

夏季是过敏性疾病缓解期

# 夏治疗法重在温阳散寒

本报6月20日讯(记者 樊伟宏) 过敏性疾病往往出现在秋冬季,天气变冷时容易发作。夏季虽然不是过敏性疾病的发病季节,但却是该类疾病的缓解期。因此,通过冬病夏治可以达到治本的效果。

据市中西医结合医院(原市八院)针灸推拿科主任医师

郭瑞介绍,过敏性疾病大多属寒性体质,根据中医“寒则热之”的治疗原则,要用热性药、补气药进行治疗。在人体经络气血旺盛的三伏天穴位敷贴治疗,能够温阳散寒,加强寒冷气候适应能力。“过敏性疾病不能单纯地称为免疫系统低下或者亢进,而是免疫系统出现了紊

乱,比如过敏性皮肤病、过敏性鼻炎、过敏性结肠炎等。比较常见的还有支气管哮喘与喘息性支气管炎。”

对此,郭瑞表示可以通过敷贴和针灸进行治疗,人的身体有许多部位都会发生过敏,其中常见发生过敏的器官是鼻子。

“在相关穴位用温热、补虚

药物敷贴治疗,能补益脾肺,调节脏腑,刺激经络,改善体质,提高人体免疫力,减少过敏性疾病的发作。”郭瑞说。

而用针灸来冬病夏治,可以提高人体免疫力,从根本上改善过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎等疾病的症状,起到事半功倍的效果。



齐鲁晚报

今日淄博

特刊 T05

2013年6月21日 星期五  
编辑:樊伟宏 美编:只文平

教你一招

## 养脾需趁夏 四法保脾胃

夏天要注意养脾,一是脾位于人体中部,按中医学所划分的季节,长夏正是一度之中、人与自然相配,有“脾是长夏”之说。二是夏天人体消耗较大,需要加强脾的“工作”。三是人们在夏天多食冷饮和瓜果,而生冷食品易伤脾肾造成“脾失健运”。四是不少人易在夏天出现不思饮食、乏力等,通过养脾可起开胃增食,振作精神的效果。另外夏天过后是秋冬季,脾胃功能不好,则易在冬秋季生病。养脾方法主要有以下几种:

1.益脾法:据夏天的特点,选用各种粥养益脾胃。如莲子粥:莲子50克、白扁豆50克、薏仁米50克、糯米100克共煮粥食。山药茯苓粥:山药50克、茯苓50克、炒焦粳米250克煮粥食。

2.护脾法:选用各种药粥护脾益胃,如莲子50克、白扁豆50克、薏米50克,或银耳20克、百合10克、绿豆20克,加入糯米100克煮粥食;或山药50克、茯苓50克、炒焦粳米250克煮粥食。

3.温脾法:用厚纱布袋内装炒热食盐100克,置于脐上三横指处,有温中散寒止痛之功。或用肉桂粉3克、荜拔粉10克、高良姜粉10克,装入袋内,夜间置于脐上。此法还可止吐泻。

4.助脾法:即运用音乐来改善脾胃功能。音乐养身古已有之。并有官音为脾之音之说,常用官音的亢奋效果来治疗过思伤脾。音乐使人心旷神怡,胃肠蠕动,消化酶增多,使脾胃功能增强。早餐前可听一曲激昂的交响乐,中餐可听民乐,晚餐时则宜听轻音乐。

中国医学认为脾胃健康则人能长寿。因此一年四季都要注意养脾,而夏季养脾事半功倍。



市中西医结合医院的医护人员正在对患者进行拔罐治疗  
本报记者 王鸿哲 摄

专家提醒

### 过度疲劳患者 不宜进行针灸

过于疲劳、精神高度紧张、饥饿者不宜针刺;年老体弱者针刺应尽量采取卧位,取穴宜少,手法宜轻。怀孕妇女针刺不宜过猛,腹部、腰骶部及能引起子宫收缩的穴位如合谷、三阴交、昆仑、至阴等禁止针灸。小儿因不配合,一般不留针。婴幼儿囟门部及风府、哑门穴等禁针。有出血性疾病的患者,或常有自发性出血,损伤后不易止血者,不宜针刺。皮肤感染、溃疡、瘢痕和肿瘤部位不予针刺。

