

共赴一场夏日健康之约

——市中医院冬病夏治初伏首日贴敷见闻

本报记者 朱传胜

7月20日，入伏首日，骄阳似火，酷热难耐。然而，这热辣滚烫的天气丝毫没有阻挡市民追求健康的脚步。市中医院里，人头攒动，热闹非凡，前来贴敷三伏贴的市民排起了长队，现场处处洋溢着大家对传统养生疗法的热情与期待。

老少齐聚：三伏贴受追捧

走进市中医院的贴敷区域，熙熙攘攘的人群中既有对三伏贴禁忌症了如指掌的老熟人，也有满怀好奇与期待首次前来体验的新面孔。

市民刘大爷笑着对记者说：“我从夏至就开始贴敷了，今天是第三贴。三伏贴的效果还不错，我的身体确实比以前硬朗多了，一些老毛病也轻了不少。”像刘大爷这样从夏至就开启贴敷之旅的市民不在少数，他们深知冬病夏治的益处，早早便做好了贴敷规划。

而不少首次体验三伏贴的市民，则是趁着三伏天这个一年中最热的时段，遵循传统贴敷习俗，希望能借助三伏贴的功效改善自身健康状况。一位年轻人说：“我平时工作忙，身体总有些小毛病，听说三伏贴对调理身体很有帮助，就趁着今天过来试试。”

三伏天，作为一年中阳气最盛、气温最高的时段，堪称冬病夏治的黄金时期。此时，人体腠理开泄，经络气血流通最为旺盛，在这个时候进行贴敷，能够最大限度刺激穴位，促使药物循着经络迅速渗

透，助力人体阳气升发，将体内的寒邪、湿邪等驱赶出去。尤其对于慢性呼吸道疾病、关节疼痛等在冬季易发作或加重的“冬病”，三伏贴有着独特的调理效果。

对于一些因各种原因未能在初伏首日贴敷的市民，医院也给出了贴心的安排。在7月20日至29日初伏期间完成首次贴敷，并遵循每10天为一个周期的规律，连续进行至少3次贴敷，同样能够达到预期的调治效果。这个安排充分考虑到市民的实际需求，让更多人有机会享受到三伏贴带来的健康益处。

暖心细节：让传统疗法更有温度

今年，市中医院在服务细节上更是下足了功夫，推出了一系列暖心举措，赢得了患者的一致好评。

记者在现场注意到，在糖尿病肺病科二区的贴敷区域，一个特别的安排引起了大家的注意：男、女患者被分成了两个相对独立的区域进行贴敷。“这个举措特别贴心。”刚刚完成贴敷的王女士一边整理着衣服，一边由衷地赞叹，“以往男女老少全部混在一起，尤其是贴背部等部位，多少还是有一些小尴尬，特别是我们女性。现在分开贴敷，不仅保护了隐私，还感觉更自在、更尊重人。”这看似微小的改变，却体现了医院在提升患者就医体验方面的用心与温度，让患者在享受医疗服务的同时，也能感受到被尊重和关怀。

贴敷现场的火爆，不仅限于门诊大厅，不少正在医院病区住院的患者及其家属，也纷纷加入其中。为了不耽误患者的治疗和休息，该院医护人员主动将服务送

到病房。在病房里，医护人员耐心细致地为患者进行贴敷，一边贴一边详细讲解贴敷后的注意事项，如避免剧烈运动、保持贴敷部位清洁干燥、饮食禁忌等。一位患者家属说：“市中医院医护人员真是太贴心了，我们在病房里也能享受到这么周到的贴敷服务，感觉特别温暖。三伏贴就像夏天里的一缕清风，不仅带来了健康，更带来了希望。”

专业守护：答疑解惑 科学引导

在贴敷过程中，也难免会遇到一些疑问和“小插曲”。比如，部分市民贴敷后皮肤出现红肿、瘙痒甚至水泡的现象，这是否正常？对此，市中医院专家给出了专业的解答：“出现水泡属于正常反应，是药物刺激穴位、激发经气的一种表现，说明贴敷正在起效。但如果水泡较大或伴有明显不适，如疼痛加剧、发热等，应及时就医处理，避免感染。”此外，医护人员还耐心地告诉市民贴敷后的护理要点：“贴敷后应避免搔抓，保持局部清洁干燥，避免洗冷水澡，饮食上也应忌食生冷、辛辣、油腻及海鲜等食物，以免影响疗效或加重皮肤反应。”

