

心乱则百病生,心静则万病息。
——《卫生宝鉴》

哮喘、老慢支等慢性病 最宜冬病夏治

□ 朱沛炎 胡田田 记者 李皖婷 文/图

三伏天是冬病夏治的最佳时期,什么是冬病夏治?哪些疾病可以治疗?冬病夏治三伏贴又是什么?7月31日上午9:30-10:30,本报健康热线(0551-62623752)邀请合肥市第二人民医院中医科主任周胜利为读者提供健康服务。



三伏天治疗效果最佳

读者:常听说冬病夏治疗效好,到底什么是冬病夏治,为什么三伏天是治疗的最佳时间?

周胜利:“冬病夏治”疗法是我国传统中医药疗法中的特色疗法。它起源于“天人合一”的医学理论和“春夏养阳”的养生法则。是指一些冬季容易因感受寒冷而导致病情发作或加重的疾病,在病情相对缓解的夏季,采用适当的调治和补养的方法,以预防或减少疾病发作乃至根治为目的的一种中医特色疗法。冬病夏治法具有明显的季节性,即选择冬天因寒冷刺激而易发或加重的病症,在夏令三伏天进行调治。伏天人体气血旺盛,腠理开泄,此时以辛温祛寒药物贴敷,药理更易直达脏腑,疏通经络,调理气血,宽胸降气,健脾和胃,鼓舞阳气,可达到激发正气的目的,增加抗病能力。

根据不同体质,选择最佳方案

读者:“冬病夏治”的作用机理是什么?

周胜利:“冬病夏治”的原理归结起来只有两条:一是针对寒邪;二是针对体质虚寒。自然界存在许多致病因子,古人将之概括为风、寒、暑、湿、燥、火,称为“六淫”,其中寒邪引发的病,多发生于冬季。阳气虚弱的疾病于未发病而阳气旺盛的夏季进行治疗和调摄,会取得事半功倍的效果。研究证实,通过刺激穴位以及药物的吸收、代谢、对肺部的有关物理、化学感受器产生影响,直接和间接地调整大脑皮层的植物神经系统功能,改善机体的反应性,增强抗病能力。

哮喘、老慢支等慢性疾病最适宜

读者:哪些疾病可以用冬病夏治的疗法治疗?

周胜利:冬病夏治法临床主要用于1、呼吸系统疾病:慢性咳嗽、哮喘、慢性阻塞性肺病、慢性咽炎、慢性支气管炎、扁桃体炎、反复感冒

等。2、消化系统疾病:慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性肠炎、消化不良等辨证属脾胃虚寒症、脾胃虚弱症等。3、骨关节病变:关节疼痛及肢体麻木、风湿、类风湿性关节炎、颈椎病、腰腿痛、骨质增生、坐骨神经痛等。4、免疫力低下、冻疮、过敏性鼻炎、体虚容易感冒,四肢发凉等。这些冬天好发、阳气虚弱的疾病,在阳气旺盛而未发病的夏季,通过中药穴位贴敷等方法进行治疗和调理,以减轻在冬季发作时的症状和病情,从而促进疾病康复。

外敷、内服加食疗,三管齐下

读者:冬病夏治的治疗是否都是采用贴膏药的方式?

周胜利:冬病夏治调养的主要方法有中药外治调养、中药内服调养,如能结合食疗食补,效果更为明显。中药外治调养包括穴位敷贴、针灸、艾灸、按摩等。中药内服调养则包括食疗药膳、调补中药内服、中药膏方调养等。

“冬病夏治”并非人人皆宜

读者:“冬病夏治”是否每个人都适宜?儿童是否也可治疗?

周胜利:冬病夏治对一些慢性病虽然疗效较好,但不是人人皆宜,特别是一些老人更要注意。一般来说,老人阳气不足、肺气虚弱及虚寒疼痛和一些免疫功能低下类疾病,在春夏治疗比其他季节治疗效果好,但对恶性肿瘤、强过敏体质、糖尿病、肺炎及多种感染性疾病急性发热期、接触性皮炎等疾病患者就不适合冬病夏治。

冬病夏治的儿科病症主要有:小儿哮喘、慢性咳嗽、支气管炎、体虚易感冒、慢性咽炎、脾胃虚弱等。

贴“三伏贴”的注意事项

读者:请问“三伏贴”治疗需注意些什么?

