



“冬养三九、夏治三伏”，30余年经验积累 郑州市中医院三大名医 权威解读“冬病夏治”

“天时+地利+人和” “冬病夏治”30年，服务患者上千万

在郑州市中医院，三伏天就像一个“集结号”，总会让全国乃至世界各地的患者不约而同地从四面八方赶来。这中间，有定居日本多年的李老爷子，有坚持贴敷8年之久、高达90高龄的周老先生，更有全家、母女、父子一起来的。最多一天，医院接诊了近3000名患者。开展30多年来，服务的患者粗略统计多达上千万。

“粉丝团”为何会如此大？院长刘宝琴说，

“天时+地利+人和”功不可没。“天时”，即三伏天“冬病夏治”，如今已深入人心；“地利”即市中医院30多年“冬病夏治”的切实疗效，让它这个金字招牌很有向心力；“人和”则是这里有一支30多年“冬病夏治”经验的专家团队。

刘宝琴院长说，郑州市中医院作为我市唯一的三级甲等综合性中医院，开展“冬病夏治”贴敷治疗已有30多年的历史，经验丰富，疗效确切，被评为全国“冬病夏治”贴敷治疗示范单位。

辨证+药物+穴位 个性化治疗，确保疗效达最佳

肺病科主任王树凡介绍说，“冬病夏治”是中医传统特色疗法，属于治未病的范畴。它根据《素问+四气调神大论》“春夏养阳，秋冬养阴”和《灵枢》“天人相应”的道理，利用夏天人气阳气充沛的有利时机，选用具有辛温发散、温通阳气作用的中药，依病情选取特定穴位进行药物贴敷，以振奋阳气、调和气血、疏通经络、温散寒湿，从而达到鼓舞正气、增加免疫力、防病驱邪的目的。所以，“冬病夏治”可广泛适用于半岁以上体质虚寒的人群。

儿科主任王晓燕进一步分析说，三伏之日

肺脏气血通畅，药物易于深达脏腑，是治疗肺脏疾患的最好时机。此时进行敷贴治疗最易刺激穴位、激发经气，药物有效成分易于汗腺渗透吸收。

针灸科主任李振同时提醒说，中医讲究辨证施治，“冬病夏治”也如此，只有当“辨证+药物+穴位”三方缺一不可时，才能发挥最佳作用。李振说，人体的经络就像一座城市的地下管网，而穴位就像是这些管网中的一个个出口。不同的病用不同的药，贴敷相关穴位，药效才能通过穴位渗透进人体，发挥作用。

肺病科+针灸科+儿科 通力合作，轻松应对四大“冬病”

在郑州市中医院，针灸科、肺病科、儿科均开展“冬病夏治”贴敷疗法。长期咳嗽、慢性咳嗽、气喘、胸闷、哮喘、慢性鼻炎、慢性咽炎、过敏性鼻炎、体虚易感冒、小儿反复呼吸道感染等肺系病证；慢性腹痛、腹泻、食欲不振、受凉或食凉食即加重，辨证属脾胃虚寒、脾肾虚寒者；类风湿性关节炎、肩周炎、颈肩腰腿痛等遇阴雨天或受凉加重者；月经不调，月经量少色淡、带下清冷、小腹冷痛、遇冷或食凉时加重者等四大类疾病，均可轻松应对。

针灸科主任李振说，针灸科采用古典配方调配有两种贴敷药膏——温阳膏和通络膏，每种膏药的十几味中药每年还会根据三伏天气温的变化进行调整，该增的增，该减的减。对呼吸系统疾病、胃肠道疾病、风湿类关节病乃至皮肤病、妇科病等均可减少发作。

