

菏泽市中医医院“三伏帖”受热捧

冬病夏治三伏帖作为中医治疗未病的重要手段之一,以其使用便捷、操作容易、疗效确切得到了广大群众的喜爱。菏泽市中医医院已于7月13日正式开展冬病夏至三伏帖活动。

三伏贴主要治疗肺气肿、肺心病、慢性胃炎、胃痛、呼吸系统疾病(如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、各种鼻炎、慢性咽炎),体虚易感、寒凉性颈肩腰腿痛,风湿病、强直性脊柱炎,膝骨性关节炎。可以使“冬病”

的发作次数和严重程度得到明显改善,达到防病、治病、强身的目的。

菏泽市中医医院国家级重点中医专科——针灸科是菏泽市最早开设三伏贴的特色专科,至今已有30余年的历史,接诊了110000余名患者,疗效明显。记者了解到,今年的“三伏贴”贴敷,该院采用了“绿色疗法”,每次贴4-6个小时,根据每个人的体质采用不同的治疗方法。“三伏贴成分配比很重要,药量不

同,疗效也不同。”菏泽市中医医院中医特色治疗康复中心主任邓海霞说,前来贴敷的市民体质各不相同,贴敷的时候都是因人而异的。

邓海霞介绍,现在很多女性在贴敷的时候,都要求贴敷的地方不能留下色素。针对这样的要求,中医院曾多次派人到广州、北京等上级医院参观学习,在传统贴敷药物中添加独特配方,满足不同市民的要求。

本报记者 李德领



市民排队贴敷。 本报记者 李德领 摄

锦旗送天使 真情暖人心

菏泽博奥泌尿外科医院爱心救助患病男童

7月13日下午,家住鄄城县什集镇前苏庄村的患者苏前(化名)与家人专门来到菏泽博奥泌尿外科医院,向一直给予自己关爱的李世安主任送上书有“医术高超,医德高尚”的锦旗,感谢李世安主任及菏泽博奥泌尿外科医院让其摆脱了病痛的折磨。

今年11岁的苏前,在出生4个月的时候,母亲就弃家出走,两个月后,父亲也离开了他。十多个年头,苏前一直与年迈的爷爷、奶奶生活在一起,仅靠家里的几亩薄地维持生活。更不幸的是苏前被查出患有“先天性隐睾症”,需要近万元的治疗费用,这对于原本就不富裕的家庭来说更是雪上加

霜,家人一次性无法筹齐治疗费用,而小前的病情已无法再拖延治疗时间,这可急坏了小前的奶奶。

当菏泽博奥泌尿外科医院李世安主任得知苏前的家庭情况后,第一时间便向小前伸出援助之手,给予患者精神和物质上的帮助,并向院领导反映了苏前的情况,院方立刻组织医务人员安排手术,并减免了苏前70%的医疗费用。

该医院的医护人员得知苏前的事情,也纷纷伸出援助之手,捐款捐物。鼓励孩子树立信心,战胜



困难。

苏前在医护人员的爱心涌动下,也增强了战胜困难的信心,立志好好学习,长大后回报社会,感恩社会。

本报记者 李德领

夏季常吹空调易引发疾病

夏天吹空调是人们防暑降温的重要手段,夏季如何才能有效预防空调病,防止寒邪入侵呢?

1、充阳气 早睡早起

根据“春夏养阳”的道理,夏日人们要注意保持自身阳气,不要常喝冷饮,不要多吃偏凉的食物,以免损伤肝胃阳气。作息也要相对早睡晚起。中医一般认为睡眠时间不要迟于晚上11时。研究表明晚上11时以前睡觉,褪黑素的分泌会比较好,有助于提高睡眠质量,让身体得到充分的恢复,提高身体抵抗寒邪的能力。

2、饮食调理 适量运动

民间向来有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。也就是说,整日待在空调房的白领们可适当地

吃一些生姜来预防和治疗“空调病”。中医学认为,生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效。处在空调环境中的人们经常喝点姜茶,可有效防治“空调病”。即用3~5片生姜加水煎煮3~5分钟,一日服用2~3次,姜片不宜过多,要选用新鲜生姜,嫩姜作用不够。

在空调房里不要待时间过长,三四个小时为宜。如果必须在空调房呆一整天,每晚最好能洗个温水澡,还可自行按摩一番。

特别需要注意的是,不要在大汗淋漓时立即进入温度很低的空调房,如果要进入空调房最好先换掉湿衣,擦干汗水。千万不要贪图一时痛快而站在空调风口,尤其要避免空调直接吹向颈部。



骨质疏松老人选醋酸钙

防治骨质疏松采用普通的钙远远不够,更要补充软骨。随着年龄增长,软骨营养素的流失,加上日常关节活动磨损,老人各种骨关节问题逐渐显现。醋酸钙和酪蛋白钙肽被称为成骨搭档,能调节骨代谢平衡,增加骨密度,让骨头恢复强

劲;同时氨糖+软骨素+VC软骨生长营养搭档激发关节组织透明质酸和蛋白多糖的生成,

修复破损的关节软骨,恢复关节活力。

孩子长个子选乳酸钙

孩子长高主要是靠骨骼的线性长度增加,骨骼生长需要钙,同时钙的多少还决定了骨的硬度,钙源的选择决定了钙的吸收,乳酸钙更适合生长发育期的孩子,如果补充普通碳酸钙,同时会服用大量维生素D的做法并不科学,不但影响儿童胃口,还容易出现厌食、便秘及胀气,甚至可能患上结石。



夏季谨防钙流失

入夏以后头晕、耳鸣、乏力、失眠、易患感冒、脾气暴躁,都可能和缺钙有关。大家都知道晒太阳和运动有利于钙的吸收和储存。但是夏季高温炎热,稍一运动就会汗流浃背,多喝水又会导致尿液增加,这都会导致钙等矿物质的大量流失。影响我们的生活和健康。

选择合适钙源 是重中之重

选择比努力更重要,选择对了,事半功倍,选择错了,花大把的冤枉钱却达不到理想的补钙效果,老人、儿童、孕妇由于各自体质不同,所面对的问题也不一样,他们需要选择适合自己的钙源和剂型。

安全第一孕妈选柠檬酸钙

柠檬酸钙被联合国世界卫生组织确认的最优秀的有机钙源,安全系数是所有钙源里面最高的,它在无酸条件下也可以溶解,消化力变得极弱的孕妈也能正常吸收,并有效保护孕期妈妈肠胃;此外孕期妈妈容易觉得疲劳,是因为体脂肪及血液中的乳酸容易增多且囤积之故,因此乳酸一旦增多,脂肪也会跟着增加,令人感到慵懒、无精打采而形成恶性循环。妈妈在摄取柠

檬酸后,可加速乳酸的分解,消除疲劳,让整个身体活化起来,不再感到四肢无力。

大众补钙选碳酸钙

当然,一般人补钙选择碳酸钙就可以满足需求,碳酸钙搭配维生素D最大的优点就是它含钙量特别高。对于忙碌白领来说,钙维D咀嚼片就特别适合,忙时嚼一粒,既可以缓解压力,它独特的香橙味更能帮助提神,让工作效率更高。

