

关注

三伏贴贴敷正当时——

冬病夏治
为健康蓄力

三伏天将至，近日，贵阳各大医院门诊开启三伏贴贴敷服务，“什么是冬病夏治？”“冬病夏治就是贴三伏贴吗？”“每个人都适合贴三伏贴吗？”……针对这些问题，记者采访了贵阳市第二人民医院（贵阳市中医名医会馆）副主任医师王琼。

“冬病夏治”受追捧

“今天是我们医院三伏贴治疗的第一天，120个号前几周就已约满。”7月10日，贵阳市第二人民医院（贵阳市中医名医会馆）副主任医师王琼说。

王医生解释，“冬病夏治”是我国中医药特色疗法之一，源于《黄帝内经》“春夏养阳，秋冬养阴”的养生理念，是“天人相应”及“治未病”思想的具体实践，能通过“春夏养阳”调节机体阴阳平衡。

所谓“冬病”，指好发于冬季或在冬季加重的疾病，这类疾病往往反复发作，呈现秋冬症状重、夏季症状减轻的特点；“夏治”则是利用夏季阳气升发，皮肤腠理开泄的特性，通过温中散寒或补虚助阳，增强机体抗病能力，预防或减少冬季疾病复发。

如今，“冬病夏治”的适用范围已广泛拓展，涵盖呼吸系统疾病、骨关节病、心血管疾病、消化系统疾病、妇科疾病，以及容易疲劳、畏寒怕冷、易感冒、四肢冰凉等虚寒体质人群。

为何“冬病夏治”要选在三伏

天？王医生表示，夏季人体内阳气上升，经络通达，气血充沛，在这个时机治疗虚寒性疾病，可以最大限度驱散体内寒湿，调整人体阴阳平衡，预防旧病复发或减轻症状。三伏天是一年中阳气最旺盛的季节，人体毛孔最为开放，有利于药物的透皮吸收，因此三伏天是进行“冬病夏治”的最佳时间。

“三伏贴是最具代表性的‘冬病夏治’方法，基于‘冬病夏治’理论，在初伏、中伏、末伏三个阶段贴敷，通过温阳药物刺激穴位，达到温阳散寒、疏通经络、增强免疫等效果。”王医生说。

除贴敷外，“冬病夏治”还有中药、针刺、艾灸、拔罐、刮痧等方法。如用艾条灸肾俞、关元、足三里等穴位，借艾叶温热之性补益阳气。在背部膀胱经穴位拔罐，排出寒湿。根据中医理论和个人体质辨证开方，把体内寒湿病邪排出去。就诊时，医师会根据患者不同体质采用对应治疗手段，达最佳效果；患者也可通过调节情绪、运动、饮食调理、晒太阳等方式辅助治疗。

三伏贴使用不当易致伤

“三伏贴”作为中医传统特色疗法，深受市民追捧，但网购或在正规医疗机构使用三伏贴后出现不良反应的现象也愈发常见。

一些商家将三伏贴包装成“万能贴”，宣称其产品可用于小儿疾病、妇科疾病、呼吸系统疾病、肠胃疾病、脊椎疾病、虚寒疾病及综合调理；还有客服所称三伏贴能调和阴阳、温通经络、驱散寒邪、行气活血、消瘀散结、温阳补虚、防病保健、强身益寿。

王医生指出，三伏贴并非网购商家宣传的“万能”，其主要适用于体质虚弱、阳气不足、畏寒怕冷的人群。部分网购平台的三伏贴成分不明、质量参差不齐。

王医生提醒，按照《国家中医药管理局关于加强冬病夏治穴位贴敷技术应用管理的通知》要求，三伏贴必须在医疗机构内开展。养生馆、保健场所、美容院等非医疗机构因缺乏专业医务人员，无法提供规范服务。为保障健康安全，建议市民到正规有资质的医疗机构贴敷。

三伏贴并非人人适用

据悉，今年三伏贴的贴敷时间为：头伏加强贴7月10日至7月20日，初伏7月21日至7月29日，中伏7月30日至8月8日，末伏8月9日至8月18日，末伏加强贴8月19日至8月31日。

“三伏贴并非人人适合。”王医生提醒，接受治疗前需提前面诊，通过中医辨证，针对不同体质和身体状况制定治疗方案，以保障效果。同时，阴虚火旺体质者，皮肤敏感或有破溃者，孕妇及特殊人群均不宜治疗。

