

健康头条

三伏贴敷迎热潮 中医养生护健康

我市多家医疗机构开展“冬病夏治”特色服务

□本报记者 袁野 文/图

“孩子体质偏弱，换季容易感冒咳嗽，还伴有过敏问题，这是第三年过来贴三伏贴了。经过几年的中医调理，孩子体质改善十分明显。”8月4日上午，市民张女士早早带着孩子来到信阳市中医院儿科门诊，等待进行三伏贴穴位贴敷治疗。

进入2026年加长版三伏周期以来，信阳市各级中医院、综合医院中医科、社区卫生服务中心等多家医疗机构依托三伏天气最盛的时令特点，陆续启动三伏贴穴位贴敷诊疗服务，通过穴位贴敷扶正固本、温阳散寒，以传统中医疗法守护群众身体健康。

8月4日，记者走访市中心医院、市中医院、市肿瘤医院等多家医疗机构，实地感受我市“冬病夏治”中医药服务的热度。

在市中医院解放路院区儿科门诊，记者看到现场秩序井然，前来接受三伏贴贴敷调理的儿童络绎不绝。现场既有连续贴敷4年以上的复诊儿童，也有初次体验的适龄患儿，更有专程从外地赶来为孩子问诊的家长。“我们医院坚持辨证论治，一人一方，结合成人、儿童、女性、老年人等不同人群的体质特征和病症差异，个性化调配药贴配方、精准选取贴敷穴位，切实保障调理安全与实际成效。”该院儿科护士长邱婷介绍。

据邱婷介绍，儿科三伏贴穴位贴敷主要针对慢性咳嗽、反复扁桃体发炎、过敏性鼻炎、哮喘、体虚易感冒等儿童常见问题。对应穴位贴敷可温通肺气、固护卫



接受三伏贴贴敷调理的市民络绎不绝。



表，增强儿童呼吸道抵抗能力；针对脾胃虚寒人群，可改善胃部畏寒、饮食生冷后腹胀腹泻、消化不良、食欲不振等脾胃亚健康状态。

为保障就诊安全，医疗机构严格按照年龄段把控贴敷时长，贴敷后建议市民留院观察30分钟，及时排查皮肤过敏、局部不适等不良反应。

在市肿瘤医院康复科，5岁的小朋友琳琳正在等候贴敷。“孩子支气管炎经常患、反复咳嗽，身边不少亲友通过三伏贴调理后收效显著，我们也来尝试一下。如果调理效果理想，明年会继续坚持贴。”陪同前来的张阿姨告诉记者。

“三伏时节人体毛孔舒张、经络通畅，气血运行旺盛，此时将特制辛温中药药膏贴敷于对应养生穴位，药力可透过肌肤深入经络脏腑，驱散体内寒湿邪气、补足人体正气，从根源上

调养虚寒体质，有助于降低秋冬季节慢性呼吸道疾病、过敏性鼻炎等虚寒类病症的发病概率。”市肿瘤医院康复科主任徐慧博介绍。除穴位贴敷外，医院还配套推出中药内服、针刺、艾灸、推拿、拔罐等多元化中医调理项目，丰富“冬病夏治”诊疗体系。

针对三伏贴科学贴敷与养护，徐慧博给出专业疗程建议，成人药贴保留时长为4至6小时；儿童肌肤娇嫩，贴敷时长控制在1至2小时。贴敷当日严禁冷水洗浴，避免空调、风扇直吹贴敷穴位，忌食生冷寒凉、辛辣刺激及牛羊肉等发物，减少剧烈运动、大量出汗，防止毛孔闭合影响药物吸收。皮肤轻微发红、发痒属于正常药效反应，若出现大面积水泡、红肿破溃等情况，需及时到院处置，切勿自行挑破、抓挠。

此外，徐慧博特别提醒广大

市民，三伏贴并非全民适用，存在明确禁忌人群。孕妇、三周岁以下婴幼儿、皮肤破损及过敏体质者、急性发热、炎症发作期人群、阴虚火旺体质者、重度糖尿病皮肤病变患者，均不适合贴敷，切勿盲目跟风体验。

近年来，我市持续完善基层中医药服务体系，常态化开展三伏贴、三九灸、体质辨识、中药药养生科普等便民特色服务，将“治未病”健康理念送到群众身边，充分发挥中医药“简、便、廉、验”的独特优势，持续提升市民科学养生素养，引导群众养成顺应时节、科学健康的生活方式，夯实全民健康基础。

据悉，2026年“冬病夏治”三伏贴贴敷时间依次为：初伏7月15日至7月24日，为期10天；中伏7月25日至8月13日，长达20天；末伏8月14日至8月23日，为期10天。广大市民可结合自身体质，科学预约、规范贴敷。

健康时评

别让大脑错过干预的“有效期”

