

三伏天晒背有讲究

医生提醒：并非适合所有人

□记者 王亚楠

本报讯 近几年，每到夏天都会刮起一股晒背风。在社交平台搜索“晒背”，到处都是网友分享的心得。“晒背真的有效吗？”“什么时候晒背最合适？”“需要涂防晒霜吗？”7月22日，29岁市民王女士提出疑问，晒背爆火，她很想尝试，却有很多顾虑。

市中医医院中医经典病房负责人陈亮表示，三伏天晒背与贴三伏贴原理类似，主要是为了养阳，确实有一定的排毒祛湿、改善体质、改善肤色的功效，但并不适合所有人，且晒背有讲究，切勿盲目跟风。

“人的背上有督脉和足太阳膀胱经两条经脉，其中督脉为阳脉之海，足

太阳膀胱经为身之大阳，二者均需充沛的阳气才能激发机体正常功能。”陈亮说，当人体阳气不足时，容易形成寒湿体质，诱发很多因受寒而产生的病症。三伏天晒背可以借助自然界的阳气，改善寒湿体质，还能补肾、促进钙吸收、改善血液循环和睡眠质量，但晒背并不能燃烧脂肪。

此外，经常反复感冒、肠胃不好、手脚冰凉的人多为虚寒体质，可以适当晒背温补阳气。但平时心脏功能不好及体虚人群、肝气郁结人群和老年人怕热，应该避免过热的环境，否则会加重病情，引起并发症。

陈亮建议，第一次晒背时间应控制在20分钟左右，逐渐增加时长，但不要超过30分钟。为避免晒伤皮肤，晒

背时间最好在6点至9点、16点至18点，不要在中午或下午的烈日下暴晒。

“一定要涂防晒霜，做好防晒措施。”市第二人民医院皮肤科主任刘样满说，目前已经出现晒背晒伤的病例。晒背后，皮肤出现红斑、严重水疱，并伴有头痛、发热、恶心、呕吐等症状，要立即就医。

另外，晒背的时候最好戴个帽子，把头皮遮住，因为头皮上的毛囊在接受过强的阳光刺激后，可能会加重脱发。晒背后，大家可选择自来水、生理盐水或冰牛奶，局部冷敷20分钟左右，让皮肤局部降温、减轻炎症反应。

“本身就有皮肤病、光过敏或正在服用光敏性药物的人群，不能晒背。”刘样满说。

总医院邀请省级专家 深入病房查房授课

□记者 杨岸萌

本报讯 近日，平煤神马医疗集团总医院（以下简称总医院）邀请河南中医药大学血液肿瘤科主任医师王涛莅该院开展临床教学查房及学术讲座活动。

王涛是省内肿瘤科的资深专家，在肿瘤内科中西医结合治疗及肿瘤免疫、靶向治疗等领域有着丰富的临床经验。同时，他还是省临床重点专科学科带头人，承担多项国家级及省级重点科研项目，发表了大量高质量的学术论文，并主编、副主编有多部肿瘤学专著。

王涛深入病房，对多位肿瘤患者进行床旁教学查房。肿瘤四区管床医师分别对患者的病情进行汇报，王涛认真细致地为住院患者检查身体、询问病情，结合患者各项检查指标，有针对性对患者提出了专业的诊断、个体化的诊疗建议。查房后，结合临床案例及肿瘤诊治现状，王涛以“肺癌患者长生存”为题，分享了针对肿瘤患者的治疗心得和肺癌的最新诊疗指南，并与临床医师进行探讨分析。

此次活动的开展为临床青年医师提供了学习和交流的平台，从而提升该院肿瘤科临床医疗质量、强化临床医师肿瘤治疗新理念，推动肿瘤专业高质量发展，努力为区域内肿瘤患者提供更优质的医疗服务。

医术精湛助好“孕” 患者感恩送锦旗

□记者 魏应钦 通讯员 张果果

本报讯 “邓医生，太感谢您了，是您精湛的医术和宽厚的仁心让我圆了当妈妈的梦！”近日，在宝丰县人民医院妇科门诊，38岁的陈女士怀抱婴儿，将一面锦旗送到该院医生邓金艳手中，表达感激之情。