此外，三伏贴多在背部、腹部、腰部、腿部进行，建议女士贴敷当天不穿连衣裙、连身衣，尽量选择宽松、领口较大的衣裤。贴敷时皮肤有发热感、轻度红肿或灼痛属正常反应，但需以能耐受为度，若感觉疼痛明显应及时停止，避免局部皮肤出现严重红肿、水泡等问题。

值得注意的是，三伏贴治疗需长期坚持，连续做3年以上，方能达到较好效果。

贵阳日报融媒体中心记者 常青



资讯

贵州省居民健康素养水平
实现“九连升”

本报讯 近日，记者从贵州省卫生健康委获悉，经过多年努力，贵州省居民健康素养水平从2016年的12.69%稳步提升至2024年的32.52%，实现“九连升”。

近年来，我省以提高人均预期寿命为目标，大力实施整体提升卫生健康水平攻坚行动计划“七个专项行动”，通过创新科普形式、完善健康教育体系、优化健康支持环境等举措，倡导全社会养成健康的生活习惯，追求健康的生活方式，更好地重视健康、维护健康、享受健康。

提升居民健康素养，健康知识宣传教育必不可少。为此，我省组建了贵州省健康科普专家库，累计遴选健康科普专家库成员605名。这些专家积极投身到健康教育和健康科普之中，紧紧围绕《健康素养66条》内容，制作了大量形式多样的健康科普作品。截至2024年，我省开发了图文、视频、音频、文字、互联网新技术（如AR、VR）等5大类健康科普作品800件，健康科普资源库共评入库作品2488件，开发健康科普宣传材料750余件。

这些科普作品借助全省各级广播电视台、报刊等主流媒体，以及医疗卫生机构健康宣传阵地进行广泛传播，让群众获取健康知识更加便捷。

同时，基层医疗机构通过健康讲座、入户宣讲等方式，将健康知识送到群众身边。健康知识宣传标语、海报在医院、社

区、企业、学校随处可见。越来越多的群众正从“被动接受健康知识”转变为“主动管理健康”。

健康支持性环境是提升居民健康素养的重要举措。多年来，我省依托国家基本公共卫生服务健康素养促进项目，以健康乡镇、健康村居、健康企业、健康学校、健康家庭等健康细胞建设为切入点，在全省9个市州持续推进健康县区建设。截至2024年底，全省已有78个县区通过国家级或省级健康县区评估，占全省县区总数的87.64%。

值得一提的是，随着健康理念的深入贯彻，我省无烟环境建设成效显著，通过开展无烟党政机关建设、推进控烟宣传进校园等措施，营造了良好的无烟环境。截至2024年底，全省9个市州7364家党政机关100%建成无烟党政机关，为倡导健康文明生活方式作表率。

此外，我省还深入实施脱贫地区健康促进行动，在全省724个易地移民搬迁安置点开展“新市民健康新生活”建设，帮助搬迁居民养成健康生活习惯。

未来，我省将结合健康贵州行动，重点抓好健康促进队伍建设，提高健康科普质量，开展体重管理年等活动，推动“每个人是自己健康第一责任人”的理念深入人心，让健康的生活方式成为社会新风尚。

（贵阳日报融媒体中心记者 常青）

贵阳市医保局——

落实“四个强化”
深化医药价格治理

本报讯 为有效落实医保基金突出问题专项整治工作，近年来，贵阳市医保局落实“四个强化”，即强化定点药店治理降药价、强化医疗服务规范减负担、强化阳光采购促透明、强化数据赋能提效能，进一步提升医药价格治理的精准度和有效性，让更多群众享受医药价格改革带来的红利。

其中，强化定点药店治理降药价。聚焦定点药店价格乱象，医保部门开展“上网店、查药价、比数据、抓治理”专项行动，重点围绕同一定点药店的线下销售价格是否明显高于该药店网络售药平台展示的价格、纳入医保支付结算的售价是否高于非医保支付结算的售价等，完成五个批次的价格风险核查，累计核查重点药品143个、督促价格异常的3138家定点零售药店调整价格，相关药品价格最高降幅达86.17%，保障医保基金安全平稳运行，提高定点零售药店销售医保药品的规范性和经济性。