儿科疾病

虚寒体质患儿冬病夏治效果最佳

# 体质不同 贴敷也要个性化

本报6月20日讯(记者 樊伟宏) 小儿冬病夏治效果最为理想的是呼吸系统疾病,其适应症主要有反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽炎、慢性扁桃体炎、慢性支气管炎、支气管哮喘、变异性咳嗽等,主要针对中医辨证属阳虚为主,或寒热错杂以寒为主的患儿;

也适用于怕冷、怕风的虚寒体质的其他患儿。

市中西医结合医院(原市八院)针灸推拿科主任医师郭瑞表示,三伏贴对预防治疗小儿诸多疾病有良好效果。三伏贴的穴位有:定喘穴、肾腧穴、肺腧穴、大椎穴、膏肓穴等。具体贴哪几个穴位,要按病情来

定。医生根据多年积累,按不同的疾病选择不同的基本穴位,不同体质的孩子选择不同药物的个性化贴敷方法。

据郭瑞介绍,三伏贴自头伏起每隔10天左右治疗一次,皮肤好的儿童可7天贴一次,共3次为一个疗程。第一次贴敷最好还是到医院请医生贴,这样穴位找得

准,到了第二次如果上次贴的印子还在,也可自己贴。

郭瑞表示,患者在进行贴敷时,不要急于追求效果,一般而言,连续治疗3~5年后,机体的抵抗力就能得到较大提高,冬病的发生会明显减少。同时配合“冬病冬治”三九穴位贴敷效果更好。

专家提醒

### 贴敷后有麻木感 属于正常反应

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,患者只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。

贴敷药物期间应尽量避免食用寒凉等可能减弱药效的食物;尽量避免电扇、空调直吹,以利药物吸收;应减少运动、避免出汗;尽量避免食用海味及辛辣、牛羊肉等食物,以免出现局部过敏现象。

皮肤疾病

皮肤痒痛、冻疮等冬季难愈

# 夏治冻疮,莫忽略养血活血

本报6月20日讯(记者 樊伟宏) 最适宜冬病夏治的皮肤疾病主要有冻疮和皮肤痒痛等。据市中西医结合医院(原市八院)传统医学科副主任医师胡文娟介绍,冻疮是由于寒冷引起的局限性炎症损害,是冬天的常见病,其特点是“一年发病,年年复发”,经常造成皮肤局限性损害和自觉痒痛不适,给人们的工作、学习和生活带来不便。

“冻疮一旦发生,在寒冷季节里很难快速治愈,只有等天气转暖后才会逐渐愈合。为了避免冻疮复发,中医提倡在夏天治疗。”胡文娟说。

据了解,冻疮的治疗应整体和局部相结合。用药时须注意补气、补血、养血、活血。服用温经通络的药,如黄芪、党参、桂枝、生姜等。外用药用新鲜中草药炮制而成的酊剂外擦。其具体方

法是将药物直接涂擦于以往患冻疮的部位,揉搓至局部发热,中午及晚睡前各1次,连续用药1周。中午擦药时,需晒太阳3~5分钟,擦药以后尽量不要接触水,使药物能保持较长时间。

“冻疮局部治疗法更多,有针灸、温灸、电棒和照红外线等。”胡文娟介绍说,针灸主要施针在容易长冻疮的部位;温灸的主要穴位有足三里穴、关元穴等。

专家提醒

### 贴敷部位莫沾水

敷贴的部位不要沾水,以免影响敷贴的效果;敷贴的部位不要着力,以免移动,影响穴位的准确性;过敏性体质者,若敷贴部位出现红肿痒疼等不适,可提前揭去药膏,一般不需处理,可自然恢复。

