“三伏贴”虽好，并非所有老年人都适用

“舒医生，去年冬天我的咳嗽好多了，都是‘三伏贴’的功劳。今年我再继续来敷贴。”7月18日上午，家住彭浦新村的肖阿姨找到上海市静安区市北医院老年康复科主任舒锦，连声道谢。

冬病夏治效果佳

76岁的肖阿姨是个慢性支气管炎患者，一到冬天就会咳个不停。去年夏天“冬病夏治”时，舒锦主任推荐肖阿姨到该院老年康复科试一试“三伏贴”，没想到治疗效果出奇得好。

肖阿姨高兴地说：“去年夏天用了三伏贴，出乎我的意料，整个冬天咳嗽一次也没有发作过，人的精神状态都好了许多，我准备坚持下去。”

应对多种疾病

舒锦主任介绍，本市7月16日开始进入为期40天的三伏天，是一年中最热最潮湿的时间，也是中医三伏贴“冬病夏治”的黄金时间。

据悉，市北医院老年康复科专门成立“冬病夏治”诊治小组，重点聚焦老年人冬季高发病，用“三伏贴”进行治疗。

■图 TP

“具体来说，一是呼吸系统疾病，包括慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、反复感冒等；二是风湿免疫性疾病，包括关节疼痛及肢体麻木、肩周炎、风湿性关节炎等；三是耳鼻喉科疾病如过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎等；四是儿科疾病包括哮喘、咳嗽、支气管炎、体虚易感冒、脾胃虚弱等，都可以用‘三伏贴’进行治疗。”舒锦主任表示。

并非每个老年人都适用

舒锦主任提醒老年朋友，“‘三伏贴’虽好，但不是每个老年人都适用。”老年人的皮肤变薄起皱、干燥松弛。敷贴过程中如果出现皮肤红肿、瘙痒、疼痛等症状，此时应避免抓挠，要立即撕去敷贴，观察皮肤情况，再由医生确定是否能完成之后的疗程。

敷贴后需注意保暖，避免立即洗澡，以防寒气侵入体内影响贴敷效果。

另外，老年人基础疾病多，“三伏贴”并不是治疗慢性疾病的特效药，不能完全替代其他治疗。

最后，阴虚火旺体质的患者老年人不能用“三伏贴”。

喻文龙

日常妙招 对付冰箱异味

■图 TP

冰箱产生异味，主要有两个原因，一是放了气味比较大的食物，比如韭菜、榴莲，又没有密封储存，就容易让冰箱冷藏室产生异味。此外，虽然冰箱冷藏室一般保持在4° C左右，低温可以延缓细菌微生物的繁殖，但这不代表细菌微生物不再繁殖，所以食材在冷藏室放置时间久了，依旧会变质，也会产生异味。

想要对付冰箱异味，可以采用以下方法。

取适量小苏打放在一个敞开的广口容器里面，然后放进冰箱，就能起到清除异味的作用。

橘子、柚子、柠檬是家庭容易获取的材料，其果皮有不错的吸附能力，再加上果皮本身会散发淡淡的果香，所以一直是很多家庭用以净化气味的首选。

活性炭是一种很小的炭粒，炭粒中有许多细小的孔，这些小孔具有很强的吸附能力，由于它表面积大，可以与杂质充分接触，能够起到净化气味的作用。**上海市疾病预防控制中心**

常按三『窝』可提高免疫力

人体有些部位是养生的重点，对这些部位常常按摩，加以养护，能起到增强身体免疫力、预防疾病、延年益寿的作用。常按以下三个部位，可以增强免疫力。

腋窝 腋窝处的顶点上有个穴位叫极泉穴，经常按摩可以宽胸宁神、调和气血。腋窝处的淋巴组织非常丰富，经常按摩可以促进血液循环、提高免疫力。按摩方法如下：双臂交叉于胸前，双手按对侧腋窝，用手指适度地按摩捏拿，每次按捏约3分钟。

肚脐 经常拍打肚脐可起到安神宁心、疏肝利胆、调和气血、通利三焦的作用。方法为：取坐位或仰卧位，连续不断地轻微拍打肚脐100次。

腰骶窝 腰骶窝，俗称“腰眼”，是人体腰骶部的一个凹陷。常按摩腰骶窝有疏松筋骨、消除疲劳的效果。具体方法为：坐位上身略前俯，连续拍打腰骶部5~10次。 **亚运**

远离坏习惯 肝脏『不生病』

每年的7月28日是世界肝炎日，肝脏不仅是人体最大的消化器官，更是解毒脏器，其重要性不言而喻。生活中应远离各类伤肝习惯。

酒精是“肝脏杀手”，它在肝脏代谢的过程中会产生乙醛，而乙醛是一种伤肝的有毒物质。轻者会损伤肝细胞，导致体内肝酶升高，严重时会对肝脏造成不可逆的伤害。

有的人总是凭自己的经验，乱吃药、滥用药。是药三分毒，长期摄入药物中某些成分会导致肝酶升高，同样会损伤肝脏。

接种乙肝疫苗后并非终身免疫。人体内的抗体滴度会随着时间的推移逐渐降低甚至消失，而每位接种者的情况是不同的。当体内抗体降低或消失时，应复种乙肝疫苗。如果需要了解自己的抗体情况，建议到医院做乙肝病毒抗体检查，由医生决定是否需要复种。

