

“冬病夏治”并非人人适宜

适宜处于疾病缓解期或稳定期的人群

□ 陈军 陈小飞 星级记者 俞宝强/文 倪路/图

所有人都可以“冬病夏治”吗？去年冬病夏治后效果明显，今年还要继续治疗吗？冬病夏治的最佳治疗时间是什么时候？今年是哪几天？5月24日上午9:30~10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省中医院常务副院长刘健为大家答疑解惑。



本期指导专家 刘健

省中医院常务副院长，医学博士，一级主任医师，二级教授，博士生导师。刘健是国家食品药品监督管理总局保健食品审评专家；中国中西医结合学会第四、五届理事会理事；中华中医药学会风湿病分会常委；中国中西医结合学会风湿病专业委员会常委；中国中医药学会内科延缓衰老专业委员会副秘书长；中国医师协会养生专业委员会常委；全国中西医结合风湿病防治协作组领导小组成员等。

门诊时间：周四上午（名医堂）/周日上午（风湿病科门诊）

“冬病夏治”并非人人适用

读者：所有人都可以“冬病夏治”吗？

刘健：“冬病夏治”并非人人通用，适宜那些处于疾病缓解期或稳定期的人群。在选择治疗之前，一定要先分清自己目前是属于疾病状态，还是处于非急性发作期。如果是疾病发作期，则最好让医生根据病情和体质，辩证施治。

有严重心、肝、肾、脑疾病患者、恶性肿瘤患者、严重糖尿病患者、严重过敏体质者、皮肤长有疱、疖或皮肤有破损者，还有处于疾病发作期（如发热、正在咳嗽等）的患者、孕妇等，应该禁忌使用药物穴位贴敷。

冬病夏治是一个综合性治疗过程

读者：去年冬病夏治后效果明显，今年还要继续吗？

刘健：冬病夏治贵在坚持，许多患者都会一有疗效见好就收，这是不科学的，冬病夏治是一个综合性治疗过程，一般需连续3~5年，一些顽疾还需多坚持几个夏天，才能达到“来年少发或不发”的长期明显效果。

读者：听说冬病夏治的过程中，整个夏天都不能吃凉的东西，而且要喝热水，不能吹空调。是不是这样？

刘健：冬病夏治成人敷贴时间一般6~8小时，小儿一般2~4小时，在贴敷药物期间，应减少运动、避免出汗，尽量减免电扇、空

调直吹，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，尽量避免烟酒、海鲜、辛辣、牛羊肉等食物，以免出现发泡现象。并不是整个夏天都不能吃凉的东西，其他时间要根据自己的身体情况注意饮食和生活习惯。

冬病夏治对多种疾病效果明显

读者：孩子今年5岁，经常咳嗽，时间最长能持续一两个月，能不能给孩子冬病夏治？

刘健：冬病夏治对以下疾病效果明显：
1. 呼吸系统疾病：慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、反复感冒等。
2. 风湿免疫性疾病：关节疼痛及肢体麻木、肩周炎、风湿及类风湿关节炎等。
3. 慢性疼痛性疾病：颈椎病、腰腿痛、各类关节疼痛等。
4. 消化系统疾病：慢性胃炎、慢性肠炎、消化不良等辩证属脾胃虚寒证、脾胃虚弱证者。
5. 耳鼻喉科疾病：过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎等。
6. 儿科疾病：哮喘、咳嗽、支气管炎、体虚易感冒、脾胃虚弱等。
7. 慢性皮肤病：荨麻疹、冻疮、硬皮病等。
8. 妇科疾病：慢性盆腔炎、痛经、经行泄泻、不孕症等。
9. 男科疾病：男性不育、阳痿、早泄、慢性前列腺炎。
10. 神经系统疾病：脑血管病恢复期、眩晕、头痛、颈椎病、睡眠障碍等。
11. 其他阳虚型体质的人群及亚健康人群。5岁的小孩可以做冬病夏治。

三伏天阳气正旺时是最佳时机

读者：冬病夏治的最佳治疗时间是什么时候？今年是哪几天？

刘健：每年三伏季节天阳之气正旺之时，是用穴位敷贴进行冬病夏治的最佳时机，一般每7~10天一次，3~6次敷贴为一疗程，连续敷贴3~4个三伏天为宜。今年的冬病夏治治疗时间为：6月21日夏至，7月17日初伏，7月27日中伏，8月6日中伏加强，8月16日末伏。

读者：只能在这五天贴药吗？如果错过时间怎么办？

刘健：如果未能在指定的5天时间来贴药，可以在“三伏天”这段时间里（6月21日、7月7日、7月27日、8月6日、8月16日）的后1~3天来贴药，每次间隔超过一周为宜。

