

三伏贴是我国传统中医药特色疗法——冬病夏治的代表方法,即在夏季三伏天,将特制的中药贴敷在穴位上。它是中医学“春夏养阳”和“长夏胜冬”理论为本,即在炎热的三伏天,以热药之力透入特定穴位,以助阳使体内阳气得以升发,从而治疗冬季好发及受寒易发、证属阳虚阴寒内盛的疾病。

今年的三伏贴 试试手机预约



“三伏贴”的适应症有哪些?

肺系疾病

①体虚感冒,慢性咳嗽,慢性支气管炎,过敏性鼻炎,阻塞性肺气肿,肺心病,肺间质疾病,肺功能不全等。

②过敏性鼻炎,慢性鼻炎,慢性咽炎,变应性咽喉炎等。

疼痛性疾病

①风湿免疫性疾病:如风湿与类风湿性关节炎,强直性脊柱炎,骨关节炎,产后风湿病、骨质疏松症,痛风等。

②肢体经络类疾病:肩周炎,颈椎病,腰腿冷痛,四肢冷麻,腰肌劳损,坐骨神经痛,关节炎,网球肘,电脑手等。

寒性疾病

①脾胃虚寒:慢性胃炎,慢性肠炎,慢性结肠炎,虚寒性腹痛腹泻等。

②肾阳虚证:前列腺疾病,阳痿,遗精,早泄等。

③冲任虚寒:痛经,慢性盆腔炎,宫寒



不孕等。

亚健康状态

①阳虚体质——以怕冷为主要表现。

②气虚体质——以体质虚弱、容易疲劳为主要表现。

③痰湿体质——以虚胖为特点,容易出现困乏、疲劳、怕冷、便溏、苔腻等症。

④血瘀体质——以肤色晦暗、身有痛处、舌质紫暗为特点,是各种心脑血管疾病发生率最高的一种体质。

儿科疾病

小儿体虚易感、反复咳嗽、哮喘、慢支、消化不良、厌食、遗尿等。

2017年三伏贴时间

初伏:7月12日-7月21日

中伏:7月22日-8月10日

闰中伏:8月1日~8月10日

末伏:8月11日-8月20日

与往年不同,今年三伏贴可通过手机

微信号进行预约。关注“首都中医治未病”公众号,点击预约即可自动显示你所在的医疗机构名称,一步到位。此外,三伏贴就诊时,整个伏天里,只收一次普通门诊医事服务费。

第一步:关注“首都中医治未病”公众号

第二步:点击页面下“我的病例”一栏,根据提示回答问题并填写个人信息,即可预约。

医生提醒贴敷注意事项

1、饮食应清淡,应慎食海鲜、生冷、牛羊肉及辣椒、蒜、葱、姜等辛辣刺激性食物和肥甘滋腻之品;宜少喝酒、少抽烟。

2、贴敷时间:成人4—6小时,儿童2—3小时,时间过长,可能会出现皮肤的不良反应。

3、贴敷后局部皮肤微红或有色素沉着、轻度瘙痒均为正常反应,对于贴敷处皮肤及残留药膏等,只可用温水洗涤。

4、贴敷后皮肤局部出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉时,应立即取下药膏,禁止抓挠,不宜擅自涂抹药物,一般可自行痊愈。若皮肤出现红肿、水泡等严重反应,需及时就医。

5、贴药期间最好避免空调、电扇直吹,避免皮肤遇凉而毛孔收缩,影响药物吸收。

6、贴敷后不要剧烈运动,以免大量出汗或药物移动脱落。 文/记者 王阳



随着暑期来临,不少家长选择带孩子出境旅游,旅游市场迎来新一轮高潮。但市民在选择旅行社时存在诸多陷阱,在此做出以下消费提示:

1. 跟团出游多注意

游客跟团出游要选择具有资质的旅行社报名,注意查看旅行社的许可经营证和营业执照,包括经营范围、注册地和经营地是否一致等,不要参加无资质的相关单位或个人组织的旅游活动;市民与旅行社要签订书面旅游合同,注意核对合同签订方名称是否和营业执照注册名称对应,并对合同的条款仔细阅读。对于一些容易引发纠纷的事项,双方要在合同中明确约定,避免日后因约定不明确而发生纠纷;旅游团款应汇入签约旅行社的公司账号,交付团款后,消费者切记索要相关票据。对于低于正常价格的旅游团,消费者要谨慎选择,在旅游过程中如果双方发生纠纷,消费者要及时收集相关违约或违法证据。

暑期游玩 警惕旅游消费陷阱



2. 网上报名需谨慎

首先消费者应确认该报名网站是否是工商、网监部门登记备案且有备案登记号;其次应当看网站首页要位置是否有

旅游部门颁发的《旅行社经营许可证》信息;再次看主页上是否有旅行社客服和各地市旅游监管部门的投诉电话;最后要与旅行社签订书面旅游合同或网上合同,并

索取正规发票、保留转账记录。

3. 出境旅游慎选择

选择出境旅游时,消费者要查看旅行社的旅游业务经营许可证上的业务范围是否有“出境旅游”字样;有些线路需要支付一定的押金,在交纳出境游押金时,消费者一定要向组团旅行社的公司账户支付,不要支付给个人账户,并在旅游合同中约定押金退还事宜;在旅游过程中,如果出现违约情况时,消费者应及时向旅游监管部门进行投诉举报。

4. 旅游购物要理性

首先在选择旅游团时,消费者切勿只考虑价格因素,还需要明确团费所包含的项目、具体行程安排等内容,不要轻信旅游从业人员的低价团费宣传;其次,消费者对于购物和另行付费活动的安排有知情权和选择权,在签订合同时,一定要多看、多想、多问,对不征得消费者同意收取旅游附加费等不合理费用的情况应当明确拒绝。

整理/田梦溪
来源/首都工商