

我和冬病夏治有个约会

许昌市中心医院南区医院推出的三伏贴惠及百姓

■记者 刘地委

盛夏是冬病夏治的黄金时期。随着中医药知识的普及,三伏贴越来越受人们欢迎,特别是一些慢性病患者,很关注这次治疗良机。

为了使广大群众能够便捷、舒心地治疗,许昌市中心医院门诊3楼3诊室中医科、许昌市中心医院南区医院中医馆同步“开贴”,市民可前往咨询。

“今年,我院推出的三伏贴分五贴,增加了伏前贴和中伏加强贴。7月16日是2020年头伏第一天,请大家不要错失良机,预约初伏贴。”许昌市中心医院南区医院中医科主任姬小莉告诉记者。

据了解,许昌市中心医院南区医院中医馆自6月21日开展贴伏前贴活动以来,到该院进行三伏贴预约、贴敷的市

民络绎不绝。

冬病夏治是中医学防治疾病的一个富有特色的重要方法。它根据《黄帝内经》中“春夏养阳”的原则,利用夏季气温高,机体阳气充沛,体表经络气血旺盛的有利时机,通过适当内服或外用一些方药调整人体阴阳平衡,使一些宿疾得到治疗。可以说,冬病夏治体现了中医学中人与自然相协调的观念。

姬小莉介绍,冬病夏治其实是对一些冬天容易发病或发作比较频繁的疾病,利用夏季气温高,人体阳气充沛的有利时机加以调治,以达到冬天减少犯病、不再犯病,甚至彻底治愈的目的。因三伏天天气炎热、阳气上升,人体气血运行比较通畅,此时,配合药物和一些具体的治疗方法,能对慢性咳嗽病、风湿病、关节炎、腰腿痛等冬季多发病

起到良好的治疗效果。

许昌市中心医院南区医院开展冬病夏治已有多年的历史,药物贴敷选取的穴位和药丸的配方均经过几代老中医多年精心筛选、反复斟酌。该院的三伏贴精选麻黄、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。使用时,将三伏贴贴在对症选取的穴位上面,以疏通经络、调理气血,从而达到振奋阳气、促进血液循环、祛除寒邪、提高机体免疫力的作用。

冬病夏治医治效果最为理想的是呼吸系统、风湿免疫系统、消化系统、妇科等疾病。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)。凡到该院进行穴位敷贴者,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。

“其实不只是三伏适合冬病夏治,依据‘夏季养阳’的原则,在盛夏治疗虚寒性疾病,都属于冬病夏治的范畴。”姬小莉特别提醒市民,冬病夏治是古老中医智慧的结晶,但冬病夏治不是贴个膏药那么简单。三伏贴除了要对症外,贴敷的穴位还要准确,这样才能取得理想的效果。因此,冬病夏治一定要到正规中医医疗机构。

由于很多疾病要在颈背部、腹部、腰部、腿部贴敷,姬小莉建议大家在贴三伏贴时穿深色、较宽松的衣服,避免药膏弄脏衣服。

省级中医专家组为莲城百姓义诊

许昌市立医院成立中医特色诊区

本报讯(记者 高峡)“我长期便秘,能不能用中药调理一下?”“我的胃总是不舒服,中医有什么好方法?”……7月4日,为更好地服务许昌百姓,推广中医文化,许昌市立医院特邀省级中医专家开展“健康生活、服务百姓、中医特色”义诊活动。

参加义诊的专家有河南省人民医院疼痛科陶熔教授,河南中医药大学第一附属医院儿科吕伟刚教授,河南中医药大学第三附属医院心内科范立华教授、卢鹏飞教授、张志国教授和妇科毛常峰教授。

7月4日一大早,平时一号难求的专家一大早便来到许昌市立医院一楼的中

医特色诊区。得知专家义诊消息的患者早早地在此排队候诊。专家为市民问诊把脉、开方,提供专业的中医健康咨询服务。当日,有300多名患者受益。

中医博大精深,凝聚着中华民族几千年来与疾病斗争的智慧。如今,中医正成为现代人重新认识的民族瑰宝。党的十九大提出实施健康中国战略:一是要完善国民健康政策,为人民群众提供全方位、全周期的健康服务;二是坚持走“中西并重”的中国特色的医疗发展道路。许昌市立医院副院长、许昌儿童医院院长王晓莉说,为进一步推进中医药健康文化,许昌市立医院成立中医特色诊区,设立中医疼痛科、中医骨伤

