

# 冬季摆脱感冒困扰只需一招 不做亏大了 国家级名中医郭振武教授喊你来贴敷

注意了！注意了！传说中的“冷冬”来喽！患有慢性咳嗽、哮喘、反复呼吸道感染等“冬病”的人们注意了，一定要做好防护措施，健康过冬！辽宁省中医药研究院(省中医二院)国家级名中医郭振武教授在这里给您支招——“三九”贴敷可以助你轻松摆脱“冬病”困扰喔！

郭振武教授是贴敷疗法的挖掘、整理、推广人，他从事中医临床、教学及科研工作40余年，是全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师、辽宁中医药大学教授。他博采众长，潜心钻研，勇于实践，形成了独特的学术思想，积累了丰富的临床经验。采用中药穴位贴敷防治支气管炎、反复性呼吸道感染、哮喘取得了明显的疗效，并推广至省内外，为无数患者解除了病痛。

## 冬夏皆贴敷，疾病绕你走

郭振武教授应用传统中医方法治疗支气管炎、哮喘等方面创造性提出了冬季“三九”与夏季“三伏”天相结合的“伏九贴敷疗法”。这是在三伏天和三九天利用特制的中药膏贴敷于人体特定穴位上的一种中医外治法，它包含“冬病夏治”与“冬病冬防”两个时间段的治疗。



根据中医“天人相应”理论，调理追求顺应四时特性，强调“春夏养阳、秋冬养阴”。三伏天气最盛，且有暑湿困绕人体，此时中药贴敷最易刺激穴位，激发经气，使药物通过皮肤渗透吸收，促使经络畅通，助阳化湿。而三九天阴气最盛，阳气内敛衰微，此时贴敷，利用辛温发散的药性，益肺理气、健脾温肾、化痰平喘，以提升人体阳气及御寒为主。

“三九”贴敷是在“冬病夏治”之后发展起来的一种“冬病冬防”的外治方法，不仅能够帮助人体抵抗外邪、预防疾病，而且也会对夏季贴敷的疗效起到加强和巩固的作用，二者相互配合，

相辅相成，可以使患者获得更为理想的治疗效果。两种贴敷的共同点，都是运用药物来提振阳气，增加人体抵抗力，达到去除体内寒邪、防治“冬病”的目的。“三九”与“三伏”交替贴敷，阴阳互补，有序循环，共同形成防治“冬病”的系统疗法。

贴敷所使用的药物为白芥子等10余味药物，研成细粉，用生姜汁调制后敷于人体特定穴位，其中加少许麝香以达到温经通络、引药归经之功效，促使药物经穴位由表入里，循经络内达脏腑，调节气血阴阳，将邪从藏伏之处驱出于外。



### 【看看贴敷治啥病】

贴敷主要治疗反复上呼吸道感染、急性慢性支气管炎、哮喘、阻塞性肺气肿、鼻炎、慢性咽炎、扁桃体炎等呼吸系统疾病，临床主要表现为咽痒、咽痛、咽部异物感、咳嗽、咳痰、喘息等症状，治疗患儿反复咳嗽、反复感冒疗效确切。

### 【贴敷好 好在哪】

中药穴位贴敷法，通过皮肤、黏膜吸收药物的有效成分，促进皮肤清除细菌、病毒的代谢产物，扶正固本，截治病根，驱除夙根，调整人体阴阳平衡，增强体质，减少发病，是一种安全有效、副作用小、操作简单、费用低廉、老幼皆宜的治疗方法。

### 【贴敷究竟怎么贴】

根据中医辨证论治理论，进行穴位贴敷疗法。每次贴三十分钟到四个小时(时间可根据个人的感受进行调整)。在传统贴敷每三九贴三次的基础上增加一次，进一步增强疗效。连续贴敷三至五年，效果更佳。

### 【贴敷疗法禁忌要掌握】

发热、肺炎急性期病人及孕妇等不宜贴敷。瘢痕体质者、皮肤过敏者慎用。

贴药的同时要禁食生冷、刺激性、肥甘厚腻的食物，以免影响贴敷温阳驱寒的治疗效果。局部皮肤发红、发痒属正常现象，可外涂皮炎软膏以减缓刺激。如贴药时间过长引起水泡，应保护好创面，禁止抓挠，防止感染，必要时及时到医院就诊。

### 【贴敷可邮寄 在家也能做】

如果您不方便到医院贴敷，可扫描二维码加入“辽宁中医二院外购邮寄群”，医院提供贴敷药物邮递服务！群内提供专家视频演示(成人贴敷联系人：李老师、王老师、陈老师。儿童贴敷联系人：江老师)，医院工作人员将为您分包装做好贴敷药品，配套纱布、胶贴并附上说明书，冷冻后经由京东快递运输，市内11:00前接单一般当日可达，11:00后接单次日可达，省外次日可达，省外邮寄请进群详询。沈阳市内快递费7元，省内9元。

【贴敷优惠】  
2020年12月20日(含当日)以前，一次交齐三次贴敷费用，减30元；一次交齐四次贴敷费用，减50元。(成人一贴原价60元，儿童一贴原价50元)

