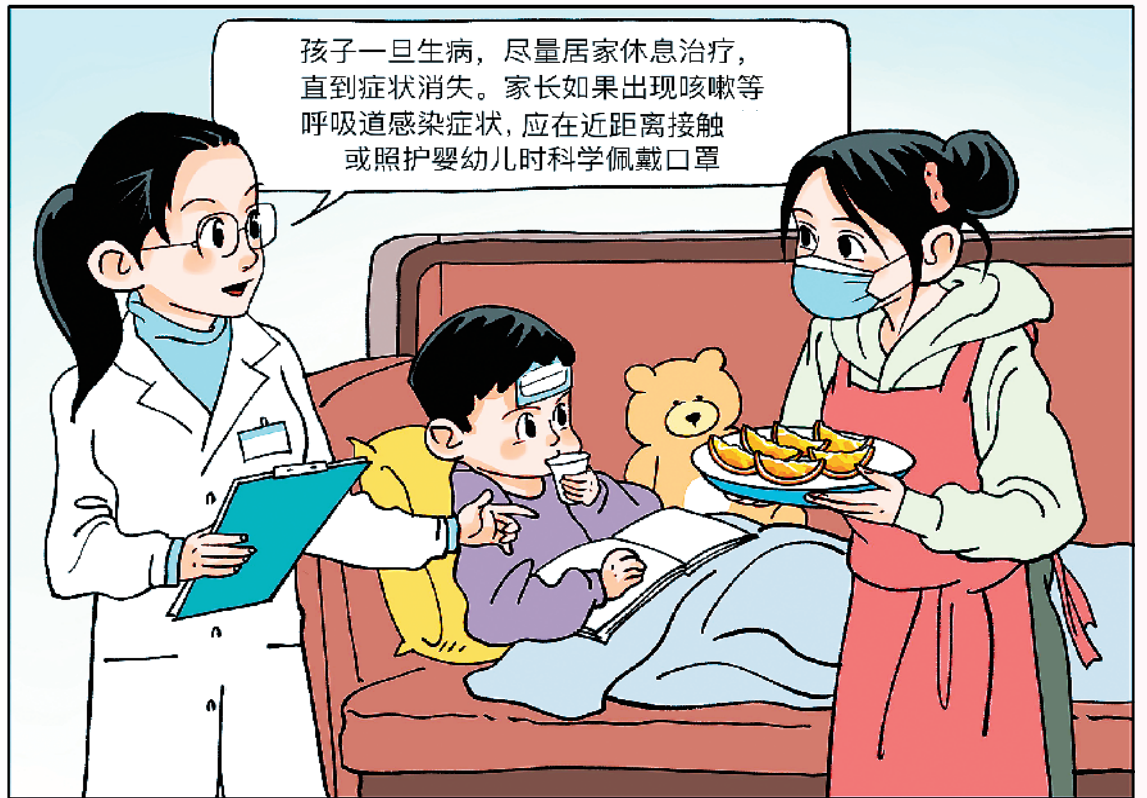
在贴敷“三九贴”的过程中，应确保皮肤清洁，避免受到感染。一旦皮肤出现瘙痒、红肿等不良反应，应立即停止使用，以避免症状恶化。

通常情况下，“三九贴”的贴敷时间建议为2小时~3小时。时间过短可能无法充分发挥其疗效，而时间过长则可能导致皮肤发红、瘙痒等。当然，根据个体差异，贴敷时间可适当调整：小儿的贴敷时间建议为0.5小时~1小时，成人则可延长为2小时~4小时。在贴敷后，局部出现轻微红肿或瘙痒通常是正常反应，若出现严重不适，如水疱等症状，应及时就医并遵医嘱处理。

在贴敷“三九贴”期间，还应注意饮食调节。应避免食用辛辣、刺激性食物，如辣椒、芥末等，以免影响药效。同时还应戒烟戒酒，以免影响身体健康。除此之外，还应注意保暖、避风寒等。

尽管“三九贴”在传统疗法中备受推崇，但并非人人皆宜。以下几类人群需谨慎使用或避免使用：

瘢痕体质者、患有糖尿病及恶性肿瘤的患者、处于肺炎及其他感染性疾病急性发热期的患者、对贴敷药物有极度敏感反应者、患有接触性皮炎等皮肤病及局部皮肤有破损者、妊娠期妇女及哺乳期妇女、严重心脏病患者、高血压患者、出血倾向性疾病患者及严重过敏体质患者。（据《大河健康报》）