强化医疗服务规范减负担。瞄准医疗服务价格痛点，组织开展三个批次医疗

服务价格规范治理，三批治理项目平均降幅分别达70%、22.7%、10%。2025年以来，已为患者节省费用660余万元。其中，糖化血红蛋白测定（乳剂凝胶法、电泳法）从100元降至30元，降幅达70%，直接减轻患者单次检查负担。

强化阳光采购促透明。定期监测药品医用耗材挂网采购情况，压实公立医疗机构采购主体责任，通过定期监测、提醒督促，推动药品、高值医用耗材网采率分别达99.69%、86.72%。同时，加速县域医共体药品统一集采，提升议价能力降成本，促进医疗机构收入结构优化，让医药购销在“阳光”下更规范、更合理。

强化数据赋能提效能。今年4月，在贵阳贵安医保数据专区开发专用模块，覆盖市内全部定点药店，将药店医保药品价格与招采平台挂网价格进行比较，客观掌握定点药店的整体价格水平。通过精准测算、动态引导，推动药店主动纠正高价，让参保群众买药更放心、消费更透明。

（贵阳日报融媒体中心记者 常青）

贵阳市妇幼保健院——

推出无痛取卵术

本报讯 贵阳市妇幼保健院生殖中心联合麻醉科正式推出无痛取卵术，该技术可让取卵全程在无痛、舒适的状态下完成。

据贵阳市妇幼保健院生殖中心首席专家、主任医师刘敏利介绍，无痛取卵就是在静脉麻醉状态下进行取卵手术。由专业麻醉医师根据患者个体情况精准调控药量，手术过程中，患者处于睡眠状态，麻醉团队全程监护确保安全。术后，患者可快速苏醒，且无痛苦记忆。

针对不少人关心的无痛取卵是否会影响卵子质量这一问题，专家表示，无痛取卵采用的麻醉药物均代谢快、无残留。且国内外临床研究已证实，这种麻醉方式对卵子质量、胚胎发育及妊娠结局均无负面影响。该技术不仅减轻了患者的生理痛苦，还有效消除患者对手术的恐惧，提升手术配合度，进而助力取卵医生以更高效率、更高精准度完成取卵操作，对提高试管婴儿的成功率有着积极意义。

（贵阳日报融媒体中心记者 常青）

解惑

每天走多少步合适

“大家现在喜欢通过走路锻炼身体，但走路也要有度，一般30分钟到60分钟、步数6000步至1万步为宜。老年人的体能下降，30分钟至40分钟、4000步至6000步较为合适，还可以分两段或者三段来走路，这样对身体是有益的。”中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国建议。

运动养生需要注意因人而异。比如，对于阴虚、气虚的人群，不推荐太剧烈的运动，应以温和的散步为主，调息养神。运动中要观察自己的身体信号，特别是呼吸。运动中不宜出现呼吸急促、说话断断续续等情况。不能过于疲劳，运动起来没有“度”，比如运动完之后腰酸腿疼，这

样会适得其反。运动之后神清气爽，肌肉没有过度的反应和疲劳，这是比较好的“度”。注意时间，锻炼时间以清晨为好。日出时锻炼对阳气的激发有好处；夜间则要注意保护阳气，避免大量、剧烈的活动。

大多数人选择中等强度的运动为好。什么是中等强度？可以参考心率这一指标。运动心率保持在每分钟（220—年龄）×0.6次至（220—年龄）×0.7次之间。每个人体质不一样，因此运动适应方式也有不同。我们可以通过中医体质辨识、体质机能评估和运动技术分析，了解身体机能的薄弱环节，找到伤病发生的关键因素。

杨彦帆

保健

12款天然饮料 助你喝走坏胆固醇

在追求健康的过程中，很多人关注饮食和锻炼，往往忽视了饮料对身体的强大影响。饮料在管理健康方面发挥了重要作用，特别是对胆固醇水平的调节。

胆固醇是一种存在于血液中的蜡状物质，它是构建健康细胞所必需的。然而，低密度脂蛋白胆固醇（俗称坏胆固醇，英文简称为LDL-C）水平高会导致心脏病。

今天为大家介绍12种有助于降低坏胆固醇水平的饮料，可以用简单而又美味的方法来改善心脏健康。

1 绿茶

经常喝绿茶能获得多种健康益处。绿茶富含抗氧化剂，尤其是儿茶素，它能降低低密度脂蛋白胆固醇水平。绿茶有助于防止LDL颗粒的氧化，这一过程会造成动脉粥样硬化的形成。研究表明，每天饮用2-3杯绿茶能显著降低坏胆固醇，改善心脏的整体健康。