“贴敷过程看似简单，实则大有学问。”该院一名中医专家告诉记者，“穴位定位不准确、贴敷时间把控不当等，都可能影响效果。我们严格遵循经典古方，结合临床经验，精选地道药材，科学配伍，确保贴敷效果。同时，我们非常强调辨证施治。每个人的体质、病症不同，需要根据具体情况制订个性化的贴敷方案，精准定位穴位，确保药物直达病灶，才能达到

最佳的治疗效果。”这种严谨的态度和专业的精神，让市民们对三伏贴的疗效更加信服。

此外，该院专家也提醒广大市民，在选择贴敷三伏贴时，最好到正规医院贴敷，由专业医师进行辨证，判断是否适合贴敷，可有效避免不适宜人群误贴三伏贴引发的不良后果。

多元疗法：冬病夏治“组合拳”

入伏首日，市中医院的三伏贴贴敷活动如火如荼地进行着。这场传统与现代相结合的健康盛宴，不仅让市民们感受到了冬病夏治的神奇魅力，更体现了市中医院以人为本、关爱患者的服务理念。

记者了解到，市中医院推出的冬病夏治并非三伏贴这一项，还有三伏灸、三伏针、三伏灌以及刮痧、穴位埋线、中药汤剂等一系列中医药内服外治法。这些方法各有侧重，可以相互配合，共同作用，旨在全面提升人体阳气，增强人体抵抗力，从而更有效地预防疾病复发或者降低复发频率，让更多市民在夏日里收获健康。

当艾草混合药膏的气息在院区弥漫，市民贴敷的不仅是一方膏药，更是对抗沉疴的中医信念。从分区服务的细腻革新，到病房送贴的温暖延伸，再到疗法矩阵的科学升级，中医院让传统的“治未病”智慧深度融入现代健康需求。伏天如火，中医如灯。这场年复一年的“健康之约”，正以更专业、更温暖、更创新的姿态，守护一方百姓安康，让古老的智慧在新时代澎湃涌动。

身边提示

如何正确护理尘螨过敏患儿

本报记者 孙阎河

螨虫是一种普遍存在的生物，由于体积很小，只有在显微镜下才能看到，但在各种自然条件或人类的生活环境中都可发现它们的踪迹。螨可引起人体多种过敏反应，居室内最具优势的螨类是尘螨（粉尘螨和户尘螨）。近年来，随着人们居住和办公环境的现代化，与尘螨有关的儿童过敏性疾病，如过敏性哮喘、过敏性鼻炎、特应性皮炎和荨麻疹等发病率迅速增加。日前，记者走访了市人民医院儿科二区主管护师马萍萍，请她谈谈如何居家正确护理尘螨过敏患儿。

马萍萍介绍，尘螨寄生的地方主要有，地板（特别是地毯），床垫、床上用品（主要是枕头），有时还有衣物。另外，空调的过滤网也容易滋生和藏匿尘螨。螨体碎屑和螨排泄物是尘螨变应原的来源。尘螨的过敏反应可发生在各个年龄阶段，其过敏反应的发病率不断增加，多数过敏性鼻炎的发生、发展和症状的持续与尘螨过敏密切相关。但令人遗憾的是，尘螨很难完全彻底消灭，严格地讲，只能说尘螨可以控制。尘螨控制有3个目标：减少活螨的总量、降低尘螨变应原的水平、减少人体对前两者的暴露。