在王树凡看来，许多呼吸系统疾病都是阳

虚寒凝、痰饮蕴肺所导致，穴位贴敷选用细辛、白芥子、生姜汁等具有温阳散寒、化痰平喘功效的药物，贴于不同穴位，从而达到益气温阳、理气清热、止咳平喘的功效，最终减少这些呼吸道疾病在冬季的发病率或减轻症状。肺病科的两种方子通过外贴——刺激经络——调和脏腑——从而平衡阴阳，提高人体免疫力。

在儿科，还根据小儿生理特点，在传统穴位用药的基础上，加用运脾燥湿之剂贴在神阙穴，进一步提高防病治病效果，并可健脾消食，增进食欲。儿科主任王晓燕介绍说，儿童药贴和成人药贴的剂量及成分有明显的区别，把中药制成不同的药贴，贴敷于身体的特定穴位上，通过药物对穴位的刺激和药理作用调整阴阳平衡，直接作用于机体，减少冬病的发病率及疾病反复发作的次数，提高免疫力，增强体质。

老家郑州、已定居日本多年的李老爷子最近正准备一年一次的返乡之旅。回家的主要原因之一，是他在郑州市中医院坚持7年的“冬病夏治”7月3日要开始了。

和李老爷子一样忙着计划的，还有90多岁的周老先生。享受公费医疗的他，原来每年都要住几次院。但从8年前的头伏和“冬病夏治”结缘后，这8年来他可是一次院都没住过。

而就在去年、前年乃至大前年，每每农历入伏第一天（即传统中医疗法“冬病夏治”开始的日子），总会有2000多名患者来到郑州市中医院，接受“冬病夏治”。

从早8点到晚6点，针灸科、儿科、肺病科3个科室同时开展的“冬病夏治”吸引来的患者，总将门诊大厅挤得水泄不通。

郑州市中医院“冬病夏治”魅力为何如此大？其特色何在？都能治什么病？……30余年经验积累，该院三大名医的权威解读，可帮我们揭开谜底。

郑州晚报记者 刘书芝
通讯员 王红专

温馨提示

1. 郑州市中医院“冬病夏治”贴敷时间：7月3日、7月13日、7月23日、8月2日、8月12日。7月3日~8月22日均可贴敷。

2. 贴敷期间，郑州市中医院将在门诊大厅设立专门区域，免挂号费直接就诊。辨别体质—开具交费单一—交费—登记信息—领取贴敷卡，即可贴敷。市中医院汝河路院区同时开展。

迎七一 郑州肛肠医院为社区党员免费体检

在七一建党节到来之际，作为非公党建组织，郑州肛肠医院党支部依托医院资源优势，为建中街辖区党员送一份健康大礼。6月20日~7月31日，建中街辖区党员均可到所在党支部领取一份健康体检表，持表到郑州肛肠医院可免费享受原价365元的肛肠胃肠体检套餐。

此次活动，郑州肛肠医院党支部向建中街辖区内14个社区的党总支、党支部送去体检表共960份，受到了各社区党员的好评。来自永安社区的王大爷是一名退休老党员，虽然平时也会定期体检，但像这次由党委组织的免费健康专项检查还是头一次。王大爷由衷地说，非常感谢党组织对我们的关心，也很感谢肛肠医院为我们提供这么好的服务，我们也会在以后的生活中为服务型党组织的建设增砖添瓦。

郑州晚报记者 蒋晓蕾



脊柱微创移动培训中心 开进我省



该车工作人员正在对脊柱外科医生进行实际操作培训。

近日，一台经特殊改装的大巴车开进武警河南总队医院门诊大楼前。到达后，医院椎间盘治疗中心的10多名医生护士登上车，在专业人员的指导下，针对脊柱微创的最新技术和设备，边看显示屏上手术操作步骤，边在模型仪器上进行实际操作和训练。记者登上车进行探访，发现该车配备有互动产品演示墙、多点触屏了解信息，用来讲授课程的书写式触控屏，以及三架摄像机同时转播场内情况。还有配备当今最先进的微创手术内窥镜、摄像头、光源等。

