

贴敷 三伏贴 预防冬季旧病复发

中医提醒 正在服药的患者不要盲目减药或停药

眼看就要入伏了，冬病夏治又热了起来，三伏贴 就是其中一种常用手段。记者从山川大药房获悉，和往年相比，今年的三伏天有40天，多了10天，按照三伏贴 的常规贴法，今年要贴四次。



记者 施美园

专家顾问团QQ 892262844

按照 三伏贴 的常规贴法，今年要贴4次

山川大药房执业中药师朱师傅说，按照传统的推算方法，夏至后的第三个庚日起为初伏，从夏至后的第四个庚日起为中伏，立秋后的第一个庚日起为末伏，合称为三伏。初伏和末伏都是10天，中伏有时为10天，有时为20天，当夏至与立秋之间出现4个庚日时中

伏为10天，出现5个庚日则为20天。

今年三伏天的具体时间为：初伏，7月13日—22日；中伏，7月23日—8月11日；末伏，8月12日—21日，共计40天。按照三伏贴 的常规贴法，每10天贴敷一次，今年三伏贴 共需贴4次。

有些人为了加强效果，习惯在初伏前10天或者末伏后10天的时间段里进行加强贴敷。

据了解，山川大药房从2011年开始推出冬病夏治 疗法，以传统的敷贴为基础，配合局部手法按摩、针灸、拔罐等外治手段，对患者进行有针对性治疗。

贴敷 三伏贴 只是辅助手段，不能完全代替其他治疗

虽然离入伏还有一个多星期，已有不少市民到山川大药房预约或咨询三伏贴 。

朱师傅介绍，三伏贴 的效果是一点点累积的，只有坚持按疗程治疗，才能持续发挥药效，经络才能处于兴奋应激的状态，对病邪的祛除才能保持

力度和惯性。三伏贴 一般需连续3年。

前来咨询三伏贴 的患者中也不乏急症患者，他们希望通过敷贴后能药到病除。朱师傅提醒，这是一个认识误区。三伏贴 不是特效疗法，仅仅是疾病治疗的一种辅助手段，利用入

伏后阳气最旺盛之时，根据辨证选取特定的穴位贴敷药物，刺激机体正气，增强体质，达到预防冬季旧病复发的目的。有病史者可以缓解症状和减少发病次数，但绝不是根治性手段，原本正在服药的患者不要盲目减药、停药。朱师傅说。

建议市民不要网购 三伏贴 在家自行贴敷

山川大药房的三伏贴 离不开中医。首次贴敷前，由具有几十年临床经验的知名老中医一对一施诊、辨证后取方，做到一人一方，再依方取穴贴敷，有时会根据取方作其他用药。

朱师傅说：我们的三伏贴 用药讲究。药贴中的麝香，使用

的就是天然麝香。药贴采用鲜榨生姜原汁调制，贴敷的药物也都是当天配制，用药道地。

为了方便，一些市民网购三伏贴 在家自行贴敷。对此，朱师傅表示，网购的三伏贴 是提前加工好的，药材是否道地无法确认。网店中医师没有检查患者的

体质、疾病状态、外界环境等，不能确定患者是否适用三伏贴，患者也无法根据疾病来精准确定穴位，进行贴敷。所以，不提倡市民网购三伏贴。

据悉，山川大药房今年冬病夏治 活动已接受预约，市民朋友如有需要可到药店咨询。

CCT 常春藤 美容小教室

“多重水基果酸”并非人人适用

记者 应玲菲

近来，多重水基果酸 这个词频频出现在与美容有关的报道中。那么，多重水基果酸 有何美容作用？使用多重水基果酸 应该注意些什么问题？本期《美容小教室》特邀我市陈珺怡医疗美容诊所的主治医师陈珺怡为大家解惑答疑。

