

冬病夏治正当时 “三伏贴”里藏健康

■全媒体记者 冯梦苓
通讯员 张汶汶

本报讯 在中医的养生智慧中，“冬病夏治”的理念源远流长。所谓“冬病”指某些好发于冬季，或在冬季加重的病变，如支气管哮喘、风湿与类风湿性关节炎、老年畏寒症以及属于中医虚寒类疾病。“夏治”指夏季阳气升腾，这些病情会有所缓解，趁其发作缓解季节，辨证施治，适当地内服和外用一些方药，以预防冬季旧病复发，或减轻其症状。

“三伏贴”是冬病夏治非药物治疗的有效手段。“三伏

贴”就是通过在夏季自然界阳气最旺盛的“三伏天”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。市中西医结合医疗健康集团（市中医院）治未病科主治医师周少均介绍，“三伏贴”是中医的外治法之一，主要是将白芥子、石菖蒲、白芷等辛温祛寒的中药敷贴于穴位上，药物通过皮肤进入人体经络，起到疏通经络、调节脏腑、温阳理气、祛寒除湿的作用。

“三伏贴”适用于多种疾病的治疗。在呼吸系统疾病方面，如慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病

等，通过刺激穴位，调节肺气，减轻咳嗽症状。消化系统疾病中，如慢性胃炎、胃溃疡、慢性腹泻等，“三伏贴”能温胃健脾，促进胃肠蠕动，缓解疼痛等不适。对于免疫系统疾病，如类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮等，“三伏贴”可以调节免疫系统，减轻炎症反应。此外，耳鼻喉科疾病如过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎，儿科疾病如哮喘、咳嗽、腹泻、消化不良，妇产科疾病如痛经、月经不调、宫寒，以及其他疾病如慢性疼痛、疲劳、免疫力低下等，“三伏贴”都有一定的治疗效果。

那么，“三伏贴”要怎么贴呢？首先，要选择合适的时间。“三伏贴”通常在夏季的初伏、中伏和末伏各敷一次，连贴三年。今年贴敷“三伏贴”的时间为初伏7月20日、中伏7月30日、末伏8月9日。贴敷前，应先清洁皮肤；然后根据不同的病症和体质，选择相应的穴位进行贴敷。常见的穴位包括大椎、肺俞、脾俞、肾俞等。药物贴敷在穴位后，部分患者会出现麻木、温、热、痒、针刺等感觉，属正常反应，若感觉剧烈难以忍受，应及时取下并用清水冲洗。贴敷期间，应减少运动、

避免出汗，避免电扇、空调直吹，尽量不食用生冷寒凉食物。若背部有红、肿、刺、痒等状况或出现小水疱，属正常反应，保持背部干燥即可；若水疱较大，或出现皮肤破溃等现象，应到医院皮肤科或外科寻求治疗。

需要注意的是，“三伏贴”并非人人适用。皮肤破损、疤痕及过敏体质者；婴儿（小于2周岁）、孕妇和哺乳期女性；经常吐黄痰，合并急性感染或支气管扩张以及咳血者，皆不宜贴用，具体建议咨询医生。

＋百医百答

■全媒体记者 景锦
通讯员 潘曙霞

本报讯 “砖块搬走了，我这堵着的心也敞亮了！”近日，长河镇高兴村村民丁某向村里的网格员连声道谢。一场因建房引发的邻里纠纷，在网格员们的耐心调解下得以成功解决。

村民丁某的烦心事源于邻居孙某。原来，孙某与丁某是高兴村的村民，两家房屋相邻。早年孙某建造新房时，双方就已产生矛盾。今年年初，丁某建造新房过程中，混凝土泥浆不慎溅到了孙某家外墙，导致两家矛盾升级，争执不断。近日，孙某一气之下竟用砖块堵塞了丁某家的出行道路，致使丁某及家人无法正常通行，邻里关系顿时变得剑拔弩张。

获悉情况后，该村网格员丁建伟等人迅速行动。他们通过实地走访，耐心倾听双方诉求，梳理矛盾焦点，引导彼此换位思考，并积极为双方寻找解决方案。经过充分的沟通协调，最终促成双方达成和解。随着一块块“堵心”的砖块被搬离现场，这起邻里纠纷画上了圆满的句号。



时光定格 温情传递

近日，宁波市夕阳红社团志愿者走进新浦镇余家路村文化礼堂，开展针对60岁以上老人的公益摄影活动，志愿者用专业设备记录下这些珍贵的晚年风采。此次公益行动已惠及我市长河、胜山、附海等镇200余位长者。

■摄影 全媒体记者 蒋亚军 通讯员 岑淞哲



于景安在制箫中。

竹中藏韵 匠艺生辉

■文摄 全媒体记者 蒋亚军 通讯员 童之卿



打磨内腔。



校直竹材。



管体抛光。



调校音准。

箫，又名洞箫，“八音”中的竹类代表，以一根竹管承载着中国人“清微淡远”的审美追求。从一根竹管到一支能吹奏的箫，要经历选材、校直、打孔、挖吹口、调音、内腔打磨、抛光等十几道工序。

于景安，来自哈尔滨的新慈溪人，因箫声的优雅、内敛、平和，给人安静的享受而爱上了箫，进而创办了慈溪雅谷箫馆。走进这间弥漫着竹香的工坊，堆放着许多用于制作箫的紫竹。他说，用于制作箫的竹材，要优选生长逾五年的竹材，历经三载自然阴干的紫竹，时间的沉淀可以褪去竹材的青涩与火气，赋予其稳定的物理特性和温润音色的潜质。每根竹子的内径、曲线都是独一无二的，制作完成的箫也具有唯一的属性。

在制作箫的工序中，最见功力的是内腔打磨，匠人要化身竹的知己。竹节天然的弧度、管壁厚薄的细微差异，都需要匠人凭借经验与手感，用特制工具一点点手工打磨修正，某个竹节的微妙弧度可能需要反复修正七日，这不是制作，而是与竹子的对话，是机器无法替代的手工温度。

作为非遗传承人“箫韵”的弟子，于景安在坚守传统技艺的同时，积极推动洞箫文化的当代传播。他在社区里开办公益课程，让大家来了解和体验传统民族乐器，希望让更多的人认识这种乐器，希望它能走进更多人的生活，为更多人带来那种舒适、平和的感受。



于景安在宗汉街道桃园江社区洞箫公益课上讲解洞箫技艺。

桥城@微事



大事小事 不文明行为
欢迎@慈溪日报或在慈晓·慈圈发帖

微播报

慈晓客户端“慈圈”圈友旅人（沈斌焯）：黄槿花，素静温柔处，盛夏自铿锵。

（6月24日8时57分）



慈晓客户端“慈圈”圈友丫丫：枯了三年的幸福树突然开花抽枝啦！

（6月23日10时26分）



慈晓客户端“慈圈”圈友网友49548：花即果，果即花。

（6月24日7时14分）



慈晓客户端“慈圈”圈友汇聚微光：当枯萎邂逅新生，这株多肉在寂静中绽放着独特的魅力。

（6月24日8时46分）



慈晓客户端“慈圈”圈友慈溪丽影秀：白沙路街道赖王河道里的白鹭，在悠闲地踱步。

（6月23日13时25分）



■纪养原 整理