

TOP 养生 | 健康最亮点



近段时间,“冬病夏治”又开始火起来,尤其是在中医院,简直就成了主打品牌。不过专家表示,“冬病夏治”并非人人都适合,也并非一贴就能搞定,穴位敷贴每人通常每季需贴敷5~10次、且需连续贴3年以上才能明显改善病情。而对于“冬病”的预防,并非只依赖“夏治”,日常的防感冒和少抽烟才是切断疾病的有效途径。 郑州晚报记者 李鹏云

“三伏贴”并非一贴就灵的灵丹妙药 “冬病夏治”一般需连续贴3年才能稳固病情 “冬病”别依赖“夏治” 防感冒、少抽烟很关键

Q “冬病夏治”是不是人人都适合?

A “冬病夏治”就是冬天容易发生的慢性疾病,通过夏天(暑天)的一些特殊治疗,从而达到、减轻或消除症状的目的。包括“穴位贴敷”、“艾灸”、“火龙灸”、“督灸”、“毫针”、“拔罐”、“理疗”、“药物”等多种方法,其中“穴位贴敷”(三伏贴)是目前最常用的方法之一。

“冬病夏治”并非人人通用,仅适宜那些处于疾病缓解期或稳定期的人群。所以在选择治疗之前,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,辨证施治。“需要注意的是,中医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。”河南中医一附院针灸科主任赵俐黎说。

对于孕妇、糖尿病患者、有严重心肺功能疾患的人、皮肤长有疱疹、皮肤有破损者、疾病发作期(如发烧等)病人以及两岁以下的儿童,不宜进行穴位敷贴治疗。

Q “三伏贴”是什么原理?为什么要选择在最热的天气治疗?

A 赵俐黎说,三伏天是一年中的阳中之阳。这时人体的穴位毛孔充分张开,趁着阳气最旺盛、人体经络疏松之时,药物易于渗入人体直至病灶的特点,在人体特定穴位上通过中医治疗手段,对脏腑进行调理,此时药力最易渗透到体内。以此达到预防或减少疾病在秋冬季的反复或加重。

那么相应的冬天的“三九”天是一年中最冷的时候,此时阳气敛藏,气血不畅,皮肤干燥,毛孔闭塞。选择这两个时间贴敷穴位,能温阳益气,健脾补肾益肺,祛风散寒,起到通经活络止痛的功效。“三伏贴”与“数九贴”是提高患者御病能力,调节机体免疫力的重要手段。

Q “冬病夏治”适宜哪种体质人群?

A 无论是防病还是治病,中医都讲究对症施治,“冬病夏治”应根据个人体质来做。河南中医三附院脾胃科主任孙玉信说,“冬病夏治”适用于病性属寒、属阴的患者或体质偏寒、阳虚、气虚的人,否则三伏天贴敷后,不但效果不佳,而且还可能会“火上浇油”,导致更严重的后果。

例如,慢性支气管炎,是中老年人中比

较常见的一种慢性病,可通过在三伏天阳气旺盛之时贴敷药物,药物吸收后通过经穴的放大效应作用于全身,从而达到治疗的目的。但是对于一些有咳浓痰的老慢支患者来说,如果在三伏天贴敷性温热的药材,反而会使体内的热邪更加旺盛,加重病情。

因此,在贴敷药膏之前,最好能先请专业的医生进行判断,在他们的指导下进行,切不可擅自而为之。

Q “冬病夏治”需坚持多久为宜?

A 很多患者冬季易发疾病在夏季的症状并不明显,或者根本没有症状,因此治疗后的效果也要等到冬季才能显现。“一些抱着试试看的心情去医院尝试的患者,在不能看到立竿见影的疗效后,会放弃继续治疗,这样其实等于前功尽弃。”赵俐黎说。

需特别强调的是,“三伏贴”并非一贴就灵的灵丹妙药,只有坚持按疗程治

疗,才能有好疗效。据孙玉信介绍,穴位敷贴通常每季贴敷视病情5~10次,每次贴敷原则上成人4~8个小时、儿童酌减1~3个小时,但必须因人而异。一般需连续3年,也就是3个疗程。他特别提醒,治病需辨证,患者千万不要随便购买穴位敷贴自己在家贴敷,以免因敷贴药效差或无法找准穴位等造成不良后果反而耽误病情,得不偿失。

Q 体质敏感者该怎么治疗? 治疗期间应注意什么?

