

“春夏养阳、冬病夏治”正当时

三伏贴更适合阳虚体质的人

记者 焦守广

关注中医养生的朋友,经常会听说“冬病夏治”这个词,三伏贴,就是其中的典型代表。专家表示,相对于阳虚体质的人,冬病夏治更适合阳虚体质的人,通俗说,就是体质弱、阳气不足、抵抗力差、容易感冒的这类人。

“三伏贴” 早在秦汉就有记载

冬病夏治依据的是中医学“春夏养阳”的原则。即利用自然界夏季气温高、人体阳气充足、机体经络气血旺盛的有利时机,通过适当的内服药物、外用药物或其他方法来调理人体的阴阳平衡,使陈旧的疾病能够得以恢复。此疗法充分体现了中医学强调人与自然协调发展的整体观念,也体现了中医学未病先防、瘥后防复的治疗特色。

山东省中医院针灸科主任杨佃会介绍,三伏贴又称三伏天灸,以冬病夏治为原理,在夏季入伏(三伏天)的时间,将中药敷贴在特定穴位上,有助于治疗秋冬发作的疾病。三伏贴治疗结合了针灸、经络与中医学,以中药直接贴敷于穴位,经由中药对穴位产生微面积化学性、热性刺激,以达到治病、防病的效果。

“三伏贴”早在秦汉就有记载,清代医家张璐所著《张氏医通·诸气门下·喘》中,就详细记载了用此法治疗寒哮。历经数百年的发挥拓展,三伏贴治疗范围已扩大到内外妇儿各科疾病。

激发人体阳气 去除邪气

冬病主要指人体受寒侵袭容易发作或加重的疾病,常见的如反复感冒、慢性阻塞性

肺病、哮喘、鼻炎、关节炎等。这些疾病呈明显的季节性,秋冬季加重,夏季有所减轻。

“冬病”有两大特点,平素阳虚体质的人,多表现为面色苍白、怕冷、四肢冰凉、自汗。

疾病症状遇寒加重:80%的哮喘患者都属于阳虚体质,入冬后,咳嗽、喘憋程度明显增加。此时,应“急则治其标”,先控制咳嗽喘的症状,等到夏季再采用温阳散寒的中药外敷,以祛除伏痰,扶助阳气,增强体质,使冬季症状减轻或不再复发。

“夏治”指在夏天进行治疗,整个夏季都行,当然最好的

时间,是从夏至开始持续到三伏天,大概是6月底至8月底。

杨佃会表示,临床上除了我们非常熟悉的三伏贴,还有夏季服用补阳益气的汤药,以及针刺、拔罐、艾灸、刮痧等外治方法,都可以用来“冬病夏治”。其总体治疗原则,都是激发人体阳气,去除邪气,从而达到减少冬病发作次数或程度,达到最后不发病的效果。

贴敷三伏贴 要保持连续性

虽然三伏贴适应症广泛,

但也不是人人适合的。临床上肺炎及感染性疾病急性发作期、支气管扩张咯血、活动性肺结核患者、孕妇、严重心脏病、糖尿病血糖控制不佳、瘢痕体质以及皮肤过敏者要慎用。

“相对于阳虚体质的人,冬病夏治更适合阳虚体质的人,通俗说就是体质弱、阳气不足、抵抗力差、容易感冒的这类人。”杨佃会说。

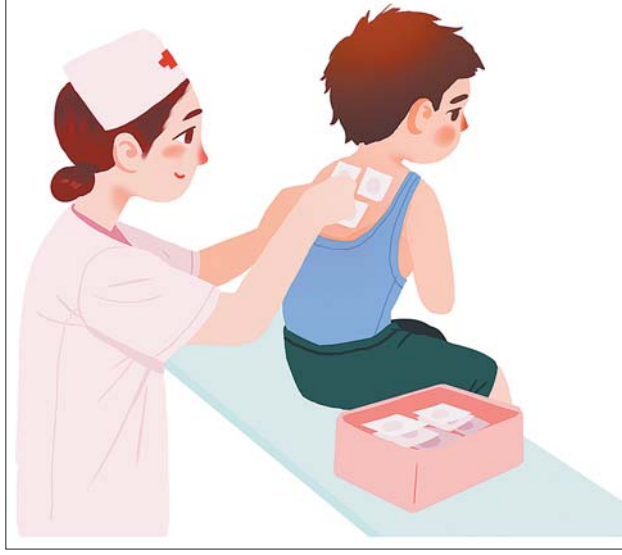
每次贴敷保留时间,需遵医嘱,药物不同,贴敷保留时间不同。穴位贴敷后,局部有轻微痒感是正常的。如患者属体质敏感者,应缩短贴药时间。如有异常感觉,应及时取下药,切不可搓、抓、挠,以防止对局部皮肤的进一步刺激或感染。

