

明起进入三伏天 冬病夏治正当时

“三伏天是人体阳气最旺盛、毛孔开泄之时,此时借助艾草纯阳之火温通经络,再以温热性药物贴敷穴位,是驱散体内寒湿的黄金时机。”泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙介绍。2026年初伏起始时间为7月15日,一年一度的冬病夏治窗口即将开启。今年三伏天为40天“加长版”,全程从明日持续至8月23日。

先灸后贴破解传统疗法局限

洪如龙指出,传统三伏贴存在药力渗透浅、见效慢的短板,而“先灸后贴”的联合疗法可有效破解这一难题。

三伏灸(铺灸、温灸、脐灸等)以纯阳艾热深入经络,化开筋骨深层淤堵寒湿,扩张穴位毛孔,打通气血通道。灸后穴位吸收力翻倍,特制道地中药膏贴敷对应穴位,温阳药材持续渗透脏腑,锁住灸法温补之力,散寒、化痰、健脾、通痹的作用更持久。这种疗法不仅能灸治深层经络寒淤,还能贴补脏腑亏虚正气,一散一补,外通经络、内调体质。洪如龙建议,连续3年完整疗程效果最佳。

洪如龙介绍,灸贴联合疗法主要适用于以下几类虚寒冬病:一是呼吸系统疾病,如过敏性鼻炎、慢性支气管炎、哮喘、久咳体虚及儿童反复感冒;二是消化系统脾胃虚寒,如受凉胃痛、慢性胃炎、慢性腹

泻;三是颈肩腰腿痛及风湿骨病,如颈椎病、肩周炎、老寒腿、膝关节炎;四是妇科虚寒问题,如宫寒痛经、经期畏寒、产后怕冷;五是2岁以上小儿反复呼吸道感染及脾胃虚弱;六是常年手脚冰凉、畏寒怕冷、易疲劳的阳虚亚健康人群。

热证患者及特殊人群慎用

冬病夏治虽好,却并非人人皆宜。洪如龙特别提醒:孕妇及2周岁以下婴幼儿严禁灸贴;急性发热、感冒急性期、咳黄浓痰等热证人群不宜使用;贴敷部位存在皮肤破损、湿疹、皮炎或感染者禁用;对艾灸烟雾或三伏贴中药严重过敏、属于瘢痕体质者需慎用;重度糖尿病、严重心脑血管疾病、恶性肿瘤等患者为禁忌人群;此外,阴虚火旺、常年反复口腔溃疡者也应慎用。

在日常护理方面,洪如龙建议患者就诊时着装宜宽松,以便暴露背部、腹部及四肢穴位。贴敷后4至6小时内不宜冲冷水澡,当日忌空调直吹。调理期间,应禁食生冷冰饮、海鲜及辛辣油腻发物。贴敷时间上,成人一般为2至4小时,儿童则为0.5至1.5小时。若皮肤出现轻微发红、发痒属于正常反应,部分人可能会起小水泡,无需过度紧张;但若起大水疱,应及时来院由专业人员处理,切勿自行挑破以免感染。



中药膏贴敷对应穴位,温阳药材持续渗透脏腑。(CFP图)

2026年三伏养生时间表

初伏:7月15日—7月24日;中伏:7月25日—8月13日;末伏:8月14日—8月23日。最佳贴敷时间为每伏首日,若错过可于前后1天完成。体虚及首次调理人群可于8月24日—9月2日进行伏后加强贴灸。

炎夏贪凉 当心“冻”出下巴痛

盛夏时分,在空调房里待久了,再灌几口冰镇饮料,确实惬意,但您有没有留意过耳朵前方那个不起眼的“小关节”?最近,泉州市牙医师协会副会长、副主任医师王东涛在门诊中发现,因张口疼痛、关节弹响前来就诊的市民明显增多,他们大多被诊断为颞下颌关节紊乱病。王东涛特别提醒,这个与“下巴”息息相关的关节问题正悄悄在夏季高发,而背后的“元凶”往往就藏在我们贪凉的习惯里。

颞下颌关节位于双耳前方,是面部唯一能活动的关节,我们日常的咀嚼、说话、打哈欠都离不开它的精密配合。一旦这个关节因为劳累、寒冷刺激或咬合不当出现功能失调,就会引发一连串不适。王东涛打了个比方:“它就像一台精密的机器,平