马萍萍介绍，日常生活中具体控制方法主要有以下几种：降低室内相对湿度。将相对湿度控制在50%以下，是控制螨及其变应原水平最常用的方法，因为周围相对湿度是影响螨存活的最关键因素。最近研究显示，室内使用高性能吸湿机和空调机来降低相对湿度和螨的总量，既实用又有效。床上用品的清洗、烘干和干洗。床单、枕套、毛毯、床垫套每周用≥55℃的热水洗一次，可杀死螨和去掉绝大多数螨变应原；用温水或冷水清洗可去除绝大多数变应原；用普通洗衣粉在25℃和至少5分钟条件下，可去除绝大多数螨变应原；如果温度>55℃、时间维持10分钟，滚动干燥机可杀死所有螨虫。另外，干洗是杀死螨的有效方法，但不能去掉所有变应原；每天洗头也是控制尘螨变应原的好方法。地毯、窗帘和家庭装饰的更换。地毯、窗帘和家庭装饰织物积聚了碎屑残片及保持潮湿，为螨繁殖提供了理想栖息地，如长期处于潮湿环境，应将地毯移除，换为地板；窗（布）帘或遮光帘应换为百叶窗；家庭装饰织物换为乙烯树脂或皮革材质；家具可用木制家具。地毯真空吸尘。如果家庭必须铺地毯，至少每周真空吸尘一次，并经常更换吸尘器的袋子。同时，吸尘器的袋子应是双层，或使用高性能的空气过滤器和中央真空吸尘器，末端应通向户外，以避免在吸尘过程中过敏原形成气雾。如果通过蒸汽清洁地毯，可能在这些地方残留足够水分反而促进螨生长。冷冻软玩具和小件物品。在-20℃至17℃冷冻软玩具和小件物品至少24小时后，可清洗这些物品以去除死螨和变应原。在寒冷地带将床垫和枕头在室外放置24小时也是一个好方法。化学杀螨制剂。室内使用化学制剂的关键问题是制剂的安全性，因此应尽可能减少在室内使用化学杀螨剂。

马萍萍最后提醒，尘螨是最重要的室内变应原。由于尘螨与过敏性鼻炎、过敏性鼻炎和特应性皮炎关系非常密切，去除螨非常重要，特别是有中度至重度症状时就更重要。在去除螨时，应重点把握床、地毯、家装和空调4个地方。

如何健康过夏？国家卫生健康委提供指引

近段时间，我国大部分地区气温持续升高，雷雨多发，空气湿度逐渐增加，健康问题备受关注。近日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，围绕三伏贴使用、腹泻治疗等话题，为公众健康过夏提供指引。

三伏贴作为中医冬病夏治的代表疗法，近年来广受欢迎。中国中医科学院西苑医院主任医师王凤云介绍，三伏贴适用范围包括受凉以后就容易发作或者在冬季容易反复发作的疾病。儿童贴敷时间不宜过长，一般为0.5小时到2小时为宜，要密切观察孩子皮肤反应情况，如果有过敏要及时停用；老年人使用三伏贴时，若出现

皮肤红肿、瘙痒等不适，应立即停用，必要时咨询医生；孕妇禁用三伏贴。

夏季蚊虫活跃，天津市疾控中心主任医师张颖提醒，蚊子能传播多种疾病，要注意灭蚊防蚊。尽量不给蚊子留产卵场所，如家里的花盆罐罐加盖或倒扣放置，填平自家庭子或周边的小水坑、小水洼等。此外，使用纱窗、纱门、蚊帐防蚊，下水道使用防臭防虫地漏；进入家里前轻轻拍打身体驱赶蚊子，大量出汗后及时洗澡换衣；在室外工作、旅游时，最好穿浅色长袖长裤。

腹泻问题，夏季高发。北京协和医院主任医师李景南指出，多数情况

下，腹泻的发生与肠道内环境紊乱密切相关。补充益生菌对于改善肠道菌群、调节肠道内环境紊乱可以起到一定的辅助作用。

近年来，每逢暑假，医疗美容就迎来一波热潮。中国医学科学院整形外科医院主任医师王永前提示，医疗美容的本质是医疗行为，要充分了解医疗美容项目的风险和实际效果。前往医疗机构、使用正规的产品和器械，可以极大降低风险，但不建议未成年人接受医美手术。（据新华社）

本期关注

假期护眼正当时!“视力存款”保管好

新华社记者 顾天成 黄筱

暑假来临，孩子们喜迎假期，或游览祖国河山，或参与体育锻炼。然而，补习班登场、电子屏诱惑、作息不规律……假期也可能成为视力滑坡的“危险时段”。

孩子的光明未来，离不开明亮双眸。呵护好孩子的视力是家庭、社会共同关注的大事。假期如何“护眼”？怎样保管好宝贵的“视力存款”？记者采访了医学专家。

——暑假宜更新视觉档案，查看孩子视力“存款”。

国家卫生健康委公布数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。近年来，尽管我国儿童青少年总体近视率呈下降趋势，但近视早发、高发态势仍然存在，“小眼镜”防治面临不小挑战。

“远视储备是宝贵的‘视力存款’，一旦过度消耗或近视发生，科学干预刻不容缓。”北京大学第三医院眼科主任医师张钰建议，暑假是进行系统检查，更新儿童视力“晴雨表”的好时机。