贴敷期间,应减少运动,避免出汗,尽量避免电扇、空调直吹;应忌烟酒及冷饮,避免食用过咸、辛辣、油腻及海鲜等食物。

利用“三伏贴”治疗,要注意保持连续性,冬季易发疾病在夏季症状不明显,或者根本没有症状,所以治疗效果也要等到冬季才能显现。

三伏贴的每一贴,应尽量选择在每一伏的第一天,若错过了这天,头伏内无论哪天贴,效果也都可以,只要在接下来的二伏、三伏对应的日子贴敷就行。每10天贴1次,最好连续贴3-5次。

需提醒的是,贴敷疗法只是治疗疾病的方法之一,不能完全替代其他治疗。对处于疾病发作、加重及正在用药的患者,在贴敷期间不要随意减药、停药。



生活课堂

“一日味变,二日色变” 杨梅该怎么保存

1、冰箱冷藏保鲜。用保鲜膜装起来,放置在冰箱内冷藏,存放之前不要用水洗。

2、制成杨梅汁。可以将杨梅打成汁,密封保存,一般可存放一个星期。

3、制作杨梅酒。首先,挑选新鲜、无损伤无腐烂的杨梅;其次,泡酒容器和工具一定要是无水无油的,清洗过的杨梅也要完全晾干水分再泡酒,否则容易变质;最后,保存杨梅酒的环境要阴凉没有直射光,温度不能高于26℃,否则会影响杨梅酒的口感。

杨梅有虫怎么办

杨梅虽然美味,但有一点总让人不放心——杨梅用盐水浸泡,总会爬出一条条白色的虫子。杨梅为什么容易长虫?这些小虫从哪来?

杨梅招的虫子,其实是果蝇,含糖量高的水果是果蝇的最爱。但杨梅果肉中的虫子,是不致病的果蝇幼虫,即使不小心误食了带虫的杨梅,也不必担心健康问题。

如何清洗杨梅?用淡盐水浸泡15分钟,便能清洗干净。同时,使用白醋或将白醋和盐混合在一起浸泡杨梅,也可以去除虫子。

冷藏可抑制果蝇虫的滋生,防止杨梅过快腐烂。一般将冰箱温度保持在1℃—5℃之间,果蝇幼虫活力就会减弱或死亡。

头痛开关:印堂穴、太阳穴

头痛时,用手指从印堂开始,向上沿前额发际推至太阳穴,往返3遍—4遍,然后用五指拿法,即用大拇指和其余四指在穴位上进行节律性地提捏,从头顶到颈部,往返4—5次。

头被称为“诸阳之会”,按摩这两个穴位能达到疏通经络、调和气血的作用,能够缓解头痛、头晕的情况。

心口痛开关:内关穴

心脏不好的人突发心绞痛,除了含硝酸甘油,还可以按内关穴,一般需按5分钟。内关穴属于心包经,从腕横纹向肘部方向,三横指处(大概腕横纹上2厘米处)。在正确位置按压时,能感受到酸胀的感觉,如果酸胀感向掌心放射,说明位置找对了。

