■ 健康理念

7月14日是初伏的第一天，标志着一年当中温度最高的天气已经来临。酷暑难熬，很多人怕“入伏”，可还有很多人盼“入伏”，盼望冬病夏治“黄金时间”的到来。冬病夏治已成为一种时尚，但时髦也不能乱赶。

冬病夏治：清除冬季的健康“刺客”

□ 本报记者 陈巨慧

穴位贴敷得对症

初伏第一天，是山东中医药大学附属医院针灸科主任王锐教授最紧张的一天，每年都会有数百名患者赶在这一天到医院进行冬病夏治穴位贴敷。他介绍说，冬病夏治穴位贴敷疗法属于中医特色疗法，它根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”的原则，在人体穴位上进行药物敷贴，以达到鼓舞正气，增加抗病能力，防治疾病的目的。

冬病就是在冬季易发作、易加重的病，易发人群多为虚寒性体质，阳气不足。冬病是一个大类，目前做的最多的是肺系疾病，如慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、过敏性鼻炎、慢性咽炎等呼吸系统疾病，也适应于易患感冒、体质虚弱的患者。“夏季阳气比较旺盛，用一些辛温的药物作用在穴位上，通过药物和穴位的综合作用，就可以起到让人体阳气充盛的作用，阳气充足之后，冬季发病的几率就会降低，症状也会减轻。我们在进行穴位贴敷时，会在穴位上用皮肤针或采血针点刺这个穴位，当穴位轻微出血后，再把药放上。用采血针或皮肤针点刺穴位本身就是一种中医针灸的治疗方法，在这个基础上再贴敷药物，药效成分就吸收得更充分。”

王锐说，穴位贴敷疗法虽然主要针对呼吸系统疾病，但肺炎及感染性疾病急性发作期、支气管扩张、活动性肺结核的患者都不适合进行贴敷。因为急性发作大多伴有发烧、咳黄痰等热性症状，贴敷的药物本身也是热的，热上加热可能会使病情加重。支气管扩张的患者大多有咳血的症状，中医一般认为这也是有虚热、虚火的表现，也不适合贴敷，在支气管扩张的缓解期，没有咳血症状是可以贴敷的。从保护胎儿的角度来讲，孕妇一般不主张贴敷。另外，严重心脏病患者、糖尿病血糖控制不佳者、瘢痕体质者、皮肤过敏者也要慎用。儿童应到3岁以后再进行穴位贴敷。

贴敷时间“你说了算”

家住济南市历下区的沈先生是个“老气管炎”，去年初次尝试穴位贴敷觉得效果不错，决定今年再巩固一次，便在家数着日子盼“入伏”。医生告诉他入夏以后随时可以贴敷，可他却担心疗效不好，白费功夫，依旧苦苦地守着他的“入伏倒计时”。

“今年的冬病夏治穴位贴敷从6月1日起开始，夏至以后病人已经很多了。”王锐说，按照中医传统，穴位贴敷有严格的季节性，必须在初伏、中伏、末伏的头一天进行。随着社会的发展，这种习惯应该有所改变，没有必要非等到入伏的那一天才进行贴敷。夏至之后，济南的气度已达30多度，人的毛孔已经开放，阳气已经充盛，已具备穴位贴敷的条件。经过20多年的实践摸索，我们发现入夏后贴敷和入伏后贴敷的疗效完全一样。“济南的夏季比较长，气温比较高，我们想充分利用济南的这个气候特点，每个夏季贴敷四次，每7-10天贴一次。在确保疗效的情况下，灵活掌握贴敷时间，可以为患者节省排队等候的时间，也可以减轻医院的压力。”

王锐告诉记者，有些患者觉得药膏贴上了肯定是时间越长越好，于是一贴就贴了10天，直到第二次贴敷时才取下。其实这样做没有必要。如果药膏贴上没有特别不舒服的感觉，那么可以保持24小时，如果有异常感觉，贴6小时就可以取下。夏天这么热，6小时药膏就干了，变成粉末状，这样就很难吸收了，继续贴敷意义也不大。一些皮肤敏感的人稍微有点痒，可以轻轻地挠一挠，如果痒得厉害，可随时取下。

注意事项碎碎念

自从前几天去医院做了冬病夏治穴位贴敷，社区舞蹈队的活跃分子刘大娘就请了长假，连买菜也由老伴代劳，整天在家中静养。老伴觉得这样做有些太过分，可刘大娘依然我行我素，说是大夫告诉她贴敷期间要减少运动的。