什么是“视力存款”？

张钰解释，新生儿眼球较小、眼轴较短，双眼处于远视状态。随着生长发育，远视度数逐渐降低。此时的远视是一种“储备”，可理解为“对抗”视力发展为近视的“缓冲区”。

“比较理想的情况是儿童到12岁后才由远视眼发育成正视眼。”她说。

“两个月前，女儿自述有些看不清黑板。”前来就诊的周女士表示，当时就担心四年级的女儿视力下降。考虑到

远视储备度数需散瞳测量，选择等到时间充足的暑假前来检查。

张钰表示，无论孩子是否近视，定期进行专业检查，建立视觉健康档案是守护视力的基石。

据悉，视觉健康档案主要包含3项关键指标，包括远视储备、近视度数和眼轴长度。其中，远视储备是预测孩子近视风险的核心指标。即使视力正常，若远视储备低于同等年龄水平下限，表明近视风险增加。

——四招帮助孩子们“看得更清”。

眼睛是心灵的窗户，眼健康涉及全生命周期。怎样才能帮助孩子们“看得清”，近视度数“长得慢”？

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙建议，假期期间家长帮助孩子预防近视，要做好四方面工作。

在学习及阅读用眼方面，要注意劳逸结合、端正阅读姿势、改善光照环境。同时，遵循“20—20—20”护眼法则，即近距离持续用眼20分钟，需抬头眺望20英尺（约6米）外远方20秒以上。

在户外活动方面，应坚持在有阳光时进行每天2小时，每周14小时的户外活动。“最安全有效的近视预防手段莫过于户外活动，户外光照是近视防控的核心。”倪海龙说。

在控制近距离用眼时间方面，建议3岁以下宝宝尽量不要接触电子产品，学龄前及低年级阶段儿童每天使用电子产品不要超过1小时，每次不超过20分钟。

最后，要保持合理饮食和充足睡眠。儿童青少年正在生长发育，饮食均

衡和保持充足的睡眠对眼健康也很重要。

对于专家提到的“改善光照环境”，有无可参照的科学标准？

国家卫生健康委印发的《近视防治指南（2024年版）》明确，读写应在采光良好、照明充足的环境中进行，桌面的平均照度值不应低于300勒克斯(lux)。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、视网膜蓝光危害等多项指标提出要求。家长们在选购灯具时，可优先参照国家出台的关标准。

——警惕“逆转近视”类服务与产品。

“才半年时间，又加深了150度！”“有没有什么办法能逆转近视度数啊？”进入7月，张钰的诊室里就咨询量有所增加，家长们抛出各种咨询问题。

“有商家宣称能将近视完全恢复的产品，大家需谨慎。”张钰表示，真性近视是不可逆转的，这是专家们目前对近视的共识。

2021年起，国家市场监督管理总局开展针对儿童青少年近视防控产品违规宣传专项整治，强调“在目前医疗技术条件下，近视不能治愈”，禁止使用“近视治愈”“度数修复”等误导性广告表述。

倪海龙说，即使是经过科学认证的防控技术手段，如特殊光学眼镜、OK镜、滴眼液等，也需要专业医疗机构评估、严格定期复查、个性化调整，才能保障安全有效使用。家长一定要选择专业正规的医疗机构，选择适合自己孩子的视力保护方式。

（据新华社北京电）

本报讯（记者孙阎河）日前，市人民医院骨科一区团队顺利为一名特殊患者实施人工全髋关节置换+股骨转子下骨折切开复位内固定术，帮助患者摆脱了多年的跛足病痛困扰。

患者李女士今年55岁，因右侧髋臼发育不良，长期存在右下肢短缩、髋关节僵硬等问题，行走时跛行严重，一直未接受系统治疗。今年4月底，李女士在家中行走时不慎摔倒，导致右下肢股骨转子下骨折。之后，患者紧急入住市人民医院骨科一区。

该院骨科一区副主任姚鹏举接诊后，通过细致查体和辅助检查，并充分了解患者的病情和治疗期望值后，立即组织多学科会诊，最终经过患者和家属的同意，确定为患者实施人工全髋关节置换+股骨转子下骨折切开复位内固定术。据了解，该手术与普通髋关节置换相比难度显著增加，一是需要进行髋臼再造，对施术者的技术和临床经验提出极高要求；二是患者合并的股骨转子下骨折，进一步加大了股骨假体安放的难度。

