

三伏贴能“躺瘦”？吃生姜可“热养”？

三伏天是冬病夏治好时机，但专家指出三伏贴不包治百病，“以热制热”并非所有人都适合

申城已入伏。中医专家介绍，“三伏”是冬病夏治的好时机。一些体弱多病的人可通过冬病夏治增强抵抗力，有效降低秋冬季节感冒、鼻炎、咽炎等发作的概率。都说三伏天“最配”三伏贴。专家提示，三伏贴只能一定程度防病，不包治百病。此外，贴三伏贴一定要遵医嘱，不是每个人都适合，可能引起皮肤过敏等问题。

三伏贴可调理体质

上海中医药大学附属龙华医院肺病科副主任医师陆城华介绍，三伏贴是冬病夏治穴位贴敷疗法的简称，也是中医学防治疾病的特色方法之一。趁着伏天炎热，在局部俞穴上敷上辛温发散的药物，可以祛除寒邪，宣通经络、温阳补益，达到阴阳平衡、调理体质的疗效，使得冬季的伏邪失去“触发条件”。

据介绍，初伏、中伏、末伏3个庚日，是温煦阳气、驱散内伏寒邪湿邪的最好日期。三伏贴依靠“吸阳”养生，在伏天庚日当天开展

治疗效果较好。“三伏贴的拿手病种包括阳虚体质、免疫力低下、呼吸系统疾病、慢性骨关节炎等人群。”陆城华说，三伏贴具有清肺止咳的效果，尤其适合冬春季节多发的呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、慢性鼻炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病等，能够减少咳嗽的状况，用药以后可以提高患者的生活质量；此外，三伏贴可以把身体中多余的寒气快速排出体外，减少关节肿胀或者疼痛的现象，避免关节畸形或者僵硬。

特殊人群不宜贴敷

不过，并不是所有人都适合三伏贴。陆城华提醒：患有严重高血压、糖尿病、心脑血管、肝、肾及造血系统等疾病者，急性发热者，痰黄、咯血等内火较重者，两岁以下婴幼儿、孕妇等特殊群体，月经期间的女性，瘢痕体质、皮肤破损、溃疡、对药物特别敏感等特殊人群不适合三伏贴。“还要注意贴敷的时间，一般儿童贴敷的时间是1—2个小时，成年人

可贴敷2—5个小时。在贴敷的过程中，如果皮肤有发红或者灼热感比较强的时候要取下，不可以私自延长时间。”陆城华说。

网上还流传“三伏天是减肥‘黄金期’，贴上三伏贴等于‘躺瘦’”的说法。对此，陆城华解释，三伏贴没有直接减肥的效果，公众不要对三伏贴的防治范围和效果进行夸大，或给予过度的期望。很多市民为图便宜、省事，在网上购买三伏贴自行贴敷。陆城华提醒，三伏贴的药物是根据患者体质调配的，且不同疾病贴敷的穴位也不同，如仅凭生活常识、网上查询的经络穴位图贴敷是不严谨、不科学的，不但达不到治疗效果，还有可能出现不良反应。

“以热制热”先辨体质

在三伏天，一些人可能会选择“以热制热”的方法来养生，比如通过促进身体排汗来达到消暑目的。龙华医院肺病科主治医师吴清远指出，这种方法并不适合所有人——内热体质的人群若采用“热养法”可能会导致上

火，而易出汗的人群则可能因出汗过多引起心慌等不适症状。此外，对于体质较差或脾胃虚寒的人来说，大量喝凉茶可能会加重身体虚弱、虚寒的状况，甚至出现腹泻、腹痛等症状。因此，人们在选择养生方法时，应根据自己的体质来判断是否适合“以热制热”。

吴清远还告诉记者，传统有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法，也并非所有人都适合夏天服用生姜。姜性偏温热，可以用来温中驱寒，对于胃寒体寒、风寒感冒、食欲不振者比较合适；但并不适合内热较重、肺热燥咳、胃热呕吐、口臭、痔疮出血、痛疮溃烂、肝炎、脱发等人群。

对那些体质阳虚或是在炎热天气身体也感觉凉的人，可以适当食用羊肉进补，但需适量，否则更容易上火；有内湿、内热的人，三伏天不宜食用羊肉。同样，热性体质、脾胃好的人，夏天适当喝冷饮、吃冷食未尝不可，但不能把冷饮当水喝；脾胃虚弱的人，如经常腹泻、大便不成形、有腹部坠胀等症状的，不宜吃寒凉的东西。 本报记者 邵阳

社区食堂引入互联网平台服务老人就餐

在家动动手指 饭菜“一键即达”

本报讯（记者 曹博文 通讯员 李淳淳）在“饿了么”App上轻轻一点，一顿健康可口的饭菜便能送货上门，两荤一素的二份套餐扣除老年人就餐补贴只花了28.6元。最近，家住新桥镇明中苑的计奶奶的子女就通过远程点餐，解决计奶奶的吃饭难题。“自己烧，买菜路程远，阿拉经常一顿烧几个菜，做一顿吃一两天，既不健康也不营养。”对于现在送餐上门，计奶奶连连称赞。

这是上海首个打通了外卖平台与政府补贴的老年助餐项目。近日，民政部以上海市松江区作为实践典型案例，展示了政企合作之下老年助餐服务数字化过程中所取得的经验与成效。2022年，新桥镇辖区老年助餐服务体