王锐解释说，贴敷以后，病人的确应少做剧烈运动，尤其是扩胸运动，大幅度的活动容易使贴敷的胶布脱开，影响疗效。要尽量保持安静，避免出汗，尽量避免电扇、空调直吹，尽量让毛孔开放，让药物更好地吸收。但是在药膏取下之后，就可以恢复运动，贴敷后第二天晚上就可以洗澡，并不影响正常生活。“需要注意的是，贴敷期间，尽量避免烟、酒、辣椒、蒜和鱼虾等刺激性的食品，这些东西会增加慢性支气管炎、哮喘病人发病的几率，就算不贴药物，在日常生活中也要少吃，贴敷过程中更不能吃。另外，冷饮也要尽量少吃。”

还要提醒患者的是，慢性支气管炎、哮喘等慢性呼吸道疾病容易反复发作，很难治愈，治疗方法也很多，贴敷疗法只是其中之一，不能完全替代其他治疗。病人在贴敷期间，以前用的有效的或现在正在用的方法不要随意停掉，如果想停用必须咨询医生。

“冬病夏治主要是预防，可能夏天贴的时候看不出什么疗效，等秋天天凉了，才会看出疗效，发作次数少了，感冒次数少了。一般来说三年一个疗程，如果感觉好，可以年年过来贴没有任何副作用。但是如果要见很好的疗效需要三年。患者切不可心急。”王锐强调。

腰腿痛防治正当时

肖萍产后落下了腿疼的毛病，天气一转凉就酸痛难耐，常常自嘲还没老就被“老寒腿”缠上了。听说美容院在三伏天拔罐治疗腰腿疼效果不错，肖萍想去试一试，又担心拔罐会留下一身“可怕”的印记而犹豫不决。

“除呼吸系统慢性病外，颈肩腰腿痛也是最常见的冬病。在阳气旺盛的夏季，通过针灸、艾灸、拔罐等方式，来调整人体的经络气血，扶助人体的阳气，可以达到很好的预防疼痛的作用。针灸、艾灸和拔罐的作用点都是穴位，三种方法对颈肩腰腿痛都有很好的疗效，究竟选择哪种方式，可以请医生来判断。”王锐说，通常情况下，针灸比较专业，哪些穴位能扎，哪些不能扎，扎多深都要严格控制，并且需要刺破皮肤。艾灸时间比较长，往往需要1个小时。拔罐通常不会超过10分钟，局部充血一般也会在一周内消褪，因相对安全，通常在美容院使用。患者也可以选择最适合自己的治疗方式。

■ 时令提示

防蜱虫关键是防叮咬

近日，蜱虫咬人致病致死事件再次受到人们的关注。在今年所报告的病例中，以老年人居多，40岁以上病例约占报告病例的90%，农民占90%。专家提醒应加强蜱虫的防范。

蜱虫可以传播许多传染病——

蜱虫形状椭圆，表面呈现红褐色或灰褐色，从芝麻粒到米粒大小不等。“吸血后，它的体积最大可以膨胀100倍。”目前全世界已知蜱类800余种，中国已发现110余种。

被蜱虫叮咬后可引起过敏、溃疡或发炎等症状，一般均较轻微。不过，蜱虫是媒介生物，可传播病毒、细菌、寄生虫使人患病。“蜱虫病”，即发热伴血小板减少综合征，是中国疾病预防控制中心新近在我国中部地区发现的由布尼亚病毒引起的新发传染病。该病以发热伴血小板减少为主要表现，大多数患者有恶心、呕吐及食欲不振等消化道症状和乏力等表现，其中少数重症患者可因多脏器损害，救治无效死亡。

我国卫生部于2010年10月发布了《发热伴血小板减少综合征防治指南》，要求各地按其要求，发现病例后，通过网络报告。

蜱虫吸血时传染疾病——

蜱虫，也叫草爬子，背上有硬壳的为硬蜱，没有硬壳的为软蜱，一般藏在山岳草丛中或寄生在动物身上。蜱虫不仅在发育生长的每一个阶段都要吸血，而且要长时间大量吸血。硬蜱吸血一次可达几天，软蜱也常常要吸血数分钟至1小时以上，吸饱血的蜱体积可比吸血前胀大几倍至几十倍，雌硬蜱甚至可达100多倍，堪称“吸血鬼”。

尽管“吸血鬼”蜱虫一生不断吸血，但它主要吸动物的血，如鼠、牛、羊、狗、鹿等，只有在人类进入山林草丛或接触寄生动物等偶然的情况下跳到人身上吸血，吸人血的蜱虫多为幼虫，有时也有成虫。