复旦大学附属华山医院
感染科主任 张文宏

夏季血压平稳 也勿擅自停药

■图 TP

高血压是一种不容易被治愈的慢性疾病，病情有时加剧，有时平稳。高血压患者，一般冬天血压偏高，而夏天血压趋稳，但夏天血压即使正常，也不能随便停用降压药。

夏季炎热，很多人喜欢长时间待在温度很低的空调房间里，尤其是进出房间的时候，冷热交替，势必引起血压反复波动。长期如此，血压很难控制平稳，会给高血压患者的健康埋下隐患。

通常情况下，高血压患者在夏天可适当减少服药量，服药后血压下降，可采用维持量继续服药，或选用长效缓释降压药物。建议患者逐渐停药前进行24小时动态血压监测并咨询专科医生。 **主任医师 郭树彬**

节育器不可超期“服役”

在女性育龄期放置宫内节育器，是一种很常见的避孕措施，但绝经后应在医生建议下取出，以免引起健康问题。

临床上，经常发现有人绝经一年以上甚至十年，仍没有把节育器取出。

由于老年女性的生理特点，绝经后卵巢功能衰退、雌激素水平下降、子宫体积缩小、内膜变薄，更容易使节育器发生嵌顿。随着年龄增长，宫颈及宫体变硬，弹性差，手术难度也会随着绝经时间的延长而增加。建议女性在绝经后尽快取出节育器，最佳时段在绝经一年内，必要时需在宫腔镜直视下取环。 **叶永清**

拍打蚊虫 手下留情

每个人都难逃蚊子叮咬的烦恼，蚊子的唾液会释放一种具有麻醉作用的物质，以便其“作案”后逃之夭夭。因此，发现蚊子吸血时，人们总是恨不得立刻让它“血债血偿”，但这样会存在一定的健康风险。

一般情况下，蚊子的残留口器会加重人体的过敏反应，不会致命。但如果这只蚊子恰好携带致病细菌、真菌或病毒，再加上因为瘙痒抓挠伤口，那么很可能导致意外感染甚至死亡。

因此，建议大家即便看到蚊子正在咬人，也最好轻轻将它弹走，而不是一巴掌打死。

复旦大学附属中山医院药剂科 王春晖

芦根汤除口臭

芦根是一味常用中药，它性寒、味甘，入肺、胃经，具有清热泻火、生津止渴、除烦、止呕、利尿的功效。

胃热患者主要表现为食欲过好、大便干燥、口干、口渴、多汗等。日常生活中，可以煮食芦根汤，对于胃热型口臭具有一定效果。

另外，口臭患者饮食上应遵循低脂、低糖、蛋白质定量的原则；少吃肉类，多吃果蔬；多食粗粮，少食精细食品。 **唐易**

眼镜与健康

孩子近视了需要第一时间配戴眼镜吗？

在有些人的认知中，发生近视特别只是低度近视时，不戴眼镜似乎也能看清，但戴了眼镜后度数会越来越深。其实度数增长并不是戴眼镜造成的，这是一种观念上的误区。

如果近视了不配戴眼镜、或者眼镜度数过低，大脑中枢会通过一定的补偿机制例如：动眼调节、眯眼、歪头等来改善这种模糊的影像从而提高视力，即使刚发现时度数低，长时间下去也会导致视疲劳，从而加深近视程度。

那么，不及时验配眼镜对孩子产生的危害有哪些呢？

1.视力矫正不良。孩子近视后得不到及时的矫正，最直接的影响就是视力下降、看不清远处的东西；如果近视发生在较小年龄，却长期未得到正确矫正，很有可能在将来想要给孩子矫正的时候，发现孩子即便通过戴镜也无法在短时间内达到正常视力。

2.易导致弱视。近视后不配眼镜，眼睛将一直处于视物模糊的状态，眼睛没有得到足够的光线的刺激，会导致眼睛的视功能发育受到阻碍，造成视力低下。即使成年后，戴镜视力也不会特别好，一些严重屈光不正的，还可能引起弱视。

3.视功能发育受阻。孩子近视后，会不自觉地想要使劲眯眼去看清物体，长期下去就会因为过度调节而引起眼部疲劳。

同时，屈光长时间得不到正确矫正，眼睛的调节集合能力就会失去平衡，造成视功能紊乱，引起各种用眼不适，甚至影响双眼融合能力，使得大脑无法清晰判断物体的立体感和距离感。

4.视力持续下降。虽然儿童睫状肌的调节能力比较强，但是一直处于痉挛状态的话，眼睛疲劳只会加深近视度数，长此以往，眼睛视力下降会会比较快。

所以，越是年龄小的孩子患有近视，越应该及早配戴眼镜，这样不仅能最大限度控制孩子近视度数的过快增长，还有助于孩子眼球发育，降低许多继发性影响的出现可能。

茂昌Ⓜ眼镜
特约专栏
地址：南京东路762号 服务热线：63223839