科、中医内科、中医妇科、中医儿科、中医肛肠科等专科门诊,并设立中医病房,有床位60余张。

据了解,此次义诊活动,许昌市立医院还结合自身特色资源优势为市民提供针灸、拔罐等传统中医疗法,并开展一系列诊疗优惠活动。前来义诊的专家表示,能在美丽的许昌弘扬祖国传统医学,特别有意义。

王晓莉说,中医日渐受宠,随着人们对健康的日益重视,越来越多的人选择中医养生和诊疗。本次义诊活动“以病人为中心”,推出了诸多惠民政策,让患者在家门口享受到优质的中医诊疗服务。

小暑过后养生：做好防晒莫贪凉 适量运动好排毒

■记者 刘地委

7月6日,我们迎来小暑节气。暑,是炎热的意思,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。中医养生专家提醒,小暑后养生,要遵守“春夏养阳”的原则,改掉不良生活习惯,做好养生调理。

做好防晒,莫贪凉

许昌市中医院养生堂专家徐征华告诉记者,炎热的夏季,很多人喜欢长时间待在空调房里,且把温度调得很低,导致室内外温差过大。此时进出房间,人体很难迅速调整,会产生一系列不适反应,特别容易患感冒、胃肠炎、肩周炎、面瘫和心脑血管病。因此,夏季室内温度不宜低于26℃。

如果有出行需要,应选好时间,上午10时至下午3时尽量不出门,避开日光最毒辣的时候。外出时戴帽子、戴墨镜、打遮阳伞、穿长衣长裤,以防日光暴晒。

外出期间要少量多次补水,每次以100毫升至150毫升为宜,间隔时间为半个小时。可适当喝些盐开水,以补充盐分。尽量避免喝温度过低的饮用水,防止胃肠出现不适。对于可随身携带的防暑药物,专家推荐藿香正气水、人丹、风油精等。

为党庆生,他们这样度过

在中国共产党建党99周年之际,6月30日下午和7月1日上午,许昌市中心血站通过组织全体党员和部分职工参观许昌市党史党建馆、开展志愿服务等方式庆祝党的生日。

记者 刘地委 摄

患上哺乳期乳腺炎怎么办？

本报讯(记者 刘地委)昨天,市民张女士致电本报咨询:听说不少产妇哺乳很容易患乳腺炎,该如何预防和治疗?就此问题,记者采访了许昌市妇幼保健院乳腺科专家朱雅静。

朱雅静告诉记者,乳腺炎是指乳腺急性化脓性感染,是产褥期的常见病。不论是剖宫产还是顺产,女性分娩后身体抵抗力会明显下降,易感染各类疾病。哺乳期乳腺炎多出现在产后三个月内,绝大多数为初产妇。

急性乳腺炎与乳腺局部因素有很大关系。乳头过小或内陷、乳汁分泌过多或婴儿吮吸乳汁过少而没有及时将乳汁完全排空、哺乳姿势不正确等因素都会导致乳汁淤积,为细菌繁殖提供机会。

另外,乳头出现破损或皲裂时,细菌也易经淋巴管使乳腺管感染。

如果产妇乳房出现肿胀疼痛,压痛性硬块、表面皮肤红热等,就有可能患上哺乳期乳腺炎。如果上述症状在12至24个小时内没有减轻,反而加重,需要在医生的指导下使用抗生素。

哺乳期乳腺炎分为肿块期和脓肿期。产妇在患乳腺炎之前,乳汁有一个淤积的过程,可表现为乳汁淤积和积乳囊肿。此时,通过热敷等物理治疗或从乳房四周向乳头中间按摩,可使乳腺通畅。处于脓肿期的乳腺炎,基本上都是依靠手术来排除脓液的。

为了避免产后哺乳期患上急性乳腺炎,准妈妈们在妊娠后期要经常用温

水擦洗乳房、牵拉乳头,减少细菌附着,增强乳头的抗病能力。如果乳头出现破损或皲裂,应及时治疗。产妇要养成定时哺乳的好习惯,尽量避免让宝宝含着乳头睡觉;哺乳时,如果乳汁过多,应及时用吸奶器吸净;准备断奶时,应逐渐减少哺乳次数再断奶,避免乳汁蓄积过多而引起急性乳腺炎。在饮食上,产妇补充营养并不是多多益善,进食下奶的食物应从少量开始。

“哺乳期妈妈出现体温升高、乳房局部疼痛、乳房出现肿块哺乳后不能消退、乳房皮肤红肿、乳头有脓汁流出等情况时须至医疗机构的乳腺科就诊,产后42天复查时应该进行乳腺检查。”朱雅静说。