

冬病夏治
出品:
齐鲁晚报 (今日淄博)
淄博市中西医结合医院

冬病夏治有时效,三伏贴要趁早

进城南社区受热捧,明日起治疗效果最佳

7月4日下午,本报与市中西医结合医院(原市八院)联合举办的“冬病夏治”惠民活动走进张店城南社区。中西医结合医院中医科副主任胡文娟等医护人员来到城南社区易居苑活动中心,为居民查体,并现场开展拔火罐、耳穴压豆等治疗项目。

本报见习记者 刘琛

肥胖的人更易出现痰湿体质

夏季降水丰富,空气湿度大,除了引起老年人常见的风湿关节类疾病,身体湿气重,也会造成身体的亚健康状态,容易形成痰湿体质。

市中西医结合医院(原市八院)中医科副主任胡文娟介绍,湿气分为内湿和外湿,外湿多由气候潮湿,坐卧湿地而致病;内湿多因喜食冷饮,贪吃生冷瓜果等寒凉之物,致使阳气受损,另外,本身脾胃虚弱会导致体内水液代谢失调,湿气瘀滞。

一般来讲,肥胖的人比较容易出现痰湿体质,但瘦人如果不加注意,也会出现痰湿体质。

赵女士今年68岁,身体肥胖,她在查体中告诉医生:“以前不是很明显,最近天气潮湿,吃完饭就犯困,好像总睡不够,早晨起来,脑袋昏昏沉沉的,小腿肚子还有点发酸,发沉,迈步子都有点不得劲儿。”通过观察舌苔,询问如厕情况,赵女士被确认是典型的痰湿体质。胡文娟建议她少吃油腻食物,多运动,另外,可以遵医嘱,服用茯苓、薏米、芡实等中药。

另一位市民刘先生身体较为消瘦,今年60多岁了,他告知医生:“夏天特别容易上火,不管用什么牌子牙膏都会牙龈疼,丝丝拉拉嗓子里感觉有一点痰,早上起来洗脸,盆子飘着的就是油花。”刘先生还有舌苔厚重,大便黏重等症状。胡医生告诉他,可以采取食疗的方法,薏米仁具有健脾利湿的功效,对于脾胃虚弱者而言,更有利于发挥水液代谢功能。



市中西医结合医院医护人员给社区居民拔火罐。 本报记者 王鸿哲 摄

三伏贴、拔火罐借夏季高温时机祛除湿气

“冬病夏治”中的三伏贴、拔火罐,都可以起到振奋阳气、祛除湿气的作。

“三伏贴”利用夏季气温高,机体阳气充沛,体表经络中气血旺盛的有利时机,通过贴敷特制药贴于足三里、脾俞、大椎等穴位,通过一些药方来调

整人体的阴阳平衡,使痰湿体质的湿气得以祛除,拔火罐则可以达到通经活络、行气活血、祛风散寒等作用。

活动现场,中西医结合医院的护士为居民进行了拔火罐,普及了有关祛除湿气的知识。查体过程中,居民仔细询问

胡文娟有关“冬病夏治”和身体健康的问题。

胡文娟医生说:“通过冬病夏治,痰湿体质可起到一定疗效,三伏贴的头伏加强贴8日开始,从这天开始治疗效果最佳。感到身体困乏,湿气重的人,可以尽快到医院做检查。”

相关链接

身体容易疲劳 小心湿气作怪

有句古语叫:“千寒易除,一湿难去。湿性黏浊,如油入面。”湿与寒在一起叫寒湿,与热在一起叫湿热,与风在一起叫风湿,与暑在一起就是暑湿。湿邪不去,吃再多的补品、药品如同隔靴搔痒,隔山打牛。

中西医结合医院中医科副主任胡文娟说,判断湿气重有一个简便办法,就是身体困乏,易疲劳。中医里讲“湿重如裹”,这种被包裹着的感觉,就是身体对湿气的感受,好像穿着一件洗过没干的衬衫似的那么别扭。

饮食、作息等影响贴敷疗效,寒凉致毛孔收缩阻碍药物渗入 冬病夏治期间避免空调直吹

“冬病夏治”特别讲究“气候”,吃冷饮、吹空调等会让疗效打折扣。中西医结合医院中医科副主任胡文娟提醒市民,冬病夏治期间,为了达到最好的疗效要特别注意生活细节。

本报见习记者 刘琛

贪凉影响药效发挥

中医认为,夏天,尤其是三伏天,是一年当中阳气最旺盛的时候,此时也是调养人体阳气的最佳时机。此时进行贴敷治疗最易刺激穴位、激发经气,使药物有效成分易于汗腺渗透吸收,进入血液发挥治疗作用。