A 如患者属体质敏感者,或既往用药曾出现起泡等反应,应缩短贴药时间至2小时左右,或在有感觉后及时取下药物。“贴敷后会出现皮肤潮红、发热、极个别人会出现疼痛,去药后1~2天部分病人穴位上可能出现水泡,此时请不要担心,属于正常现象。”赵俐黎表示,尤其是对老年人,久病不愈的哮喘、月子病、怕风怕冷等,通过发泡的治疗,还可减轻病情,因此一定要坚持治疗。如出现小水

泡,不用处理,大水泡可及时来医院处理。

需要注意的是,贴药后应避免剧烈运动或长时间处在太阳直射下或高温地方,以免流汗过多,药物流下。贴敷完6小时以后再洗澡,治疗当天洗澡时,局部用清水冲洗即可,不宜用肥皂、沐浴液等。在药物贴敷期间避免食用寒凉、过咸等有可能减弱药物的食物,也要尽量避免烟酒、生冷、油腻、海鲜、牛羊肉及刺激食物,饮食以清淡为宜。

Q 身边经常见到“夏治”慢性支气管炎,“冬病”患者还需注意什么?

A 一般来说,慢性支气管炎冬天发病,而且冬天更容易加重,冬天发病一次,病情就会加重一次。夏天很少发病,就算有,也比较轻。“因为冬病多为慢性病,特别是慢性支气管炎,用药慢慢调理,弥补虚损,从而增强人体的抵抗力和免疫力。”孙玉信说。

对于“冬病”的预防,防感冒和少抽烟是比较有效的途径。“首先必须预防感冒,特别是在冬天。”孙玉信表示,冬天人体抵抗力本来就比较弱,由感冒引起的一系列病也会接踵而至。因此,防感冒是重中之重。大家都知道,抽烟会对肺部造成严重的损伤。因此,戒烟也非常必要。

“健康视力,光明未来”活动启动

近视孩子可接受免费诊疗

视力体检保证通过

报名电话:0371-56788981

400-0399-000

为关注我市近视儿童视力健康和未来成长,世界眼科基金会中国分会、河南省近弱视防治基地联合发起“健康视力,光明未来”活动,力争最大限度地对我市近视青少年进行救助和干预。活动期间,打进电话报名的近视孩子,可享受免费专家诊疗、免费体验快速摘镜的近视治疗技术。

本次活动采用目前国际上矫治近视最有效手段——美国角膜塑形术,它是一种非手术物理疗法,能快速提升裸眼视力,一夜之间就能让视力达到1.0,并且能有效控制近视度数加深。

对于处在成长阶段的青少年来说,近视度数每年都会以75~150度的数值上升。青少年一旦近视,就很容易形成高度近视,患上视网膜脱落等并发症的几率就大大增加,更可能导致视力永久损伤乃至失明。目前防止近视最有效手段,是佩戴角膜塑形镜。

我国著名眼视光专家、角膜塑形镜国家标准制定人之一、第四军院大学徐渊教授说,角膜塑形镜是根据近视患者的角膜几何形态和屈光度数量身设计,采用高透氧硬性材料,晚上戴,由镜片与泪液产生的流体力学效应改变角膜的几何形态,使近视的角膜快速变成不近视的角膜。因此,近视患者不戴眼镜也能看得清了。一般一夜之间300度以下近视就能达到正常视力,600度以下近视在一周左右能达1.0以上的视力,特别适合军检运动员等特殊人群。

此次活动只针对18岁以下青少年,需电话报名进行医学检查评估,只限报名前50名。 蒋晓蕾

河南省启动“弱视干预援助计划”

征集100名弱视儿童免费治疗

报名电话:0371-56788985

世界眼科基金会中国分会、河南省近视弱视防治基地共同举办的“弱视干预援助计划”公益医疗活动正式拉开帷幕。活动期间,将向我省征集100名弱视儿童进行专业视力检测和免费专项治疗。

弱视是儿童最常见的视光疾病之一,会严重影响青少年身心健康成长,已逐步引起社会重视。视光专家研究发现,弱视最佳治疗期在12岁前,一旦错过,将对孩子今后的视功能造成无法补救的影响,很难治愈,弱视治疗绝不能拖延。

河南省近视弱视防治基地弱视治疗专家徐主任表示,弱视的传统治疗进展缓慢,效果一般,在一定程度上制约着弱视儿童的治疗进程,此次救助计划采用的是国际最先进的“视神经立体修复法”和“视网影像综合干预法”。弱视儿童一般首次治疗就能见到效果,通过三至四次治疗,视力就能明显提升,其治疗范围也突破了12岁的弱视治疗门槛,对于18岁以内的青少年都有极好的效果。

河南省近视弱视防治基地作为我市专业弱视治疗机构,有最权威的专家针对每一个弱视孩子进行针对性分析,在治疗过程中一对一跟踪,适时调整治疗方案,保证了对每一个弱视孩子都能得到最快速有效的治疗。

此次“弱视干预援助计划”属公益活动,只针对18岁以下青少年人群。主办方表示,力争在未来的两年内,让我市2000多名弱视孩子恢复光明。我市弱视孩子家长可尽快拨打电话进行报名,受助者需按报名先后顺序确定,只限前100名。 蒋晓蕾

网址:www.hnsmtzyy.com.cn