□袁野

在很多人认知中，大脑疲劳、记忆力减退、认知反应变慢等症状，常被视作正常生理老化，无须刻意干预。不少人抱着“忍一忍、拖一拖”的心态，忽视身体发出的各类预警信号。殊不知，大脑健康拥有专属的干预“有效期”，无论是脑部疾病救治，还是认知、情绪问题的调理，早发现、早干预、早养护才是守护脑健康的核心要义，拖延只会错失最佳修复时机。

大脑具备独特的神经可塑性，这也是大脑可以修复、调节、重塑的核心基础，但这种修复能力并非永久存在，有着极强的时间限制性。从青少年心智发育，到成年人脑部养护，再到老年人抗衰防病，人生不同阶段都对应着大脑干预的黄金窗口期，一旦错过，脑部损伤大多不可逆。

当下，学业压力、电子产品过度使用、情绪焦虑等问题，容易造成孩子专注力下降、思维迟钝、情绪失控。这些细微问题初期极易调整，但若长期放任不管，会影响大脑神经发育，形成固化的思维和心理问题，对学习能力、心

智成长造成长期负面影响。

对于成年人而言，熬夜、高压、久坐少动成为生活常态，多数人长期处于脑疲劳状态，频繁出现失眠、健忘、反应变慢等症状。这些看似细微的小症状，实则是大脑超负荷运转的预警信号，也是养护干预的最佳时机。及时调整作息、舒缓压力、科学休养，就能有效修复脑神经损伤，恢复大脑活力。反之，长期透支脑力、忽视养护，将会埋下神经衰弱、脑血管病变等健康隐患。

对老年群体来说，脑梗、认知障碍等脑部疾病早期症状较为隐匿，轻微健忘、行动迟缓、语言迟钝等表现，常被家人误认为是自然衰老的正常现象。临床数据显示，老年认知疾病、脑血管疾病发病早期，干预治愈率、病情控制率处于较高水平；一旦拖延至中晚期，不仅诊疗难度翻倍，还会造成终身认知损伤、肢体障碍等不可逆后果。

笔者认为，我们唯有摒弃侥幸心理，重视不同阶段的脑部预警信号，精准把握干预有效期，做到早发现、早干预、早调理，让大脑始终保持良好状态，才能牢牢守住脑健康黄金期，守护好我们一生的健康。

健康资讯

夯实法治监管根基

全市卫生监督法治稽查专题培训研讨班举办

本报讯（林娟）近日，河南省卫生监督法治稽查教研组培训研讨班在我市举办。省、市相关领导及全省法治稽查教研组骨干共50余人参加培训。

本次培训紧贴卫生监督执法工作实际，围绕投诉举报处置、行政执法疑难问题、法治稽查实务、行政处罚裁量标准、案卷评查标准等内容展开。参训人员结合日常办案案例交流经验，研讨执法难点，组织开展简易程序案卷互评，现场梳理执法文书存在的共性问题与执法工

作要点，明晰规范执法实施路径。培训期间还组织闭卷测试，并进行了培训总结，梳理学习重点，安排下一阶段相关工作。

参训人员纷纷表示，本次培训坚持理论与实践相结合，有效破解日常执法疑点难点。下一步，我市将扎实做好培训成果转化，把学习成效运用到法治稽查、案件查办、日常监管全过程，持续规范行政执法流程，不断提升卫生行政执法规范化水平，切实守护人民群众健康权益。

筑牢群众健康屏障

市疾控中心开展世界肝炎日科普宣传活动

本报讯（赵玲玲）近日，信阳市疾控中心（信阳市卫生监督所）联合平桥区疾控中心等多家单位，在平桥区世纪广场开展以“社会共治 消除肝炎”为主题的世界肝炎日宣传活动。

活动现场设置咨询台、科普宣传展板、义诊服务区，吸引不少居民驻足参与。工作人员与医护人员紧扣本年度世界肝炎日宣传主题，向过往群众详细讲解乙肝、丙肝等病毒性肝炎的传播途径、临床表现、预防方式、治疗规范以及日常养肝护肝健康常识。针对群众普遍关心的乙肝疫苗接种、肝炎筛查及规范治疗等热点问题，医护人员逐一耐心答疑解惑，纠正群众在肝病防治方面的认识

误区。与此同时，现场工作人员向群众发放肝炎防治宣传折页及宣传品，同步提供免费血压测量、健康问诊与科普宣讲服务。本次活动聚焦普及病毒性肝炎防治知识、明晰乙肝疫苗接种流程，倡导群众主动开展病毒检测、落实早期筛查、坚持规范治疗、积极接种肝炎疫苗，自觉守护自身身心健康。

此次活动坚持以群众需求为导向，以医防融合为抓手，有效普及肝炎防治知识与预防接种相关政策，进一步增强居民主动防病、科学护肝的健康意识，为推进健康中国建设、落实消除肝炎危害行动提供有力支撑。