周胜利:中药穴位贴敷期间应减少运动,避免出汗,远离空调或空调温度不要太低,以利于药物吸收;应尽量避免使用寒凉、过咸等可能减弱药效的食物,尽量减免烟酒、海鲜、辛辣、牛羊肉等食物,生活规律,睡眠充足;贴药后,部分患者局部可能出现麻木、湿、痒、针刺、疼痛等感觉,属于药物吸收的正常反应,大多可以忍受,如果上述感觉特别剧烈,需及时取下药,并用清水冲洗局部;冬季易发疾病在夏季症状不明显,“冬病夏治”治疗后效果需等到冬季才能显现,建议大家坚持治疗2~3年,不要轻易放弃;“冬病夏治”只是疾病治疗的一种方法,不能完全替代其他治疗,原本在服药的慢性病患者在中药穴位贴敷期间不要盲目减药、停药;“冬病夏治”“三伏贴”的具体实施及是否适合采用该疗法还必须在相关中医专业医生的评估、指导下进行。

寻医问病

热线电话 0551-62620110

邮箱 749868765@QQ.com

问题一:儿子今年5岁,医生说他牙不齐要矫正。但他现在还没换牙,有矫正的必要吗?

合肥市二院口腔科主治医师李晨:如果是地包天需要尽早检查治疗,如果是单纯性牙齿不齐,暂不需进行矫正。

问题二:天气太热,能否请医生推荐一些有助消暑的食物?

合肥市二院消化内科主治医师何雁:夏季消暑应注意饮食清淡,可多吃一些绿豆、百合、西瓜、莲子等新鲜的果蔬。忌食过于油腻刺激的食物。

问题三:胃病、心脏病病人夏季能吃西瓜吗?

合肥市二院消化内科主治医师何雁:可以少吃常温的西瓜,一周两次左右。不建议食用冰镇西瓜,太过冰冷的食物会对胃肠造成刺激,引发或加重病情。

问题四:家里有亲戚是肿瘤患者,我会不会也是肿瘤的易感人群?需要每年去做什么检查吗?

合肥市二院肿瘤放疗科住院医师刘海渊:肿瘤家族史确是肿瘤发病的风险因素,建议每3个月至半年进行肿瘤标志物的抽血检测。如发现异常再进行影像学检查明确诊断。

问题五:降脂降糖的中药有哪些?

合肥市二院中医科主任周胜利:降脂降糖类中药有决明子、山楂、绞股蓝、首乌、虎杖、丹参、地黄、人参、黄芪等多种,患者需根据自身情况在医生的指导下选择服用。

朱沛炎 胡田田 记者 李皖婷

周末节假日 心脏病易来袭

一项研究调查发现,周五是心脏病的高发期,在这一天住院的患者,治疗的时间更长,因心衰死亡的风险也更高。研究还发现,除了周五,节假日也是心脏病高发期。难道真是这样吗?

安徽省中医院心血管内科副主任医师董梅解释说,每年长假之后,因为心脏病发作入院治疗患者要增加大约20%。她特别建议,存在心脏病隐患的人应当意识到突发心脏病的高危时段,提早防护。心力衰竭患者应注意按时服用防治药物,保护心脏功能,切勿在周末或节假日娱乐过度,白天有心脏不适的人切勿拖到晚上才去看病。

她还特别提醒,心脏病患者平时精神要放松,要适度体育锻炼。老年人尤其不要用过烫的水洗澡,因为水温太高可使皮肤血管明显扩张,大量血液流向体表,造成心肌缺血。一旦心梗,要让病人就地安卧,不要摇晃病人,也不要盲目急救,等待专业人士前来救援。张依帆 胡田田 记者 李皖婷

空调房里中“阴暑”? 这是真的!

昨天下午,一边开着空调,一边工作的孟伟(化名)突然头晕胸闷,喘不过气来,随即被送到医院。医生确诊,孟伟并非感冒发烧,而是中暑了。记者从医院的急诊了解到,近段时间还有不少人在空调房里中了“阴暑”。

医生解释,孟伟中的是“阴暑”,主要是因为夏季长期过度贪凉,毛孔始终处于关闭状态,体内暑热带不出来。医生还表示,一旦外界的风、寒、湿邪侵袭,极易引发“阴暑”,尤其是从热环境突然进入到冷环境,大开的毛孔瞬间关闭,就更容易中招。

医生建议,在封闭的空调环境里,一旦有头昏、头痛、鼻痒、咽干等症状,即便是在室内,也要怀疑是否中暑。医生建议,室内恰当的温度应该在26℃至28℃之间。

胡田田 记者 李皖婷

健康热线预告

谈谈妇科疾病的那些事

哪些妇产科常见病的危害较大?宫腔镜手术有年龄限制吗?下周五(8月7日)上午9:30~10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请合肥市三院妇产科副主任吴艳为大家答疑解惑。

吴艳,副主任医师,擅长妇产科常见病、多发病的诊治及疑难杂症的诊疗、熟练开展各类妇科经腹手术、各种困难计划生育手术、阴式手术及官腹腔镜手术。

记者 李皖婷