

冬病冬治、夏病冬防

## 三九贴来了 给身体“种太阳”

肾气不足起夜频繁  
一周十余位老人就诊

入冬以来,64岁的老王夜夜不得安枕,眠浅易醒,一晚上起夜三四次,有时候因为冷不想动,他便憋着,但憋着更睡不着。“之前我特意晚上少喝水或不喝水,发现没效果,有时候很急,不起来都不行。”老王有点难为情,上医院做泌尿系统彩超检查,医生诊断为前列腺增生、精神性尿频,经过治疗效果不佳。这让老王有点不知所措:没有实质性病变,全靠自己精神调节吗?

“让我自己调节,我更紧张了。”老王说,后来他发现自己不仅夜里起夜频繁了,还出现腰酸腿软、乏力、手脚冰凉、耳鸣的症状。老王觉得这样下去不行,经

人推荐看了中医。

“他这是典型的肾气不足。”泉州市中医院针灸科副主任黄志强表示,老王肾气不固,固摄无力,故见尿频、尿急。“用温阳的三九贴可以益肾固精、暖肾缩尿,他贴了肾俞、关元等穴位后,起夜次数就减少了。”

黄志强介绍,入冬以来,被频繁起夜打扰睡眠的老人逐渐增多,平均一周接诊十几个,严重的一个小时就起夜一次,严重影响睡眠。“不少老人认为是前列腺问题,但其实很多患者的症状是由肾气不足引起的。不少老年女性在咳嗽、跑步或者用力劳作时出现漏尿,也有可能是肾气不足引起的。”

数九寒冬阴寒较重  
三九贴可为身体“种太阳”

古语云:“三九补一冬,来年无病痛。”三九天,即从冬至的次日算起,每九日为一数。中医认为,此时段内阴寒之气最盛,人体阳气敛藏,易气血不畅,特别是体质较弱、慢性疾病人群,容易受到寒冷刺激。此时用上辛散温通的药物刺激对应穴位,可激发经络、调整气血、温补阳气、温阳祛寒,就如同给身体“种太阳”,能鼓舞阳气,起到冬病冬治的效果。

与三伏贴相对应,三九贴是

在一年中最寒冷的时候贴敷。根据个人身体差异,每个人使用的三九贴,其药物配比和贴敷穴位各不相同,具体如何配药和贴敷事项都应遵医嘱进行。三九贴不是贴得越久越好,一般而言,成人以贴敷2至4小时为宜,以皮肤感觉和耐受程度为观察指标,避免灼伤肌肤。若贴药处瘙痒、灼热,应及时自行取下。贴敷期间的饮食尽量清淡,慎食海鲜、牛羊肉、酒类,以免诱发过敏反应及减弱药效。

## 适用病症

1. 体虚易感冒、支气管哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病;
2. 过敏性鼻炎、慢性鼻炎等五官疾病;
3. 颈椎病、肩周炎等颈肩腰腿痛;
4. 反复咳嗽、腹泻、消化不良等儿科疾病;
5. 各种虚寒性妇科病;
6. 失眠、焦虑、倦怠、便秘、腹泻、头痛、眩晕等亚健康问题。

## 不适用人群

1. 支扩症、肺结核、支气管炎发作期、急性咽喉炎患者;
2. 呼吸系统感染患者;
3. 发热患者;
4. 皮肤过敏、疤痕体质者;
5. 妊娠期及哺乳期妇女慎用,月经期需请医师评估;
6. 心、肝、肾功能不全的患者;
7. 3岁以下儿童;
8. 糖尿病患者慎用。

## 医线通

指导医生

泉州市中医院针灸科  
副主任 黄志强

冬至过后,在养生人群里,三九贴悄然盛行。和三伏贴相对应,在数九严寒中,贴三九贴能起到冬病冬治、夏病冬防的效果。记者从泉州市中医院针灸科了解到,三九贴有给身体“种太阳”的功效,对许多慢性病有疗愈功效。

融媒体记者 陈玲红

## 泉州两个节目登上福建老年春晚

本报讯(融媒体记者陈玲红通讯员方海凌 文/图)日前,以“银龄乐 福绵长”为主题的“福见银龄 老年教育欢乐大舞台”2025春节联欢晚会在福建省广播影视集团演播剧场举办,泉州老年大学和丰泽区老年大学均有节目亮相这台春晚。

晚会分为“桑榆心向党”“银龄欢乐多”“踏响新节奏”“明天会更好”四个篇章,通过歌曲、舞蹈、器乐、小品、戏曲、走秀等节目,演绎了新时代银龄风采。泉州老年大学的舞蹈节目《当海风吹向你》在“桑榆心向党”篇章中。节目里银发舞者轻盈跳跃,以优美的舞姿传递出对生活的热爱。进入“踏响新节奏”篇章,泉州老年大



节目《南音·簪花》

学与丰泽区老年大学联袂献上节目南箫与服饰《南音·簪花》,通过创新性的表现形式展现优秀传统文化魅力。

据了解,这台晚会由省委宣传部、省委老干部局、省广播电视局指导,福建省老年大学协会、福建老年大学、省广播影视集团、福建移动主办,将于2025年1月23日在福建电视台综合频道首播。

## 泉州网招聘启事

福建省重点新闻网站——泉州网招聘新媒体运营人员。泉州网由中共泉州市委主办主管,是泉州晚报社的直属单位。作为泉州的新闻门户网站,每天集纳和发布泉州的主流信息,是海内外了解泉州的主要网络平台。

根据业务需要,泉州网拟通过泉州市刺桐新闻网络有限公司招聘新媒体运营人员。

## 岗位要求

1. 35周岁以下,本科及以上学历;
2. 具有一定的写作能力,有微信、微博、抖音等新媒体图文视频采编经验;
3. 有较强的责任心和团队协作意识,能吃苦耐劳,服从工作安排。

## 工作待遇

试用期为一至两个月,合则正式

签约。岗位薪酬可具体咨询。

## 报名时间

即日起至2025年1月16日止。

## 考试时间

另行通知。

## 报名方式

有意者请将个人资料(个人简历、学位学历和身份证复印件、代表作品、获奖证书复印件、联系方式等)寄往:福建省泉州市刺桐路泉州晚报大厦14楼泉州网施女士收,邮编:362000。请务必在信封左上角注明“应聘”,或将材料发送到邮箱:1773456550@qq.com。

联系人:施女士 0595-22500136

杨女士 0595-22500194

泉州市刺桐新闻网络有限公司

2024年12月27日