

聚焦

6月21日,夏至。城区多家医疗机构、卫生服务中心冬病夏治活动开始。记者来到市中医医院、盐湖区姚孟卫生服务中心等医疗机构,看到的都是人们有序排队等待医生问诊。据了解,冬病夏治项目已在我市多家医院开展多年,这种“简便验廉”的方法深受百姓追捧。

夏季是养生的好时节。随着夏至的到来以及即将进入三伏天,人们迎来了一年当中气温高且潮湿、闷热的日子。近年来,人们“未病先防”的养生意识逐渐提升,夏至一过,许多患者会前去开展冬病夏治的医院进行治疗。什么病适合进行冬病夏治、哪些人群需要进行冬病夏治?市中医医院肺病科主任刘莎,结合多年开展这项诊疗工作的经验,为大家带来详细、专业指导。

“开穴”的日子

近年来,随着慢性疾病患病人群的增加,人们逐渐对冬病夏治有了更多的认识。那为什么选择在夏至开始进行冬病夏治穴位贴敷疗法呢?

“早年间,冬病夏治,多从三伏天开始进行治疗,其实,根据中医理论夏至即是‘开穴’的日子,且在三伏天内穴位贴敷疗效最佳。”刘莎进一步介绍,临床实践经验表明,从夏至起到头伏之前进行第一阶段的敷贴,以期达到醒穴、温经、通络的作用,进而再进行第二阶段的敷贴,以达到纳阳摄气、扶正固本、强壮正气的作用。

“中医养生注重春夏养阳,秋冬养阴,而夏天,尤其是农历的三伏天,是一年当中阳气最旺盛的时候,也是调养人体阳气的最佳时机。”刘莎告诉记者,冬病夏治是传统中医治疗中的特色疗法,穴位贴敷是冬病夏治特色疗法中最常用的手段。农历三伏天内,在人体的俞穴上进行药物敷贴,使药物沿俞穴—经络—脏腑途径渗透并放大药效,从而通过温阳补益之法以调节人体阴阳,去除体内沉寒痼冷,激活人体免疫力,增强机体抵抗力。

刘莎介绍,冬病夏治穴位贴敷不仅对呼吸、消化、免疫等系统疾病及产后病具有良好的治疗效果。而且对免疫功能低下、阳虚体质、气虚体质、体质虚弱、容易过敏、慢性疲劳综合征等亚健康情况及平常虚弱多病、体质偏寒人群具有良好的调理作用。

适合的人群

“我患有慢阻肺,已经接受冬病夏治五年了。”

“孩子老是感冒、咳嗽经久不愈、肠胃不调,希望通过‘三伏贴’进行调理。”

据了解,在各医院相关科室,接受治疗的病人以老年人居多,其次是儿童和中青年人群。

“我们家孩子有哮喘,今天过来让医生看看能不能贴敷?”6月25日,在市中医医院,不少家长一早就带着孩子前来咨询、贴敷。“贴敷冬病夏治膏,一是通过药物对穴位的刺激,调整阴阳平衡,改善和增强机体免疫力,从而达到降低发病率和缓解症状的目的;二是将药物贴敷于相应穴位,其有效成分可通过渗透作用,经皮肤和穴位吸收,随经络循行导入脏腑,直达病所,发挥防治作用。”刘莎一边现场给孩子贴敷,一边给家长细致讲解。

刘莎提醒,除了感冒、咳嗽、脾胃不好,儿童的一些过敏性疾病也可以贴“三伏贴”。

“冬病夏治的治疗方法,有很多种,老百姓最耳熟能详的是‘三伏贴’,这是最常用的。”刘莎说,“三伏贴”效果明显,但也不是人人都可以贴,贴敷时有以下禁忌:孕妇、行经期间,2岁以下幼儿禁用;易皮肤过敏、接触性皮炎、背部大面积疤痕或疤痕

冬病夏治要趁热

本报记者 魏 濛



复。这些病好像有自己的周期,冬天严重,夏天缓解,其实,这类疾病更适合在夏季进行冬病夏治。

呼吸系统疾病。支气管哮喘、慢性支气管炎、顽固性咳嗽、阻塞性肺气肿、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、体虚性感冒等;成人及3岁以上儿童均可。

