

健康关注

养生百科

冬病夏治 “三伏贴”知多少

珏 晓

2018年“三伏贴”即将开贴，俗话说“冬养三九补品旺，夏治三伏行针忙”，冬病夏治由来已久，“三伏贴”也越来越受到人们的关注和重视。但今年与往年不同的是“三贴”变为“四贴”，为何如此，让我们了解一下有关“三伏贴”的知识。

“三伏贴”是根据中医“天人相应”的原理，顺应四时特性的一种“内病外治”传统疗法，是在“三伏天”选用麝香、白芥子、细辛等具有辛散温通的天然中草药制作成药膏，贴敷于经络上的特定穴位，药物经皮肤由表入里，通过药物对穴位的温热刺激，疏通经络、调理脏腑，温煦肺经阳气，驱散内伏寒邪，增加机体抗病能力，达到冬季减少发病或减轻发病乃至不再发病的目的。

“冬病夏治”三伏贴是在中国农历“头伏”“中伏”“末伏”的时令内，采用中药穴位贴进行传统的中医外治法。“三伏”是一年阳气隆盛的最好时令，利用这个时令进行穴位贴敷是冬病夏治的最佳时机。现代医学证明此疗法可以提高人体的免疫功能和抗病能力，同时，对秋冬季呼吸系统常见病也会起到很好的防治作用。今年的三伏天为期40天，7月17日到7月26日，中伏7月27日到8月15日，闰中伏8月16日至8月25日，末伏8月16日至9月5日。共需要贴4次。

“三伏贴”主要针对以下疾病：

呼吸系统疾病：过敏性鼻炎、支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、慢性咽炎、慢性阻塞性肺病等；

骨关节疾病：颈肩腰腿痛、强直性脊柱炎、风湿及类风湿性关节炎等；妇科疾病：痛经、月经不调、妇科炎症、产后腰痛、宫冷不孕等；

胃肠道疾病：胃寒、胃痛、慢性胃炎、肠炎腹泻、结肠炎、腹部畏冷不适等；

体质虚弱、免疫力低下：体弱畏冷、虚性头痛、经常感冒、亚健康状态等。

“三伏贴”并不适合所有人，比如：肺炎急性期，高热，体温超过38.5℃者，严重过敏体质等特殊体质及皮肤病患者，贴敷穴位部位皮肤有破损者，孕妇及严重糖尿病患者等就不宜用此法。

专家提醒，一般人贴药后会感到局部发热，发痒，这是药物的一种治疗反应，属于正常反应。

有人贴后会出现红、肿、疼痛或者局部起疱，这类多发生在皮肤娇嫩者，以小孩多见。出现这类典型反应后应立即将药膏揭下来，如果起小疱，涂碘伏消毒，避免感染即可；如果起大疱，要到医院用消毒针刺破或注射器抽出疱内液体，碘伏消毒；若水疱已破，可局部消毒并保持干燥，不要用激素类药膏外涂，一般一周以后，起疱处会结痂脱落。

此外，穴位贴敷的三伏期内均要尽量避免感冒，不要过度吹电风扇、空调；贴敷时不能进食冷饮，治疗期间禁食生冷、海鲜、辛辣刺激食物；贴后6—10小时内不能洗澡，贴敷期间不要去大海游泳。

医说新语

中枢淋巴瘤化疗效果理想

刘珊珊

原发性中枢神经淋巴瘤是一种罕见的原发于颅内或脊髓的恶性淋巴瘤。以往手术是治疗该淋巴瘤的主要手段，但手术风险大、术后复发率高；放疗虽然能延长患者生存期，但接受放疗的患者，特别是老年患者较易出现迟发性神经毒性不良反应，表现为脑功能失调、进展性痴呆、尿失禁等，严重影响生活质量。在近日举行的原发性中枢神经系统淋巴瘤诊治进展多学科论坛上，北京天坛医院血液内科主任刘元波教授表示，近年来，以大剂量甲氨蝶呤为基础的联合化疗的使用，明显改善了患者预后，平均生存期延长到3至5年。

