

# 盛夏时节 趁热来“贴”

专家：贴敷要先诊断，不建议在家自贴“三伏贴”

本报讯（记者 陈秀梅）6月21日我国迎来夏至节气。在宁夏中西医结合医院中医特色治疗大厅，提前预约的市民排队贴敷“三伏贴”。

冬病夏治，趁热来“贴”。中医认为，人与自然是一个有机的整体。防治疾病顺应天气和时节变化，将起到事半功倍的效果。三伏天是一年中最热的时候，依据“冬病夏治”的理论，利用三伏天气候炎热的时机，阳气最为旺盛、人体经络气血流通顺畅等特点，将特制的中药膏剂贴敷于人体特定穴位。药物通过皮肤渗透吸收，刺激穴位，调节人体阴阳平衡，增

强机体免疫力，温煦阳气，驱散内伏寒邪，提高抗病能力，此为“三伏贴”。

宁夏中西医结合医院治未病科主任医师杨旭霞介绍，“三伏贴”可以疏通经络，缓解颈肩腰腿痛，改善气血循环；温阳驱寒，告别手脚冰凉，改善虚寒体质；调节免疫，减少冬季疾病复发概率；健脾和胃，增强消化功能，告别肠胃不适；固本培元，提升整体体质，从根源调理亚健康。适应人群主要包括有呼吸系统疾病、风湿免疫疾病、消化系统疾病、儿科疾病、妇科病，以及处于亚健康状态、失眠、患有各类急慢性疼痛人群。

“‘三伏贴’自己能贴吗？”面对许多市民的疑

问，杨旭霞表示，“三伏贴”一般不建议在家里自行胡乱贴，需要有专业医护人员指导。中医讲，因时、因地，因人而异。根据患者的身体状况，中医会采取个性化辨证方法进行选穴用药，针对每个穴位使用不同药物。

“三伏贴”第一贴（夏至贴）贴敷时间为6月21日至7月9日，伏前贴为7月10日至19日，初伏贴为7月20日至29日，中伏贴为7月30日至8月8日，末伏贴为8月9日至18日。为方便广大患者，宁夏中西医结合医院本部治未病科、针灸推拿科与庆祥街特色门诊均可预约。预约电话：0951-3921161、3923237、8626201。

## “心象之境”白海鹰绘画作品展在银举办



本报讯（记者 季正）“当艺术成为一面镜子，映照出创作者与时代的精神图景时，抽象绘画便成为最接近灵魂本质的语言。白海鹰的创作，恰似一场跨越时空的对话。他以画笔为舟，在自然、人文与内心世界的三重激流中穿行，用色彩与线条编织出一部关于生命觉醒的史诗。”6月21日，由北方民族大学设计艺术学院主办的“心象之境”白海鹰绘画作品展在北方民族大学美术馆启幕，策展人李智如是说道。

白海鹰，1970年出生于陕西靖边。现为自由画家，作品曾入展“红麦地五人油画联展”“Abstract . 首届‘中国·宁夏抽象展’”“2021中国抽象艺术展”等，出版《白海鹰系列绘画作品》。本

次展览共展出了白海鹰近年来创作的近百幅绘画作品，其中“山海经”系列、“混沌之境”系列、“丝路画语”系列绘画作品，完整勾勒出白海鹰从狂放不羁的“滴洒时期”、肌理实验的“厚堆阶段”到如今充满东方哲思的“混沌美学”的创作轨迹。

“白海鹰的绘画作品，运用了西方的美学理念，也嫁接了中国东方哲学的审美，进行了深度思考，在视觉冲击力上，在油画语言的表达上，都有了新的突破，也为宁夏绘画艺术提供了一个新的视觉表达方式。”著名画家、宁夏美协副主席王心悟说。

据悉，展览自6月21日开幕，至6月28日结束，为期八天。

## 指尖技艺传递文化温度 非遗传承人讲述麻编故事

本报讯（记者 高晓刚）6月21日，在银川市西夏区怀远城市书房，一场别开生面的非遗文化沙龙吸引了不少人的目光。活动特邀国家一级美术师、自治区级非遗麻编技艺代表性传承人张璟作为主讲嘉宾，讲述了《传递指尖温度——我与麻编的故事》，普及非遗文化，推动传统文化与现代生活深度融合。

作为西夏区文化旅游推广阅读分享会系列活动之一，本次活动由西夏区文化旅游体育广电局主办。张璟老师以“巴鸟麻编”品牌为切入点，分享了其将宁夏麻植物资源与传统编织技艺相结合的创新实践。现场通过视频展示了张璟作品亮相央视非遗春晚、上海世博会等舞台的历

程，是其通过麻编产业链助力月牙湖乡精准扶贫、带动移民村增收的典型案例。“每一件麻编作品都承载着土地的温度，希望通过技艺传承让更多人看见宁夏文化的生命力。”张璟说。

活动还设置了趣味互动环节，观众围绕麻编技艺传承、文创开发等话题踊跃提问，张璟详细解答了“传统技法如何适应现代审美”“麻编材料创新”等专业问题。抽奖环节中，3位幸运观众获得了由张璟亲手制作的麻编文创礼品。

本次活动是“文化+旅游+阅读”系列的第二场，此前已成功举办贺兰砚技艺分享会。未来还将持续推出非遗手作、民俗体验等跨界活动，市民可通过“西夏区图书馆”等微信公众号获取相关资讯。

公益体彩助力全民健身  
中国辉煌足迹  
火炬传承跑落户闽宁镇

本报讯（记者 高晓刚）6月22日上午，由国家体育总局社会体育指导中心主办，宁夏社会体育服务中心、银川市永宁县联合承办，中国体育彩票支持的中国辉煌足迹火炬传承跑暨2025中国体育彩票首届“闽宁薪火·山海情长”全民健身系列活动在永宁县闽宁镇举行。2000多名参与者以一场激情澎湃的10公里火炬传承跑，谱写全民健身新篇章。

本次活动以“薪火接力·全民共跑”为核心，从贺兰红酒庄出发，串联葡萄酒博览会永久会址、红酒街等七大标志节点，全景展现闽宁发展成就。

活动现场设立的中国体育彩票公益互动专区成为一大亮点，公益成果展示生动呈现了体彩公益金在支持全民健身、体育设施建设及社会公益事业方面的广泛贡献；趣味体彩互动游戏则为参与者带来了轻松愉快的体验；“公益体彩非遗市集”汇聚30个展位，集中展销闽宁特色非遗、农产与美食，有效促进了文化传承与消费增收。主办方为完赛跑友精心准备了融合闽宁特色的“山海盲盒”完赛包及纪念奖牌，凭借参赛号码布还可享受闽宁影院免费观影服务，进一步深化了这场“山海情长”的全民健身体验，烘托了全民健身的欢乐氛围。

本次活动通过“体育+”创新融合模式（体旅融合、体农互促、体遗共兴），生动展现了永宁县作为闽宁协作典范的新风貌，将旅游资源、农业产业与非遗有机串联，为乡村振兴注入体育动能。



中国体育彩票  
CHINA SPORTS LOTTERY



宁报集团新闻职业道德  
监督热线  
0951-6030129 6033843