

本周日入伏,“冬病夏治”适合你吗?

专家提醒,“三伏贴”并非所有人都适宜,应在专业中医师辨证后再行治疗

健康福建
医学科普

福建省卫健委 联合出品
海峡都市报

N 海都记者
林宝珍

三伏天,是一年中阳气最旺、湿气最重的时节,也是调理体质的“黄金窗口”。不少人准备贴敷“三伏贴”,以求达到“冬病夏治”的目的。

今年三伏天(7月20日入伏,8月18日出伏)共计30天,将打破近年来“40天长三伏”的惯例,成为“最短”三伏天。

“冬病夏治”适合哪些人群?“三伏贴”需要注意哪些问题呢?一起来听听专家意见。

冬病夏治,三伏贴适合寒性疾病

福建中医药大学附属康复医院针灸科王舰主任介绍,冬季易发的疾病,多因体内阳气不足、寒邪瘀滞所致。三伏天自然界阳气旺盛,人体腠理疏松、经络通畅,此时通过温热疗法(如艾灸、贴敷)刺激穴位,可快速驱散体内寒邪,补充阳气,增强免疫力,达到“未病先防、已病防变”的效果。

“三伏贴”是我国传统医学中最具特色的伏天保健疗法,结合了针灸、经络与中药学,以中药直接贴敷于穴位,

对穴位产生热性刺激,达到治病、防病的效果。“三伏灸”则增加了隔姜灸的环节——在特定穴位放置生姜片,在生姜片上燃艾绒柱,以增加刺激作用。

王舰主任表示,“三伏贴”的适用范围包括在冬季容易发生或加重的寒性疾病,如慢性腹泻、胃痛、过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘、痛经等,在夏季给予针对性治疗,提高机体的抗病能力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失。

三伏贴适合寒性疾病,如慢性腹泻、胃痛、过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘、痛经等。



杰清/漫画

并非“万能贴”,这几类人群要注意

“三伏贴偏于热性,体热、阴虚火旺、平时口干舌燥、皮肤易过敏、疤痕体质的人群不适合贴敷。”王舰主任表示,“三伏贴”虽然适应症广泛,但并非所有人都适宜,应在专业中医师辨证后再行治疗。

他还提醒,儿童贴敷时间不宜过长,一般为0.5~2小时,以免皮肤过敏等,2岁以下儿童不建议使用“三伏贴”。老年人反应和年轻人不同,使用“三伏贴”时要密切观察皮肤反应,若出现红肿、瘙痒等不

适,应立即停用,必要时咨询医生。糖尿病患者皮肤愈合能力较差,贴敷“三伏贴”时间不宜过长,特别要注意观察是否出现皮肤损伤等情况。孕妇禁用“三伏贴”,因为药物多具有辛温、活血、走窜等作用,可能会对胎儿产生不良影响,导致胎动不安甚至流产等严重后果

需要注意的是,“三伏贴”不是治疗慢性病的特效药,不能完全替代其他治疗,正在服药的慢性病患者不要盲目减药、停药。

“三伏贴”后多久能洗澡? 这些事项要注意

随着“冬病夏治”理念的普及,不少购物平台也推出“三伏贴”。那么,网购“三伏贴”靠谱吗?贴“三伏贴”后多久能洗澡呢?就此问题,记者请教了王舰主任。

问:网购“三伏贴”自行贴敷行吗?

答:网上售卖的“三伏贴”,一般无准字号,使用起来风险较大,还是要到医院找医生开适宜的“三伏贴”处方进行贴敷。

问:贴敷时间越长越好吗?

答:“三伏贴”贴的时间过长,会对皮肤刺激过

大,一般建议贴4~6个小时,或根据自身皮肤敏感性来调整。如果超过6个小时甚至更长时间的话,容易使皮肤起泡,甚至发生一些严重的过敏反应。此外,穴位贴敷太多也不合适。有的人全身各处都贴了“三伏贴”,这种做法

其实益处并没有那么大,反而使皮肤发生过敏反应的概率更高。

问:贴敷“三伏贴”后多久能洗澡?