消化系统疾病。慢性胃炎、慢性肠炎、消化不良等。

骨关节疾病。主要包括颈椎病、肩周炎、网球肘、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、膝骨关节炎、风湿、类风湿性关节炎等。

儿科疾病。小儿为稚阴稚阳之体,气阳不足,易在寒冷的冬天发病,若冬天的疾病在夏季治疗可以提升人体阳气,固护元阳,增强小儿的抵抗力。夏季炎热,人体毛孔开放,经络气血流通,有利于药物的渗透和吸收。通过将辛温的药物贴敷在人体的穴位上,起到温经通络的作用,可以运用在小儿肺炎、哮喘、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、过敏性咳嗽、体质虚弱等疾病上。

泌尿生殖系统疾病。主要包括虚寒性的痛经、慢性盆腔炎、泌尿症、夜尿症等。主要病机是肾气不足、痰瘀阻滞。

失眠症。引起失眠的原因很多,主要病机是脏腑功能失调。冬病夏治,可调整脏腑功能,从而能够改善失眠。

避开治疗误区

冬病夏治因其疗效确切、副作用小,近年来越来越受到人们的喜爱,每年接受冬病夏治人群逐年增加。

刘莎说,夏季养生是门学问,时机和方法是关键,只有科学合理地进行冬病夏治,才能保证药到病除。因此,在冬病夏治时避免治疗误区就显得十分重要。下面这几个常见的治疗误区要避开。

冬病夏治包治百病。冬病夏治并非包治百病。一般来说,冬病夏治对治疗体质虚寒等宿疾较为有效,针对临床呼吸系统、消化系统,骨关节疼痛及亚健康体质等属虚寒或寒性症型者疗效显著。高血压、糖尿病、冠心病等慢性病情控制不稳,皮肤过敏、皮肤溃瘍感染等患者不宜开展治疗。此外,正在发热的患者应先用药物控制,再由医生判断能否治疗,而严重先天性心脏病等器质性病患者、敷贴穴位局部有破损患者、孕妇、安装心脏起搏器患者,均不宜进行。

疗效见好就收。许多患者在经过了一个夏天的治疗后,病情得到了较好的控制,便不再坚持接受治疗,也正因为这样,有一部分患者因为没有坚持治疗导致冬天病情反复。冬病夏治并非一蹴而就,有的疾病需坚持治疗好几个夏天。比如在虚寒型慢性支气管炎患者的治疗中,通过冬病夏治可以使咳嗽症状逐渐减轻,而持续坚持3个疗程以上的治疗后疗效更稳定。

冬病夏治就是敷贴。冬病夏治的方法有很多,包括穴位贴敷、艾灸、针刺、药物内服等,并且所针对的疾病也各不相同。因此要根据不同疾病的症状情况选择个性化治疗方式,咨询专业中医师才能确定治疗方案,而在专业医师的指导下进行阶段性治疗。

冬病夏治敷贴疗法不需要专业手法。随着夏至来临,许多患者喜欢网购敷贴药膏,对着说明书照葫芦画瓢自己在家进行敷贴,这是非常危险的行为,穴位敷贴一定要由专业医生来操作。不同的病情所选择敷贴的穴位不同,人体的经络很复杂。如果穴位找得不准,贴错了,还可能导致病情的加重。选穴、定位、贴敷每一个环节都需要专业的医学知识,并非人人都可以操作的。

冬病夏治越热效果越好。有人认为冬病夏治时越热效果越好,甚至有人在艾灸时将门窗关闭,把自己闷到大汗淋漓。其实,只要到了夏季,气温高了,就可以进行“夏治”,也不是越热越好,更没必要人工造“热”,别忘记,出汗多了也容易“伤阳”,这就违背了夏季“养阳”的中医理论。因此治疗过程中避免受寒,饮食清淡避免寒凉辛辣刺激,保证睡眠充足,避免运动大汗即可。