问：多重水基果酸 有何美容作用？

答：多重水基果酸 能帮助祛除堆积在皮肤外层的老化角质，加速皮肤更新，淡化青春痘、青春痘疤痕或其他表浅性的疤痕、黑斑或发炎后色素沉着，以及解决皮肤粗糙角化等问题。

问：使用多重水基果酸 会不会出现皮肤变薄的情况？

答：长期使用多重水基果酸，并不会使皮肤变薄。根据国外的临床报告，多重水基果酸 可使整体皮肤增厚，一方面增加真皮层的厚度，另一方面使

表皮最外层老废的角质细胞脱落。皮肤经过这双重作用变得更紧实、光滑而富有弹性。除非使用不当的高浓度多重水基果酸，一般多重水基果酸 保养根本不可能使皮肤变薄。

问：白天可以用多重水基果酸 吗？

答：多重水基果酸 可以在白天使用。有人在使用高浓度多重水基果酸 后，可能会经历一段皮肤回到像婴儿般娇嫩的肤质状态，建议在这段时间使用防晒产品。

陈珺怡提醒广大爱美女士，多重水基果酸 并非人人适用，如：患有疱疹或疣等病毒感染，属于过敏性皮肤，患有免疫性疾病、急性湿疹，操作区域近期内有手术切口或外伤，脸部以前受到较大的伤害以及正在服用有关药物者，都不适宜使用。



矫正咬合功能 比牙齿整齐更重要

记者 施美园

即将大学毕业的敏敏(化名)为了改变牙颌畸形而去矫正牙齿，矫正牙齿后却连青菜都咬不动。近日，敏敏在母亲的陪同下来到市康美诺口腔医院寻求帮助。该院正畸科主任张耀五详细检查后发现，敏敏这种情况是医生单方面追求速度，矫正治疗关闭间隙过快引起的。

矫正牙齿后连青菜都咬不动

原来，敏敏因为牙齿间隙过大，从小说话漏风，一年半前她到一家口腔诊所找医师做了自锁矫正治疗。敏敏积极配合医师治疗，牙齿缝隙减小了，说话也渐渐变清晰了，但是渐渐地敏敏发现自己吃饭越来越困难，尤其是吃青菜、芹菜等粗纤维的食物，怎么也嚼不烂。经张耀五诊断，敏敏只有几颗牙齿的咬合关系是正常的，由于中间磨牙咬不到东西，加重了其他牙齿的负担，最终导致牙周损伤，引起牙齿松动，属于牙齿矫正失败。

张耀五说，大多数牙颌畸形患者就医时，一味要求排齐前牙，其实比整齐更重要的是恢复牙齿正常的咬合功能。科学正畸应该是美观、功能、协调和稳定四个方面的统一，包括纠正上下牙齿咬合的错乱关系、上下颌骨的位置或大小失调、以及牙齿与颌面关系的不协调。

针对敏敏的情况，张耀五制定了新的矫正方案：第一步先精确粘贴，更换弓丝，第二步精细调整尖窝(咬合)定位，第三步进行皮圈牵移，持续轻力调整弓丝。

牙齿矫正要上下颌牙齿一起做

在牙齿矫正中，全口牙齿矫正和半口牙齿矫正的选择也同样关系到咬合问题。

我们可以把牙齿运动形容为高速运转机器上的齿轮，如果我们进行了半口矫正，极有可能破坏它原有的锁结关系。在长期运转中，牙齿之间不协调，会造成牙齿隐裂、早接触、咬合创伤、咀嚼功能减退、颞下颌关节紊乱等问题。

张耀五表示，专业医生会优先推荐全口正畸，就是上下颌牙齿一起做。因为只有上下咬合对位，也就是尖窝对位，牙尖与窝能稳健地咬在一起，这样才能正常咀嚼食物，咀嚼效率才会高。一般不要做单颌矫正，除非微调一下咬合就可矫正，否则，容易造成咬合紊乱。

据悉，暑假期间，康美诺口腔医院将开展上海九院正畸专家特需门诊，有需要的市民朋友可预约。



扫一扫 获取更多护牙知识

菇尔康 浙江省灵芝专家
倡导健康养生新理念
灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌粉
浙江菇尔康生物科技有限公司
Tel: 87035316 13626795758 6157581