



## 伏灸不当小心添病

# 什么样的人适合三伏灸?

□程凯

又到了一年中最大的夏季,“冬病夏治”,“三伏灸”也跟着热起来,各大医院、门诊包括药房都忙得热火朝天。冬病夏治是传统医学的一个特色疗法,夏天自然界和人体的阳气最盛,冬天因为寒冷而好发的某些疾病,如哮喘、风湿性关节炎等,到了夏天会进入缓解期,这时候用穴位贴敷、针刺艾灸等方法来治疗这些“冬病”,能起到事半功倍,去根治本的作用。由于夏天最热的时候是三伏天,热能温阳,阳能驱寒,所以冬病夏治最好的时机也是这段时间。

但是有一点您可能不知道,三伏灸并不是什么人都适

合的,也不是说随便贴贴上就完的。如果您贴的方法不对,有可能不仅不能强身健体,治好您想治的病症,还可能会给您带来不必要的麻烦,甚至会惹病上身,适得其反。

那,到底什么样的人适合贴三伏灸呢?三伏灸应该怎么贴呢?

应该说,一切属于热性的疾病都不适用“夏治”的方法,因为夏天是火热的季节,而冬病夏治的方法,尤其是药物贴敷,选择的中药都属辛温大热的,热天用热药,无异于“火上浇油”。例如咳嗽但是伴有发烧的患者、肺结核活动

期伴有咯血的人都不能用“三伏灸”法治疗,从中医角度说,患有这些疾病的人,或者阳盛,或者阴虚,总之体内都存着不少的“火气”,如果再用热性的药物,会使阳更盛,阴更虚,不仅会加重发热、咯血等病情,甚至有危及生命的可能。

还有,皮肤娇嫩或有破损,以及少数极易过敏的患者也禁止用“三伏灸”,“三伏灸”又称“发泡灸”,药物贴敷之后会使皮肤发热、充血,甚至起泡,就是皮肤正常的也要细心护理,否则容易引起局部感染。所有“三伏灸”虽然对小儿支气管炎、免疫力低引

起的感冒有很好的疗效,但是两岁以下的小儿由于皮肤娇嫩,为了您的孩子,还是“忍痛”放弃吧。

再有就是孕妇也不要跟着“凑热闹”了,这些“冬病夏治”的方法都是有活血通络作用的,稍不注意恐怕就会导致流产。

您瞧,夏天虽然是治疗某些疾病的好时机,但不是所有的病都要在三伏天去治疗,也不是所有的疾病都可以用“三伏灸”的方法去治。对于一般的疾病,我们还是要按部就班的,听从医生的建议,该怎么治就怎么治。

## 眼病可能是脖子堵了

眼睛的很多问题根源可能都在脖子上。

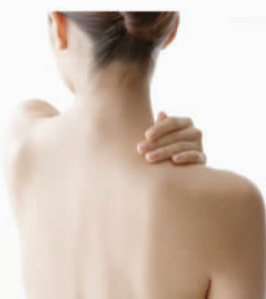
王陇德院士并非眼科专家,但他很清楚眼睛与脖子的关系,也知道这个关系甚至被很多眼科医生忽视了。作为中华预防医学会会长、卫生部“脑卒中筛查与防控工程”重要发起人的他于是在该工程研讨会上强调:视网膜、黄斑病变、视力明显下降,甚至是短暂失明,都可能通过颈动脉内膜剥脱术得到明显改善或恢复。

相关的疾病还不只这些。专业论文写道:颈动脉狭窄可以引起多种眼部缺血性疾病,如视网膜血管阻塞、慢性眼缺血综合征等,出现从一过性黑到失明等不同程度的视功能损害。

公众知道“眼睛的很多问题也可能是脖子闹的”就可以了。有了这个意识,就能在预防眼病的时候做到不仅仅护眼,还护颈动脉了;就可能医生忽略或未治的情况下提醒他“是不是也查查我的脖子,看看是不是颈动脉狭窄导致了眼病”。

“并不是每一个医生都知道或者能想到眼病可能是颈动脉狭窄引起的”,北京协和医院眼科副主任医师闫寒毅不久前接诊了一个患者,眼睛只能看到一半,就像电视黑屏了一半一样。“他之前看了很多医生都没能治好,到我们这里看了之后才发现是颈动脉狭窄导致的。找到了病因,这才给治好了。”

这也正是“脑卒中筛查与防控工程”努力培训更多医生的原因。 易安



## 连日高温当心颈椎病

□三九

### 夏季颈椎病高发五种原因

- 1、温度高,使睡眠中翻身次数增多,导致落枕。
- 2、天气燥热,心情烦躁休息不好,影响骨关节及肌肉休息,长此以往,颈肩部容易疼痛,诱发颈椎病。
- 3、空调温度过低或猛吹风扇,使颈背部肌肉受寒,尤其穿着单薄的女性更易得颈椎病。
- 4、天气炎热懒得外出,在家上网、看电视长期保持一个姿势,颈部血液不容易畅通,造成颈椎僵硬。
- 5、夏日易犯困,不良姿势伤颈椎。我们常看到一些上班族坐着睡着,这会给颈椎带来非常大的伤害。应为颈椎找到托扶点,比如在颈部后面垫一个卷裹的衣服或带上U型颈舒枕等

