



巴州疾控中心（卫生监督所）

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



# 冬日养生“三九贴”治未病

本报库尔勒1月15日讯（记者 薛兵）“夏养三伏，冬补三九”，冬日养生热潮持续升温。库尔勒市多家社区医院的中医科迎来“三九”养生热潮，不少市民前来贴敷“三九贴”，借助传统中医疗法实现“冬病冬治”。

12日，在冠农社区卫生服务站等基层医疗机构，艾灸的温热气息与中药特有的香味交织。诊疗区内，医护人员为群众提供贴敷服务；仔细问诊既往病史、通过“望闻问切”辨证体质、精准定位穴位、轻柔敷上药膏。同时，耐心叮嘱贴敷时长、饮食禁忌及居家护理

要点。在兰馨普通诊所等候区，既有坚持多年贴敷的中老年人，也有关注亚健康调理的年轻人，还有家长带着孩子来贴敷“三九贴”。

“三九贴”是中医“治未病”理念的经典实践，遵循“天人相应”规律，在一年中阴气最盛、阳气最弱的三九天，将辛散温通的中药贴敷于特定穴位，可温通经络、散寒祛湿、调和气血，对过敏性鼻炎、慢性支气管炎、颈肩腰腿痛、虚寒性胃肠病等冬季易发病症有良好的辅助治疗作用。

库尔勒市民王旋淳说：“去年贴完‘三九贴’，整个冬天都

没有感冒。今年特意带着老人一起来贴‘三九贴’。”

近年来，库尔勒市依托紧密型医共体建设，将优质中医资源下沉基层，社区医院陆续推出针灸、推拿、贴敷等特色服务，让群众在家门口就能享受专业中医诊疗。各社区医院还通过微信公众号提前发布贴敷时间，开通预约通道，优化服务流程，满足群众养生需求。

中医专家提醒，“三九贴”需辨证施贴，阴虚体质、过敏体质及孕妇等特殊人群不宜贴敷，建议贴敷前咨询专业医师，确保安全有效。



社区医生为群众贴敷“三九贴”。

本报记者 薛兵 摄

AED、智能手环、电子血压计……

## 健康管理“小帮手”别用错

□新华社记者 李恒 彭韵佳

AED（自动体外除颤器）、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活，成为公众健康管理的“小帮手”。

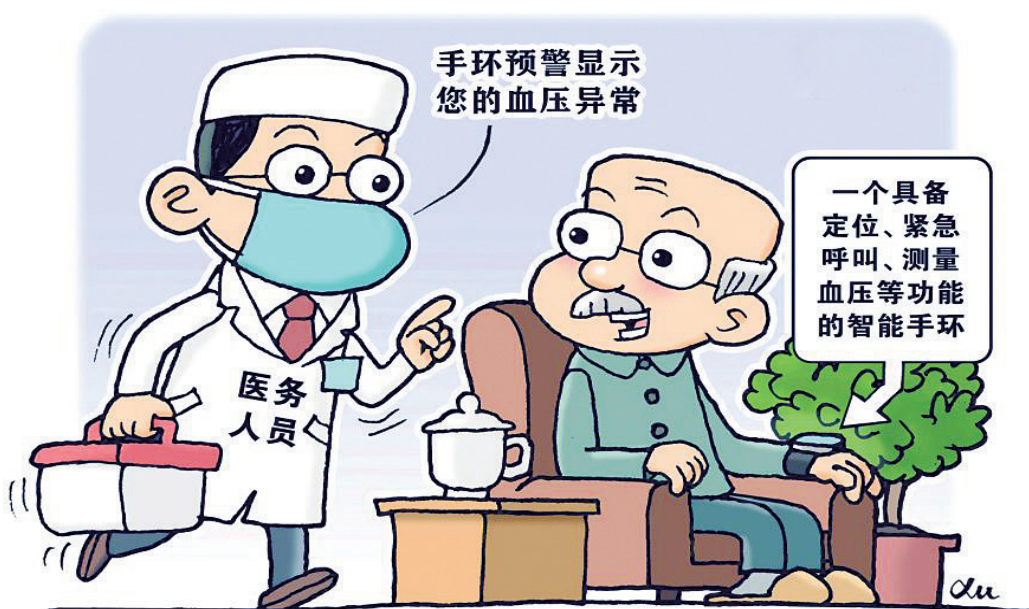
如何科学使用设备？如何科学看待监测数据？突发情况如何科学施救？科学用好健康管理“小帮手”，国家卫生健康委邀请相关专家为公众详细科普。

