



冬病夏治中医贴敷将于7月16日正式启动。目前首都医科大学附属北京潞河医院冬病夏治三伏贴服务已经开始预约,有需求的患者,可通过电话预约的方式进行登记。

冬病夏治扶助阳气的方法有很多,使用中药、艾灸配合贴敷、针灸、推拿等疗法,可以治疗由于素体阳虚、体质阴寒偏盛引起的各系统多种常见疾病,如颈肩腰腿疼痛、痛经、慢性腹泻等。

“冬病夏治是传统中医药疗法中的特色疗法,夏季受自然界阳气旺盛的影响,人体阳气蒸腾外达,引动伏寒之邪外出,这时候采用对症治疗,效果往往事半功倍。同时还可以调理体质,增强机体抗病能力,可以明显减少冬季罹患疾病的风险,起到未病先防的作用。”

# 潞河医院三伏贴服务开始预约

### 电话登记 分流接诊

- Q 什么叫冬病夏治?**  
**A** 对于一些在冬季容易发生或加重的疾病,在夏季给予针对性的治疗,提高机体的抗病能力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失,是中医“未病先防”疾病预防观的具体运用。在三伏天进行穴位贴敷是最常见的冬病夏治疗法之一,也就是百姓所熟悉的“三伏贴”。中医通过在夏季自然界阳气最旺盛的时间对人体进行非药物疗法,益气温阳、散寒通络,从而达到防治冬季易发疾病的目的。
- Q 什么疾病可以贴?**  
**A** 经过长期的临床实践,“三伏贴”主要适合于中医辨证属阳虚为主或寒热错杂以寒为主者,在秋、冬、春季节容易反复发作或加重的慢性、顽固性肺系(呼吸系统)疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、过敏性鼻炎、体虚易感冒、反复咳嗽(小儿及60岁以上者)。
- Q 一共多少钱? 医保可以报销吗?**  
**A** 30元/次×3次/伏×4伏=360元治疗费。医保可以报销。
- Q 三伏贴需要贴多久?**  
**A** 三伏贴的贴敷时间可以是每伏的任何一天,以晴天的10:00~17:00为佳,每伏贴敷3天,每天贴4~6小时取下。
- Q 三伏贴有疗程吗?**  
**A** 一般每年贴3伏(如有闰伏则为4伏)为1个疗程,以连续贴敷3年为佳。3年以后,患者可以继续贴敷,以巩固或提高疗效。

电话预约	69543901-6328
预约时间	每周一至周五 上午8:00-11:30 下午1:00-4:30

  

2020年三伏时间	初伏	7月16日-7月25日
	中伏	7月26日-8月4日
	闰中伏	8月5日-8月14日
	末伏	8月15日-8月24日

(陈冬菊) (潞河医院发布) 本版制图制表 鲍金玲

# 新冠肺炎患者 治愈、康复好没有传染性

### 全社会应给予更多关爱

本报讯(记者 贾晓宏 孙乐琪)7月7日下午,在北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作第144场新闻发布会上,国家卫健委新冠肺炎医疗救治组专家、首都医科大学附属北京朝阳医院副院长童朝晖介绍,新冠肺炎与其他病毒肺炎不同之处在于传染性较强,但只要是早发现、早隔离、早治疗,

95%的患者是可以治愈的。治愈、康复好的新冠肺炎患者是没有传染性的,和普通肺炎出院患者一样。童朝晖说,全社会对他们不应有任何歧视和恐惧心理,应给予更多的爱护、关心和帮助。应该多宣传新冠肺炎的知识,消除民众对感染以及新冠肺炎康复患者的误解。

### 中疾控提醒考生:

# 遵循“两点一线”,少与陌生人接触

本报讯(记者 刘欢)高考大幕拉开,在国家卫健委举行的“在疫情防控常态化下,如何更好地做好健康防护”在线访谈中,中国疾控中心专家提醒广大考生,在考试期间的活动要遵循“两点一线”,减少与陌生人接触。另外,考生如果感觉有压力和焦虑都是正常现象,可及时与家长沟通,调节心态。

考生戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。此外,他提醒考生及家人,要随身带一个单独包装的口罩。口罩虽然是可以重复使用的,但是累计使用时间不超过8小时。

今年,高考因为疫情推迟了一个月。在这种背景下,考生和家长又该如何调整心态、从容应考呢? “每一年的高考,大家都会觉得心里很有压力。平时的考试都会有压力,所以考生有一点压力很正常,有一点焦虑也是正常的。”中国疾控中心环境所副研究员沈瑾表示,如果考生过分焦虑,可以学习呼吸放松,或者跟父母及时沟通,将焦虑的情绪适当排解一下,调节好心态,更有利于考场发挥。同时,家长也是一个特别重要的因素,家长们一定不要过于焦虑,很多时候考生的焦虑是来自于家长。对考生来说,一个安全、平稳的环境非常重要,如果家里有考生,家长要尽量表现得平静,如果家里的考生很焦虑,家长则要及时跟孩子沟通,缓解孩子的紧张情绪,千万不要责怪孩子,因为情绪波动是很正常的。

# 考得好不好,咋吃很重要

疫情期间,高考考生如何吃得安全又合理,是广大考生和家长关心的热点问题,北京市疾控中心提出以下建议,为高考考生健康助力!

需彻底加热后再食用。外购的即食食品要选择正规厂商生产销售的,有卫生保障的产品,并注意食品的保质期和储存条件。

注意饮食安全,不吃或少吃生冷食品,食物一定要烧熟煮透。家庭自制食品的原料要新鲜,制作时注意生熟分开,尽量不吃剩饭剩菜,如果要吃,

饭前便后要洗手。尽量不要在外就餐,若在外就餐,要选择正规餐馆,做好个人防护,保持一米以上社交距离,尽量采用分餐制。

# 规范垃圾分类 营造洁净环境

为进一步规范垃圾分类工作,加强垃圾收集点管理,区城市管理委针对近期巡查发现的垃圾桶满冒、标识不清,垃圾桶周边不洁等问题,要求属地及相关单位逐一整改,同时督促其完善运行机制,加强日常清洗,落实保洁责任,大力提升辖区环境卫生水平。

今年是北京实施垃圾分类新规的第一年,区城市管理委将继续发动属地与相关单位团结协作,齐抓共管,克服困难,推动垃圾分类工作开展,努力营造干净整洁、规范有序的市容环境。本期选取了5处上期挂账督办的环境问题,刊登整治前后对比照片,并对新发现的6处垃圾分类问题进行挂账督办。

### Z【整治前后】



### G【挂账督办】