时默默工作,但如果你总让它超负荷运转,或者频繁给它‘泼冷水’,它就会罢工抗议。”

夏季恰恰是这台“机器”最容易出故障的时节。一方面,空调和风扇的冷风如果长时间直吹面部,会导致关节周围的咀嚼肌持续收缩、痉挛,血液循环变差,从而诱发或加重疼痛;另一方面,夏季人们容易熬夜,加上高温带来的烦躁情绪,会让全身肌肉处于紧张状态,关节自然也难以放松。此外,夏季夜宵盛行,啃小龙虾、嚼冰块、冷热交替饮食等习惯,都会给关节带来额外的冲击力,长期如此,关节盘就可能移位,发出“咔嗒”声。

那么,出现哪些信号要警惕呢?王东涛列举了几个典型表现:张口或闭口时关

节区有弹响或摩擦音;耳前区或脸颊酸胀疼痛;早晨起床后感觉嘴巴张不开;咀嚼时无力或疼痛;甚至有时张口会卡住,需要轻轻左右摆动才能复位。他特别强调,如果已经出现上述症状,千万不要强行用力张口嘴巴,那样只会加重软组织损伤。正确的做法是尽快到正规医院的口腔颌面外科就诊。结合泉州市民的生活习惯,王东涛还给出了几条保护颞下颌关节的建议:

第一,避开冷风“正面攻击”。无论是在家还是办公室,空调和风扇的出风口都不要正对头面部,尤其要护住耳前区域,温度设定在26℃左右为宜,避免室内外温差过大。

第二,给情绪和作息“降降温”。夏季

昼长夜短,但应尽量避免熬夜,保证每天7小时左右的睡眠;白天可以听听舒缓的音乐,或到江滨散步,缓解焦虑情绪,因为精神紧张是诱发关节紊乱的重要“催化剂”。

第三,管住嘴巴,别“硬碰硬”。吃海鲜、啃骨头时尽量把肉剔下来,不要用牙齿直接咬硬壳;冰饮和热食的食用时间至少间隔半小时,以减少冷热骤变对关节和牙釉质的双重刺激;打哈欠时可用手托住下巴,主动控制张口幅度。

第四,切忌盲目处理。一旦出现持续的关节弹响或疼痛,切勿盲目按摩或热敷,更不要轻信偏方,及时就医排查才是关键。

□融媒体记者 张沼焯



学会肉眼辨水 选对合格泳池

盛夏来临,游泳成为消暑健身的热门选择。想要放心快乐“划水”,又担心水质问题?别慌,疾控专家教您“三看法”,选对卫生安全的泳池:

一看卫生许可证,选择正规游泳场所。二看禁泳警示标志,游泳场所会设有禁泳警示标志,对不适宜游泳的人群进行提醒,以保护泳客的健康安全。

三看水质公示,游泳场所应在醒目位置公示水质检测结果。合格的泳池水,各类指标应符合《公共场所卫生指标及限值要求》(GB37488-2019)标准。

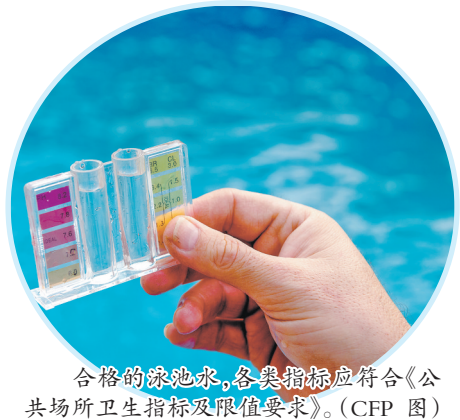
面对上述专业的指标,普通人有没有肉眼可见的方法判断水质好坏呢?记住这两招:

一“看”清澈度:仔细观察池水颜色、清澈程度。如果水质浑浊,有沉淀物或漂浮物太多则不应下水。游客可以俯身通过水面去观察水底泳道的情況,能看得越远,说明池水清澈程度越好。

二“察”水泡泡沫:可以用手在泳池里打起点水花,或者观察游泳者在游泳时打起的水花。如果发现水花产生的泡沫在10—15秒内可以自行散去,说明池水氧化还原能力比较强,消毒效果较好。如果泡沫长时间一直漂在水面上,则证明泳池水的消毒能力有待改善。