使用家庭医疗器械，莫要拿来就用

从小一点的电子血压计和脉氧仪，到大一些的呼吸机，目前市场上可以买到各类家用医疗器械产品，比较常见的使用误区是“拿来就用”或“一用到底”。

“用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机，需要依据睡眠监测和肺功能检查结果，经过医生评估后才能决定是否使用。”首都医科大学宣武医院主任医师吴航说，如果确实有必要使用，要在医生指导下设置具体参数，并根据后续进展定期调整设置。

使用电子血压计时，一般标准大小的袖带适用于上臂围为22至32公分的人群，超出范围要选择大号或小号袖带；在使用测量血氧饱和度的脉氧仪时，美甲、指甲油可能影响测量准确度，还要避免脉氧仪和血压计在同一侧肢体使用；使用血糖仪时，要注意试纸避光受潮，开封后的试纸应在3个月内使用完，以防酶失活导致结果不准。



“新式武器”

新华社发（徐骏作）

专家特别强调，居家使用医疗器械受个人操作方式、环境、个体状态等多种因素影响，精准度存在偏差，不要根据自测结果自行调整用药或治疗方案，应由医生根据专业检查结果进行判断。

参考智能穿戴设备，杜绝过度焦虑

近年来，可穿戴设备逐渐兴起，有的手环、手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等功能。专家提示，这类产品不能作为疾病诊断和治疗依据，也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例，它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段，虽能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势，但受到环境干扰、佩戴方式、传感器

精度等影响，无法达到专业设备的精度及维度。

“健康指标本身存在生理性波动，某一次的指标不理想，无需过度焦虑。”吴航建议，应理性看待监测数据，借助设备培养健康生活习惯。当健康指标经常出现明显变化时，应及时到医院进行专业检查。

操作AED，黄金时间是关键

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间，及时施救，患者生存率会大大提高。

四川大学华西医院主任医师万智指出，正确施救主要有几步：一是判断意识和呼吸；二是拨打120，并寻找附近的AED；三是胸部按压；四是进行人工呼吸。

自动体外除颤器AED是

一种便携、易操作的紧急救治设备，被誉为“救命神器”。目前，我国已在机场、火车站、体育场馆、旅游景点等公共场合配置AED。

“使用AED的方法也很简单，打开电源，按照语音提示操作即可。”万智说。

根据2025年9月公布的《医疗卫生强基工程实施方案》，我国公共场所以和社区将进一步推广配置自动体外除颤器AED。全国各地红十字会急救中心及各大医院正在积极为公众提供心肺复苏技能培训。

国家卫生健康委有关负责人指出，科技让健康管理更加触手可及。无论是家用设备的数据解读，还是突发危急时刻的果断施救，科学认知和正确使用方能真正为健康筑起牢固防线。

（新华社北京1月14日电）

### ·健康新知·

#### 新研究显示干眼症与泪腺细胞自噬机制紊乱有关

一项国际研究通过干细胞实验发现，如果泪腺的“细胞垃圾回收”即自噬机制发生紊乱，会导致泪液分泌异常，这可能是引发干眼症的重要原因。这为治疗干眼症提供了新思路。

泪腺持续分泌泪液，对眼球起到润滑和保护作用，其中的蛋白质有着重要的抗菌和免疫功能。泪腺的自噬机制销毁受损的细胞器和蛋白质等，将其分解成原材料回收利用，对防止废物累积、预防疾病至关重要。而干眼症患者的泪液分泌异常，导致眼睛干涩、有刺激感、疲劳等，严重时会影响视力。

英国伯明翰大学等机构的研究人员利用干细胞培育出人体泪腺的“类器官”，即具备特定关键功能的微型器官，用基因工具扰乱其细胞自噬机制。结果发现，泪腺类器官的细胞组成失衡，泪液蛋白质分泌显著减少，细胞死亡增加，与干眼症患者的情况一样。

研究人员进一步发现，对于泪腺类器官，烟酰胺单核苷酸和褪黑素可以缓解自噬机制紊乱带来的细胞功能失调，减少细胞死亡，恢复泪液蛋白质的分泌。

相关论文发表在美国专业期刊《干细胞报告》上。

（据新华社）