冬病夏治有讲究

“三伏贴”分清人群再贴敷

从今天起正式入伏。每到暑热时节,尤其是进入伏天之后,不少市民都想贴“三伏贴”。什么是“三伏贴”?它能调理哪些病症,又是否适合所有人?天津中医药研究院附属医院呼吸内科专家对此作出详细解释,并提醒大家:“三伏贴”切勿盲目贴敷。

昨天上午,天津中医药研究院附属医院呼吸内科诊室内,副主任医师刘茜正将陶瓷罐内的褐色膏体,逐一涂抹在纱布贴中央,这就是该院自研的“三伏贴”。仅入伏首日,就已经有百余名市民预约前来贴敷。

“三伏贴”是传统中医外治方法,以中医“冬病夏治”作为理论根基,融合针灸、经络与中药理论,将中药膏剂敷于人体穴位,能够调理肺脾机能、提升自身免疫力,针对呼吸系统疾病,特别是冬季易发作、加重的病症,可起到未病先防、既病防变的作用。

刘茜介绍,夏季人体毛孔舒张、经络气血通畅,此时借助温热疗法调理虚寒、痰淤类病症,对秋冬季高发疾病提前防治,可实现标本兼顾、事半功倍。

刘茜表示,“三伏贴”并非人人适用。它主要适用于慢性咳嗽、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、肺心病、肺纤维化、过敏性鼻炎、咽炎等呼吸系统疾病,以及体质虚弱、易感冒、过敏、虚寒怕冷、免疫力低下的人群。

同时,贴敷“三伏贴”还有诸多注意事项。第一,把控贴敷时长:成人贴2至6小时,儿童需根据皮肤耐受度缩短到0.5至2小时;贴敷后不要直吹空调、剧烈运动,4至6小时内不宜洗澡。第二,饮食保持清淡,忌生冷、辛辣、海鲜等发物。

刘茜特别提醒,穴位贴敷的药膏会对皮肤产生一定刺激性,贴后皮肤轻微潮红、发热、起细小水疱,可暂时不用特殊处理;若皮肤瘙痒、灼热感强烈或水疱明显,要缩短贴敷时间,切勿抓挠以防皮肤感染,情况严重时及时就医。

文/摄 记者 崔楠

中考普通高中投档录取规则详解

2026年中考志愿填报受关注。为便于考生及家长吃透招生政策、明晰录取规则、理性填报志愿,市中招办梳理汇总志愿填报相关政策。

1.普通高中学校的招生录取工作分别由谁负责?

艺术类高中学校、九所市重点高中学校、面向市内六区招生的其他高中学校和面向全市招生的民办高中学校招生录取工作由市中招办统一组织实施;市内六区以外的区面向本区招生的高中学校招生录取工作由各区中招办在市中招办的统一组织下负责实施。

2.普通高中学校录取是如何投档的?

学校根据招生计划提出提档申请,中招办按照“分数优先、遵循志愿、一次投档、额满即止”的办法进行投档。举例说明:共有A、B、C三所学校,招生计划分别为2个、1个、1个。有甲、乙、丙、丁、戊5名考生,成绩为甲最高、戊最低依次排序。即如下图所示情况:

①甲考生投档,按照其第一志愿投入A校。

②乙考生投档,其第一志愿B校,投入后,B校已满。

③丙考生投档,按照其第一志愿投入A校,投入后,A校已满。

④丁考生投档,其第一、二志愿校均已满,第三志愿未填报,志愿落空。

⑤戊考生投档,按照其第一志愿投入C校,投入后,C校已满。

3.创新型人才培养项目实验班如何录取?

创新型人才培养项目实验班,依据考生的初中学业水平考试成绩、综合素质评价情况、学校自主招生测试等情况实行自主招生。考生一经录取,不再参加其他各级各类高中阶段学校的录取。未被录取的考生,参加全市统一的高中阶段学校招生志愿填报和录取。

4.艺术类高中学校录取原则及办法是什么?

艺术类高中学校根据招生计划确定文化考试录取最低控制分数线,在参加专业考试且成绩合格,同时文化考试上线的考生中,依据招生计划和考生志愿,按照文化考试和专业考试成绩之和由高分到低分顺序排列,择优录取。

5.艺术、体育和科技特长生如何录取?

招生学校可面向全市招收艺术、体育和科技特长生。招收特长生列入本校招生计划。特长生录取与普通高中录取工作同时进行。根据市教委有关招收特长生的政策规定,特长生录取将依据普通高中特长生分学校分项目招生计划、考生所具有的特长生资格、考生填报的志愿,按照考生升学成绩从高分到低分排序,择优录取。

6.是否可以同时享受政策照顾、特长生降分录取政策、指标生降分录取政策?

考生不能同时享受政策照顾、特长生降分录取政策、指标生降分录取政策,只能享受其中一项。

7.高中招生学校的收费标准是怎样的?

本市各类招生学校的学费标准均执行天津市物价管理部门批准的收费标准。考生和家长尤其应该注意的是民办高中学校的收费标准差异较大。考生应向招生学校详细咨询具体的收费标准,并慎重权衡该校的收费标准是否在自己家庭可承受范围之内,再量力选择相应的学校。

8.未被录取考生可否参加补录?

由市中招办组织的所有高中批次录取结束后,未被录取的考生,可参加全市统一组织的高中学校补录。

记者 常健

图片由市教育招生考试院提供

学校招生计划情况

学校名称	A	B	C
招生计划	2	1	1
总计	4		

考生志愿填报情况

姓名 / 志愿	甲	乙	丙	丁	戊
一志愿	A	B	A	B	C
二志愿	B	A	B	A	A
三志愿	C	C	C	未填	B

荧屏早知道

电视剧

■ 天津卫视

19:30 花开如梦(31—32)

娴带芝去医院检查,得知芝怀孕了。震惊之余,娴找到邹杰当面质问,才知道前女婿已经再婚,娴把原本要说的话咽了回去。回到家中,娴决心效仿母亲慧当年劝说自己那样,让芝把孩子打掉。时间来到上世纪70年代,娴、陈桥、芝带着孩子在公园散步,偶遇邹杰和他的爱人,芝与邹杰相视一笑……

专题

■ 天津卫视

21:20 爱情保卫战

王先生和张女士交往一年多了,张女士希望两人关系能顺其自然地发展。可王先生在单亲家庭长大,一直和母亲相依为命,如今母亲身体不好,很希望能在有生之年看到王先生结婚生子,王先生因此还找了张女士的父母。但张女士觉得自己年龄大了,怀孕生子会有风险,至少现阶段没有结婚生子的打算。

电视节目表

■ 天津卫视
19:30 剧场:花开如梦
21:20 爱情保卫战

■ 新闻频道
18:30 天津新闻
18:57 都市报道60分

■ 文艺频道
19:00 多彩剧场:妈妈为我嫁
21:10 模唱大师秀

■ 影视频道
17:30 傍晚剧场:生逢灿烂的日子
19:00 强档剧场:第一声枪响

■ 都市频道
18:20 津津有味
20:50 都市生活剧场:我是刑警

■ 体育频道
18:00 旗开得胜
18:55 体坛新视野

■ 教育频道
19:20 法眼大律师
21:00 二哥说事儿

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日演艺

★剧目:相声专场
明日19:30 名流茶馆
★剧目:相声专场
明日19:30 谦祥益文苑
★剧目:相声专场
明日19:30 西岸相声剧场
★剧目:相声专场
明日19:30 民园相声茶馆
★剧目:相声专场
明日19:30 哏都青年相声剧场
★剧目:相声专场
明日20:00 武清贻笑坊相声会馆

(么家佳)