# 贴“三伏贴”祛寒补阳提高免疫力

## 如出现奇痒灼热等不良反应，立即剥去膏药

下周一开始，便进入一年中最热的三伏天。

根据中医“冬病夏治”的理论，伏天里人体腠理疏松，经络气血流通，有利于药物的渗透与吸收。对支气管哮喘、过敏性鼻炎等冬天易发作的宿疾患者，以辛温祛寒药物贴在背部不同穴位治疗，可以减轻冬季宿疾发作的症状。

专家顾问团 QQ：892262844

□记者 施美园

### 关节这痛那痛，需把体内寒气逼出来

山川大药房执业中药师朱师傅告诉记者，早在10天前就有市民陆续到药店预约“三伏贴”。从预约的情况看，其中不少是各种关节痛患者。

关节痛在两种人群较为常见，一种是年轻姑娘，喜欢一年四季穿裙子，她们的膝盖毛病就比较突出。夏天从空调房里一出来，两个膝盖就会感觉僵硬。还有一种就是办公室人群“三大件”颈、肩、腰等部位的关节痛。他们刚开始是单纯性的劳损，久而久之，就会出现寒病特征，风一吹就疼。

这些病征平时治疗效果不明显，在夏天时借助以贴敷为主的冬病夏治，可帮助激发阳气，把体内的阴寒逼出去。

### 孩子体弱常感冒，贴敷“三伏贴”提高免疫力

在预约“三伏贴”的人群中，小孩子的比例逐渐增多。他们大部分都是因为经常感冒，才开始接触冬病夏治的。

“小孩子一年感冒两三次，一般来说是正常的，但有的孩子，感冒从冬天到来年夏天都不停歇。一个月一次，甚至两次，还会出现肺炎、支气管炎，这样的体质就太弱了。”朱师傅说，小孩子的呼吸道疾病，跟气候、环境有关，但根本原因是小孩子免疫功能不完善。提高免疫力才能做到有效控制疾病，冬病夏治穴位贴敷就是依据这个原理。

### 手脚冰凉的女性，趁夏天补足阳气

朱师傅提醒，几种虚寒体质的女性朋友也适合利用“三伏贴”来调理。

一些女性夏天吃不了冷饮，冬天手脚冰凉，畏寒喜暖，怕风怕冷的。这种体质，中医叫阳气不足，也就是自身热量不够，产热不足，使得寒从内生。生孩子后没调理好的年轻妈妈，特别是在夏天坐月子，又挨不住热天开空调的，月子过后出现关节痛、脚后跟痛、头痛。还有一些女性痛经，由于腰、腹、骶部受寒后，导致瘀血阻滞，滞而不通，以致疼痛发作或加剧。以上人群适合用“三伏贴”。

### 贴敷期间避免剧烈运动，饮食宜清淡

患者准备贴敷前，一定要清洁皮肤，如果有严重的皮肤病或是过敏的话，最好不要贴敷。每次贴敷时间成人以4-6小时为宜，儿童不得超过2小时。贴敷后出现轻微的皮肤发红或冷热感觉属于正常，如果出现奇痒灼痛等反应，应立即去掉药膏。

贴敷期间，尽量不参加剧烈运动，以免出汗导致贴敷药物脱落。为保证药物渗透吸收，应避免久待空调房间或顶风吹风扇，最好是在自然通风的地方。饮食方面，建议以清淡为宜，忌烟、酒、生冷、辛辣、海鲜等易致敏及刺激性的食物。

## 新华书店好书推荐

□记者 应玲菲

《我与世界只差一个你》

你感情可能正在感冒，你的生活可能一团糟，你的世界可能只差一个最好的人……可是，不去经历，如何成长？不去受伤，如何坚强？不去相信，如何相遇？

本书由90后张皓宸所作，12个温馨治愈的情感故事，给年轻人爱的正能量和信心，让你在面对爱时无惧，怀疑爱时会变得坚定。

《茶之路》

2014年6月，《生活月刊》“茶之路”系列手册荣获亚洲出版业协会颁发的卓越生活时尚报道奖。该书在原册基础上作了补充和修订，既有美学价值，又有档案价值，是一本实地探访茶山茶人，追寻和探求茶的源头与真味，反思人与自然、生命与生态关系的诚朴之作。

《花千骨》

《花千骨》是fresh果果成名之作，经典仙侠文，文笔精美，背景磅礴大气，内容诡异奇幻，爱情凄美动人，情节一环扣一环。小说主要讲述了少女花千骨与长留上仙白子画之间关于责任、成长、取舍的纯爱虐恋。这个故事已被拍摄成电视剧，目前在湖南卫视播出。

康美诺口腔医院

## 美牙课堂

# 年轻人缺牙太久 植牙前先补骨

□记者 施美园

牙槽骨萎缩，一般人认为是老年人才有的事情。可是最近90后小李姑娘去做种植牙的时候，被告知由于缺牙时间较长，牙槽骨已有凹陷和萎缩，需要补骨粉才能做种植牙。

### 怕露出缺牙，不敢开口大笑

小李由于酷爱甜食，几颗大牙都出现了不同程度的龋坏，尤其左下磨牙蛀牙严重，在高中的时候就拔除了。

“刚开始的时候，只是感觉啃硬物时有些不方便，后来发现缺牙后麻烦还真不少。”小李说，自己原本很爱笑，喜欢拍照，拔牙后，每次拍照时都特别谨慎，不敢大笑，不敢多露牙齿，生怕别人看到自己的嘴里有个黑洞。

为了解决缺牙的困扰，经过一番比较，小李选择到我市康美诺口腔医院做种植牙。

### 牙槽骨有凹陷需要补骨粉

该院特邀种植专家浙江省口腔医院杨国利博士详细检查之后发现，小李因为缺牙太久，缺失牙周边的健康牙齿已经发生移位，同时缺牙所在的牙槽骨已凹陷和萎缩，需要补骨粉才能种植。小李不解地问：“牙槽骨萎缩、补骨粉，这不是老年人才有的事情吗？”

杨国利解释说，牙槽骨基本依赖牙龈组织来提供营养，当牙龈老化萎缩后，牙槽骨也就随之萎缩，口腔医学称为“骨吸收现象”。这种情况多见于中老年人，但年轻人的牙齿缺失过久，口腔健康状况又不甚良好的话，牙龈组织对牙槽骨输送营养的能力会下降，牙槽骨就可能提早萎缩。为了保证种植体牢固、耐用，建议在种植牙之前添加骨粉。

### 年轻人种植成功率更高

杨国利介绍，成年人有28颗至32颗牙齿，上下对称分布，左右紧密挨着，整副牙齿构成一个完美精巧的复合体。无论哪一颗牙齿缺失，都会带来观感和功能上的缺陷。长期对缺牙置之不理，不只是出现进食困难、咬不动、咀嚼时牙龈痛的问题，还会导致齿槽骨流失、牙龈萎缩加剧。

杨国利认为，年轻人缺牙后，选择种植牙有更多优势。比如有些老年人因为体质和牙槽骨的密度等问题，不适合种植牙，或者需要更多的治疗之后才可以种植牙。年轻人身体基础较好，植入种植体后牙槽骨能较快愈合，种植牙的成功率更高。建议年轻人缺牙后，要尽快选择合适的方案将牙齿补上。

据悉，浙江省口腔医院杨国利博士每月都在康美诺亲诊，本月亲诊时间为7月18日，有种植需求的市民可预约。

扫一扫
获取更多护牙知识