

○本期话题

又到三伏天说说“三伏贴”

本刊见习记者 刘杭慧 通讯员 陈展鹏

入夏后的气温越来越高,很多“老病号”又在算着日子等待三伏的到来。三伏是“冬病夏治”的最佳时节。冬病夏治,能治疗哪些病?为什么冬天发作的病,能在夏天得到治疗呢?治疗方法又是怎样的呢?8日,记者采访了烟台市中医医院针灸推拿科副主任医师贾乐红。



市民正在贴“三伏贴” 资料片

按照中医的说法,三伏天是一年中阳气最盛的日子,人体的经络系统处于一年中最通畅的状态,皮肤毛孔张开,经脉气血流畅,穴位敏感,因而是治疗慢性疾病的最佳时机。“可以在人体的穴位上进行药物敷贴,增加抗

病能力,从而达到防治疾病的目的。”贾乐红这样介绍道。

例如,虚寒性腰腿痛、筋骨肌肉痛、风湿类关节炎、强直性脊柱炎、虚寒性胃肠病等通过艾灸、督灸、中药外敷、脐疗等方法在夏天治疗效果更好。

冬病为何要夏治

“冬病夏治是中医特色疗法之一,已有悠久的历史了,现在很多人一到夏天就会进行冬病夏治。”贾乐红介绍,所谓的“冬病”,顾名思义,就是冬季容易发作的疾病,或是在冬季容易加重的病症。此类疾病通常在夏季处于缓解期,如果在夏季治疗,可增强身体抵抗力,冬春季发作的几率会大大降低。

贾乐红告诉记者,冬病夏

治是传统中医按照自然界变化对人体的影响,推算出气血运行在每个节气的变化,并依此制定出传统的治疗方法。根据“春夏养阳”的原则,由于夏季阳气旺盛,人体阳气也达到四季高峰,这时选取穴位敷贴,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,能通过经络气血直达病处,所以在夏季治疗冬病,往往可以达到最好的效果。

夏日赶走热伤风有“五忌”

○健康新提示

夏天的热感冒,因一个“暑”字而起。在酷热的环境下,人体汗毛孔开放,汗液外泄,此时正是机体抵抗能力下降时期,如果不慎受凉,机体的调节机制会使汗毛孔突然闭塞,热和汗不得外泄,热积聚体内,就出现了热感冒,又称“热伤风”。热感冒的病程大约3—7天,刚开始常表现为鼻咽部的不适,同时伴随头沉、

乏力,随病程进展,鼻涕变稠,继而发热、咳嗽、咽痛等。

热感冒的最主要症状就是发热,但不会明显地怕冷,这和春秋季节流感的恶寒有明显区别。热感冒常在出汗后热度依然难减,再加上外界高温逼人,所以夏天感冒了会特别难受。

1.忌忽冷忽热。一般空调房温度与室外温度相差4℃最为适

宜。从室外进入家中,最好在设有空调的房间适应一段时间,再进入空调房。

2.忌睡眠不足。天气热消耗大,睡眠不足加速降低人体免疫力,容易感冒。

3.忌不喝水。水有助于身体消化吸收营养物质,将食物转化为能量,增强免疫力。水还有助于人体排出毒素。

4.忌精炼白糖等甜食。精炼白糖和多糖食物会导致免疫系统“倦怠”,疾病会乘虚而入。

5.忌压力过大。悲观抑郁等不良心理会导致皮质醇等激素的释放量增大,而这些物质会直接抑制免疫系统。医生提醒,如果病程超过两星期仍不痊愈或反而加重,要做进一步检查,以排除是否患了其他疾病。

健康小知识

三伏天出现在小暑和立秋之中,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子。所谓的“伏”就是指农历“三伏天”,即一年当中最热的一段时间。可以这样理解:“伏”就是天气太热了,宜伏不宜动。但是三伏天之所以称之为“伏”,是因为也有不少寒冷因素在内。

2012年三伏贴时间表

初伏:2012年7月18日-2012年7月27日

中伏:2012年7月28日-2012年8月6日

三伏:2012年8月7日-2012年8月16日

“三伏贴”适合的症状

贾乐红说,临床上,冬病夏治最常用于呼吸系统疾病,比如慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、咽炎、体质虚弱所致的反复上呼吸道感染、过敏性鼻炎等疾病;其次是疼痛性疾病,比如颈椎病、肩周炎、因虚寒所致的腰腿痛、风湿性关节炎等,这些都是遇冷则加剧的病;另外,比如慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽喉炎、扁桃体炎等,都可以取得很好的效果。

贴敷应注意的事项

贾乐红建议,在准备贴敷前,一定要清洁皮肤,如果有严重的皮肤病或是过敏的话,最好不要贴敷。

每次贴敷时间成人以4—6小时为宜,如果短于4个小时的话,可能会影响疗效,但儿童不得超过2小时。有些人贴敷后会出现一些局部皮肤反应。贾乐红介绍,一般来说轻微的皮肤发红或冷热感觉属于正常,如果出现奇痒灼痛难忍等应立即去掉药膏。

在夏季病情缓解期,机体反应性最好的情况下治疗,用“三伏贴”以“冬病夏治”,在特定穴位敷以中药达到疏通经络、调整脏腑阴阳、祛散寒痰的作用,使人体阴阳平衡,脏腑经络通畅,可把寒气从人体中释放出来以治本,提高人体免疫力,降低机体过敏状态,提高抗病能力,以达到治愈或减少疾病发作次数的目的。

