

头伏首日 我市迎来三伏贴贴敷高峰期

7 月 15 日(农历六月初二)是入伏首日,长达 40 天的加长版“三伏天”正式开启。在暑气蒸腾之时,我市各中医院遵循中医“冬病夏治”理念,开展三伏贴贴敷活动,温补阳气、驱散寒邪、调理脏腑,为群众攒足健康底气。

□本报记者 卢仙格 / 文图

颈肩腰腿三伏贴受欢迎 年轻人加入“养生大军”

“贴敷后 2—4 小时避免受凉,饮食忌生冷海鲜……”7 月 15 日入伏首日,在三门峡武强中医院,医务人员细心叮嘱前来敷三伏贴的市民。记者了解到,按照中医特色,该医院推出的三伏贴,主要为武强颈肩腰腿三伏贴,分为伏前贴、头伏贴、中伏贴、末伏贴、固本贴,贴敷时间根据时令节气从 7 月 5 日持续至 9 月 2 日,适应症包含慢性颈肩腰腿痛,老寒腿及风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、肩周炎等。

“从中医的角度来看,夏季人体阳气发泄,气血趋于体表,皮肤松弛,毛孔张开。在这样的状态下,在穴位上贴敷药物易于渗透皮肤、疏通经络、调节脏腑。这就如同在合适的时机打开了身体的大门,让药物能够顺利进入并发挥功效。在伏天进行‘冬病夏治’,对疾病的预防、治疗可起到事半功倍的效果,这也是中医‘治未病’思想的具体体现。”三门峡武强中医院院长李武强说。

此外,三门峡武强中医院还推出退役军人免费贴敷活动,我市所有退役军人均可到该院各个院区免费体验三伏贴。此外,盛夏之时,三门峡武强中医院还开展了三伏贴义诊进机关活动,面对面为各行各业职工进行义诊贴敷,活动已经连续开展了 5 年,义诊活动受到各机关单位职工的欢迎,很多青年人纷纷加入“贴敷”队伍,直言这把“养生局”必须加入。



连续 5 年推出惠民三伏贴,暖心活动深受市民好评

夏季一份力,冬季十倍功。中医讲究“冬病夏治”,三伏天是顺应天时、培补阳气的最佳时节。卢氏县中医院惠民三伏贴活动引来不少群众“现场打卡”。据了解,为抢抓冬病夏治黄金窗口期,满足群众养生调理需求,卢氏县中医院今年惠民三伏贴结合不同人群、不同病症需求,医院精准辨证,推出祛痛贴、平喘贴、温胃贴、妇儿贴、综合贴,针对性调理骨关节疼痛、呼吸系统疾病、脾胃虚寒、妇科虚寒病症、各类慢性虚寒问题,满足老人、儿童、妇女不同群体调理需要。截至目前,今年卢氏县中医院惠民三伏贴活动累计服务市民已突破 7000 人次。

“我这过敏性鼻炎是老毛病了,以前换季就难受。坚持来这儿贴了 5 年,现在感觉好多了,发作的频率和程度都减轻了不少。医院不但三伏贴免费,就连坐公交也免费,口渴了还提供免费中药茶饮,真是为老百姓做了一件大好事!”一位连续 5 年参与的群众欣慰地说。

“我们医院的惠民三伏贴活动自 2021 年启动以来,受到了群众的一致好评。许多群众从最初的尝试者变成了每年必到的‘老朋友’,这样的认可,是对我们 5 年坚守最高的褒奖,也将激励着我们不断前行。”卢氏县中医院相关负责人表示。

医生提醒:

贴敷期间 应饮食清淡、避免着凉

三门峡市中医院开展夏季三伏贴治疗已有数十年的历史,具备一整套规范的“冬病夏治”诊疗方案。7 月 15 日早上 7 时,很多家长早早地带着孩子到医院贴敷。穴位敷贴疗法具有温通经络、散寒祛湿、温肺化痰、温胃止痛、理气活血、扶正祛邪、预防疾病的发生和再发作等作用。医院贴敷是根据“肺脾肾”三脏同贴的理念进行,调节孩子脏腑功能,让孩子整体阳气充足,减少感冒、鼻炎、反复咳嗽的次数。

