

进入三伏天,冬病夏治最好时

市中西医结合医院提醒:为避免扎堆请提前预约

本报7月20日讯(见习记者刘琛) 18日上午,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西社区,免费为居民体检。

据医院医生介绍,自18日起,正式进入三伏天,其实,这也是进行冬病夏治的最佳时刻。医院中医科医生张龙等医护人员在社区广场上为居民进行了中医体检,并现场为居民进行了耳穴压豆中医治疗。张龙提醒市民,从疗效上讲,冬病夏治有明确期限,市民莫错过最好治疗时间。

在城西社区“冬病夏治”中医体检现场,虽然天气较为炎热,但参加体检的社区居民依然非常踊跃,很多中老年人纷纷慕名前来。在短短一个小时内,张龙先后为30多名居民做了检查,城西社区的小广场也排起了长

队。很多等待中医体检的市民一边在树荫下等待,一边向医生咨询有关健康常识,希望从中学学习冬病夏治及中医养生相关知识,对生活有所帮助。

现场进行的“耳穴压豆”体验也成为患者争相体验的冬病夏治项目。所有体验过“耳穴压豆”项目的居民经过医生“望闻问切”的一番诊断,纷纷满意而归。据张龙介绍,冬病夏治并非人人适合,只有先经过专业体检,才能确定是否适合冬病夏治。张龙表示,通过体检发现,居民中大部分人睡眠质量不是很好,体弱、关节疼痛患者也不在少数。

张龙表示,今年的三伏天初伏是从7月18日到7月27日,“冬病夏治”的主要治疗项目现都在开展中,三伏贴、耳穴压豆、拔罐等项目都十分火爆。所以,建议



医护人员为社区居民查体。本报见习记者 刘琛 摄

未进行冬病夏治的市民能提前与医院中医治未病科预约,以免错过最佳治疗时期。

“冬病夏治主要的特点之一

就是抓时间节点,因为这个时间治疗对治疗‘冬病’最有效,市民千万不要错过,系统治疗才更科学。”张龙说。

社区居民享实惠 希望活动常举办

7月18日,本报联合市中西医结合医院的“冬病夏治”健康体检活动如期举行,获得了张店城西社区居委会的大力支持,居委会主任刘海霞表示,欢迎健康体检活动经常举行,将提供物质和场地的双重支持。

居委会主任刘海霞表示,免费中医健康体检是一次有益的公益活动,它引起了众多中老年居民的热情参与,在普及中医知识的同时,也唤起了人们对于传统中医文化的兴趣,对于这种公益活动,我们将给与物质和场地的双重支持,以保证活动的顺利进行,为社区居民提供更多健康方面的指导,提高居民生活质量。

数百名市民到市中西医结合医院赶贴敷,专家提醒:要想疗效好,3年内最好别中断

7月18日是三伏天的头伏,这也拉开了“冬病夏治”三伏贴的序幕,这一天来贴敷的市民异常火爆。市中西医结合医院(原市八院)治未病科医生胡文娟建议,夏季三伏天是一年中阳气最为旺盛的时节,要想冬病夏治取得好的疗效,市民贴敷时间最好能坚持3-5年,切忌急功近利。

本报见习记者 刘琛

市民扎堆贴三伏 医生忙得手发酸

据市中西医结合医院统计,头伏首日,医院共接到约有四百余人来贴三伏贴,人数与去年相比有了较大增加。胡文娟表示,他们从早上6点半就开始准备,到下午5点半才结束,“忙得手都酸了,抬都抬不起来”,胡文娟说。

不到7点半,就有患者来医院排队了。据医院医生介绍,数百名市民赶着来贴三伏贴,其中老年人占了贴敷总人数中的九成。据医院治未病科护士长王美介绍,“现在知道冬病夏治的人越来越多,每年贴三伏贴的市民人数只增不减。”

医生张龙表示,市民贴三伏最好不要错过阳气最盛的头伏,否则效果会受影响。同时除了贴三伏,其他冬病夏治疗法也已开展,届时可以根据市民的体质和需要,选择最佳的个性化治疗方案。



市中西医结合医院医护人员为病人做中医穴位敷贴。本报记者 王鸿哲 摄

疗程长短须根据患者体质而定

说起“三伏贴”,前来医院就诊的“广场舞大妈”张女士感触很深。张女士今年60岁,家住张店,特别爱好广场舞,早晚和朋友们都要跳一跳,可是她患有风湿,跳多了,腿疼得厉害。2013年她来医院贴了“三伏贴”,双腿疼痛有了明显缓解。她听说社区有市中西医结合医院中医专家坐诊,所以一早就来到社区小广场,请医