此外，绿茶能提高代谢功能和促进脂肪流失，进一步支持心血管健康。无论是喝热水泡的绿茶还是饮用冰绿茶，它微妙的味道和多功能的用途使其很容易成为日常饮食的补充。

除了降低胆固醇的特性，饮用绿茶还能改善大脑功能，降低患某些癌症的风险，这就使它成为一种有益于整体健康的饮料。

2 红茶

虽然红茶的益处经常被绿茶所掩盖，但它同样能促进心脏健康。红茶含有的茶黄素是一种在发酵过程中形成的抗氧化剂，它可以有效地降低低密度脂蛋白胆固醇水平。

经常饮用红茶与总胆固醇水平下降和动脉功能改善有关。红茶还富含黄酮类化合物，这种化合物能减少炎症和改善血管功能。把红茶当作一种

日常饮料来饮用，是改善心脏健康的一种简单而又有效的方法。

3 燕麦奶

这种饮料的主要原料是燕麦，其制作过程通常是将燕麦与水混合，研磨成浆，然后通过食品加工技术将燕麦中的淀粉分解成较小的糖分子，使口感更顺滑。这种植物性的乳制品具有降低胆固醇的特性。

燕麦奶富含β-葡聚糖，这种可溶性膳食纤维与肠道中的胆固醇结合，防止其被吸收到血液中。除了对心脏健康有益，燕麦奶也是维生素和矿物质的良好来源，包括维生素D和钙。

4 红葡萄酒

适量饮用红葡萄酒对心脏健康有益，这主要是因为红酒中含有大量的白藜芦醇，这是一种存在于葡萄皮中的强效抗氧化剂。白藜芦醇可以降低低密度脂蛋白胆固醇，增加高密度脂蛋白胆固醇（即好胆固醇）。

此外，红酒还含有多酚，这种化合物通过改善内皮功能和减少炎症来促进心血管健康。研究表明，女性每天饮用1杯红酒，男性饮用2杯红酒，可以降低患心脏病的风险。然而，需要注意的是，过量饮酒会抵消这些好处，并导致其他健康隐患。

5 石榴汁

石榴汁通常被称为超级食品，因为它含有大量的抗氧化剂，能提供多种健康益处。这种果汁富含多酚，特别是安石榴苷，它可以降低低密度脂蛋白胆固醇和减少动脉斑块的堆积。经常饮用石榴汁可以通过增加血流量和降低血压来改善心脏健康。

这种颜色鲜艳的果汁不仅美味，而且还是抗击心血管疾病盟友。除了对心脏健康有益，石榴汁还以其抗炎

特性和提高整体免疫力的能力而闻名。在选购石榴汁时，要挑选纯天然、不含添加糖的品类，最大限度地发挥其健康益处。

6 番茄汁

番茄汁富含番茄红素，这种强效抗氧化剂具有降低胆固醇的效果。番茄红素可以降低低密度脂蛋白胆固醇的水平，通过增强血管的灵活性来改善心血管健康。经常饮用番茄汁还能降低血压。

除了降低胆固醇的特性，番茄汁也是维生素A、维生素C、钾和叶酸的良好来源；这种营养密集型饮料是寻求改善心脏健康之人的优选。

7 豆浆

这种乳制品的替代品具有降低胆固醇的特性。豆浆富含异黄酮，这种化合物能降低低密度脂蛋白胆固醇水平，改善心脏的整体健康。异黄酮这种植物化合物能在人体内模仿雌激素的作用，有助于降低胆固醇水平和改善动脉功能。

除了对心脏健康有益，豆浆也是蛋白质、维生素和矿物质的良好来源，是一种美味而有效的饮料。

8 蔓越莓汁

蔓越莓汁是抗击高胆固醇的强效武器。这种果汁富含抗氧化剂，尤其是原花青素，这种多酚类化合物可以降低低密度脂蛋白胆固醇水平，改善心血管健康。经常饮用蔓越莓汁可以增强血管功能，降低患心脏病的风险。除了降低胆固醇的特性，蔓越莓汁还能预防尿路感染和提高整体免疫力。

9 甜菜根汁

这种饮料富含硝酸盐，它能降低低

韩桂兰