据北京市疾控中心专家介绍，已知蜱可携带83种病毒、31种细菌、32种原虫，严重的有森林脑炎，此外还有蜱传出血热、Q热、蜱传斑疹伤寒、野兔热、莱姆病、人粒细胞无形体病、巴尔通体感染等。蜱传疾病极少见人传人现象，但是，接触含有较大量病原的血液或分泌液，有可能感染发病。

浅色长袖衣裤可防蜱虫叮咬——

预防蜱虫传播的疾病，最重要方法就是防止蜱虫叮咬。在人们经常活动的蜱虫栖息及越冬场所喷洒敌敌畏、马拉硫磷、杀螟硫磷等灭蜱，饲养的牲畜可定期药浴杀蜱。

近年来，随着野外郊游、森林旅游人数的增多，防止蜱虫叮咬也应列入日程。在流行区从事野外劳动和郊游的人必须注意个人防护，可穿紧口、浅色、光滑的长袖衣裤，穿长袜长靴，戴防护帽，外露部位要喷洒驱蚊药，尽量避免在野外长时间坐卧。另外，在接触流浪狗和流浪猫时，要注意防止被寄生在猫狗身上的蜱叮咬。

发现蜱虫叮咬别自己拔——

专家介绍，蜱虫叮咬有一定规律。硬蜱多在白天叮咬宿主，软蜱多在夜间吸血；常常附着在人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位。蜱的头、胸、腹是融合在一起的，看不见头，虫体前端只有颚和螯肢口下板组成的口器，被称为假头。叮咬人时，它会用螯肢牢牢抓住皮肤表层，将假头深深地刺入皮肤真皮层，看上去像是整个头部都钻进了皮肤，非常可怕。

蜱的口器有倒刺，刺入皮肤后难以被拔除，而且越刺激蜱虫，它就越往体内深部钻，并吐出更多的蜱虫唾液。因此，如果发现蜱虫附着在身体上叮咬，不能立即用镊子等工具将其除去，应立即到医院在叮咬处消毒后进行局部麻醉，然后用镊子将蜱虫连同它口器里的倒刺一起去除，一点也不能留在体内。

（据新华社）

■ 特别关注

随着暑假的来临，各大整形医院每天接待的学生整形人数日益增多。专家表示，目前美容整形医疗机构水平参差不齐，整形手术前一定要全面了解其资质，并根据自身实际情况整形美容。否则，非但改变不了个人形象，反而有可能会给生理和心理留下“后遗症”。

暑期整形安全第一

□ 本报记者 孙晓娜

“我要换个新形象上大学”、“整形变美我会更容易找到好工作”……记者走访省城多家美容整形机构发现，暑假开始后出现了一股美容整形的“学生热”，有的美容整形机构学生客流一下增加了好几倍。

学生暑假忙“变脸”

“暑假来临后，学生顾客数量要比平常多好几倍。整形的学生族主要是高考结束后的‘准大学生’和大学毕业生。”全国十佳整形医师、济南爱容医院院长张庆国告诉记者，每年6月下旬到9月上旬是学生就诊的高峰期，平均每天能有四五名学生前来咨询预约；而平时就算是周末，每天也只有一两名学生顾客。

夏季本来是整形市场的淡季，但学生在暑假有比较充足的时间，便于整形手术后的休养调理，因而大批学生纷纷选择在暑期来个“变脸”。在这些学生顾客中，高三毕业生的人数最多，一般是希望通过小手术来获得大改变，以新面貌迎接大学生活。而大学毕业生整形主要为了“求职加分”或是面对感情问题。

“前几年来整形的以艺术类院校学生为主，现在很多普通大学生也开始关注自己的外表，加上明星的示范效应，美容整形尤其是微创整形已经普遍为大学生所接受了。”张庆国说，近几年还有一个明显的变化是，男生来整形的比例逐渐上升。

家长态度要理性

暑期求美的学生选择的项目多是重睑术（即做双眼皮）、隆鼻和面部皮肤美容。重睑术的价位在1000多元到5000元之间，隆鼻则至少要3000元，用最好的材料大约需要两万元，光靠学生积攒的“零用钱”肯定不够，需要家长的财力支持。

“只要是来做手术的，家长通常都很支持，甚至比学生还积极。”张庆国认为，暑期学生整形之所以如此火热，除了对美的追求日渐深入人心外，家长态度的改变也起了不小的推动作用。以前是许多学生“先斩后奏”，存够钱自己偷偷整形，现在是家长主动带着孩子来整形医院。