贴药期间不宜进行剧烈运动,同时也要远离空调。因为进入空调房后,皮肤会因遇冷毛孔收缩,影响药物的渗入,同时也会降低经络传导的速率和活跃度。贴敷当天更应避免吹电风扇,最好是在自然通风的地方。

治疗期间饮食方面要清淡为宜。忌烟、酒、生冷、辛辣、海鲜易致敏及刺激性的食物。贴敷局部3天内不能沾水。

养生有方 名人睡眠那些事儿

法国历史上显赫一时的拿破仑,每天的睡眠时间很少,全天只睡3—4小时,他经常在清晨3点钟起床对秘书口授文稿,一直到天亮。但是他非常善于休息,有时在两次接见的5分钟间隔里,也可以美美地打个盹儿。普鲁士的弗里德希大帝也具有这种速睡的能力,被接见的人刚走出门槛,他就已经打起呼噜来。

美国大发明家爱迪生每夜只睡4—5个小时。年轻时他有时连续工作几个昼夜不睡觉。他说:“睡眠完全是一种习惯,一个人没必要睡那么多,鱼整夜在水中游动不睡觉,马晚上也不睡觉。人睡得少一点,就多做一些时间做事。”

与以上名人相反,有一些名人十分善于长睡。德国著名作家歌德一上床就可以连续睡24小时。普鲁士的“铁血宰相”俾斯麦一睡就是20小时,德国著名哲学家阿尔图·索彭豪尔也是一位长睡的推崇者,他曾经幽默地说:“很难想象有不睡觉的天才。”

名人也会失眠,可对付失眠,却各有自己的妙招。

法国文学家卢梭年轻时患严重的失眠症,并有心悸、耳鸣等症状。他的治疗方法是从事轻微的体力劳动,即利用写作之余的时间采药、养鸽、栽花。

法国作家大仲马对付失眠的方法更巧妙。他每天临睡前吃苹果,并控制自己按时睡觉起床,经过一段时间,他不再失眠。原来苹果的芳香气味,对神经有镇静作用。小仲马也患有严重的失眠症,他听从一位医生的劝告,睡不着时,就不要赖在床上。因此,他经常是通宵走来走去。

有趣的是,国外有些学者在研究许多名人的睡眠与性格关系时发现,大多数睡眠较少的人,性格属于外向型,精力旺盛,处事果断,如拿破仑办事毫不含糊,事后又从不反悔。睡眠较多的人性格属于内向型,总是善于提出问题,乐于思索,处理问题要经过深思熟虑。


 福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

烟台福田健康体检中心

黄梅天里养生方法要适宜

主持人:刘杭慧

嘉宾:业务院长 王建利

虽说黄梅天多指江南一带,可近日的烟台,气温高、湿度大和气压低,也似南方的黄梅天。这样的天气,人体舒适感很差。一些人的陈年旧病更容易复发或使病情加重。因此,如何在黄梅天做好自身保健是广大市民关心的话题。

居家 注意防霉,适度通风

黄梅季节雨水涟涟,到处都是湿漉漉的。在这种天气里,家里的衣被易受潮发霉,因此要特别注意防霉。在雨停、阳光重现的间歇里要抓紧晾晒,有些小物件可以用电吹风进行干燥。这不仅能延长衣物使用年限,更重要的是减少病菌,降低生病的可能。

尽管黄梅天到处水湿漉漉,但傍晚时分,适度地开窗换气是十分必要的。新鲜空气的对流能够极大地减少细菌、病毒的滋生。

饮食 多喝开水,少吃凉菜

民以食为天。在黄梅天我们更要注意饮食的调节,以增强抵抗力,降低发病可能性。

黄梅天里气温很高,常有30℃以上的高温天气出现,所以要注意防暑降温,衣服宜宽松透气,要及时补充水分。有些饮料里添加了清热泻火的中药,偶尔喝一喝当然无妨,但如果经常喝,形成习惯,这样会严重损伤脾胃阳气,到了秋冬季节就容易出现消化不良、畏寒、多汗等

病症,喜喝冰啤酒也存在同样弊端。所以要适度、适可而止。最好的饮品当数白开水、淡茶水。

在黄梅季节食物容易变质,为了避免“病从口入”,在生活中要注意菜要烧熟烧透,每餐做饭菜应适量,尽量吃完。冷藏的食物重新烹煮时一定要烧熟烧透。还要尽量少吃凉菜,尤其是荤性的凉菜,因为这些荤性凉菜是细菌的良好培养基。

运动 适度,多形式锻炼

梅雨时节气压较低,人

体血液内的含氧量相对较低,体质不好的人就会觉得有些憋闷。原来就有高血压、心脏病或哮喘病的人这种感觉会更加明显。因此,在这样的季节里要注意适当运动。

运动之后我们会感觉神清气爽,精力充沛。这是因为运动促进了心肺功能,血液里含氧量提高了。由于经常下雨,早晚锻炼不方便,其实只要重视,养成习惯,哪儿都有锻炼的机会。

养生 心态平和,习惯良好

健康,需要长久锻炼和保持,不是一朝一夕,一蹴而就的。中医里有“治未病”的思想,运用到这就说,在平时我们就应注意养精蓄锐,调和身心。

黄梅天气,有的人会表现出明显的胸闷、气短、皮肤痒痒、心情烦躁。所以就更需要我们保持平和的心态。

平时养成良好的健康习惯,保持适当的体重,保证足够的睡眠,均衡饮食,就为度过黄梅天准备了足够的身体能量。