撑起安全“防护伞”

市妇幼保健院开展暑期健康安全公益宣讲活动

本报讯（贾怡宁）近日，信阳市妇幼保健院健康科普专家团队走进市图书馆，开展暑期健康与安全公益宣讲活动，为少年儿童普及实用的健康安全知

识，护航青少年平安健康成长。市首席科普专家邵巍紧扣少年儿童“五健”促进行动相关要求，围绕健康体重、视力健康、心理健康、骨骼健康、口腔健康五个方面，以通俗易懂的语言讲解日常保健要点，引导孩子们养成科学饮食、合理运动、爱眼护齿、关注情绪的良好习惯。

随后，市级科普专家余泓煮开展防溺水专题讲座，详细解读溺水安全危险、自救与施救常见误区，并现场组织心肺复苏实操演练，手把手指导孩子们规范掌握应急操作流程。现场学生认真聆听、积极参与实操，气氛热烈有序。

此次活动将健康科普与安全教育有机结合，全方位普及少年儿童“五健”健康知识，常态化增强防溺水安全意识，有效提升了青少年健康素养与应急自救能力，为广大少年儿童平安度夏筑牢安全防护屏障。



昨日，市肿瘤医院外科为一名患者实施乳腺癌改良根治术。该院外科手术团队操作严谨，严控手术各环节细节，以精湛的外科技术，为乳腺肿瘤患者提供规范化诊疗，守护女性生命健康。

本报记者 袁野 摄

述职亮实绩 实干启新程

我市卫生健康系统召开2026年上半年工作述职会

本报讯（郭玲 熊伟勇）近日，市卫生健康委召开转作风强本领、晒实绩争先进贤2026年上半年工作述职会议。

会上，市卫生健康委机关各科室同台述职、对标检视、互学互促，逐一汇报上半年工作完成情况、存在问题及下半年重点工作谋划，委分管领导结合分管领域工作逐一点评。

会议全面复盘2026年上半年全市卫生健康工作成效，深刻剖析当前工作短板与薄弱环节，系统部署下半年重点攻坚任务，进一步树立学有榜样、比有标杆、赶有方向的鲜明导向，全面激发全系统比学赶超、加压奋进的干事动能。

会议指出，2026年是“十五五”开局之年，也是全市卫生健康事业补短强弱、夯基蓄势、提

质增效的关键一年。上半年，在市委、市政府的坚强领导下，全市卫生健康系统以“重点工作提速增效年”为抓手，凝心聚力、务实重干，深入落实八大专项行动，扎实推进年初确定的十项重点任务，公立医院高质量发展、基层医疗卫生服务能力提升、公共卫生安全保障、便民就医微改革等各项重点工作取得阶段性显著成效。

会议要求，着力锻造“提笔能写、开口能讲、遇事能办、承压能抗”的高素质卫生健康人才队伍，牢固树立“人人争先进、事事创一流”的工作导向。持续增强“人之一流、我十之”的进取意识和“一日无为、三日不安”的责任意识，严格落实“严纪律、重规矩、强作风”长效管理机制，深入开展“中层赛马、科室亮相”活

动，扎实推进“破除中梗阻、提升软环境”专项行动，全力以赴冲刺年度各项目标任务，为全市卫生健康事业高质量发展筑牢坚实基础。

会议强调，要确保公立医院平稳运行，坚持“强基、稳二、控三”发展思路和提升、控本、增效工作导向，强化公立医院经济运行穿透式监测与精细化管理，统筹推进债务风险防范化解。要紧盯医改重点任务落地见效，持续优化医疗服务供给体系，加快分级诊疗体系建设，全力推进“三医一张网”建设落地见效。要筑牢基层医疗卫生服务网底，提升紧密型县域医共体建设运行质效，引导乡镇卫生院因地制宜探索差异化发展路径，做实做细基本公共卫生服务，持续加强基层医疗人才队伍

建设。要抓实传染病综合防控，健全重大传染病常态化防控机制，深化医防融合建设，重点抓好蛔虫病、结核病等重点传染病防控，推动“健康教育进校园”活动全覆盖。要坚持问题导向、民生导向，集中破解一批行业突出问题，选树宣传一批先进典型，落地办好一批卫生健康惠民实事，持续提升群众就医获得感、幸福感、安全感。各级各部门要以“一失万无”的高度警觉，抓实抓细防汛抗旱、安全生产、消防安全等各项工作，坚决守住“万无一失”的安全底线。常态化开展风险隐患大起底、大排查、大整治，动态修订完善各类应急预案，常态化开展应急演练和队伍实训，强化值班值守，织密织牢卫生健康领域安全稳定防线。



健康天地新闻热线

袁 野:138 3978 1529
周 涛:186 9772 8165
李亚云:137 2312 2193
邮 箱:xyrbuanye@163.com

健康天地微信公众号