“有一个莱芜的男孩，他面部有明显的残缺，是一次手术无法改变的，从初中开始，他母亲每年都带他来我这里手术，效果十分明显。”张庆国认为家长应理性对待孩子对美的追求，因势利导，既不要对孩子明显的残缺置之不理，也不要过度追求外在美，“家长要理性的一个重要方面就是，要选择有品牌、讲信誉的专业医院。整形美容不同于购物，是一项有风险的医疗行为，应有足够的心理和生理准备。同时应量力而行，不要过度增加家庭的经济负担。”

慎重选择美容机构

济南军区总医院美容整形中心的主任医师李江每年的手术中有很大一部分是“修复”手术，尤其是隆鼻手术，有一半以上的是在别的地方做坏了来这里“修复”的，“还有割双眼皮割成大小眼的，垫下巴垫歪的等等。”李江对那些仅听信“承诺”便到没有资质或资质不健全的美容院进行手术的爱美人士十分无奈。

根据规定，只有正规的获得《医疗机构执业许可证》的整形美容医院才能实施整形手术，施术者应同时具备《执业医师资格证》和整形美容临床专业经验。“很多手术本身并不复杂，也没有多大的难度，但问题是手术过程中一旦发生意外，非专业医生就难以应对。”李江说。

李江表示，任何手术都有风险，因此爱美人士要慎重选择美容服务，在接受美容手术前，应了解所选择的医疗机构是否有实施整形美容项目的相应资质。但记者在采访中发现，很多人在整形美容前认为自己所做的手术是最基本的、普及的，并觉得手术安全性有保障，因此，手术应注意哪些事项往往被忽略，而手术方是否承诺达到预期美容效果则成为他们选择手术机构的前提条件。

“心理整形”更重要

张庆国和李江作为整形美容专家都见过十分盲目地来做整形美容手术的年轻人。“有一次，一个长得挺好看的学生，拿着韩国一个明星的照片来，说要照着照片整。”张庆国遇到这种情况一般都会劝阻，“但是不能阻止他到别的地方去整形。”

李江提醒家长和学生，求美一定要理性，不能凭一时冲动，因为一旦做了整形美容手术，大多不可更改。另外，18岁之前因为身体器官尚未完全发育成熟，最好不要盲目地做一些大型综合整容手术，“第一身体没有完全发育定型，第二，审美观也没真正形成，说不定，现在觉得瓜子脸好看，过两年又认为圆脸好看呢。”

“开朗自信就是美，我的大部分顾客手术后最大的变化是变得开朗自信了。”张庆国告诉记者，学生热衷整形从心理学的角度看是一种缺乏自信心的表现，“如果一个小手术就能让他（她）变得自信起来，未尝不是整形手术的一个好的作用。”

但在心理上的一个坏的作用是，对手术产生依赖性，“本来只是整整鼻子，结果整完之后发现眼角也需要开一下，然后脸型也需要变一下，越美就越想更美。”张庆国说，专业美容医师应对这些“整形上瘾”的爱美人士进行心理疏导。

电脑手机不离身 小心“恶视力”

平板电脑、智能型手机在大都市几乎人手一部，有不少“机痴”更是无时无刻盯着不放，台北市民陈小姐因过度使用iPhone长达一年，近视度数竟增加了200度，眼科医生呼吁平板计算机用户要小心“恶视力”。

台湾眼科医师邱立祥表示，智能型手机和平板电脑的屏幕亮度较普通计算机屏幕亮，色彩更鲜艳，让人在阳光也看得清楚、看得漂亮；但是这也使得眼睛容易疲劳，诱发干眼症，造成睫状肌过度收缩加深近视与散光。

台北开业眼科医师林丕容解释，智能型手机和平板电脑等产品因屏幕小、字体小，拿在手掌操作，手部滑动时手机跟着晃动。若在光线不足处，光线对比强烈，瞳孔收缩吃力，易使眼睛不舒服；民众常是近距离阅读，越近看，眼压就会增加，造成头晕不舒服。

据透露，最近因过度使用电子产品导致视力问题的求诊者，较往年增加35%，林丕容警告，若过度用眼而又未好好休养，可能会转变成永久性近视，甚至会增加失明的机率。

他又提醒用户在光线不足或走路期间，不要盯着屏幕看，平常每用20分钟就需要最少休息20秒，休息时，眺望远方、眨眼，分泌泪液，增加眼睛湿润度，让眼睛放松。（中新）

喝凉茶须量力而行

烈日炎炎，暑气正盛，有不少人喜欢边吹空调喝冷饮边吃红油火锅。特别是那些喜欢熬夜、吃辣或是压力大的人群，阴阳更容易失调，往往更容易出现声音沙哑、口干口苦、咽喉发炎、口腔溃疡等“上火”症状。中医药专家从中医的角度解释称，入夏后外界温度节节升高，人体阳气也逐渐偏盛，饮食起居稍不留意则易导致体内阴阳失调，最常见的就是所谓的“上火”症状。