入冬以来，冷空气活动频繁，儿童呼吸道疾病进入高发期。上海市儿童医院急诊科主任医师黄玉娟提醒家长：“孩子一旦生病，尽量居家休息治疗，直到症状消失。家长如果出现咳嗽等呼吸道感染症状，应在近距离接触或照护婴幼儿时科学佩戴口罩。”

新华社发 德德德 作

骨折康复妙招 学起来吧

骨折是我们日常生活中常见的一种意外伤害，根据骨折部位是否与外界相通，分为闭合性骨折和开放性骨折；根据骨折端稳定程度，分为稳定性骨折和不稳定性骨折。

骨折常伴随着剧烈疼痛、局部肿胀、异常畸形以及活动受限等症状，及时的医疗干预对于骨折的康复至关重要。一旦出现疑似骨折的情况，应尽早就医，以便采取相应的治疗措施。

无论是选择保守治疗还是手术治疗，都需要注意避免过早活动，积极进行功能锻炼，否则容易影响骨折的愈合或出现明显的并发症。

避免过早活动：在治疗过程中，应当进行局部的制动休息，避免过早进行活动或负重，以免因局部反复损伤而导致骨折部位延迟愈合或不愈合。

积极进行功能锻炼：骨折的治疗目的一方面是促进骨折愈合，另外一方面是恢复肢体的正常功能，

进行功能锻炼是恢复肢体正常功能的有效途径。在骨折治疗的前期，需要反复进行骨折部位肌肉的绷紧舒张锻炼，锻炼肌肉力量。在医生或康复师的指导下，进行被动关节活动，帮助骨折部位的肌肉逐渐适应运动，避免出现肌肉萎缩的情况。在骨折部位稳定后，要积极进行邻近关节的屈伸活动锻炼，以避免关节粘连，影响关节后续的正常屈伸活动。

预防并发症：对于长期卧床的患者，治疗期间要对其积极进行护理，比如翻身拍背等，预防褥疮、坠积性肺炎、泌尿系统感染等常见卧床并发症发生。

在骨折的治疗过程中，如果能够注意上述几点，不仅可以促进骨折部位的愈合，还能够有效预防后期可能出现的并发症或后遗症。此外，在饮食方面，患者要加强营养，做到营养均衡，如摄入足够的钙、磷、维生素D等有助于骨折愈合的营养物质。

（周口淮海医院 杨坤）

心衰患者冬季要谨防感冒

众所周知，心和肺的血管是相连的，一旦患者出现肺部感染，心脏就会受到牵连。那么，感冒是如何导致心衰加重的呢？

心衰患者往往合并多种慢性疾病，如高血压、糖尿病、冠心病等，患者的免疫力、抵抗力相对较弱。在寒冷环境中，人体交感神经紧张性增强，皮肤血管收缩，血流量减少，血液中的免疫细胞无法及时发现、清理呼吸道中的细菌、病毒等。另外，心衰患者或多或少存在肺部淤血的情况，这会为各种病原体提供丰富的养料，导致患者出现严重的肺炎。

心衰患者出现肺炎后，会有发热症状，通常体温每升高1摄氏度，心率就会增加12次/分~15次/分。这对于心衰患者来说无疑是一场灾难。此外，当患者出现肺部感染时，肺泡、支气管等产生的分泌物会阻碍氧气与血液中二氧化碳的交换，心脏缺氧会导致心

衰加重。当心衰加重时，肺部淤血情况随之加重，而肺部淤血会导致感染难以被控制，最终形成恶性循环。

哪些情况提示心衰加重？

辗转反侧、夜不能寐：患者平躺时心脏位置变低，导致回心血量增加，进而加重肺部淤血。患者由于呼吸困难，会出现辗转反侧、夜不能寐的情况，坐起或将枕头垫高可改善症状。

喘中带咳、痰中带血：心衰患者发生肺部感染时，肺功能、心功能都会进一步恶化，导致气喘加重、咳嗽等。部分患者剧烈咳嗽时，会出现肺静脉损伤，进而出现痰中带血的情况。

四肢乏力、茶饭不思：心功能下降和肺部淤血可导致心脏射血量减少、氧气和二氧化碳交换能力下降，无法满足患者日常活动所需的能量和氧分。

（据《老年健康报》）



近年来，我国儿童青少年肥胖问题日益突出。2024年中国肥胖预防控制科学大会公布的数据显示，全国有近五分之一的6岁至17岁青少年面临超重和肥胖问题。

新华社发 王威 作

本版组稿 李鹤