在经过充分的术前准备后，该院骨科一区与麻醉手术中心等相关科室医护团队密切配合，精准操作，仅用86分钟便顺利完成了手术。术后，李女士双下肢恢复等长。随后，在加速康复外科（ERAS）理念的指导及骨科一区护理团队的专业帮助下，患者很快就能借助助行器下地活动。同时，因右下肢短缩畸形得到彻底纠正，李女士的行走姿态也基本恢复正常，多年的跛行问题得以彻底解决。对于手术效果，患者和家属的喜悦之情溢于言表。目前，李女士已康复出院。

该院专家介绍，髋关节发育不良（DDH）又称发育性髋关节脱位，是指在出生时或生长发育过程中，因多种因素导致股骨头与髋臼的形态、位置出现异常。其发病原因尚未明确，可能与臀位生产、羊水过少、早产等因素相关，且具有遗传倾向，女性更为多见。同时，由于婴幼儿时期症状不明显，DDH往往难以早期发现和诊断，多数患者在出现明显髋关节疼痛、活动受限时，病情已进展至较严重阶段。在临床治疗方面，婴幼儿患者若病变较轻，可选择支具治疗；青少年或中年患者需结合具体分型，考虑髋臼截骨手术；若已合并继发性髋关节炎，则需进行髋关节重建手术。此次手术的患者属于髋关节发育不良合并髋关节骨性关节炎，且因外伤引发股骨转子下骨折。由于此类手术技术要求较高，因此建议怀疑患有DDH的患者，及时前往正规医院检查治疗。

医院动态

全市消毒供应专科岗位培训举行

本报讯（记者孙阎河）日前，由市医院协会、市消毒供应质控中心联合主办，市人民医院承办的全市消毒供应专科岗位（口腔专业）培训在龙佑国际康养城会议中心举行。我市各级医疗机构的口腔专业消毒供应人员参加培训。

培训期间，我市相关业内专家围绕消毒供应专业的最新行业标准与技术规范，依托自身扎实的专业知识和丰富的实践经验，结合大量真实案例，对器械清洗、消毒、灭菌、储存及发放等环节进行了全面分析与指导。授课内容既包含了扎实的理论知识，又融入了诸多实用操作技巧和注意事项，让学员们获益匪浅。

市护理学会创面修复护理专委会成立 市人民医院程雪燕当选主任委员

本报讯（记者孙阎河）7月22日，市护理学会创面修复护理专业委员会成立大会暨第一次学术年会在市人民医院召开。按照相关议程，会议选举市人民医院程雪燕为主任委员，护士长程雪燕为主任委员。

创面修复护理涉及慢性伤口（如压疮、糖尿病足）、术后伤口、创伤性创面等多种类型，已经超越了单纯伤口处理，是一个融合了护理学、材料学、病理学、康复学等多学科知识的交叉领域，涵盖精准评估、愈合环境管理、感染防控、疼痛干预、营养支持及心理疏导等多维度综合管理，核心在于专业化、精细化和人文关怀。现如今，随着疾病谱的改变，各种疾病导致的体慢性难愈合创面患者数量逐年增加，市护理学会创面修复护理专业委员会的成立，不仅可以搭建平台、推广规范、组织培训，促进护理质量提升，还可以聚焦新

理念、新技术，分享实践经验，推动MDT协作与专业发展，提升患者愈后质量及幸福感。程雪燕在当选发言中表示，创面修复护理是护理学科的重要分支，对于促进患者康复、提高生活质量具有重要意义。作为市护理学会创面修复护理专业委员会首届主任委员，将带领全体委员积极开展工作，加强学术交流与合作，开展多样化的培训课程，推动同质化服务和管理，不断提升我市创面修复护理的专业水平，为广大患者提供更加优质的护理服务。

市人民医院相关负责人表示，市护理学会创面修复护理专业委员会的成立，为全市创面修复护理事业搭建了一个更加广阔的平台。希望主任委员能够充分发挥引领作用，带领同道加强行业规范 and 标准建设，开展多层次、多形式的学术活动和培训，培养更多优秀的创面修复护理人才，为我市护理事业的发展作出更大贡献。

在学术交流环节，多位专家分别以《血管性溃疡的特点及外科治疗》《关爱患者，呵护双足——糖尿病足患者的综合管理》《肠造口患者的全程管理策略在临床中的应用》《慢性伤口的分类、评估及护理新进展》为题，进行了现场授课，现场学术氛围浓厚。

市人民医院成功实施一例特殊类型髋关节置换术