此外,游泳者进入泳池前还应充分了解自身健康状况,自觉遵守禁泳规定。要培养良好的卫生习惯,入池前先淋浴,后慢脚消毒。下水前务必做好充分热身,加强自我保护。建议泳客自带浴巾、拖鞋等个人用品,佩戴泳镜、泳帽入池,共同做到“文明游”“健康游”。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 郝亮



合格的泳池水,各类指标应符合《公共场所卫生指标及限值要求》。(CFP图)

暑假用眼“高峰期”,眼科专家提醒——

近视防控避开五大误区

误区一

看不清先拖着,配镜后摘不掉

“度数低不用戴,戴上就摘不掉”——这是许多家长的固有观念。孩子喊看不清,总想“再扛一扛”。事实恰好相反:视物模糊时,孩子会不自觉地眯眼、凑近,眼部肌肉持续紧张痉挛,反而加速眼轴增长,推动度数攀升。

正确做法:一旦出现视物模糊、

频繁眯眼或揉眼,应尽快到正规医院接受医学验光(儿童青少年睫状肌调节力强,首次就诊多需散瞳以排除假性近视)。若确诊为真性近视,且裸眼视力已影响日常学习生活,务必及时配镜。清晰的视觉,是控制近视发展的基础。

误区二

眼镜越戴,近视度数越深

顺着“不敢配镜”的心理,另一个流传甚广的谣言是:眼镜会越戴越深。不少家长将度数年年上涨归咎于此。

真相:合格眼镜本身不会加重近视。只要经专业验光、度数精准、加工合规,眼镜非但不会加深近视,还能缓解视疲

劳,有助延缓进展。

近视加深的根本原因在于儿童青少年眼轴过度发育、长期不良用眼习惯及缺乏科学干预手段,与眼镜无关。相反,不戴镜或佩戴度数不准、加工不当的眼镜,才会加剧视疲劳,导致度数暴涨。

误区三

认为按摩针灸能“治好”近视

门诊中,家长常问:贴护眼贴、做按摩、针灸,能否治愈近视?

明确回答:真性近视不可逆转,任何方法均无法治愈;需先分清真假性近视:因用眼过度导致的假性近视(睫状肌痉挛),通过休息和改善用眼习惯可恢复;但真性近视的本质是眼轴变长、眼球结构发生器质性改变,如同身高增长后无法缩短,外用产品、理疗或针灸均无法使

已变长的眼轴大幅回缩。

目前,功能性镜片、低浓度阿托品、角膜塑形镜、哺光仪等手段对延缓近视进展有一定作用,部分甚至可实现阶段性小幅退轴降度,但长期看,眼轴与度数整体仍呈增长趋势。市面上的护眼贴、按摩仪仅能放松眼周肌肉、暂时缓解疲劳,并无控制度数或矫正近视之效。过度依赖此类产品,反而错失科学防控的黄金窗口。

误区四

只查度数,不关注眼轴长度

多数家长带孩子复查视力,只紧盯度数变化。但在视光医生看来,眼轴长度同样是评估近视进展的核心指标,两者结合才更精准、更具参考价值。

验光度数易受检查者水平、受检者配合度、环境仪器及眼部调节状态等因素影响而波动;眼轴长度则是反映眼球发育的客观指标,可预判发展趋势。例

如,有的孩子度数仅涨25—50度,但眼轴增长迅速,预示近视快速进展;有的度数看似稳定,眼轴却在持续拉长,眼底病变风险悄然上升。

正确建议:所有学龄儿童均应建立专属视力健康档案,每3至6个月复查度数、眼轴、角膜曲率等指标,动态监测眼球发育,做到早发现、早干预。

误区五

户外活动只走形式

眼科医生普遍强调“多户外防近视”,但不少家长执行有误:让孩子在楼道、室内阳台稍作停留即算户外,或天黑后散步,以为“出门即可”。

户外护眼的核心在于充足的自然光。自然光照可促进视网膜分泌多巴胺,有效抑制眼轴过快增长。若在光线昏暗的阴凉处或室内楼道,光照强度远不达

标,护眼效果大打折扣;夜间散步更无防控作用。

标准建议:尽量在白天自然光下活动,每日累计时长不少于2小时,碎片化时间(如课间远眺、上下学步行、户外功课)累加同样有效。这是目前公认性价比最高、效果最确切的近视防控方式。