

夏至已至 三伏贴火爆开贴

记者在许昌市中心医院南区医院感受市民冬病夏治的热情

■记者 刘地委 文/图



图片均为三伏贴敷现场

6月21日是夏至,许昌市中心医院南区医院的三伏贴正式开贴。当天一大早,该院中医馆内、外就排起了长队。

记者在中医馆看到,多名医护人员分工明确,有的登记,有的现场制作药贴。每个患者贴敷前都会向医生诉说

自己的病症。医生则根据患者的情况,确定敷贴穴位,一边贴敷一边讲解贴敷后的注意事项。桌上堆满了从三伏贴上撕下的药纸。因贴敷简单、快捷,随贴随走,整个贴敷工作井然有序。

“冬病夏治我们已经开展多年,有着丰富的经验,且疗效显著,备受广大患者青睐。”许昌市中心医院南区医院中医馆中医科主任姬小莉说。

人群中,有不少是连续贴敷一两年的“熟人”,也有第一次来的“新人”。大家都想抓住冬病夏治这个好时机,治疗在寒冬容易发病或者加重的疾病,或者达到调理身体、增强抵抗力的目的。

“去年贴三伏贴后,感觉效果不错,所以今年继续来,而且让老伴儿也来感受一下。”刚贴完三伏贴,70岁的市民陈大伯告诉记者,他和老伴儿王女士一大早就从八一路乘公交车赶来了。他腰痛、肩痛10多年,2019年贴三伏贴后疼痛减轻不少。他老伴儿也有腰痛、肩痛的毛病,看到他贴三伏贴后效果明显,今年也试试。

今年68岁的市民刘女士是第一次贴三伏贴。“我冬季爱感冒。有类似情况的朋友贴三伏贴后有所好转,所以今年我也来试试。”

三伏贴不仅受到中老年人的追捧,而且有不少家长带着孩子来。据市民李先生说,其9岁的女儿患有哮喘,冬季、初春易发病。去年,他带女儿贴三伏贴后,女儿发病的次数明显减少,今年继续贴。

许昌市中心医院南区医院已开展三伏贴贴敷多年。依托许昌市中心医

院中医科的强大资源优势,该院的三伏贴配方经过多位中医专家研讨,精选麻黄、细辛、甘遂、半夏等优质中草药,精心炮制,以姜汁调匀后制成软膏,涂在透气无纺布胶贴上,然后贴在相应的穴位上。三伏贴可疏通经络,调理气血,从而起到振奋阳气,促进血液循环,祛除寒邪,提高机体免疫力的作用。

据了解,今年许昌市中心医院南区医院三伏贴贴敷时间为6月21日至7月15日(伏前贴),7月16日至7月25日(初伏贴),7月26日至8月4日(中伏贴),8月5日至8月14日(中伏加强贴),8月15日至8月24日(末伏贴)。凡到该院进行穴位贴敷者,贴4次送1次。提前预约者赠送养生足浴粉2包或拔罐治疗1次。市民可到华佗路许昌市中心医院门诊3楼3诊室中医科或第二住院部4楼中医科病区或七一路许昌市中心医院南区医院中医馆咨询。

“贴三伏贴效果不会立竿见影,连续贴3年效果比较好。”姬小莉说,从中医角度讲,冬病夏治适合虚寒性疾病,凡是在冬季容易发作或加重的疾病都适合,如呼吸系统疾病:慢性咳嗽、哮喘、咽炎、支气管炎、过敏性鼻炎、慢阻肺、反复感冒;风湿免疫性疾病:腰背疼痛、关节炎、肢体麻木、颈椎病、腰肌劳损、腰椎间盘突出、类风湿性关节炎等;消化系统疾病:慢性肠炎、脾胃虚弱、消化不良等;妇科疾病:慢性盆腔炎、痛经、月经不调、白带过多等。感染性疾病急性发病期的患者、对贴敷药物极度敏感或患有接触性皮炎的患者、贴敷穴位局部皮肤有破溃者不适宜贴三伏贴。

夏季戴隐形眼镜 易患角膜炎

■记者 刘地委

为了追求美观、方便、舒适,很多人近视后偏向于戴隐形眼镜,而拒绝戴框架眼镜。近日,在许昌市中心医院眼科门诊,一些就诊者反映,戴上隐形眼镜后眼睛发红、疼痛。专家表示,出现这些症状可能是患上了角膜炎。

“眼睛既干又涩,还很疼。”6月20日,30岁的市民周女士感到眼睛不舒服,去医院眼科就诊。经过检查,她原来是患上了角膜炎。

许昌市中心医院眼科专家胡宏阁介绍,角膜是位于眼球前表面的透明组织,具有保护眼球结构及屈光的作用。各种原因导致的角膜炎反应通称为角膜炎。隐形眼镜在医学上被称为“角膜接触镜”,是目前较为常见、便捷、美观的矫正屈光不正的方法。隐形眼镜因直接与角膜接触,如果取、戴不当,极易对角膜产生影响,导致角膜发炎、感染、穿孔、水肿等。