### 颈椎病主要有6大症状:

- 1、头、颈、肩、背、手臂酸痛,颈脖子僵硬,活动受限。
- 2、颈肩酸痛可放射至头枕部和上肢,有的伴有头晕,房屋旋转,重者伴有恶心呕吐,卧床不起,少数可有眩晕,猝倒。
- 3、有的一侧面部发热,有时出汗异常。
- 4、肩背部沉重感,上肢无力,手指发麻,肢体皮肤感觉减退,手握物无力,有时不自觉的握物落地。
- 5、另一些病人下肢无力,行走不稳,双脚麻木,行走时有如同踏棉花的感觉。
- 6、当颈椎病累及交感神经时,可出现头晕、头痛、视力模糊,双眼发胀发干、耳鸣、耳堵、平衡失调、心动过速、心慌、胸部紧束感,有的甚至出现胃肠胀气

等症。少数人出现大小便失控、性功能障碍甚至四肢瘫痪。也有吞咽困难,发音困难等症状。这些症状与发病程度、发病时间长短,个人的体质有一定关系。一般起病时症状轻,且多数能自行恢复,时轻时重的病症,最不易被重视。只有当症状继续加重不能逆转,同时影响工作和生活时,人们才会想起上医院。

颈椎病可以预防,比如首先要加强跑步、游泳等全身运动,增进颈椎和全身骨骼、关节的健康。其次,每天做颈部旋转,让颈椎朝不同的方向活动,并在每个方向停留五六秒钟,唤醒那些因缺少运动处于休眠状态的肌肉,增进其对颈椎的保护能力。如果颈部出现长时间疼痛,手发麻,走路步态异常等早期颈椎病症状,应及时找颈椎外科或脊柱外科诊治。

高温季节,是颈椎病高发时期。颈椎是人体中神经中枢最集中的地方,涉及骨科、神经外科等多个专业,被称为“手术禁区”。颈椎病的症状多样而复杂,临床分型有颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型等。多数患者开始症状较轻,以后逐渐加重,早预防非常重要。

## 世界杯期间如何吃好宵夜

□大力

世界杯赛程越来越激烈,熬夜看球的朋友也是越来越多。熬夜会打乱人体生物钟,会使身体的正常节律发生紊乱,对视力、肠胃及睡眠造成影响,容易带来疲乏、注意力不集中等现象。

北京积水潭医院营养科专家赵霞指出:通过调整饮食可以在一定程度上弥补熬夜对人体的影响。一般来说只要在晚餐后4小时-5小时也就是夜间11点-12点进餐一次。研究表明,生物钟紊乱会导致人对热量、蛋白质和维生素的需求增大。所以,夜宵选择的食物应富含维生素与蛋白质的食物,量又不宜大,还要容易消化。一般食品选择以清淡忌油腻,半流食为主,比如汤面、馄饨、面条水饺、牛奶蛋糕等。另外,吃

夜宵应和睡眠间隔一段时间。尽可能不要因为熬夜影响次日白天的早中晚餐。

经常熬夜的人,要特别注意补充维生素。维生素A可调节视网膜感光物质——视紫的合成,能提高夜间工作者对昏暗光线的适应力,防止视觉疲劳,提高工作能力。维生素A存在动物肝脏、奶类和蛋类和有色蔬菜中,所以要多吃瘦肉、鱼肉、猪肝、胡萝卜、柿子椒、芒果、菠萝等富含维生素A的食物。维生素C可缓解夜班人员的身体疲劳并能增强机体抵抗力的作用,所以在日常膳食中要注意补充维生素C,多吃新鲜的瓜果蔬菜。

此外,还应适当补充热量,蛋白质。为防止熬夜会出现的体能不足出现乏力,头昏眼花现象,应吃一些迅速恢复体力的食物如巧克力、糖块生米、杏仁、

腰果、胡桃等食品,也可喝一些牛奶,酸奶和饮料。不提但夜宵摄入过多大鱼大肉,这样做对身体是有害的。因为临睡前摄入过多肉类,容易使热量超标,会增加胃肠负担,影响睡眠质量不易恢复体力,久而久之会出现肥胖、胆结石等疾病。

为集中精力,可适量的饮杯热咖啡或热茶。但同时注意在睡前1小时内是不适宜饮用的否则会干扰睡眠。更换环境容易影响睡眠,喝些牛奶,酸奶和枣仁莲子羹会有助于睡眠。

吃夜宵应和睡眠间隔一段时间。有些人大吃大喝后接着呼呼大睡是不健康的,餐后立即睡觉,会影响消化,最好餐后稍事活动片刻再上床休息。此外,尽可能不要因为熬夜影响次日白天的早中晚餐。如果还要上班,早餐尤其不能凑合。