八个坏习惯“带走”气血

贪凉、贪多 长期吃太多生冷寒凉的食物,容易损伤脾胃,影响脾胃运化,阻碍气血化生。吃撑后会增加胃肠负担,损伤脾胃,脾胃差了,自然容易气血不足。

过度吃素食 在控制饮食总量的基础上,平时也要保障各种营养素的均衡摄入,光吃“草”是不行的。

咀嚼不充分 食物未经充分咀嚼就吞入腹中,会大大增加脾胃的负担,反而需要消耗更多的气血去加以消化。

过度劳累 过度劳累会消耗人体元气,思虑过度会造成脾的运化失常,中医讲“脾是气血生化之源”,脾气虚弱,气血化生就会不足。而且忧虑、纠结也会消耗大量气血。想要保护气血,就注意别操心太多。

过度玩手机 中医认为,久视伤血,过度用眼会耗更多的肝血去滋养,经常玩手机就是气血两虚的“导火索”,消耗的不只

是电量,还有气血。**头发不吹干** 中医讲“头为诸阳之会”,如果睡前洗头不吹干,容易造成湿邪入侵,损伤身体阳气。

晚睡、熬夜 夜晚是养气血的时间,如果熬夜,必然会消耗气血。若要保证睡眠,不仅要睡够,还要睡早。每天尽量保证8小时睡眠,而且最好在晚上11点之前入睡。

久坐、久卧 中医讲“久卧伤气”,如果总是坐着或躺着,气就不能很好地舒展运动,会出现气机不畅,导致气虚。一直躺着看似在休息,其实很伤气血,所以会有“躺久了没劲儿”的感觉。

李国琳



健康科普

适合夏天喝的汤水

杂粮汤 比如玉米汤、小米粥、红豆汤、绿豆汤等。杂粮汤里含有一定量的B族维生素,以及钙、铁、磷等微量元素,能弥补汗液带来的损失。杂粮汤还可促进消化液分泌,增加食欲,特别适合食欲不振的人。

蔬菜汤 蔬菜里含有的钾、镁等矿物质,加上盐里含有的钠元素,对保证矿物质供应有帮助。低血压人群需注意,如果夏天吃盐少出汗多,血压容易进一步降低,适合喝点浓汤。

少糖的羹汤 比如银耳羹、皂角米羹等。这类食物富含可溶性膳食纤维,既能把水分带到大肠,又能帮助调整肠道菌群。

去油的肉汤 肉汤如果去除表面浮油,热量不算太高,其中的可溶性蛋白质、氨基酸以及B族维生素,都有利于营养供应。而且食欲不振的时候,喝点去油的肉汤有利于开胃。

淡蜂蜜水 蜂蜜含有大量果糖,吸水能力强,可以延长水分在体内的停留时间。蜂蜜一天食用量不宜超过2勺。

范志红

健康吃西瓜记住三点

别吃“冰透”的西瓜 天气炎热,很多人喜欢吃那种“冰透”的西瓜,觉得这样更爽更解暑。但其实反而会引起胃肠道不适,甚至诱发心梗。正确的做法是将西瓜在冷藏两小时为宜,既可消暑降温,又不会刺激胃肠道。

别吃切开太久的西瓜 有人买整个西瓜吃不了,以为能放冰箱保存好几天。结果反而吃坏肚子,甚至引发脓毒症、感染性休克。如果实在吃不完,西瓜切

开后,立即用保鲜膜包好放入冰箱冷藏,切西瓜的用具要干净。切开的西瓜常温下储存不宜超过4小时,冰箱冷藏不宜超过24小时,吃冷藏的西瓜应将表面切掉,这样可以减少吃进细菌。

别把西瓜当饭吃 炎热的天气容易影响食欲,很多人吃不下饭,就把爽口的西瓜当饭吃,导致食用过量。也有人把西瓜放进冰箱冷藏,但又怕西瓜腐坏浪费,只能在短时间内将其“解决”,造成食用过量。**韩 婷**

资讯

市中医院开启冬病夏治“三伏贴”活动

本报讯(记者 乔 植)近日,市中医院开启第十八届冬病夏治“三伏贴”活动。这一活动吸引了众多市民的关注和参与,大家纷纷现场体验传统冬病夏治“三伏贴”疗法。

活动现场,该院中医专家依据患者各自的体质与病情,制订出个性化的精准治疗方案,涵盖了穴位敷贴、推拿、艾灸等等。据该院相关负责人介绍,慢性支气管炎、过敏性鼻炎等多种慢性疾病都能在这一疗法中获益。通过在夏季进行针对性治疗,能够充分激发人体阳气,增强机体免疫力,显著减轻冬季疾病带来的困扰。