夏季,不少人因戴隐形眼镜不当而患上角膜炎。一方面,因为夏季气温较高,“近视一族”长时间待在干燥的空调房里面面对电脑屏幕,容易造成眼睛干涩。另一方面,角膜需要“呼吸”,即便隐形眼镜透氧性再好,覆盖在角膜上,长时间戴也会导致角膜缺氧。如果有病毒或细菌,可能引起角膜炎,甚至导致角膜溃疡。这是戴隐形眼镜的严重并发症之一。

因此,胡宏阁建议爱美人士谨慎戴隐形眼镜。选配隐形眼镜前,必须由专业视光师或眼科医生检查眼部,决定是否戴及戴哪种类型的隐形眼镜。每天戴隐形眼镜的时间最好控制在6个小时以内。隐形眼镜每天必须进行清洁、冲洗、消毒,睡觉时取下。一周内最少有两天戴框架眼镜,以缓解戴隐形眼镜带来的压力。另外,中小学生在生长发育期,眼球视轴尚未成形,自我保健意识和自理能力较差,因此,不宜戴隐形眼镜。

“戴隐形眼镜时若出现了流泪、怕光、酸痛、异物感等症状,应立即取出镜片让眼睛休息一会儿。如果症状不能缓解,要尽快前往专业眼科机构进行检查,早发现,早治疗。”胡宏阁提醒。



今年6月14日是第十七个“世界献血者日”。为弘扬无私奉献的精神,增强职工的责任意识,6月15日、16日,河南越秀厨许高速公路有限公司(图②)、中国平煤神马集团许昌首山化工科技有限公司(图①)开展无偿献血活动,用行动为抗疫助力。

记者 刘地委 摄

夏至后养生重养阳,常按穴位好度夏

■记者 刘地委

6月21日是二十四节气中的夏至。古人云:“夏至养一年。”许昌市妇幼保健院妇孺国医堂医生李梦阳提醒市民,夏至后应调整养生策略,防暑、防火,做好冬病夏治,以免受到疾病侵袭。

“夏至过后天气开始变得非常炎热,人体也会因此容易上火和出汗过多。这时候,需要我们针对这方面采取一些养生措施,以防耗伤津液,从而导致人易疲倦,甚至感冒。”李梦阳指出,夏至后要避免长时间暴露在酷热的环境当中,进行室外活动应尽量选择在清早或者傍晚。同时,使用空调的时候要注意温度,以免贪凉诱发“空调病”。

“夏至后应多吃一些清暑祛湿的食物,以免人体积聚过多湿热。”李梦

阳说,夏至后进入了中医说的长夏季节。这时候,雨水充沛,容易积聚湿热。湿热重时,人们会感觉食欲不振、胸闷、口苦、疲倦乏力、心悸气短等。暑热易伤脾胃,所以此时的饮食以清淡为宜,可以多吃薏米、扁豆、丝瓜、苦瓜、芹菜等健脾祛湿的食物,用苦瓜煲瘦肉是不错的选择。

俗话说:“冬至饺子夏至面。”面条是夏季很好的时令食品。中医认为,食用热面可发汗祛湿,食用凉面可降温泻火。夏季也是易出汗的季节,多食用带有酸味的食物,能够固表止汗。日常生活中,可以多吃些乌梅、山楂、柠檬、菠萝、葡萄等酸味食品,既能生津止渴,又可以增加食欲。患胃病的人,应在咨询医生后再酌情食用。

夏天养生,在精神调养上应注重养心。夏至后进入伏天,最炎热的时

候即将到来。夏燥越来越盛,也是养阳的好时机。养阳就是养心,人们应放松心情。夏季养心,要保持沉着冷静,忌大喜大悲。此外,可坚持静坐,静则神安,每天静坐15分钟至30分钟,就可以达到养心的目的。

夏至后还是冬病夏治的好时节。李梦阳说,冬病是指在冬季好发的慢性支气管炎、哮喘、消化性溃疡、慢性胃肠炎、冻疮等疾病。之所以冬季好发,主要是由于人体阳气不足,抵抗力下降。

除了常见的三伏贴外,冬病夏治还有一个重要的方法是艾灸。可用艾条灸关元、中脘、脾俞、肾俞、大椎、足三里等穴位,温阳散寒、行气活血,从而达到强身健体的目的。另外,每天坚持按神门、百会、印堂这3个穴位3分钟至5分钟,可以把阳气提上来,有助于度夏。