生为她诊断一下,看看今年是否需要继续贴敷。

不只如此,一些过敏性鼻炎患者对三伏贴也表示认可。35岁的李女士患过敏性鼻炎多年,每年从3月中旬开始,李女士的眼睛、鼻子就开始发痒,不停地流泪、流鼻涕,打喷嚏,要戴上墨镜、口罩才能出门。连续贴了三年后,她的症状得到了明显的改善。今年冬

病夏治一开始,李女士就早早来到医院治疗,她表示自己相信三伏贴的效果,对中医也有了很大兴趣。

据胡文娟医生介绍,冬病夏治是个“慢活”,不能为了除根急于求成,患者至少要坚持3-5年,才会有明显疗效,多数人都是以三年为一个疗程。但疗程长短,还是要根据患者的体质来确定。

冬病夏治别错过伏期30天

人们常说“冬病要夏治”,而在中医理论上,这被称为“春夏养阳,秋冬养阴”,意思是指,夏季三伏天是一年中阳气最为旺盛的时节,此时治病,药力更易直达脏腑,最终达到提高人体的抵抗力的效果。初伏天的特点是温度高、湿度大白天时间长,夏季是人体阳气最鼎盛时候,根据中医传统理论,冬病夏治,于午流注、适时开穴,选用一个固定

时间,进行穴位开阖,药物更容易透表,补足阳气,提高人体免疫能力,达到更好的治疗作用。

胡文娟强调,市民要进行冬病夏治,一定不要错过伏期这30天,这几天的疗效最为重要。同时,夏季里人们大多感觉到情绪烦躁,心神不宁,睡眠不好等,因此容易产生心中就有“夏季宜养心”的说法。暑

热天气里,人们容易出汗,而中医理论里有“汗为心液”的说法,夏季里,人们汗毛孔张开,汗液也比其他季节较多,出汗过多导致体液减少而伤津,引起唇干口燥、大便干结、尿黄、心烦闷乱等症状。因此,人们应该在夏季保持身心愉悦,心情畅达,防止心火过旺而引起疾病。

并且,要保证充足的睡眠,建议人们每天用一个小时左右的时间进行午睡。

生活习惯也得“冬病夏治”

拔罐、贴敷、灸疗、内服中药都是常用的“夏治”方法,每个人可以根据个人体质和采纳医生建议选择适合自己的治疗方法。而冬病夏治不仅仅是在夏季拔火罐、贴贴敷,无论是预防疾病还是治疗疾病,保证良好的生活习惯都是基础。

比如在夏季不能过分贪凉,老年人少吹空调、少吃冷饮冷食,尤其在冬病夏治期间如果还肆意贪凉,就会使治疗事倍功半。夏季要注意休息,中午可以适时地午睡一会,并且保持清淡的饮食,注意补充水分。

还有,对于慢性疾病患者来说,在冬病夏治期间不要随意将正在服用的药物停掉,这样很容易造成病情的反复,增加突发疾病的危险。

贴敷不可随便 须先辨症把脉

三伏天已经到来,不少市民选择购买“三伏贴”自己在家贴。其中流传着一种错误的说法,三伏贴属于外治法,安全、方便。殊不知,三伏贴里毕竟含有中药,也有严格的适应症,不能随便贴。

从中医观点来看,三伏贴适合虚寒症疾病,利用天气最热、阳气最旺的这段时期,通过辛温的药物来扶助人体的阳气,驱散体内潜伏的寒气,从而减轻这些疾病在冬季发作的症状和频率。

相反,如果没有这些症状也要去贴三伏贴,无异于没病找罪受,还可能给健康带来损害。市民应到专业医疗机构请医生进行评估,再由医生“把脉”是否使用三伏贴。

冬病夏治核心 就是“治未病”

市中西医结合医院(原市八院)传统医学科医生胡文娟认为,冬病夏治的核心是未病先防。

据了解,“治未病”最早见于《黄帝内经》,就是在没生病时采取科学合理的养生保健方法,提高机体抗病防病能力,保证身体处于最佳状态。

从这里可以看出,防病已逐渐成为冬病夏治未来新的发展方向。

本报见习记者 刘琛 整理