



◎ 呼吸科 刘敏

炎热夏季，铺天盖地的三伏贴广告让人有一种“三伏贴是万能神贴”的错觉，各路人马为了抢占“三伏贴”市场，过分夸大了“三伏贴”的使用简便及功效强大，而忽略了最重要的技术含量。我院权威专家柏正平教授告诉您：“三伏贴”要贴对很有讲究！

问 人人都能贴“三伏贴”吗？“三伏贴”可以万人同贴同穴位？

柏正平教授：不是！以下六大类患者慎贴三伏贴（必须有专业医生指导方可贴）：1.湿热质、阴虚质患者不宜贴敷，以免助热生湿，犯“虚虚实实”之戒。2.皮肤过敏者慎用。贴敷药物多有刺激性，皮肤娇嫩、敏感者易起泡、红肿；对胶布过敏者也要慎用。3.皮肤有疮、疖、痈和破损者慎用。4.先天性心脏病、糖尿病、肺结核患者慎用。5.疾病的发作期，如：发热、带状疱疹等慎用。6.孕妇慎用。

不同体质的人，易患疾病的倾向性不同，疾病的预防也应该有所区别。在贴敷时要根据具体体质及病情，辨证选取不同的穴位。综上，辨体质、辨病、辨证选穴贴三伏贴才是正确方法。

问 为什么要强调在“三伏天”贴“三伏贴”？“三伏贴”治什么？

柏正平教授：夏季是阳气最盛

之时，为补充人体阳气的好时机，是冬季易发病的阳虚患者的最佳治疗时间。三伏天是根据古代历法推算而来，以夏至后的第三个庚日为头伏第一天，10天为一伏，天干有10个，中伏第一天也为庚日，依此类推，末伏第一天同样为庚日。中医学认为肺属金，庚辛两日均属肺金，故在庚辛日贴敷可补肺气。这也是三伏贴主要运用于防治肺系疾病的理论依据。

三伏贴可通过夏季的盛阳、药物的温热以及穴位的特殊功用，共同达到补益人体阳气、去除寒邪、防病治病的目的。适应病证有：肺系疾病、脾胃病、心系疾病、妇科疾病、小儿疾病、颈腰椎疼痛等骨关节疾病、风湿性或类风湿性疾病、骨质疏松以及亚健康人群。

问 我能在网上购买药物，自己在家里贴“三伏贴”吗？

柏正平教授：网上卖的“三伏贴”药物成分不明，且一般人群对体质辨识以及具体选穴、穴位定位等没有较专业的理解，因此建议谨慎购买，最好去正规医院贴敷，以保证“三伏贴”效果。

问 贴“三伏贴”有什么要注意的呢？

柏正平教授：1.坚持按疗程贴。

三伏贴是三伏为1个疗程，一般需连续3年，也就是3个疗程，坚持按疗程贴，才能保持药效的发挥，经络才能处于持续兴奋应激的状态，对病邪的祛除才能保持力度和惯性。2.贴后注意治养结合。接受冬病夏治的患者在三伏天也要在生活习惯上有所克制，不因贪凉而过度吹空调或者风扇，应少吃冷饮，清淡饮食，饮食调养以清心防暑、滋阴生津为主，不宜过食肥甘厚味，保证睡眠充足，保持平和乐观的情绪。3.注意贴后反应。敷贴时间为儿童2-4小时，成人4-6小时，有的人会有刺痒感觉，还有人会出现红、肿、热、痛，甚至起泡，这是由于药物被人体吸收充分、穴位敏感所造成的，但为防止感染，如有皮肤不适感，局部发红或者灼热感较强时请取下药贴，尽量在正规医院正规处理。

问 我院的“三伏贴”具体怎么预约？

2019年三伏贴时间：头伏：7月12日—7月21日；中伏：7月22日—7月31日；中伏加强：8月01日—8月10日；末伏：8月11日—8月20日。我院科室均提供“三伏贴”服务，每个科室都各有特色，请根据病症情况选择相应科室，可提前预约专家免费辨识体质、辨证选穴。预约及贴敷地址：门诊及住院病房均可。

现在超市里的低钠盐卖得很火爆，因为低钠盐比普通盐更贵一些，大部分人就认为贵的就是好的，所以就都选择低钠盐，也不知道低钠盐和普通盐的区别，结果就吃出了问题。

所谓低钠盐，是以碘盐为材料，再添加一定量氯化钾和硫酸镁，从而改善体内钠、钾、镁的平衡状态。它是对高血压、老年患者有益而开发出来的，跟普通食盐相比，低钠盐中10%—30%的钠被钾替代，所以低钠盐又叫做低钠高钾盐。

