

## “冬病夏治”从“伏”开“贴”

今年,安徽省针灸医院的冬病夏治穴位敷贴疗法将于7月18日开始。“冬病夏治”究竟适应防治哪些疾病,适合哪些人群,疗效如何?何时开贴?有何注意事项?7月8日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省针灸医院针灸科主任医师刘广霞接受广大读者电话咨询。

汪珺 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家 刘广霞

安徽省针灸医院针灸科主任,特种针法研究室主任。从事针灸临床专业30余年,参与制定灸法及穴位贴敷的国家标准规范制定,从事冬病夏治穴位敷贴的治疗20余年。

### “冬病夏治”穴位敷贴旨在未病先防

读者:我受“慢性支气管炎”困扰多年,每次都要吊水、吃药,十几天才能好转。我这是“冬病”吗?可以做“穴位敷贴”吗?我夏天基本不犯,为什么在夏天治呢?

刘广霞:夏季“三伏”是一年中阳气最旺盛的时间,此时气血循环旺盛、皮肤松弛、毛孔张开,药物易于吸收,是恢复人体阳气的最佳时机。此时运用补虚助阳和温经散寒的药物进行穴位敷贴治疗,通过药物对穴位的刺激最大限度地以阳克寒,驱散病人体内的阴寒之气,将冬病之夙根消灭在蛰伏状态,彻底治愈慢性虚寒性疾病或抑制其复发。

### 儿童治疗,宜早不宜迟

读者:我的孙子现在2岁半,从一岁以后几乎每个月感冒一次,严重的时候还哮喘。请问这种情况能做“穴位敷贴”治疗吗?

刘广霞:儿童的一些慢性疾病,如支气管哮喘、过敏性鼻炎、反复呼吸道感染,以及反复发作的感冒、支气管炎,肺炎、慢性咽炎,慢性扁桃体炎等疾病,在缓解期均可以采用。冬病夏治穴位敷贴疗法,能达到预防疾病复发或减轻症状的目的。“冬病夏治”穴位敷贴治疗时间越早越好,因为年龄越小,其免疫功能、发育越不完善,越容易得到纠正。抓住三伏天贴药有利时机,药力更容易渗透到体内。

### 下期预告

## 刷牙很认真,还需要洗牙吗?

牙齿松动是怎么回事,可以固定吗?牙周病怎样预防?刷牙很认真,还需不需要洗牙?下周二(7月15日)上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市口腔医院西区牙周黏膜科主任、副主任医师郭

### “冬病夏治穴位敷贴”从“伏”开“贴”

读者:现在全国多家医院都在做“冬病夏治”的宣传,网上也在热传,去年的医院从“夏至”就开始敷贴了,请问“夏治”的时间有严格的限制吗?是不是只在“伏天”贴药管用呢?今年具体的敷贴时间是什么?

刘广霞:我院一直在每年三伏的第1天开展“穴位敷贴”,但有部分患者因故没有在这三天进行治疗,也可在伏天内预约接受治疗。

今年“冬病夏治”穴位敷贴的具体时间如下:头伏7月18日;中伏:7月28日;末伏:8月7日。从7月18日至8月16日均可进行治疗,但最好是三伏的第一天。同时敷贴疗法是预防治疗,故应连续治疗三年效果最佳。

### “冬病夏治”穴位敷贴有禁忌

读者:我10年前患支气管哮喘,每年有一半时间都在病中度过。3年前开始接受“冬病夏治”穴位敷贴治疗,现在犯病次数明显比以前少,犯病症状也比以前轻松很多。我的老伴从去年冬天患上慢性咳嗽,他有糖尿病,能不能贴药呢?

刘广霞:“冬病夏治”穴位敷贴主要适用于“冬病”,但不是包治百病。敷贴疗法属于“发泡灸”,敷贴后部分患者局部皮肤会有灸泡,特别提醒的是,活动性肺结核咳血患者、孕妇、疮、疖、痈等皮肤破损者以及严重心肺功能不全患者不宜进行敷贴治疗,糖尿病患者血糖控制不佳者、瘢痕体质者、皮肤过敏者要先咨询医生,不可自行决定。

### 穴位敷贴后,请您留心

读者:贴药时有什么需要注意的?能洗澡、游泳吗,有哪些要忌口的?

刘广霞:在使用本法前了解病人皮肤敏感程度,在敷药后密切观察皮肤情况,凡接受敷贴疗法的患者,贴药时避免挤压,贴药后局部皮肤出现灼热感、发红等均属正常现象。如有不适反应,请及时到医院就诊或电话咨询医生。如局部起水泡,勿自行处理,请来我科就诊。贴药的部位当天不可用肥皂等刺激性物品擦洗。

敷贴当天可用温水沐浴,治疗期间不宜游泳,不宜进行剧烈运动,避免受凉。饮食禁忌:敷贴药物三天内禁食辣椒、花椒等辛辣刺激之物;冰棒、冷饮、冰箱里的水果等生冷寒凉之物;牛羊肉、鸡鸭、海鲜、鱼虾蟹等中医称之为发物的食物。

凤芹与读者交流。

郭凤芹长期从事牙周各种疑难病、牙周-牙髓联合病变及口腔黏膜病的诊治,擅长各种牙周疾病的治疗方案设计与治疗、冷光美白和松牙固定术等。

张婷婷 记者 李皖婷

### 一周病情播报

## 夏天到了,肝脏也需“减减肥”

大鱼大肉、推杯换盏、以车代步……很多人在享受这种现代生活方式的同时,不仅身体越来越肥胖,肝脏也随之“增厚”。安徽省中医院主任医师施卫兵提醒,为了肝脏健康,不仅要控制食欲,还要通过运动给它“减减肥”。