采访中,医生提醒,贴敷药物期间,应减少运动、避免出汗,尽量避免电扇、空调直吹,以利于药物吸收。

敷贴期间饮食宜清淡,忌食辛辣刺激、生冷寒凉、海鲜、牛羊肉、鸭鹅、花生等发物,减少皮肤起疱风险。

若敷贴部位出现水疱无需紧张:水疱直径小于 0.5 厘米,一般无需特殊处置,保持局部洁净干燥即可;水疱直径超过 0.5 厘米、水疱数量多或伴随明显灼痛瘙痒,请及时前往该院敷贴专科就诊处理。

此外,中医敷贴只是疾病治疗的一种手段,不能完全替代其他治疗,因此原本在服药的慢性病患者在进行中医敷贴期间也不要盲目减药、停药。

喜报即将送达!

我市 2026 年高考录取通知书投递工作 全面拉开帷幕

本报讯(记者 王晨)七月盛夏,金榜传喜。记者提前获悉,7 月 17 日,中国邮政集团有限公司三门峡市分公司(简称“三门峡邮政”)将为我市外国语高中一名学子派送清华大学录取通知书。随着首封名校录取通知书的派送,全市一年一度的高考录取通知书寄递工作全面拉开帷幕。

据了解,今年我市高考录取通知书整体投递工作预计 9 月下旬基本收尾,投递高峰期集中在 7 月 20 日至 8 月 20 日。为全力保障每一份金榜佳音安全、精准、高效送到考生手中,三门峡邮政提前部署、细化举措,在录取通知书寄递全流程开通专属“绿色通道”,以高标准、严规范的专项服务,护航学子升学之路。

在寄递处理环节,邮政部门落实全套专属保障机制,对高考录取通知书邮件实

行优先处理、单独封袋、拴挂专用袋牌的专项操作,全面启用专用产品、专用信封、专用面单,配套专人收寄、专区交接处理、专人售后保障的全链条专人负责制,彻底区别于普通快件处理流程,杜绝混装、错发、漏发等情况。为守住邮件安全底线,所有高考录取通知书邮件全部采用人工分拣模式,严禁上机处理。所有操作流程全程处于视频监控覆盖范围,严格执行最高操作标准与最严作业要求,从分拣、转运、交接至出库投递,每一个环节都精益求精,最大程度保障录取通知书邮件完好无损、高效流转,切实守护考生的升学荣光。

在签收投递环节,邮政部门制定了严格的核验规范,筑牢投递最后一道安全防线。高考录取通知书仅限考生本人或指定代收人签字确认。投递过程中,工作人员

将严格核验证件信息,考生本人签收需出示身份证、准考证;若考生因故无法亲自签收、委托他人代收,除核验考生相关证件外,还必须严格核对代收人身份证信息,双重核验、闭环登记,确保每一封录取通知书精准送达、有据可查。

三门峡邮政工作人员特别提醒广大考生及家长,录取通知书投递高峰期将至,考生需全程保持手机号码畅通,方便投递人员第一时间联系上门派送。同时提前备好身份证、准考证等有效证件,配合现场核验工作,避免因证件不全、联系不畅延误通知书签收。

为方便考生实时掌握录取通知书动态,邮政部门开通多渠道免费查询方式。考生可先联系报考院校,确认通知书寄出时间及专属邮件单号,随后通过三种官方

途径查询物流轨迹:一是拨打邮政客服热线 11183,凭邮件号查询实时投递状态;二是登录中国邮政速递物流官方网站(www.ems.com.cn)输入邮件单号查询;三是关注“EMS 中国邮政速递物流”官方微信公众号,在服务板块的录取通知书查询入口,输入邮件号、准考证号或考生号,即可随时查看物流进度。

此外,记者了解到,为进一步便民利民,千问平台已上线高考录取通知书专属查询功能。考生只需在高考专题页面点击“查询录取通知”快捷指令,完成信息授权,即可实时获取物流信息。平台将在通知书寄出、物流状态更新时主动推送提醒消息,考生也可发送精准指令“帮我查询高考录取通知书物流状态”,点击授权卡片即可快速查询投递进度。