我院肾内科主任刘东汉指出：肾功能不全的患者排钾有障碍，摄入的钾过多容易在体内蓄积，影响心脏电活动，导致高钾血症。高钾血症可引起心脏节律紊乱，严重的可使心脏骤停，本身患有血钾高的患者，更加不能吃低钠盐，否则会使血钾雪上加霜！所以对于肾功能没有问题的人来说，可以优先选择低钠盐，但就算用了低钠盐，也还是不能吃太多。对于肾病患者来说，那么就吃普通食盐，并且限制盐的量，选择低盐饮食。

低盐饮食，并不是一点盐都不吃，如果您长期不进食盐，可能会出现疲乏无力，食欲减退，严重时可能会威胁到生命。其实肾友们每日食盐量是可根据病情而定的，如果病情比较平稳，没有水肿，血压也比较稳定，我们建议您每天的食盐量4-6g。在平时的日常生活中，我们如何有效的控制食盐量，并还能感到有味道呢？

1.尽量利用食物本身的味道（原汁蒸、炖）；2.可适当采用酸味、甜味等调味品替代咸味；3.可适当利用葱、姜、蒜的特殊味道来减少食盐的使用；4.勾芡（烹调时不放盐，将盐放入芡汁中）；5.炒菜时不放盐，只在进餐时放少量盐；6.减少外出就餐。

我院肾风湿科擅长运用中西医结合治疗各种急慢性肾脏疾病，尤其对于慢性肾炎、肾病综合征、糖尿病肾病、痛风性肾病、狼疮性肾病、高血压性肾病等肾脏疾病的治疗具有独特的疗效。对于各种风湿免疫性疾病，尤其是类风湿性关节炎，痛风性关节炎，系统性红斑狼疮，皮炎、硬皮病等疗效显著。

科室地址：内科楼一楼
联系电话：0731-85920365(医生办)
85920205(护士站)



防晒做不对 一个夏天老三岁

◎ 皮肤科 王星

近日，我院皮肤科因防护不当而导致皮肤症状的患者明显增加。长时间暴露在阳光下，只是会晒黑吗？我们应该如何科学防晒？今天我们就为您详细解读。

一、防晒措施不当会让皮肤晒伤晒老

我院皮肤科主任何大伟表示，比起防止晒黑，防晒更重要的目的是防止紫外线带来的各种皮肤问题，如日光性皮炎、多形性日光疹，还可诱发或加重黄褐斑、雀斑等。

除此之外，防晒还有一个重要目的是防晒老。阳光中的紫外线是引起皮肤老化的主要因素之一。紫外线分

为UVC（短波）、UVB（中波）和UVA（长波）3种。其中UVC完全被臭氧层吸收，不能到达地球表面；UVB主要作用于表皮层，容易引发红斑，是晒伤和晒黑的主要原因；UVA可穿透皮肤直达真皮层，导致皮肤衰老，使皮肤产生皱纹、失去弹性。

二、阴雨天也别忽视防晒

阴雨天UVB的量虽然减少了，但UVA还很“猖獗”。UVA具有较强的穿透力，就算有云层的遮挡，依然可能达到晴天95%的量。所以，即便是阴雨天也不能忽略防晒。

三、防晒护肤品，并非防晒指数越高越好

很多人认为，防晒护肤品的防晒指数越高效果越好，其实并非如此。防晒护肤品大多标有SPF或PA。SPF（Sun Protection Factor）是显示防止UVB伤害的防晒效果数值，PA（Protection UVA）是指防止UVA到何种程度的指标。PA的防御效果分为3级，即PA+、PA++、PA+++，效果逐级增加，但不是防晒指数越高效果越好。专家建议，日常防晒可选

择SPF值30、PA++的防晒品；海滨度假一般选择SPF值50、PA+++以上的有防水作用的防晒品。

四、防晒不是女生的专利，男生也要保湿防晒

很多人认为男生防晒不重要，皮肤黑一点显得更健康。但有些男生是容易长痘的油性肤质，晒了更油，这是因为日晒会损伤皮脂膜，皮肤为了修复皮脂膜而分泌更多油脂，更容易长痘。因此对于长痘还有一些玫瑰痤疮的患者，更需要做好防晒措施。

我院皮肤科运用中医外治使专科治疗具有鲜明特色。擅长中西医结合治疗湿疹、各种皮炎、荨麻疹、药疹等变态反应性疾病，带状疱疹、扁平疣、寻常疣、跖疣、手足癣、花斑癣等病毒性和真菌性皮肤病，梅毒、尖锐湿疣、生殖器疱疹等性传播疾病。另，我院皮肤科还设有脱发专科门诊。

科室地址：门诊楼三楼 外科楼五楼四病区
联系电话：0731-85920319
85920204（护士站）