

守护健康 冬病夏治正当时

三伏贴三伏灸预约开启

小暑至，盛夏始。近日，市中医院里前来咨询问诊、贴敷三伏贴和施灸三伏灸的市民络绎不绝。相关诊室里排起了长队，场面甚是“火爆”。

三伏贴和三伏灸融合了中医“天人相应”理论与“冬病夏治”精髓的特色疗法，是大家口口相传的夏日健康守护项目。



贴敷三伏贴

作为我市开展冬病夏治的老牌正规医疗机构，市中医院的三伏贴和三伏灸已有20多年的历史。该院强大的专家团队以及定期来院坐诊的省级知名中医专家，能为广大群众辨识体质并结合临床表现的个性化处方“量身定制”个人调养疗程。医生坚持手工制作三伏贴，严格甄选药材，足斤足两，力求新鲜，药物存放不超过6小时。

三伏贴、灸时间安排

1. 预热贴：2025年7月10日—7月19日。
2. 初伏贴、灸：2025年7月20日—7月29日。
3. 中伏贴、灸：2025年7月30日—8月8日。
4. 中伏加强贴、灸：2025年8月9日—8月18日(部分市民因年龄或体质需要，可增加次数)。
5. 末伏贴、灸：2025年8月19日—8月28日。

医生建议，每10天贴敷、施灸一次，连续3—5年效果更佳。

三伏贴、灸适合哪些疾病

三伏贴和三伏灸利用夏季自然界阳气最旺盛的时机，通过药物或温热刺激特定穴位，激发人体正气，祛除体内寒湿伏邪，从而预防和减少冬季易

发或加重的疾病。其适用人群广泛，男女老少皆有其益。

1. 呼吸系统疾病：反复感冒、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咳嗽、支气管炎、支气管哮喘、慢性咽炎、体虚易感人群(尤其是老人和儿童)。
2. 消化系统疾病：虚寒性胃痛、慢性胃肠炎、消化不良、腹泻。
3. 妇产科疾病：虚寒性痛经、慢性盆腔炎、产后身痛。
4. 风湿骨关节病：颈椎病、肩周炎、腰腿痛、膝骨关节炎等遇寒加重者。
5. 儿童相关疾病(需特别配方)：4岁以上儿童反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、哮喘、消化不良、遗尿、体质虚弱(生长发育迟缓等需医生评估)等。需要注意的是，儿童皮肤娇嫩，贴敷时间需严格控制，请务必在专业医师指导下进行。

三伏灸适用人群

1. 阳虚、寒湿体质者：常年怕冷、手脚冰凉者；易疲劳、精神不振者；宫寒、痛经(配合灸法效果更佳)者；寒湿腰痛、关节冷痛者。
2. 慢性虚损性疾病者：慢性支气管炎、肺气肿者；慢性腹泻、五更泻者；免疫力低下者。
3. 亚健康调理者：长期处于空调

环境、工作压力大、易疲劳、睡眠质量差者。

哪些人群不适合

1. 皮肤敏感、破损者：贴敷部位有皮肤创伤、溃疡、感染者；严重皮肤病或皮肤极易过敏起疱者。
 2. 特殊人群：孕妇、恶性肿瘤患者、严重心脑血管疾病急性发作期患者、严重肝肾功能不全者。
 3. 发热、感染期：疾病急性发作期，如发热、咳黄痰、咯血等，或活动性肺结核患者。
 4. 特殊体质：对所用药或艾烟过敏者。
 5. 婴幼儿：3岁以下幼儿皮肤过于娇嫩，一般不推荐贴敷。
 6. 糖尿病患者血糖控制不佳者：皮肤感觉异常或伤口不易愈合。
- 特别提醒，在贴敷、施灸前务必咨询专业中医师进行评估。另外，除了三伏贴、三伏灸，温针灸也能行气活血、温通经脉，是不少患者的选择。