刘元波说，原发性中枢神经淋巴瘤的治疗模式早已发生巨大转变，联合化疗是首选治疗手段，手术已经退居二线，起到活检和挽救急性患者生命的作用，放疗剂量较前明显减低，主要用于不适宜化疗、巩固治疗及挽救性治疗患者。

据介绍，目前，刘元波团队创新性地采取甲氨蝶呤、阿糖胞苷及地塞米松方案，或联合利妥昔单抗治疗确诊后的原发性中枢神经系统淋巴瘤，该方案总有效率70%以上，已与国外治疗效果相当接近。

健康资讯

难治性癌痛临床标准确定

本报电（朱芸）中国抗癌协会近日发布了《难治性癌痛诊断与治疗》原则和标准，首次根据难治性癌痛根据临床治疗特点和类别，明确规范诊疗原则及流程图，对难治性癌痛的治疗技术、实施方案分别详细论述，为临床多学科协作攻克难治性癌痛提供了具体的临床实践标准。

据天津市肿瘤医院疼痛科主任王昆介绍，这个原则和标准的制定也将微创介入技术正式引入癌痛治疗体系，通过微创介入技术，将引起患者疼痛的内脏神经和调控疼痛的交感神经药物毁损，可以在有效镇痛的同时减轻患者不良反应。

医药携手推进行业合规建设

本报电（王逸先）第五届中国医药企业伦理准则论坛暨《中国制药及医疗器械领域伦理合作共识框架》（以下简称《共识框架》）近日在京签署。

据介绍，这是自2013年行业联合推进行业合规建设以来，第一次将参与机构扩展至医院行业组织及省市级医药行业协会，标志着制药、医疗器械以及医疗卫生专业人士在《共识框架》下的正式联合。签署各方吸收和采纳行业内较为成熟的行为准则和规范，共同制定或统一具有行业公信力的伦理准则，制定可共享的能力建设与培训计划。

年年体检 为什么还会发生癌症晚期？

黄金超 樱子摄

人们经常会听到这样的说法：“我最近感觉有些不舒服，想去做个体检检查一下。”这其实是大多数人都会存在的思想误区。天津医科大学肿瘤医院预防医学中心主任刘俊田介绍，需要纠正的是，体检并不等同于看病，如果感觉身体不适，应尽快去医院做针对性的检查，以便开展相应治疗。而体检则是通过不同的生理指标来评价描述人体健康状态，对身体进行定期健康管理。

普通体检与防癌体检怎么选？

体检是体格检查的简称，指通过医学手段和方法对受检者的身体检查，是医疗的诊断环节，是针对症状或疾病及其相关因素的检查。在体检项目的选择中，常规体检和专门的防癌体检是有所区别的。常规体检所关注的多为基础性、慢性病，例如糖尿病、高血压、心血管疾病等，而防癌体检则是在普通体检的基础上更侧重于癌症的早期筛查。如果只进行常规体检，没有选择癌症筛查项目，就有可能出现“年年体检，为什么还会发生癌症晚期”的困惑。因此依据个人具体情况，综合分析既往史、家族史、健康危险因素以及经济状况，进行有针对性的个性化体检，早期筛查肿瘤，才是防癌体检的主旨。

每个人的年龄、健康状况不同，健康体检方案需要因人而异。不同个体有针对性地选择检查项目，才能发挥体检的真正作用。至于定期体检的时间，建议每半年至一年体检一次。而普通体检的基础项目每个人都需要做，它包括：一般检查（身高、体重、血压、脉搏、腰围）、内外科检查、肾功能、血脂、血糖、血常规、尿常

规、肝功能、常规心电图、胸部正侧位片、肝胆脾胰双肾超声等。此外，应该根据不同人群有针对性地量身定制体检套餐。老年人由于机体各器官的功能均在逐渐退化，加之可能患有某些慢性疾病，体检项目和年轻人相比，不仅要更全面，也需要更加有针对性。