亚健康人群也是冬病夏治适宜人群

读者：总觉得全身乏力、还怕冷，做过身体检查，没查出问题，这种情况可以做冬病夏治吗？

刘健：从中医辩证上，全身乏力、怕冷是阳虚型体质的表现，冬病夏治对阳虚型体质人群有很明显的治疗效果。亚健康人群也是冬病夏治适宜人群。

读者：有类风湿关节炎，最近在吃药，想做冬病夏治，治疗期间要停药吗？

刘健：风湿及类风湿关节炎、肩周炎等风湿免疫性疾病是冬病夏治的适应症，可以做治疗。但是中医穴位贴敷只是疾病治疗的一种手段，不能完全代替其他治疗，像一些慢性病患者，如果还正在服药的话，在敷药期间不能盲目减药或停药，要谨遵医嘱。

下期预告

如何应对孩子牙外伤？

为何宝宝一出生就有牙齿？如何应对孩子牙外伤？牙釉质发育不全是怎么回事？宝宝应该从何时开始刷牙，选择哪种牙膏和牙刷，怎样帮助他们刷牙？下周二（5月31日）上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请合肥市口腔医院儿童口腔科主任、副主任医师任重鸿与读者交流。

任重鸿，中华口腔医学会儿童口腔专业委员会委员、卫生部安徽省儿童口腔综合干预项目专家技术指导组成员、安徽省口腔学会常务理事、合肥市口腔学会常务理事、合肥市预防医学会理事、合肥市预防医学会口腔疾病防治委员会常委。长期从事儿童口腔常见疾病的治疗及预后评估工作，擅长牙外伤治疗、断牙再接术、牙外伤美容修复、牙齿发育时期早期错合畸形的咬合诱导、儿童前牙埋伏阻生牵引矫治等口腔疑难病治疗；前牙树脂冠、乳磨牙金属冠修复等婴幼儿龋的美容修复；青少年口腔发育性疾病治疗等。对于智障儿童及不配合患儿笑气镇静下的牙齿治疗有着丰富的临床经验。

张婷婷 星级记者 俞宝强

一周病情播报

小儿哭闹易诱发疝气

天气逐渐变热，人的情绪容易烦躁，小孩子更是如此，动辄就哭闹。小宝的妈妈，今个一早就被孩子的哭闹声吵醒，却怎么哄都不好，检查小宝身体，发现孩子右侧腹股沟肿了块包，赶紧抱来医院就诊。据合肥市第一人民医院门诊统计，近期像小宝这样前来医院就诊的小患者人数比平日有所增加，专家分析近来天气闷热，孩子哭闹、或剧烈运动容易造成疝气发作。

据合肥市一院微创外科汪宏主任介绍说，疝是人体任何脏器或组织离开了原来的部位，通过人体不正常的薄弱点或缺损、间隙进入另一部位的结果。因为大多数疝的内容物为小肠，所以又称为“小肠气”。也有网膜、卵巢、输卵管等进入此鞘状突，即成为疝气。因为男孩的睾丸是在出生前才通过腹股沟管降至阴囊的，随之下移的腹膜则形成鞘状突。若鞘状突在婴儿出生后还没有闭锁，或闭锁不全，反而成为较大的腔隙，腹腔内容物就会从这里突向体表，而形成疝气。又因为右侧睾丸下降比左侧略晚，鞘状突闭锁也较迟，故右侧腹股沟疝气较多。女孩也可因腹壁薄弱形成疝气，只是发病率相对低一些。

汪主任提醒家长，平时要关注孩子的身体发育，特别是在小儿哭闹的时候，一旦发现疝块突出，应尽早到医院就诊，不要自己用力将疝推回。

苏洁 星级记者 俞宝强

“六一”，合肥市口腔医院为孩子免费窝沟封闭

乳牙是孩子出生后的第一副牙齿，一般会在6~12岁完全脱落，换成使用终生的恒牙。5月25日，市场星报、安徽财经网记者从合肥市口腔医院获悉，“六一”当天，该院将为孩子免费窝沟封闭。

近年来，牙齿有问题的孩子越来越多，一般在7岁时，是儿童牙齿发病的高峰期，有九成左右的孩子都会或多或少地出现牙齿方面的问题。很多家长认为，反正乳牙以后都要换掉，所以不用太关注，这种观点是错误的。据合肥市口腔医院儿童口腔科主任任重鸿介绍，乳牙也会影响着孩子们一生的健康，对营养的吸收、神经的发育都有促进作用。据了解，12岁年龄组恒牙龋中，90.3%是窝沟龋，而得到治疗仅占11%。六龄齿又称第一磨牙，一般是6岁时长出的上下左右四颗恒牙，对日后咀嚼非常重要。由于出现较早，六龄齿被很多家长当成乳牙对待。但事实上，这四颗牙从6岁萌出后就伴人终生，直至脱落或被拔掉。

如何保护六龄齿呢？最好的办法是进行窝沟封闭，将牙齿的窝沟给填充上，防止龋坏。窝沟封闭操作简单，不磨牙，一般不会感觉疼痛。为此，“六一”儿童节当天，合肥市口腔医院将免费为孩子进行窝沟封闭，帮助孩子们远离龋坏的困扰。期间，所有患儿可免诊查费（10元）、一次性器械盘费用（5元）。

张婷婷 星级记者 俞宝强