通讯员 程迅



楼子茜：从舞台到话筒的初体验

7岁的楼子茜是我市宝贝星幼儿园大班的孩子，前不久刚完成人生第一次永康人民广播电台《星河乐园》的节目录制。

楼子茜喜欢跳舞，常去各地参加舞蹈比赛，“六一”儿童节时还在幼儿园主持过活动。“我很喜欢站在舞台上的感觉。因为能化美美的妆，台下还有很多人注视着我，挺开心的。”楼子茜说。

楼子茜妈妈告诉记者，孩子学口才半年了，平时也比较喜欢展现自我，得知市融媒体中心有小主播活动后就想让她试试。“孩子马上要上小学了，我想通过这些活动让她更自信，也希望帮她找找兴趣。”楼子茜妈妈说。

录制前，楼子茜对广播电台十分好奇。到了录音室，这个常站在舞台上的

小姑娘第一次接触专业设备，却十分大方淡定。“我要朗诵的《我愿》读得很熟了，老师也辅导过怎么把握语气。”按播音老师教的调整姿势，楼子茜清脆的声音很快从音响里传了出来。

“一点也不紧张，像在幼儿园给小朋友讲故事。”录制结束后，她笑着说。楼子茜妈妈向记者展示手机里的录音片段——小茜的声音清晰又真挚，作品《我愿》也成为小茜独特的声音纪念。

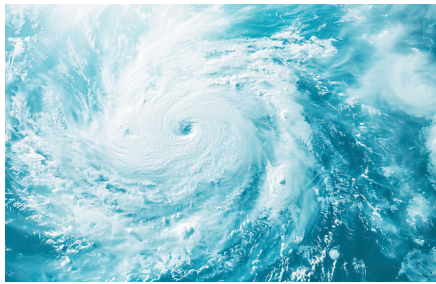
从舞台到话筒，楼子茜用自己的方式探索着“喜欢”的意义。“以后还想去更大的舞台主持。”楼子茜说。她妈妈也表示，接下来会继续让孩子参加这类活动，锻炼胆量，也让她在探索中找到自己真正喜欢的事。

融媒记者 颜元滔



楼子茜生活照

台风来临前后如何应对



台风来临前

- 一、密切关注台风预警信号注意台风的走向。
- 二、转移与加固
不要停留在危旧房屋、临时建筑等地。
处于可能受淹的低洼地区人员要及时转移到安全地带。
居家关闭门窗，加固空调室外机，收好窗台悬挂物品。
- 三、检查与清理
减少外出，停止露天集体活动和室内大型集会。
检查电路、炉火、煤气等设施是否安全。
及时清理排水管道以防家中被淹。
- 四、应急准备
储备好不易腐败的食物和饮用水。
如果家中有病患，要准备好必需的药品。
备好移动电源、手电筒、口哨等应急物品。

台风来临时

- 一、危险地带莫逗留
切勿在玻璃门窗、危棚简屋以及临时建筑物附近逗留。
不要在广告牌、铁塔、大树等附近避风避雨。
行走时避开靠河、湖、海的路堤和桥上行车绕开积水路段。
- 二、居家、室外如何避险
台风经过当地且风力很大时，应躲在卫生间等没有窗户或窗户很小的房间。
台风期间步行前往避难场所时，应注意抓住栏杆等固定物，并尽量伏低身形躲开广告牌、枯树、楼房等。
- 三、持续关注台风动态信息
非必要不出门，不在雷雨天使用收音机、手机等。
关严门窗，对玻璃门窗和铝合金门窗采取防护措施，如在窗玻璃上用胶布贴“米”字图形。
- 四、如何判断台风过境
当风雨骤然停止时，可能是台风眼路过，短时间后狂风暴雨将会突然再袭，不要急于开窗或外出，以免风力突然增强造成意外。

此后，风雨渐次减小并变成间歇性降雨，风变小，云升高，雨渐停，才是台风离开。

台风过后注意事项

- 不要乱接断落电线。
- 不要着急返回危险地或盲目开车进山。
- 不要吃被水淹过的食物，不要购买来路不明的食品。
- 及时清运垃圾不要忘记灾后防疫。

应急安全科普

安全举报电话：
13588606110、6761110
永康市应急管理局