答:膏药揭下来后,最好过4~5小时再洗澡,并注意及时穿衣,不要直接受风。

福州出台新政扶持演艺经济

支持举办国际知名或国内一流大型演唱会、音乐节,并分档奖励;推动演唱会与文化、旅游、商业等产业深度融合

日前,福州市政府办公厅印发《福州市关于扶持演艺经济繁荣发展的暂行办法》(以下简称《暂行办法》)。

《暂行办法》将通过政策引导,拓展文旅消费新场景,发挥演艺活动的“乘数效应”,实现音乐“流量”向“留量”转变,增强“有福之州”的吸引力和竞争力。在福州鼓楼区、台江区、仓山区、晋安区举办的营业性演出适用本《暂行办法》。《暂行办法》自颁布之日起试行,至2026年12月31日止。

分档奖励大型演出

《暂行办法》明确支持举办国际知名或国内一流大型演唱会、音乐节。单场演出实际售票5000张以上且达到一定演出效益的,分三档给予5万元、10万元、15万元奖励。

对单一场次吸引境外观众占实际售票总数超5%的,上浮10%给予奖励;对年度内举办的巡回演唱会、音乐节首站在福州举行的,上浮15%

给予奖励;对同时满足上述二项奖励条件的,按上浮15%给予奖励。但同一演出经纪机构每年度获得奖励不超过100万元。

丰富演出业态,拓展演艺市场。鼓励各类演出经营单位在福州城市商圈、商业综合体、历史文化街区、文创园区和各类酒店、旅游景区、文博场馆等场所,开展具有福州特色及体现两岸融合的

演出活动。对在固定场所、常态化开展同一演出且打造为国内知名品牌的营业性演出活动,年度内累计实际售票超过5万张且累计售票收入达到一定规模的,分两档给予5万元、10万元奖励。

对经审批在城市商圈、旅游景区、历史文化街区举办的以台湾地区艺人为主、观众人数不高于5000人的营业性演出活动,按照台湾地区艺人演

出合同金额的40%对演出经纪机构予以奖励,单次审批演出时间段内奖励金额合计最高不超过2万元。同一演艺团队单一年度内享受次数不超过6场次。

对于新增300个座位以上的演出场所,且年度内举办、承接营业性演出20场以上的,按年度累计实际售票收入5%给予一次性奖励,最高不超过10万元。

推动“演艺+”融合

《暂行办法》聚焦推动演唱会与文化、旅游、商业等产业深度融合。支持福州旅行社推出“观演+旅游”特色旅游产品,对于年度内吸引外地游客来榕观演,并在福州市区域内住宿1晚及以上的,按照旅行社引客入榕奖励政策予以奖励。

此外,鼓励县(市)区对所在区域的营业性演出活动出台相关政策,实现政策叠加。

争取在福州国际机场、码头口岸对来榕演出的全球知名艺术家和重要演出团组提供快速通关等便利化服务。建立大型营业性演出活动服务保障联动机制,强化风险评估、安全管理和应急处置等指导,保障演出活动安全有序。

在服务上,倡导共同维护观演秩序,文明观演。打击违法违规行为,营造良好市场秩序。

福州机场第二高速公路文溪枢纽互通工程初步设计文件获批

海都讯(记者 唐明亮)记者昨日从福州左海集团获悉,福州机场第二高速公路文溪枢纽互通工程初步设计文件于日前获省交通厅核准批复,标志着该项目前期工作取

得重大阶段性成果,为推进后续项目建设奠定了坚实基础。

文溪枢纽互通工程位于福州长乐区潭头镇文溪村附近,互通主线均按设计速度100公里/小时、路基宽度

33.5米的标准建设,同时设置匝道16条,总长约8.8公里,并包含多座匝道桥、拼宽桥梁及一处收费站。

文溪枢纽互通工程是实现在建福州机场第二高速与

既有福州绕城高速东南段交通转换的核心枢纽,对于完善区域高速公路网络布局,提升福州长乐国际机场的集疏运效率,促进闽东北协同发展区互联互通具有重要意义。

政校商联动 绘就教育帮扶新篇章

7月15日,厦门集美大学“山海筑梦”暑期支教帮扶活动在宁德蕉城区九都镇圆满结营。此次政校商联动开展帮扶,九都镇为表感谢,向相关方赠送锦旗,共同绘就教育帮扶新篇章。(章丽妹)



此次政校商联动开展帮扶,九都镇为表感谢,向相关方赠送锦旗,共同绘就教育帮扶新篇章。(章丽妹)