【贴敷时间】  
一九：2020年12月21日  
二九：2020年12月30日  
三九：2021年1月8日  
加强贴：2021年1月17日

【贴敷地点及联系方式】  
辽宁省中医药研究院(省中医二院)  
地址：辽宁省沈阳市皇姑区黄河北大街60号(北陵西门，白山路立交桥下)。

乘车路线：地铁2号线陵西站B出口北走50米；公交车217、232、326路省中医二院站下车，北走50米。

咨询电话：成人024-86803333 转2803；儿童024-86803333 转2806

铁西门诊  
地址：辽宁省沈阳市铁西区兴顺街191号

咨询电话：024-25413169；25403315

关注服务号  
可直接预约挂号

扫一扫  
获得医院更多资讯

开启健康生活  
解锁更多精彩

辽宁中医二院外购邮寄群  
(12月21日前有效)

# 教育部“十不得”剑指“唯论文”问题

记者15日从教育部了解到，教育部日前印发《关于破除高校哲学社会科学研究评价中“唯论文”不良导向的若干意见》，提出10个“不得”的底线要求，并要求各地各高校组织“唯论文”问题专项整治，重点自查自纠是否存在评价指标单一、评价使用功利、高额奖励论文、抄袭代写论文、非法买卖论文、学风建设虚化、学术权力异化等突出问题。

意见明确：不得简单以刊物、头衔、荣誉、资历等判断论文质量，防止“以刊评文”“以刊代评”“以人评文”。不得过分依赖国际数据和期刊，防止国际期刊论文至上。不得为追求国际发表而刻意矮化丑化中国、损害国家主权安全发展利益。不得将SSCI、CSSCI等论文收录

数、引用率和影响因子等指标与资源分配、物质奖励、绩效工资等简单挂钩，防止高额奖励论文。不得将SSCI、CSSCI等论文收录数作为导师岗位选聘、人才计划申报评审的唯一指标。不得把SSCI、CSSCI等论文收录数作为教师招聘、职务(职称)评聘、人才引进的前置条件和直接依据。不得将在学术期刊上发表论

文作为学位授予的唯一标准。不得将学历、职称等作为在教育系统学术期刊发表论文的限制性条件。不得多头评价、重复评价，严格控制涉及论文的评价活动数量和频次。不得盲目采信、引用和宣传各类机构发布的排行榜，不过度依赖以论文发表情况为主要衡量指标的排行性评价。

# 美国新冠死亡破30万例同一天疫苗来了

美国约翰斯·霍普金斯大学12月14日发布的新冠疫情数据显示，美国累计新冠死亡病例超过30万例。就在同一天，美国启动新冠疫苗接种。首批接种的美国护士说，希望这能“成为结束美国历史上这段非常痛苦时期的开端”。

疫苗来了，对美国依然肆虐的疫情之急意味着什么？美国专家分析说，一方面，美国是全球新冠确诊和死亡病例最多的国家，疫情蔓延形势仍相当严峻，在即将来临的圣诞节假期恐将继续恶化；另一方面，疫苗生产、分发、接种工作仍面临诸多难题，而且疫苗代替不了防疫措施，民众不可放松警惕。

美国国家过敏症和传染病研究所所长安东尼·福奇预计，要到2021年下半年甚至更晚，美国民众的生活才有望重回正轨。

4月23日，突破5万例；5月23日，突破10万例；7月28日，突破15万例；9月21日，突破20万例；11月18日，突破25万例；12月14日，突破30万例。

数据显示，美国累计新冠死亡病例最多的州是纽约州，为35643例；其次是得克萨斯州，为24414例。

当地时间12月14日上午，一些医护人员



12月14日，在美国圣路易斯一家医院，一名医护人员(右)接种新冠疫苗。

和生活在养老院等长期护理机构的群体在美国首批接种新冠疫苗。这是第一款获批在美国紧急使用的新冠疫苗，被允许用于16岁及以上人群，由美国辉瑞制药有限公司与德国生物新技术公司联合研发。

纽约长岛犹太医疗中心重症监护室护士桑德拉·琳赛是首批接种者之一。她对所有

疫情一线工作者以及全球为抗击疫情做出不懈努力的人员表示感谢，希望接种疫苗能“成为结束美国历史上这段非常痛苦时期的开端”。

不过，正如纽约州州长安德鲁·科莫当天所强调的，疫苗犹如隧道尽头的曙光，“但这是一条很长的隧道”。

# 美国选举人投票正式选举拜登为下一任总统

美国各地选举人14日进行投票，正式选举民主党人约瑟夫·拜登为下一任美国总统。

美国50个州和首都华盛顿哥伦比亚特区当天分别举行选举人会议，投票选举下任总统。最终统计显示，拜登赢得306张选举人票，寻求连任的现任总统唐纳德·特朗普获得其余232张。选举人团同时选举拜登的竞选搭档卡玛拉·哈里斯为下一任美国副总统。

美国总统选举实行“选举人团”间接选举制度。选举人团由538名选举人组成，获得半数以上即至少270张选举人票的候选人方能获胜。各州的选举人通常按照“赢者通吃”原则，将选举人票投给在该州普选中得票率最高的候选人。

拜登14日晚在特拉华州威尔明顿市发表讲话，称新一届政府面临的紧迫任务包括控制新冠疫情、推动新冠疫苗接种、为美国人提供更多经济救助以及重建美国经济。

2020年美国大选于11月3日举行。统计显示，拜登和特朗普分别赢得8100多万和7400多万张普选票。但是，特朗普宣称此次选举存在大规模舞弊行为，迄今未承认自己败选。截至14日深夜，特朗普本人及其竞选团队均未就选举人投票结果表态。