市中医院的冬病夏治活动,不仅为患者带来了切实有效的治疗途径,同时也大力弘扬了源远流长的中医药文化,让更多人深切感受到传统中医药的独特魅力。该院将始终坚持“全心全意为患者服务”的宗旨,持续提升医疗服务质量,为广大患者的健康筑起坚固的防线。

市健康教育协会启动旅居康养系列活动

本报讯(记者 李宏伟)健康新风尚,旅居又康养。6月24日,市健康教育协会举行旅居康养暨历山避暑旅居康养活动启动会,吸引了广大中老年人士的参与。

旅居康养活动是由市健康教育协会联合养老机构、文旅部门共同组织发起的一项大型旅居康养项目,旨在让广大中老年朋友老有所养、老有所乐,健康康康、快快乐乐度过晚年。去年以来,该项目已组织活动数十次,成百上千的中老年人借此机会走出家门,在赏美景、看非遗、品美食旅途中,收获健康、愉悦心情。

此次旅居康养活动将于7月初启动,该团队将走进垣曲历山、闻喜裴柏村等地,畅游原始森林,享受清凉一夏,了解裴氏文化、感受优良家风。市健康教育协会相关负责人表示,旅居康养既是一种高品质的生活态度,也是一种健康的生活风尚,其产业链覆盖面广,涵盖全新的生活体验、全时的健康保障、全面的文化滋养、全周期的呵护服务,该协会将持续推广这种养老方式,让更多中老年人受益。

万荣县光华乡卫生院开展老年健康宣传周活动

本报讯(记者 魏 濛)近日,万荣县医疗集团光华乡卫生院开展“维护听力健康,乐享幸福晚年”为主题的老年健康宣传周活动,旨在为辖区老年人科普健康知识,助力老年健康生活。

活动现场,该院医务人员为老年人测量血压,详细询问老年人最近的身体状况,针对老年人的常见病、多发病进行了详细的解答,并提供了专业的治疗建议。讲解了听力下降的原因、典型的老年人听力障碍症状,对如何保护听力提出了科学建议。同时,该院医务人员向老年人发放《老年人健康教育常识》宣传册,讲解老年常见疾病的预防知识。

通过此次宣传,使得更多的老年人了解了保护听力的重要性,增强了老年人维护健康的意识和能力,引导老年人养成健康的生活方式,积极营造了全社会关心关注老年健康的良好氛围。

容易分错的四大“拎不清”垃圾

干电池到底是不是有害垃圾呢?其实无汞的干电池属于其他垃圾,目前商场出售的一号、五号、七号等干电池已实现无汞,按照现行垃圾分类标准来说,是属于其他垃圾的,废弃时投入到其他垃圾桶。有害垃圾是指对于人体健康以及自然环境造成危害的镉镍电池、氧化汞电池、铅蓄电池、锂电池等。简单地说,除了无汞干电池外的电池种类都是有害垃圾。

使用过的塑料袋、食品包装塑料袋等是不是可回收物? 因为这些用过的塑料袋、食品包装袋多数是受过污染、不可降解的,而且其回收利用成本相对其自身价值偏高,所以将其归入其他垃圾类别中。

奶茶杯是什么垃圾? 奶茶,当人们喝完的时候,第一步将没喝完的奶茶倒掉;第二步将奶茶里剩余的珍珠或其他物料倒入易腐垃圾桶内;第三步将杯子吸管扔到其他垃圾桶内;第四步:如果奶茶杯有盖子,杯盖属于可回收类型,应该扔到可回收物桶内。

鸡蛋壳是什么垃圾? 一般来说,鸡蛋壳在定义上面是属于易腐垃圾的,因为鸡蛋壳是典型的厨房垃圾,易腐败,且对环境无害,又没有太大的回收价值,也不可循环利用。因此蛋壳属于易腐垃圾,当然这也包括所有的禽蛋壳。**张 曼**

聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 美编 冯潇楠 校对 李静坤