腹痛开关:神阙穴

神阙就是肚脐。腹痛的病人,自己用掌根揉神阙穴10分钟左右,每日2次—3次,能起到一定的止痛作用。

中医认为,神阙位于中下焦之间。揉神阙穴能温通血脉,调和中下焦,疏通胃肠气,达到止痛的目的。

出汗位置不同 预示哪些健康问题

鼻汗:一般以鼻梁、鼻翼两侧出汗为主。中医讲肺开窍于鼻,肺气不足的人,平时可多做深呼吸,还可用黄芪煎汤代茶。

劳心汗:主要是在心窝及两乳房之间。平常比较劳累,导致心气相对不足。平时可用党参煎汤代茶。

手足汗:可能是脾胃虚弱或湿热。头汗:这类人群可能是湿热体质,涉及脏器可能是心、肝胆或脾胃。

哪些情况出汗是脏腑失调的信号?有种汗偏清,像水,并伴乏力、气短,那么可能是偏气虚。还有人出汗偏黏腻,可能提示体内有湿浊、湿热。

男宝宝“小蛋蛋”迷路该咋办

专家:隐睾最好12月龄前治疗,以免影响将来生育能力

记者 王小蒙

“小男孩最常见的难言之隐,通常是泌尿系统问题,而隐睾是其中比较典型的一种。”李爱武介绍,胚胎发育到第7个月时,睾丸下端与阴囊底部的引带,引导着睾丸从腹腔的肾脏下级降入阴囊内,如果在下降过程中出现异常,停留在下降途中,最后没有到达阴囊,这就形成了隐睾。

这些“迷路”的“蛋蛋”,可以位于下降途中任何位置,比如腹腔内、腹股沟、阴囊上部,此外还有一些孩子的“蛋蛋”,在下降过程中因为发育障碍而逐渐萎缩消失,仅剩睾丸遗迹。

除了这些情况,还有一些“蛋蛋”会出现“走错路”情况。睾丸在引带末端的其他分支牵引下,下降至耻骨部、会阴部或股部,就形成了异位睾丸。

据介绍,隐睾最直接的表现,就是在阴囊里看不见也摸不到睾丸,阴囊也因为没受到睾丸刺激,常常发育不好。大多

数隐睾的孩子没有任何不适,仅有少量比较大的儿童偶有胀痛等不适感。

隐睾常常和“鞘状突未闭”一起出现,所以很多隐睾的孩子,可能出现鞘膜积液或腹股沟斜疝。

隐睾该如何诊断呢?李爱武介绍,靠临床表现和体格检查,基本可以确诊,也就是说在阴囊内摸不到“蛋蛋”。

“检查时,将患儿置于平仰卧位或双腿交叉卧位,在腹股沟区采用‘挤牛奶样’手法,从内环口向阴囊方向推挤睾丸。若能推入阴囊,但松手后睾丸又退缩回腹股沟区,称为滑动性睾丸,属于隐睾范畴;

若松手后睾丸能在阴囊内停留,称为回缩性睾丸,非真性隐睾。”李爱武说,对于阴囊内摸不到睾丸者,首先使用超声作为筛选诊断,MRI和腹腔镜在高位隐睾诊断中有相当价值。

对隐睾来说,手术是最有效的治疗方式。“研究表明,出生后6个月内,睾丸还有自发降到阴囊的可能,这一阶段以观察为主;大于6个月的儿童,建议积极手术治疗,最好在18个月前得到处理。”李爱武说,手术方案的选择,根据隐睾位置而定,可选择常规开放手术,还可选腹腔镜手术。

对难以触及的隐睾,应首选腹腔镜探查,相对于开放手术来说创伤小,手术时间短,恢

壹问医答

“孩子小蛋蛋怎么看不见、摸不着啊?”隐睾是不少小男孩会遇到的“难言之隐”,如果不早治疗,可能导致成年后不孕不育等后果。本期《壹问医答》邀请山东大学齐鲁医院小儿外科主任李爱武教授,带来儿童隐睾的专业解答。

复速度快,可最大限度松解精索血管到高位,避免损伤精索、精索管和睾丸动脉,最大可能将睾丸一次下降固定到阴囊内。对于高位隐睾探查困难、低位隐睾(阴囊上方),可选开放手术,切口约3-4厘米。

隐睾啥时治疗好呢?李爱武表示,治疗年龄建议自6月龄开始,最好在12月龄前,至少在18月龄前完成,以免影响成年后精子生成、激素分泌,影响生育能力。

值得注意的是,隐睾不一定都能长成正常睾丸,所以术后需定期复查有无睾丸萎缩、回缩、恶变等。“从预后来看,经过及时纠正,单侧隐睾的生育率与正常男孩基本相同,但双侧隐睾的孩子,生育率显著下降。”

李爱武提醒,从长远来看,有过隐睾的孩子,以后发生睾丸生殖细胞肿瘤的风险也将增加5-10倍,尤其是腹腔内隐睾或双侧隐睾的孩子。早期给予手术治疗的孩子,虽然可在一定程度上降低睾丸癌变概率,但癌变概率仍比正常人高。