陈女士结婚多年未孕，曾辗转郑州、平顶山的多家医院检查治疗，但均未治愈。两年前，她与家属偶然得知宝丰县人民医院医生邓金艳在诊治不孕不育方面有着丰富的经验，便来到该院妇科门诊求助。经详细询问其病史、查体、妇科检查及三维阴超检查，邓金艳找出陈女士的病因为宫腔粘连、子宫内膜薄。邓金艳考虑患者患病时间长，子宫内膜损伤严重，遂与其认真沟通，并根据病情制定个性化的中西医结合治疗方案。经过近一年的积极治疗，陈女士终于如愿，并于两个月前顺利分娩，诞下一名健康的小宝宝。

“在近一年的治疗过程中，邓医生耐心细致地讲解各种注意事项，并根据每个阶段的效果调整治疗方案。”陈女士说，邓金艳不仅医术精湛，而且具有仁心厚爱，她对整个治疗过程感到既放心又满意。

“庆八一送健康” 平顶山学院附属口腔医院举行义诊活动

□记者 魏应钦 文/图

本报讯 7月23日下午，平顶山市军队离休退休干部休养所携手平顶山学院附属口腔医院开展了“庆八一送健康”口腔义诊活动。

当天下午3时，在医院5楼会议室，该院牙周黏膜科主任余方方为参加此次义诊活动的50余名军队离休退休干部进行了口腔科普讲座。她围绕牙龈炎、牙周病等老年人常见的口腔健康问题，结合自身丰富的临床经验，通过病例展示，准确生动地讲解了疾病的危险因素和防治措施等，普及了科学护理口腔的有效方法。讲座内容丰富、贴近实际，受到大家的欢迎。

之后，义诊活动在该院三楼舒适化诊疗室有序开展。

“您以前看过牙没有”“您的牙缺失，需要补牙”……该院院长付琳辉亲自为老干部们义诊。她细致地为每个人进行口腔检查，耐心询问病史病情，认真解答他们的各种疑问，并给出个体化的诊疗建议和方案，同时科普口



义诊现场

腔防治知识。80岁的武老太十几年前镶过牙，前段时间镶过的牙断了。付琳辉查看了她的情况后，给出了科学的诊疗方案，并耐心交代相关注意事项。平顶山市军队离休退休干部休养

所所长田艳丽表示，非常感谢平顶山学院附属口腔医院、新华区湛河北路街道以及文园社区对此次公益活动的大力协助。下一步，该所将进一步丰富服务内容，切实将关爱军队离休退休干部的举措落到实处。

总医院自主研发的5种制剂 被批准投入临床使用

□记者 杨岸萌 通讯员 张文霞

本报讯 7月24日，从平煤神马医疗集团总医院（以下简称总医院）传来消息，该院自主研发的5种制剂已被河南省药品监督管理局批准投入临床使用。截至目前，总医院制剂室研发团队陆续研发出的21种制剂已全部纳入医保。

7月23日，总医院制剂室联合内科

党支部召开新备案制剂宣讲会。会上，医院中医科专家从专业角度对批准备案的5种中药制剂的处方组成、功能、适应证及相关注意事项等进行了详细解读，让各临床医师对中医理论知识有了进一步了解，为临床治疗提供可靠的理论基础。

6年来，总医院制剂室不断更新方案，查阅相关文献资料，与多个临床科室医师一起制定处方、开展临床实验并

与第三方合作进行调试，确保投入临床使用制剂的安全性和效果。

此次投入临床使用的养心益脑丸、通畅丸、肾气丸、活血舒筋胶囊、健脾消积颗粒等5种中药制剂主要用于中风、偏瘫、帕金森、冠心病、胀气、呃逆、便秘、腰膝酸软、尿频、遗精早泄、前列腺炎、不孕不育、筋骨疼痛、周身麻木、半身不遂、口歪眼斜、消化不良、食欲不振、发热腹泻等疾病的治疗。

■广告

<p>第3897期</p> <h1>分类广告</h1> <p>地址：市区建设路西段268号（鹰城广场对面）</p> <p>广告热线：4963338 13603904025 17530891335</p>	<h3>商铺招租</h3> <p>鹰城广场对面临街店面，面积136平方米水电齐全！</p> <p>15038810970 13733781688</p>	<h3>转 让</h3> <p>西苑市场内十年五谷杂粮店转让。电话：18737522981</p>	<h3>老年公寓</h3> <p>●晚晴老年公寓 15516017081</p>
	<h3>回收名酒</h3> <p>●回收名酒老酒 16638674999</p>	<h3>园 林 绿 化</h3> <p>●设计施工养护 18803759991</p>	<h3>搬 家 服 务</h3> <p>●喜庆搬家公司 13803750375</p>