

疾病防治

冬病夏治正当时
三伏贴三伏贴

在中医养生的智慧宝库中，“冬病夏治”是一颗璀璨的明珠，而三伏贴则是实现这一疗法的重要载体。时值盛夏，三伏天作为一年中阳气最盛的时节，正是开展“冬病夏治”的黄金时期，海安市中医院的三伏贴疗法传承中医经典，为市民群众的身体健康“保驾护航”。

三伏天，自然界阳气“火力全开”，人体阳气也随之“外浮狂欢”。此时，三伏贴就像给身体装上“驱邪小马达”。其所用辛温大热的药材，如同“正义使者”，直捣黄龙，把身体里的寒湿痰邪统统“揪”出；刺激穴位则像按下身体“重启键”，让阳气充盈，免疫力“起飞”，帮人们摆脱畏寒、乏力等困扰，堪称中医界“冬病夏治”的王牌选手。

纯中医外治疗法，主打“温柔治愈”，无需内服药物，通过皮肤穴位给药，减少肠胃负担与药物副作用，操作过程也相对简单，对生活节奏影响小。价格亲民，不用住院，轻松实现“养生自由”。既能治病又能调养，一人贴敷，多病同治，开启身体“全面升级”模式，特别是对于患有慢性咳嗽又兼脾胃虚弱的人群，三伏贴在调理咳嗽的同时，也能对脾胃功能进行改善，综合提升身体素质。跟着大自然节奏走，借助三伏阳气，效果直接“拉满”，中医讲究“天人合一”，三伏天阳气旺盛，此时贴敷能更好地激发人体阳气，事半功倍，将自然之力与中医疗法完美融合。

支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎等呼吸系统疾病患者，三伏贴可通过调节肺脏功能，驱散寒邪，减轻发作频率与症状，提升呼吸系统的抵抗力。胃脘痛、腹胀、便秘、泄泻、慢性肠炎等脾胃疾病患者，三伏贴能借助药物与穴位刺激，温养脾胃阳气，改善脾胃运化功能，缓解不适，促进消化系统健康。风湿性关节炎、膝关节退变、肩周炎、强直性脊柱炎、颈肩腰痛（遇冷加重）等疼痛问题患者，三伏贴可温通经络、散寒止痛，减轻疼痛症状，改善关节活动功能。宫寒痛经、产后身痛、盆腔炎等妇科调理需求者，三伏贴能温煦胞宫、散寒化瘀，缓解妇科疼痛与不适，帮助调理妇科气血。放化疗后有阳虚证（畏寒、乏力、食欲缺乏等）的肿瘤术后人群，三伏贴可补充阳气，改善体质，提升机体对抗疾病的能力，助力身体恢复。处于亚健康疾病状态，如时常感觉疲惫、精神不振等人群，三伏贴也能通过调理脏腑功能改善亚健康状态。

练剑锋 朱颖亮 贾冯翔

“苏超”观赛季
中医护航健康指南

随着“苏超”赛事如火如荼开展，全省13个城市的绿茵场成为全民狂欢舞台，场场爆满、激情四射。球迷们在为喜爱的球队呐喊助威时，也面临着炎炎夏日观赛可能引发头昏脑涨、血压升高、中暑等健康问题。别担心，中医的智慧能为大家排忧解难，无论是中药代茶饮，还是穴位按压，都能助力球迷健康观赛，尽情享受足球盛宴。



CFP供图

观赛“后遗症”？
中药代茶饮来救场

看球时，年轻人标配的重口味美食都是脾胃“劲敌”。不过，中药代茶饮就像绿茵场上的全能选手，能组出横扫不适的“健康首发阵容”，南通市中医院营养科为球迷们准备了专属“本土猛将”。

“乌梅汤”解腻消积食，堪比球场上的“帽子戏法”选手。配方包含乌梅、山楂、广陈皮、甘草、桑葚、玫瑰茄等。吃完麻辣小龙虾后泡上一杯，广陈皮如边锋突破气滞防线，山楂带着果酸“临门一脚”分解油脂，酸甜生津的乌梅汤让你喝完打个饱嗝，下半场继续为“南哥”喊破喉咙。“防脱一号”既祛湿健脾，又守护发际线，妥妥的“中场发动机”。它由土茯苓、炒苍术、陈皮、玫瑰花、枸杞子等组成。连续三天熬夜看球怕掉头发？这款茶饮能把气血营养“精准传球”到毛囊，比单用防脱洗发水更靠谱，让球迷熬夜看球也不怕发际线移位。“祛座饮”扑灭胃火痘痘，堪称“钢铁后防线”。配方有土茯苓、炒苍术、蒲公英、玫瑰花、枸杞子等。看完球第二天冒痘？土茯苓祛湿“拦截”油腻，蒲公英清热“解围”，喝几天痘印变淡，比敷十片面膜还治本。

此外，还有适合四季饮用的中药代茶饮，让球迷不论何时看球都很安心。养肝明目饮适合易过敏的春季，配方为菊花、枸杞子、决明子、山茱萸等。南通春天多风易过敏，边看球边喝，像给眼睛装了“防护网”，清肝泻火还能降血脂，搭配海苔脆，追剧看球两不误。清暑饮可于夏季饮用，配方为广藿香、佩兰、淡竹叶、薄荷等。吹空调吃冰西瓜后狂灌一杯，广藿香和佩兰像“祛湿后卫”，把暑气挡在体外，喝完手脚不黏糊，加油呐喊到加时赛也不乏力。银花清口饮可于较干燥的秋季饮用，配方有金银花、薄荷、蒲公英、生甘草等。秋风一吹喉咙干痒？这茶比润喉糖更管用，金银花带着薄荷“突破”干燥防线，看球喊到嗓子冒烟也能快速补水。肾津饮可于冬季进补季饮用，包含乌梅、陈皮、玄参、甘草等。看完球回家煮给肠胃，乌梅生津、陈皮理气，像给肠胃裹上“绒绒被”，搭配羊肉汤进补时喝，营养吸收更到位。