专属防癌体检如何选？

适合自己的，才是最好的。

有些人认为防癌体检越贵越好，各种检查项目轮番上阵，殊不知这样并不一定能够达到理想的效果。选择不恰当的检查项目，还有可能会适得其反，耽误病情。那么怎样才能选择出适合自己的防癌体检呢？

首先，应该将常规体检作为必选的基础项目，大致包含体格检查（身高、体重、血压、心率等）、内外科检查（直肠肛门指诊、乳腺触诊、妇科双合诊、头颈耳鼻喉触诊等）、实验室检查（血常规、肾功能、甲状腺功能、宫颈刮片等）、辅助检查（超声、胸片、心电图等）。

其次，根据医生的评估和建议，结合自身状况选择增加个性化项目，有既往病史及家族史的人群，应该有针对性地增加相应检查。比如，有乳腺癌家族史的人群，应适当增加乳腺超声、乳腺钼靶、基因检测等；职业疾病、特殊工种及既往有肺部疾病的人群，应考虑增加胸部低剂量CT等；既往有肝炎及前列腺病史的人群，应考虑增加肿瘤标志物等；有家族性肠息肉的人群，应考虑增加结肠镜等。除此之外，年龄、地域、不洁饮食和不良生活习惯等，亦需要纳入个性化体检选择范围。

最后，防癌体检并不是一劳永逸的事情，一次体检只能反映现阶段的身体状况。因此，选择一个值得信赖的体检机构，定期进行体检，做好每次体检结果的收集和保存，通过逐次体检结果对比和既往病史的收集，构建良好的个人健康管理档案，才是抵御癌症的重要堡垒。

体检是否有意义？

事实上，并不是一次体检没有发现，就一定不会出现癌症。目前的防癌体检只能针对大多数常见的以及发病率较高的恶性肿瘤，一些发病率较低、病情隐匿的恶性肿瘤很难通过现有的体检项目发现。比如发病率较低的肺泡癌，不一定能够通过体检筛查出来；早期胰腺癌病情隐匿，位置较深，也很难被发现。

体检没有发现癌症是好事，但是从思想上不能麻痹大意或走入误区，仍需要增强防癌意识，防患于未然。保持良好生活习惯，通过进行动态的个性化体检方案，建立起自身健康管理档案，都是目前较为稳妥的防癌手段。就防癌体检的选择而言，个性化是主旨，定期检查、动态对比则是重要手段。尤其需要注意的是，不能以体检取代就医诊断，体检只是一个筛查过程，当发现可疑症状时，仍然需要到正规医院进一步检查。

“肿瘤预防是一个分级体系，一级预防需要自身提高意识，养成良好习惯，保持积极心态；二级预防要做到早发现、早诊断、早治疗。分级预防相互结合，才能维持良好的健康状态。”刘俊田主任表示，“治未病，才是体检所追求的最高境界。”



链接▶▶▶

不同人群潜在病情及侧重项目

体检并不是检查一次就可以了，而是需要定期进行复查。这是因为有很多疾病发展比较快，特别是肺癌、肝癌等疾病发展迅猛，一定要定期筛查。并且，如果检查出问题，一定要及时到医院治疗。

