



人体舒适度指数 2级

人体感觉热, 不舒适, 请适当降温防暑。



紫外线指数 4级

紫外线照射强度较强, 对人体有一定的影响, 建议尽量避免长时间接受阳光直接照射。



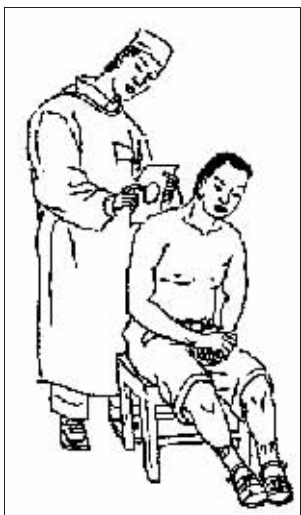
肠胃病气象指数 4级

极易得肠胃病, 一定要保证吃新鲜、清洁的食物。

今天入伏 又到冬病夏治时

专家提醒: 好虽好, 不是人人都合适

今天是夏季入伏的第一天, 从这一天开始, 又到了“冬病夏治”的好时节。“冬病夏治”每年从入伏开始至末伏, 大约一个月的治疗时间。哪些人群适合冬病夏治? 做贴敷前要做哪些准备? 有哪些禁忌症?



资料图片

冬病夏治不是人人皆宜

昨天记者在江苏省中医院门诊看到, 预约“冬病夏治”的市民络绎不绝。55岁的老李带着孙子专程从江北赶到江苏省中

医院。李先生告诉记者, 自己和孩子一到冬天就会发冻疮, 去年贴敷后大大缓解了冬天的冻疮复发, 而孙子到了冬天会有哮喘, 听说冬病夏治很有效果, 特地带孩子来尝试一下。

据了解, 冬病夏治对一些慢性病虽然疗效较好, 但不是人人皆宜。该院呼吸科史锁芳主任医师分析, “冬病夏治”通俗地说就是冬天好发的病, 在夏天治, 是中医择时施治的方法之一。有些疾病非常适合在这时进行治疗: 具体来说, 一是呼吸系统疾病, 如慢支、哮喘、支气管炎, 二是风湿类的疾病, 如风湿、类风湿、退行性的骨关节炎; 三是过敏性的哮喘、过敏性的鼻炎; 最后一类是体质虚弱, 这一类病人可以通过贴敷增强体质。

一般情况下只有阳虚体质的病人才适用于冬病夏治, 而经常反复咯黄脓痰和血的病人、有皮肤过敏体质的人, 则不适宜。所以冬病夏治应该是在专业医生的指导下进行。另外, 老年恶性肿瘤患者, 强过敏体质者, 感冒发烧者, 患有感染性疾病者, 糖尿病患者血糖控制不佳者, 支气管扩张, 活动性肺结核咳血患者, 也不适合冬病夏治。

冬病夏治, 不要被“治疗”

南京市中医院相关专家告诉记者, 冬病夏治正当时, 但是不要被“治疗”。很多人想通过“三伏贴”来提高抵抗力, 冬病夏治在一些写字楼里面传开了, 觉得是一

种流行的时尚保健方法, 贴的时候, 表面上又看不出来, 不影响美观, 又能防病治病。但事实上, 膏药穴位贴敷治疗效果比较好的疾病, 主要是治疗一些慢性病, 如哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、风湿、类风湿等疾病。

今年初伏7月19日-7月28日, 中伏7月29日-8月7日, 末伏8月8日-8月17日, 在这个时间段都可以贴敷, 不是在入伏当天就一定要贴。值得提醒的是, 贴敷虽然对人身没有特别的不利, 但也不建议人人都来贴, 特别是很多年轻人, 没有基础疾病, 平时抵抗力也还行的, 一般不需要受影响被贴敷。

贴敷期间应减少活动

据史锁芳介绍, 贴敷时市民宜穿透气性能好的宽松衣; 贴敷后局部有轻微灼热、痒感, 是正常的; 如出现奇痒、灼痛难忍等应立即去掉药膏, 用清水冲洗; 如无不适, 建议成人贴6-8小时, 儿童贴2-6小时; 治疗期间饮食以清淡为宜, 忌烟、酒、生冷、甜食、油腻、海鲜及刺激食品; 贴敷期间不宜剧烈运动, 也不宜呆在空调房间及顶风吹电扇; 取下药膏后如出现灼痛, 可涂抹“万花油”等, 切忌外用刺激性药物。另外, 贴敷不消耗体能, 且能增强免疫力, 贴敷者在饮食上不需要进行温补。病情不稳定者, 可配合医生进行系列治疗。