胡文娟说,冬病夏治期间,患者要避免寒冷刺激,治疗当天

禁止游泳、淋雨,使用空调。如果敷贴时贪凉吹空调,皮肤会因遇冷而毛孔收缩,影响药物渗入,进而影响到疗效。饮食方面,要注意不能吃韭菜、海鲜、牛羊肉、鸡爪、猪头肉、葱姜蒜等发物,避免出现局部过敏现象。饮食要清淡,忌烟酒。尤其要避免食用寒凉等可能减弱药效的食物。

贴敷后有麻木感属正常反应

药物贴敷后,多数患者会出现麻木、温、热、痒、针刺、疼痛等感觉,也有部分患者无明显感觉,这些均属于药物吸收的正常反应。如果达到难以忍受的程度,请及时取下药物,用清水冲洗局部。切不要搓、抓、挠,也不

要用洗浴用品及其他止痒药品,防止对局部皮肤造成进一步刺激。背部贴药处出现针尖至小米大小的水泡,属药物贴敷后的正常反应,患者仅需保持背部干燥即可,如果水泡较大或有少量液体渗出,应到医院寻求帮助。



社区居民向市中西医结合医院医护人员咨询有关冬病夏治的注意事项。 本报记者 王鸿哲 摄

不同年龄段贴敷时间有别

疾病发作期,如发烧、咳嗽等,不宜敷贴,需控制好症状,再冬病夏治。2岁以下的儿童不适合敷贴治疗。因为儿童皮肤娇嫩,破损后容易感染。但可考虑改用口服中药的冬病夏治方法,调整阴阳,提高免疫力。

针对儿童或成人不同的年龄段,医生用药的剂量各异,同

时贴敷持续时间也有区别。郭瑞建议,二天的每组穴位不宜太多,选穴要精,取穴要准,随孩子身高不同而变化。药物贴敷时间,随年龄而异,儿童在2-4小时,成人在6-8小时。贴敷时间,当选一天中阳气最旺的中午。这个时辰,人的穴位毛孔充分张开,这时贴敷,药力最容易渗透到体内。

让运动成习惯 可预防亚健康

平时有亚健康症状的人一定要及时到医院就医。要控制好自己的饮食,饮食结构要合理,生活要规律,时刻保持一颗积极乐观的心,合理处理工作,生活上出现的各种压力。

现在正处于亚健康的市民,要注意身体的变化,积极调理治疗,防止引发其他疾病。

针对亚健康的人群,胡文娟建议,在保持良好精神状态的前提下,不能忽视运动的作用。俗话说“流水不腐,户枢不蠹”,只有经常运动,才能使气血通畅,筋骨强健,形体和精神面貌不至于过早衰败。病前运动属于防的层次,病后运动则有治疗和康复的意义。

耳穴压豆 可有效治失眠

失眠通常是指患者对睡眠时间或质量不满足,影响白天社会功能的一种主观体验,可引起人的疲劳感,不安,全身不适,无精打采,反应迟缓,头痛,记忆力不集中等症状。耳穴压豆可清心安神,对失眠有很好的疗效。

耳穴压豆法是将圆形光滑的压丸用胶布贴敷在耳穴表面,并配合揉按的一种治疗方法。我国用耳穴治疗的疾病已达200种以上,病种遍及内、外、妇、儿、神经、五官、皮肤等科,总有效率达90%左右,显效率约50%,尤以痛症的治疗为佳,显效率可达80%左右。

中医认为,人的五脏六腑均可以在耳朵上找到相应的位置,当人体有病时,往往会在耳廓上的相关穴区出现反应,刺激这些相应的反应点及穴位,可起到防病治病的作用,这些反应点及穴位就是耳穴。

市中西医结合医院(原市八院)中医科副主任胡文娟介绍,适量选食一些如鱼、虾、泥鳅、猪肝、核桃、花生、苹果、牛奶等有助于神经功能的食品,睡前温水泡脚等都有助于睡眠。

冬病夏治三伏贴 明天正式开始

淄博市中西医结合医院三伏贴服务将于8日起正式开始,此次三伏贴时间表为7月8日—7月17日伏前加强时段,7月18—7月27日头伏,7月28—8月6日中伏,8月7日—8月16日中伏加强时段,8月17—8月26日末伏。市民请根据时间到医院进行贴敷服务。

据了解,本报与市中西医结合医院联合举办的“冬病夏治”惠民活动受到不少市民关注。随着距离冬病夏治的最佳治疗时间越来越近,咨询的市民也逐渐增多,自活动启动以来,每天有近百名市民拨打电话预约。由于今年最好的治疗时间是从7月8日起,医生建议市民最好在8日那天来医院进行冬病夏治,同时因为考虑到当日来医院人数较多,医院建议有冬病夏治需要的市民最好提前打电话预约,为了给市民提供方便,医院在以前的基础上又加开两部热线电话,方便市民预约。

咨询预约电话:0533--2582175,2585602,2582028。