老年人：呼吸系统、消化系统、心脑血管、骨关节、内分泌等方面，并定期复查，如进行动脉硬化检测、心脏彩超、心功能测定等有针对性的项目。

青少年：重在检测生长发育情况，及时发现体格和发育异常，如要定期检测身体铅含量、微量元素、贫血及营养不良等。另外，还要注意检查视力，有助于及时发现近视。

中青年：中青年除了常规体检，要根据不同职业特点有针对性地增加一些体检项目。

办公室人员：检查颈椎、眼睛

噪音环境工作人员：应关注听力检查

长期站立工作人员：重点检查是否有下肢静脉曲张等下肢循环系统问题

工作压力大生活不规律者：重点检查是否

有心脑血管疾病，如心肌缺血、动脉硬化、血压偏高等

运动量少者：应注意是否有内分泌失调、血脂升高等情况

饮食不规律者：存在心脑血管疾病、胃肠疾病的潜在风险

哪些人最应该做防癌体检？

肿瘤高风险人群

有肿瘤家族史、频繁接触致癌物等。

居住在肿瘤高发地域

比如广东省就是鼻咽癌的高发地域；河南、河北等地域食道癌高发；而上海是肝癌高发地域；北方的黑龙江、吉林、辽宁等是肺癌高发区地域。

有吸烟、喝酒等不良习惯

熬夜、吸烟、喝酒、压力过大等不良生活习惯，都很有可能诱发癌症。

年龄在45岁以上

45岁以上的人群，也是癌症高发年龄段。这个年龄段的人群身体抵抗力呈下降趋向，更容易被癌细胞“趁虚而入”。



图为医务人员在精心检测

赵迎摄

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

“桃”最早出现在神话故事《山海经·海外北传》中，其记载：“夸父与日逐走，入日。渴欲得饮，饮于河渭，河渭不足，北饮大泽。未至，道渴而死。弃其杖。化为桃林”。至此，桃便带上了神秘的色彩。《西游记》中，西王母每年三月三都要在瑶池举办蟠桃会，广邀各路神仙赴会，祝寿时王母要用三千年一熟、食之可以长生不老的仙桃招待宾客。孙悟空偷吃王母娘娘“蟠桃”，这则流传甚广的故事虽是神话传说，但桃与长寿相联的观念却深植于百姓心目中。我国素有尊老祝寿习俗，每当节庆或晚辈给老人祝寿时，就常以“桃”相赠，或画一幅“寿星捧桃”图以表达祝福和吉祥。在传统中，桃一向被视为福寿吉祥的象征，素有“寿桃”和“仙桃”的美称，其色泽红润，肉质鲜美，

又被誉为“天下第一果”。

中医认为“桃”味甘酸、性微温，具有补益心肺、生津止渴、消积润肠、解劳热等功效，适用于津少口渴、肠燥便秘、瘀血阻滞、癥瘕结块、年老体虚、乏力眩晕、低血糖、肺病、虚劳咳嗽等病症。鲜桃之所以养人，是因为其营养丰富，有很好的补益作用。桃肉中含有葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖、蛋白质、脂肪、维生素B1、B2、C，以及铁、钙、磷、苹果酸和柠檬酸等营养物质。它的含糖量为苹果和梨的4-6倍，是防治贫血所致贫血的理想食物。桃含钾多，含钠少，更适合血钾过低的人食用。桃的高糖分还可解酒，桃中含有丰富的烟碱酸，可促进血液循环，降血压，保护心脑血管。

桃不光果肉鲜美，桃花、桃仁、桃

叶均可入药。《神农本草经》中就有食桃花“悦泽人面”一说。陶弘景《肘后方》也载：“服三树桃花开，则面色红润悦泽如桃花也。”现在桃花常用于治疗脸部黑斑、黑痣、粉刺等，民间用桃花治疗秋冬季手足皲裂，捣泥直接涂于患处有特别好的功效。桃仁味苦、性甘平，入肺、肝、大肠经。能活血祛瘀，润肠通便。适用于经闭，痛经，癥瘕痞块，跌打损伤，肠燥便秘等症。桃仁被誉为“活血祛瘀要药”，在临床上应用十分广泛。古今名方“桃仁承气汤”“桃红四物汤”等均均以桃仁为主药。桃叶性平、味苦，入脾、肾二经。治头风、头痛，风痹，疔疾，湿疹，疮疡，癬疮。

桃子营养全面均衡，是一大养生保健的水果，夏季天气炎热，人体排出大量的汗液，汗液中带有极多的钾钠等矿

物质，人体一旦流失过多的钾钠会导致电解质失衡，严重者会引发中暑或休克等现象。夏季可适量吃些桃子，补充钾和钠，为自己的健康保驾护航。

（作者系北京朝阳中医医院医师）