通讯员 冯瑶 赵国梁 李珊 快报记者 刘峻 安莹

相关链接

四种饮食法 轻松过三伏



资料图片

含钾食物抗疲劳

针对人群: 疲惫乏力、昏昏欲睡
要一扫精神萎靡, 最有效的方法是多吃含钾的食物, 像海带、豆制品、紫菜等。水果中的香蕉、杏子、荔枝、桃子、李子, 蔬菜中的青菜、大葱、芹菜、毛豆, 含钾也很丰富。另外, 茶叶中亦含有较多的钾。

清淡饮食振食欲

针对人群: 食欲不振、消化功能差
清淡的食物, 不仅能清热、防暑, 还能增进食欲。菜粥是很好的选择, 如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。

苦味食物防中暑

针对人群: 体内积热, 易中暑
俗话说得好, “夏日吃苦胜似进补”。常见的苦味蔬菜有苦瓜、苦菜、蒲公英、荷叶等。

杀菌蔬菜灭病菌

针对人群: 肠胃不好, 易腹泻
夏季气温高, 多吃些“杀菌”蔬菜, 可预防疾病。这类蔬菜包括: 大蒜、洋葱、韭菜、香葱、青蒜、蒜苗等。其中, 作用最突出的是大蒜。
宗禾

出梅后天热 西瓜没准要涨价

快报讯(记者 夏天)这几天虽然没有大雨或大暴雨, 但是“老天爷”阴晴不定, 导致西瓜价格不断下跌, 在一些路边瓜摊, 西瓜最低已经降到只有0.4元/斤。这个价格比去年同期的0.6元/斤还要低0.2元/斤。

公认的今年最好吃的西瓜是8424, 起初的价格要卖到1.8元/斤, 这两天降到了1.18元/斤。其次是来自东台的爆炸瓜和京欣瓜, 目前的价格已经降到0.6-0.7元/斤, 最低的仅售0.4元/斤。另外, 本地的横溪瓜昨天也跟着降到了0.78元/斤。市场人士分析认为, 降价的主要原因还是最近的气温较低, 西瓜的消费量大幅减少。另外, 上市量太大或过于集中, 可能是降价的另一大原因。

不过, 省气象台宣布18日已经出梅, 预计气温将逐步回升, 到时候这一天, 西瓜价格或许又要涨回去了。

门诊故事

西瓜虽好不要多吃

吃冰西瓜 小儿扁扁桃体炎

近日, 中大医院儿科接诊了多例因为吃冰西瓜和冷饮而导致扁桃体和喉咙发炎的小患者, 一位家长告诉记者, 前两天天热, 孩子一个人吃了大半个冰西瓜, 吃完后, 就觉得嗓子不舒服。第二天孩子无精打采, 一摸额头很烫, 体温达到39度。送到医院后, 医生发现扁桃体发炎。医生指出, 最近这样的患儿很多, 大多为学龄前儿童。主要是由于过多地吃冰冷食物造成的, 有的孩子能一口气吃四五根冰棍。

医生提醒, 许多家长认为冰西瓜清热解暑, 是解暑食品, 但如果不加节制地多吃, 加上不注意休息, 很可能诱发扁桃体发炎。

通讯员 杜恩 快报记者 安莹

喂西瓜汁 宝宝一天拉七八次

一个4个月大的孩子一天拉七八次, 大便为水稀状, 焦急的妈妈连忙抱着宝宝到中大医院就诊。经过医生询问才知道, 妈妈每天都会给孩子喂一瓶西瓜汁。医院这两天连续接诊了3例喝西瓜汁引起腹泻的患儿, 大都只有3个多月。

医生提醒, 西瓜虽然富含丰富的维生素C, 但是糖分含量过高, 且属于凉性水果, 给婴儿喝要慎重。如果要喂西瓜汁, 最好用水稀释后再给孩子服用。建议尽量给孩子服用温开水, 特别是脾胃虚弱的孩子要尽量少喝西瓜汁。

通讯员 杜恩 快报记者 安莹

【热点问答】

穴位贴敷必须是三伏中的第一天吗?

史锁芳: 虽然三伏头天阳气最盛, 贴敷效果最好, 但在每伏的10天内任意一天贴敷, 疗效都不错, 相隔天数在6-10天, 比如头伏是第三天去贴敷的, 中伏最好也是第三天贴敷。

穴位贴敷一天中哪个时间段最好?