较好的运动方式是低强度、长时间的有氧运动,如大步快走、慢跑、骑自行车、跳绳、游泳等。其中步行是老年脂肪肝患者最好的运动方式。游泳时身体消耗的能量最大,有利于消除身体过多的赘肉,比较适合中青年。对于生活高节奏难

以抽出完整的时间来锻炼的上班族而言,建议把握身边每一次锻炼的机会,比如上楼时不挤电梯爬楼梯、少坐车多走路。

此外,运动的时间最好安排在下午或晚饭后。研究发现,人体温度的变化与锻炼的效果密切相关。一天中,人的体温到了下午会升到最高,此时锻炼的效果相对会好一些。而在晚饭后过一段时间,与脂肪新陈代谢相关的皮质甾醇和与肌肉修复相关的促甲状腺激素在血液中含量急剧上升,此时运动也是非常适宜的。

陈小飞 记者 李皖婷

## 偏方巧治咽炎

夏季是咽炎的高发季节。得了咽炎、咽喉肿痛、咽干、咽痒、声音嘶哑、“吭咳”不断。小偏方给咽炎患者带来了福音;取玄参12g、百部(制)9g、麦冬15g、款冬花(制)9g、木蝴蝶3g、地黄9g用1000克水煮开后,再用温火熬制45分钟,过滤后的药汤中加入蜂蜜,每天分两次服用,连服30天即可。此方对急、慢性咽炎都有特效,一般复发性咽炎患者服用数天即可好转。咽毒开始清除,口干、咽干、灼热、发痒、声音嘶哑、干咳、恶心、多痰、吭咳不

停、息肉、声带小结等症状减轻,咽部异物感基本消失。

目前这一治疗咽炎的小偏方,由医学世家冯武臣教授经多年精心研制加入人参果、生地、胖大海等多味中药制成片,经国家食品药品监督管理局检验批准为:国药准字Z20003325甲类OTC产品,命名为“乾坤咽炎片”。咨询电话:0551-62817505(市内免费送货)地址:益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米)

## 省立医院采用新方法治疗难治性癫痫

来自合肥的陶女士因患难治性癫痫,身体反复抽搐发作20余年,最多一天超过10次,服用各种抗癫痫药物均无效。日前,省立医院神经外科通过迷走神经刺激术对其进行治疗,基本控制癫痫发作,取得良好疗效。据悉,这种手术治疗方法在我省为首次开展。

据该院神经外科主任牛朝诗介绍,我国约有1000多万癫痫患者,其中30%为药物难治性癫痫;对于药物难治

性癫痫病人可以通过外科手术控制或减少癫痫发作。迷走神经刺激术作为一种全新的难治性癫痫手术方法,无需开颅手术,操作简便、损伤小,特别适合不能开颅、不愿意接受开颅手术的患者或者作为药物治疗、开颅手术后疗效欠佳患者的补充治疗方法。这种手术治疗方法在我省为首次开展,国内仅少数大医院才能开展。

孙承伟 记者 李皖婷

## 夏天过度贪凉,小心患上空调病

这几天,合肥的张先生别提多难受了,到哪儿都得笔直地站着。原来,因为太贪凉吹了一夜空调,脖子“僵”了。

“这是夏季典型的贪凉表现。”省中医院推拿二科吕子萌主任说,夏天很多人特别贪凉,往往会过度使用空调、电扇。如果长时间吹冷风,易导致局部血液循环障碍,诱发颈、肩、背、腰等部位功能受限,出现疼痛、活动范围减小等症状。

专家介绍,每个人的(症状)表现不

同,治疗方法也不同,像张先生这样的是比较严重的症状,需要及时就医。如果感觉颈肩背腰等部位出现酸胀等不适时,或长时间在空调环境下工作,可以多做一些操,帮助康复。

“转动肩膀是最简单有效的方式。”专家介绍,做这个运动时,双肩先同时向前转动,再向后转动,每次10~15秒,重复做5~10次,可以增加血液循环并且缓解颈肩紧张。

记者 李皖婷

## 缓解“狐臭”,要勤洗澡勤换衣

入夏,天气闷热,一些人因汗液分泌过多,身体易发出阵阵异味,患上令人尴尬的“狐臭”。在暑假期间,以青少年为主的爱美人士纷纷前来合肥市第一人民医院整形美容分院咨询治疗。

据该院整形科医生介绍,缓解腋臭症状的方法主要是勤洗澡、勤换衣,可用中性皂如舒服佳清洗大汗腺较集中的地方,养成早晚沐浴的习惯。局部搽冰片、滑石粉、西施兰露,减少汗腺分

泌。局部可用75%酒精或0.5%安多脂(PVP-I消毒剂)杀灭细菌。

专家还建议市民,尽量选择待在有冷气的地方,减少出汗,保持腋下干爽,或是使用香水、体香剂等来吸附造成狐臭的分泌物遮盖臭味。但是如果要想根治,须采取小切口微创根治术来进行,伤口小,术后复原快,可解决恼人的狐臭,让汗腺发达的人们,夏天不再尴尬、困扰。

苏洁 记者 李皖婷