很多人一出现“上火”的症状都会喝凉茶，但有时有效，有时却越喝越没胃口，到底是什么原因？

“乱喝凉茶不一定都能清火。”专家指出，很多人不懂得如何辨别自己是实火还是虚火症状就随便喝凉茶，喝多了还可能会伤脾胃。何谓“实火”“虚火”？专家解释称，虽然都是阴阳失调，但前者是阳气太旺了，中医治疗原则应该“清热降火”；而后者是伤阴，需要“滋阴降火”。

“即使辨清了虚实，凉茶也不是每个人都能当饮料随意喝的。”专家指出，阳气偏盛的年轻小伙子“上火”多有“实热”，清热解毒的凉茶多喝两杯问题不大。但对于脾阳不足的少儿或是脏器功能退化的老弱人群则要“量力而行”，切莫清热过头伤了脾胃。

如何防“火”降“火”？专家建议，平时除学会给自己减压，少熬夜、保持有规律作息之外，大热天最好少吃辣，并多吃些蔬果喝些汤水。

当然，荔枝、龙眼、榴莲等水果吃多了也易上火，要适可而止；而绿豆汤、冬瓜汤以及菊花茶则可适当常备，适合一家老少饮用以防“火”降“火”。（科文）

牙周病可能降低受孕几率

对于那些想要怀孕的女性而言，最好在孕前勤刷牙，防治牙周病。澳大利亚一项研究发现，牙周病可影响成功受精的几率。

欧洲人类生殖与胚胎学学会7月5日在瑞典首都斯德哥尔摩召开年度大会。会上，西澳大利亚大学生殖医学教授罗格·哈特发布了牙周病对受孕影响的研究成果。

研究以3416名年轻孕妇为调查对象，其中包括白种人和亚裔非白种人。结果发现，牙周健康的女子在做好怀孕打算后平均5个月成功受孕，而患有牙周病的对比组从打算怀孕到事实怀孕的时间明显延长，其中白种人平均7个月事实怀孕，而非白种亚裔女子平均1年才事实怀孕。

哈特说，口腔细菌引发的炎症可能会对生殖系统中的某些组织产生“撞击效应”，从而导致受孕困难。

他说，这是现代医学研究中首次发现牙周病会对受孕几率产生影响。不过，他承认，加强口腔卫生只是孕前健康生活习惯的一部分。

“怀孕前，你还有很多事情要做。你必须确认是否超重，必须戒烟，必须将饮酒的习惯控制到极少量，必须补充叶酸，必须确认接种麻疹疫苗等，”哈特说，“现在再加一条，如有牙周病，及早医治。”

先前研究中，一些医学专家发现，牙周病可能促发心脏病、二型糖尿病、呼吸道疾病、肾病等。在孕妇中，牙周病可能引发早产或流产。

（据新华社）

失眠或具遗传性

芬兰一项新研究发现，失眠具有一定的遗传性，而且与睡眠好的人相比，睡眠差的人的短寿风险高达1.5倍。

据芬兰媒体近日报道，芬兰职业健康研究所、赫尔辛基大学和芬兰国家健康与福利研究所的研究人员，跟踪调查了1.25万对芬兰成年双胞胎在1990年至2009年期间的健康状况，其中20%的人遭受睡眠失调，包括入睡困难、夜间觉醒及非恢复性睡眠等症状的困扰。调查发现，与异卵双胞胎相比，同卵双胞胎之间的失眠症状更相似。这一发现表明，遗传因素在失眠形成中起着一定的作用。

此外，研究人员按睡眠质量将受试者分为3个组，其中睡眠好的人数占48%，睡眠一般的人数占40%，而睡眠差的人数占12%。睡眠一般的人每周平均失眠一次，而睡眠差的人几乎每天失眠。研究结果表明，睡眠失调将增加死亡风险。与睡眠好的人相比，睡眠一般的女性短寿的风险增加7%，男性增加22%；而睡眠差的人的短寿风险则比睡眠好的人高1.5倍。该研究首次将失眠与死亡风险联系在一起。

芬兰研究人员指出，失眠是工作年龄段人口常见的健康问题，长期失眠将增加多种疾病和意外事故的风险，并降低人们的生活质量和工作能力。专家建议，失眠者应及时就医。

（据新华社）