

# 中医保健 小儿三伏贴开贴

## 医生温馨提醒:辨明体质,对症贴敷

□本报记者 王渊博 文/图



为患者贴敷三伏贴

一年中最热的三伏天即将到来,今年的入伏时间为7月15日。这几天,许多医院有关三伏贴的咨询多了起来,部分医院针对儿童青少年的三伏贴项目已开始。

### 小儿三伏贴开贴

“医生,我家孩子不爱吃饭,贴三伏贴有用吗?”“孩子马上就要上幼儿园了,想趁这个夏天给他增强一下抵抗力……”7月5日,南阳市儿童医学中心中医诊疗中心,有不少家长带着孩子来贴三伏贴(伏前加强贴)。

阳阳今年刚满5周岁,正在上幼儿园中班。令妈妈刘女士烦恼的是,阳阳不仅长期食欲不振,而且一到冬天就经常感冒、发烧、咳嗽,“孩子身体弱,听周围人推荐‘冬病夏治’疗法有效,我就想带她来试试。”

### 辨明体质再贴敷

据了解,我市多家医院的三伏贴项目从7月15日开始。最近这两天,市第二人民医院疼痛科理疗室主任王文斌明显感觉到来门诊预约三伏贴的人多了起来。

王文斌介绍,每年夏季都有不少患者参加“冬病夏治”疗法,近年来人数持续增长。贴敷群体也从曾经的老年人主导转向年轻化甚至低龄化。“不少老人通过贴三伏贴治疗气管炎,还有不少年轻人希望以此改善关节疼痛、宫寒等问题。”王文斌说,通俗来说,三伏贴就是

小儿捏脊、三伏贴……根据阳阳的具体情况,主管护师康金硕为其做了全套的小儿“冬病夏治”疗法。

“本周预约三伏贴的儿童患者已有50名左右,以易感、过敏性鼻炎人群为主。”康金硕翻出预约记录本,上面密密麻麻登记着预约患者的名字。她告诉记者,按往年经验,每年夏季基本都有百余名患儿来贴三伏贴。

康金硕介绍,一般三伏贴会贴8个穴位,包括大椎、肺俞、中脘、足三里等,

但根据每个人的体质不同,具体贴敷的穴位会略有差异。每次贴敷,贴药时间一般保留在30分钟到2小时之间,具体的贴敷时间长短需根据年龄差异进行调整。

“小儿三伏贴持续时间从7月5日持续至8月底,总共需要贴5次。其间如遇到发热等情况,则贴敷治疗需相应延后进行。”康金硕说,1至16岁患者若有呼吸系统疾病、消化系统疾病、免疫系统疾病、小儿遗尿、免疫力低下、夜啼等,均可进行贴敷调理。

基于以阳养阳的原理,在夏天最热的40天时间里为人体补充阳气。除了过敏性鼻炎、慢性支气管炎、哮喘、关节痛、类风湿性关节炎,呼吸系统疾病、骨伤科类疾病、消化系统疾病、妇科疾病外,一些容易在冬季发作或症状加重的病症,都是三伏贴针对的病症。

一位在市第二人民医院连续3年贴三伏贴的患者颜女士令王文斌印象深刻。今年40岁的颜女士之前每次来例假时都腹痛难忍。“在我们这里接受了三伏贴等‘冬

病夏治’疗法后,颜女士的腹痛症状明显减轻。”王文斌说,今年,颜女士早已预约好准备继续巩固治疗。

王文斌提醒,三伏贴并不适用于所有人群,贴敷前应让医生辨明体质和疾病性质。“总的来说,三伏贴适宜阳虚体质和患有寒性疾病的患者,比如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、鼻炎咽炎、反复感冒等呼吸系统疾病患者。特别强调,咯血、发烧、皮肤敏感、瘢痕体质、孕产妇等人群均不推荐贴敷三伏贴。”①5

### 宛城区第三届中小學生游泳比賽收官

## 娃娃泳池展风采

本报讯(通讯员 华松波 王苗)近日,由宛城区教育体育局主办的“奔跑吧·少年”南阳市宛城区第三届中小學生游泳比賽在市第一体育健身中心游泳馆举行,来自该区中小學的12支代表隊、250余人參加比賽。

比賽共設置小學甲組、小學乙組、初中組、高中組4個組別,25米蛙泳、25米自由泳、50米蛙泳、50米自由泳、4×50米自由泳混合隊接力5個項目。參賽選手們本着“友誼第一,比賽第二”的精神,尊重對手,尊重裁判,鬥志昂揚,劈波斬浪,奮勇爭先,賽況十分激烈。

經過激烈角逐,南阳市实验学校小学部荣获小学组团体第一名、南阳市第三十一小学荣获小学组团体第二名、南阳市第七小学

荣获小学组团体第三名、南阳市第二十七小学荣获小学组团体第四名、南阳市第二十五小学荣获小学组团体第五名、南阳市第二十六小学荣获小学组团体第六名;南阳市第三中学荣获初中组团体第一名。南阳市第八小学、南阳市实验学校初中部荣获优秀组织奖,南阳市第二十四小学、南阳市第二完全学校小学部荣获体育道德风尚奖。

本次比赛的成功举办,进一步推动了该区体育运动的开展,展现了宛城健儿乘风破浪、勇往直前的精神。通过高水平的赛事,加强了体育后备人才的发现、规划、训练和培养,推动了该区游泳项目进校园建设,促进了宛城区竞技体育和青少年体育教育全面融合发展。①5

### 市八小

## 乒乓赛场获佳绩

本报讯(通讯员 华松波 马青)近日,“奔跑吧·少年”2024年河南省体育传统特色学校暨国家级青少年体育俱乐部中小學生乒乓球錦標賽在新县大别山体育公园主场馆開幕,南阳市第八小学乒乓小将榮獲小學乙組女子團體第二名和個人單打第三名的好成績。

在該校相關負責人及老師的指導下,乒乓球社團經過報名和選拔,共有4名小將晉級,與來自全省的29支代表隊、300多名運動員同台競技。

經過緊張激烈的角逐,最終該校在這次比賽中取得了歷史性突破:四(5)班賈亦樂,二(1)班張博然、金詩然,二(2)班羅煜曦4人代表學校獲得本次大賽女子團體第二名;賈亦樂同學還獲得了女子個人單打第三名的好成績。

球桌虽小,但人生的舞台很大。此次比賽,讓學生們更加深入了解“國球”的魅力,激勵他們不斷踐行自強不息、奮勇拼搏的運動精神,在促進自身身心健康發展的同時,賽出風采,博出精神。①5