观赛不适？
穴位按压来帮忙

长时间观赛，头昏脑涨、血压升高、中暑、腰背不适等问题可能会找上门，别慌，南通市中医院推拿科提供的“‘苏超’观赛穴位按压指南”来助力，助球迷远离不适、健康观赛。

一是长时间站立或情绪激动可能导致脑部供血不足，出现头晕、头痛。可按揉百会穴（头顶正中，用拇指轻轻按揉，提神醒脑、缓解疲劳）和太阳穴（眉梢与外眼角连线中点后凹陷处，用食指打圈按摩，缓解头痛、眼疲劳）。观赛中场休息时记得闭目养神，效果更佳。

二是激烈比赛易让人情绪激动，血压波动大。试试太冲穴（足背第1、2跖骨结合部前方凹陷处，用拇指按压，疏肝理气、平复情绪）和内关穴（手腕横纹上三横指，两筋之间，按压三五分钟，稳定心率、降血压）。高血压、易激动的球迷，观赛时备一瓶温水，避免过度兴奋。

三是夏季高温观赛，可能会出现口渴、乏力、头晕等中暑症状。掐按人中穴（鼻唇沟上1/3处，用指甲轻掐，醒神开窍、缓解轻度中暑）和合谷穴（手背虎口处，按压促进排汗散热、缓解头晕、恶心）。观赛时备好电解质水（500ml水+1g盐+柠檬汁+蜂蜜），避免脱水。

四是久坐或站立观赛易致腰肌劳损。点按肾俞穴（后腰第2腰椎棘突旁开1.5寸，双手搓热后按揉，缓解腰酸）和委中穴（膝盖后腘窝正中，点按疏通膀胱经，改善下肢疲劳）。建议球迷每隔30分钟起身活动，避免久坐伤腰。

五是紧盯赛场易致视疲劳。按摩睛明穴（内眼角稍上方凹陷处，轻按明目润眼）和攒竹穴（眉头凹陷处，按压缓解眼胀、头痛）。观赛30分钟后远眺5分钟，能更好保护眼睛。

六是激烈比赛后可能因兴奋难以入睡。按揉神门穴（手腕横纹小指侧凹陷处，睡前按揉5分钟，助眠安神）和三阴交（内踝尖上3寸，按压调节气血、改善睡眠质量）。睡前避免刷手机，可用温水泡脚助眠。

本报通讯员蔡艳 秦璐
本报记者朱颖亮 实习生贾冯翔

生活百科

咖啡喝对了提神
喝错了危害健康

咖啡已融入现代人生活，但这杯“能量水”喝对了能提神醒脑，喝错了可能危害健康。

咖啡加糖使患癌风险上升

据媒体报道，哈尔滨医科大学2025年研究发现，咖啡不加糖与癌症风险紧密相关。

为什么仅仅加糖，作用却天差地别？

这是因为无糖咖啡富含多酚等抗氧化成分，能抑制慢性炎症，减少细胞损伤，进而降低癌变概率；相比之下，高糖摄入会导致血糖骤升，促进胰岛素抵抗和氧化压力，激活促癌信号通路，为癌细胞的生长提供有利环境。

咖啡与药物会相互作用

镇静催眠药+咖啡因：作用相抵。咖啡因可引起中枢神经系统兴奋，减弱镇静催眠药物的助眠作用。代表药物有地西洋、阿普唑仑、艾司唑仑等。

解热镇痛药+咖啡因：加重胃刺激。解热镇痛药对胃黏膜有刺激作用，而咖啡因会增加胃酸分泌，加重药物对胃黏膜的刺激，有胃出血的风险。代表药物有布洛芬、阿司匹林等。

抗骨质疏松药+咖啡因：加重骨质疏松。咖啡因会加速体内钙的清除，减少钙质吸收，引起骨质疏松。代表药物有阿仑膦酸钠、碳酸钙D3等。

喝咖啡也有“黄金时段”

哈佛大学等研究还发现喝咖啡有“黄金时段”。对4万多名成年人9~10年的跟踪研究表明，上午（4:00~11:59）喝咖啡，全因死亡率降低16%，心血管疾病死亡率降低31%，而全天喝咖啡则无此效果。

研究表明，每天摄入2~3杯，死亡风险降低更明显。专家建议，健康成年人每日摄入咖啡因不超过400毫克。

健康喝咖啡，牢记5点

- 戒糖 选择无糖黑咖啡或美式，减少加糖、果汁。可加少量牛奶、燕麦奶改善口感，降低癌症与死亡风险。
- 忌空腹 餐后饮用咖啡，既能助消化，又能减少对肠胃的刺激。
- 择时 上午饮用最佳，此时喝咖啡可显著降低心血管疾病与全因死亡率；下午饮用易影响睡眠，干扰健康节律。
- 控温 咖啡放至65℃以下再饮用，避免高温损伤食道，小口慢品既能发挥提神效果，又能细品咖啡香气。
- 限量 每日咖啡因摄入量不超400毫克，约2~3杯咖啡。过量易引发焦虑、失眠、肠胃不适等问题。 据中新网