系逐步完善，社区食堂逐渐成为居民们解决吃饭问题的好去处。食堂建好了，不少老人的送餐需求却成了难题。新桥镇社区建设管理办公室主任张慧介绍，起初也酝酿过由志愿者配送，但考虑到新桥镇面积有35平方公里，常住人口19万，其中老年人口2.6万，占14%，且居住分散，沿用传统模式很难做到全域覆盖。于是，新桥镇转换视角，将目光聚焦于当前已高效服务于城市居民的外卖平台。

2023年2月，新桥镇第一次和“饿了么”接触。当年8月，双方正式合作，由“饿了么”提供“线上点餐、线下配送”双服务，向绑定的老年人助餐补贴对象每日发放“惠老助餐红包”。“考虑到部分老人手机操作不熟悉，我们

推出‘孝亲行动’，可指定一名家属帮忙点餐。”张慧介绍，社会力量还积极参与其中。临港公益基金会给予线上助餐资金支持的基础上，同步携手开展镇区孤老爱心助餐服务项目，为镇区部分孤老每日送上三餐。

服务开通后，新桥镇积极关注老年群众的用餐评价和居民意见，不断为老人带来更多实惠。“红包额度升级，从8元增至10元，让老人用餐更实惠；菜品选择升级，在‘一周七天不重样’套餐和营养套餐的基础上，推出‘随心配’套餐，让老人根据喜好想吃什么就点什么！”张慧介绍，该服务上线以来，送餐服务范围从周边数百米扩大到全镇，开通线上助餐配送老人达2258名，每月点餐超2000份。

新民随笔

不妨多一些健身单次卡

金雷

连日高温挡不住人们的健身热情。近日，闵行区的运动爱好者发现，现在去附近的健身场馆可以购买单次卡，即去一次消费一次，不用再为是否购买年卡而困扰，真正实现健身“方便”。

过去，场馆通行健身年卡的消费模式，消费者被预付的手段强行绑定。结果发现，自己健身每多去一趟，好像这才离“赚到”更近了一些。更糟糕的是，有些场馆突然停业，负责人不知去向，消费者的经济利益受到损害。

七宝镇居民老张喜欢打羽毛球，他觉得单次卡挺适合自己。如果每次能约到球友，就预订场地，约不到，也不用为预付费发愁。作为一名有多年运动健身习惯的市民，老张评价新推出的单次卡灵活、方便，真正为市民所想。

单次卡能否得到更多消费者认可，需要时间来验证。同时，销售模式的变化能否为更多健身场馆接受，也需要市场来回应。有场馆经营者告诉笔者，对单次卡持观望态度，因为相比过去，单次卡增加了获客成本，也可能增加服务成本，涉及整体运营方式的调整。

从长远看，健身场馆如何留住来消费的市民，转变新的消费场景，是可持续运营的关键。这意味着，场馆不能卖了卡收了钱就摆出一副与我无关的态度，而是要多关注客人的需求，提供个性化和高质量的服务。比如推行单次卡后，有场馆增添了身体机能实时监测的仪器，市民每次来健身，都能掌握心率、燃脂、无氧和有氧运动时间等数据变化，享受到科学健身的乐趣。

上海在营造“处处可健身、天天想健身、人人会健身”的全民健身城市环境，从全龄化、共享化、多元化、公益化的角度，拓展社区体育健身的服务内容。期待单次卡能在更多场馆推行，这也是健身市场从销售向服务回归的必经之路。

围墙变画廊

近日，黄浦区广东路、福建路、山东路，以及汉口路等一些街区动迁房地围墙出现了二十四节气、石库门弄堂的生活场景、山水画与花鸟工笔画等画作，经过的市民仿佛置身画廊中，感受着多姿多彩的城市文化魅力。

杨建正 摄影报道



市消保委上半年受理投诉12.7万余件

预付式消费退款难纠纷集中

本报讯（记者 金旻旻）昨天，上海市消保委发布上半年投诉数据，去年12月21日至今年6月20日期间，全市消保委共受理投诉127038件，推进企业先行和解162628件。其中商品类投诉67370件，占投诉总量53.03%，服务类投诉59668件，占投诉总量46.97%。

在商品类投诉中，服装鞋帽、家居用品、家用电器居商品类投诉前三位。服务类投诉中，互联网服务、文体体育服务、会员卡居服务类投诉前三位。按投诉性质分，售后服务问题占53.81%，合同问题占26.9%，质量等其

他问题占19.29%。

在所有投诉中，预付式消费“退款难”纠纷较为集中，尤其是健身、教培、美容美发等领域退款纠纷多，上半年共受理上述领域预付式消费投诉14176件。主要问题包括：服务质量不佳、宣传与实际不符、承诺不兑现等；买卡容易退款难，消费者体验不佳或者因自身原因等情况要求退款被拒；商家资金链断裂、转让、关停导致无法继续提供服务，消费者预付款项无法追回等。

同时，线上旅游投诉增长明显，上半年共

受理2663件，亲子游、主题乐园、网红地打卡、出境游等成为投诉热点。主要问题包括：行程变更或取消，如景点更改、行程时间调整等；未按合同约定提供服务，如服务缩水、导游服务不到位等；服务体验不佳，遇到问题客服响应不及时等。

在文娱方面，文化票务多方主体相互推脱引关注。上半年，市消保委系统受理文化票务投诉2524件，其中电影投诉756件、演唱会投诉662件，投诉量居前。主要问题包括：观看时视线被遮挡等导致现场观感体验不佳；退票手续费高、因特殊原因申请退票困难等；购票后未观影，退款被拒引发不满；出现争议时，票务平台与主办方、影院等多方主体相互推脱等。此外，保健产品“花式”营销仍是消费者关注的热点，上半年共受理保健品投诉787件。