武警医院脊柱微创外科椎间盘治疗中心，是我国较早、河南最先开展脊柱微创技术的专业科室，目前已成功开展各类脊柱微创手术2万余例，该移动中心之所以开进河南，也是因为该院脊柱微创技术优势所在。

郑州晚报记者 蒋晓蕾



老年人如何保护牙齿

步入老年，老年人的消化功能差，能否拥有一口好的牙齿就显得更加重要。但随着年龄的增长，老年人的牙齿和口腔黏膜均会发生增龄性变化，如牙齿磨损、牙龈萎缩、根面龋牙周病、口腔黏膜病等，这些问题能不能预防？老人该如何保护好牙齿？郑州唯美口腔专家有话要说。

三大牙疾困扰老年人

牙齿磨损 老年人的牙齿经过长期咀嚼，发生牙釉质磨损，严重时牙本质也有磨损。牙齿磨损的常见症状是：1.牙本质过敏。牙本质的过敏区或过敏点；后牙多发生于咬合面，前牙多发生于切缘。2.牙齿邻接区缺损：常常是由于邻接区硬组织磨损，也可能因为边缘薄弱而发生折断。引起边缘折断的原因大多是含骨性食物或米饭中砂子造成牙折。3.侧创伤：是由于磨损后的牙齿的受力点发生改变，偏在牙的一侧。牙齿的受力点改变可使牙槽骨一侧受压，引起受压侧牙槽骨吸收，形成创伤性牙齿病变。

牙龈萎缩 牙龈萎缩医学上称为生理性牙龈萎缩，原因主要有三：一、有人认为是牙龈发炎后，牙龈坏死脱落造成的。临床常见的是横刷牙损伤了牙龈组织，可引起牙龈萎缩。二、与牙槽骨吸收程度有关。关于牙槽骨吸收的原因，多认为是由于牙周组织缺乏正常的功能刺激。这与老年人的咀嚼力下降有关。如果老年人有牙齿缺失，一侧牙齿长期不能使用；或两侧牙都缺失时，在进软食时，牙槽骨受压力刺激减轻，牙槽骨便发生稀疏。三、牙龈附着的高度与牙槽骨的高度有密切关系，牙槽骨吸收愈多，牙龈萎缩也愈多。

根面龋坏 老年人牙间隙较大，容易嵌塞食物，从而引起牙根面龋坏。

五大注意牙齿不“下岗”

营养全面 老年人要多吃富含维生素和矿物质的食物，尤其是钙、磷对骨质的影响较大。多吃豆制品、牛奶、洋葱、萝卜、虾皮、韭菜、鱼类等，少吃含糖且黏的食物。

锻炼牙齿 吃饭时要充分咀嚼，尽量多食富含纤维的食物，因为纤维在和牙齿摩擦的过程中会把牙齿表面附着的食物残渣和细菌带走，起到清洁牙齿的作用。

牙病及时治疗 龋齿和牙周病是老人常见牙病，龋洞慢慢扩大会伤及牙髓和牙神经，导致牙痛、敏感，甚至松动脱落。牙周病不及时治会导致牙周组织萎缩，牙齿松动脱落。

牙齿缺失及时修复 牙齿缺失，如不修补不但降低咀嚼能力，影响消化和营养吸收，影响老人身体健康，还会加快邻牙松动脱落。

保持口腔卫生 老年人要坚持早晚刷牙，平时可以选用含氟牙膏，或者多吃含氟量较高的食物，以提高牙齿对龋病的防御能力。

郑州晚报记者 刘书芝

温馨提示

保护好老年人的牙齿，使牙齿有助于消化食物，减轻胃肠负担，这对老年人的身心健康具有重要的意义。郑州唯美口腔免费提供咨询治疗方案。详情请拨打电话或登录网址。

电话：0371-60318899

网址：www.wmkqw.com

地址：经三路与东风路交叉口向北200米（皇宮大酒店对面）