史锁芳: 头伏没赶上, 中伏、末伏照样可以贴。虽然疗

中医专家: “冬病夏治”最好在头伏、中伏、末伏上午11点以前贴敷完。

从上午11点到下午1点属午时, 三伏天是一年中中的阳中之阳, 中医认为人的穴位毛孔充分张开, 药力最容易渗透到体内。

没赶上头伏贴, 中伏、末伏还能贴吗?

史锁芳: 头伏没赶上, 中伏、末伏照样可以贴。虽然疗

效会上打些折扣, 但早一年贴敷会早一些见到疗效。

去医院太麻烦, 第二、三贴能否自行贴敷?

史锁芳: 如果没有相关的医学经验和医学知识, 建议不要自己处理, 最好到正规的中医治疗机构进行治疗。否则可能是“花了钱遭了罪”, 延误病情, 影响疗效。

空调遇故障, 拨 96060

入夏以来, 南京的温度不断升高, 空调的使用频率逐步增大。空调的使用进入到了高峰期。为此, 快报便民网组织了空调清洗、维修、移机专业服务人员随时待命, 确保读者正

常使用空调。如果您家的空调需要清洗、维修或是移机, 可随时致电现代快报 24 小时服务热线“96060”预约服务, 我们将派专业服务人员上门为您提供优质服务。

夏季马桶节水, 省钱省心

快报便民网在全市率先推出“马桶节水改造”服务, 一经推出, 就受到广大读者的热捧。目前, 已为上千户家庭的马桶进行了节水改造服务。

快报便民网马桶节水改造服务所用的“节水宝”, 是液压式水箱配件, 平均节水率达 30%—50%, “活塞”在没有水压作用下也能自动关闭, 有效杜绝漏水, 每月能省

一半用水。按钮只需轻触就可实现大小多档的冲水量, 还能适配任何新老款式马桶, 使用寿命达 10 年以上, 保修 2 年。

读者只需拨打 96060 预约, 专业工作人员即预约时间上门更换水箱内原有的旧配件。无需更换马桶, 还可以轻松解决马桶漏水, 费水, 开关卡等老问题。

现代快报 便民网

真诚服务 绝不含糊 质优价廉 值得信赖

- 家电维修**
 - 彩电: 21英寸以下(含21英寸) 50元, 25-29英寸国产 80元, 进口 90元, 34英寸 140元, 背投 260元
 - 冰箱: 30-330元
 - 空调: 70元起, 移机: 90元起, 充氟: 80元起, 清洗: 30元起, 空调以旧换新
 - 中央商用空调: 价格面议
 - VCD、DVD: 20-50元起
 - 音响: 55元起
 - 洗衣机: 30元起
 - 电、燃气、太阳能热水器: 20元起, 热水器以旧换新
 - 微波炉、消毒柜: 维修 30元
 - 电饭煲维修: 15元
- 家政服务**
 - 家庭保洁: 1.5元/平米, 开荒保洁: 2元/平米(按建筑面积算), 不足60平米按60平米计
 - 厂房保洁、外墙保洁: 价格面议
 - 管道疏通: 马桶 28元起, 次管 30元, 主管道 40元起
 - 木工、串工: 30元起
 - 水钻打孔: 30元起
 - 饮水机: 维修 15元起, 灶具: 维修 15-28元, 清洗 20元
 - 油烟机: 清洗 30元起, 维修 20元
 - 卫生间保洁、厨房保洁、地毯清洗、沙发清洗、管道疏通、屋面防水、室内除螨
- 特色服务**
 - 马桶节水改造
 - 冲水改造
 - 鲜花速递
 - 婚庆礼仪
 - 简易装修、家庭装修
 - 室内环境检测、家装污染治理
 - 旧家电回收
 - 开、换、修球 20元起
 - 搬家、货运 160元起
 - 丁湖坐落、家装处理
 - 法律服务
 - 白蚁灭杀、灭鼠灭蟑
 - 办公家具拆装维修
 - 家具维修
- 办公设备**
 - 台式电脑配件维修: 70元起
 - 台式电脑系统安装: 40元起
 - 笔记本硬件维修: 150元起
 - 笔记本系统安装: 70元起
 - 显示器维修: 85元起
 - 传真机维修: 80元起
 - 激光打印机维修: 88元
 - 一体机维修
 - 现场数据备份
 - 复印机维修

96060 是快报便民网唯一 24 小时服务热线, 请注意辨别, 谨防假冒!

投诉举报电话: 96060

有快报服务, 家有难事找快报便民网请放心! 服务区域: 南京市区、江宁、浦口、六合、大港、溧水