

17日进入初伏,三伏贴正当时 “冬病夏治”要辨证施治

□本报记者 毛锦怡

冬病夏治,顾名思义就是在夏天的时候治疗冬天容易发作的疾病,以达到扶正固本的目的。冬病夏治主要针对虚寒疾病,如支气管炎、哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、风湿与类风湿性关节炎、产后虚寒病以及属于中医脾胃虚寒类疾病。每年,杭州市多家医院都会相继开展“冬病夏治”。半个月前,杭州各大医院的中医针灸门诊、中药馆就已经热闹起来。

冬病夏治有很多方法,吃膏方、贴伏贴,其中最方便的是贴伏贴,也就是贴膏药。昨天,记者从省中医院获悉,今年的“三伏”分别是7月17日—26日(初伏)、7月27—8月6日(中伏),8月17日末伏,8月26出伏。该医院针灸科副主任医师莫晓枫博士提醒:三伏贴不能包治百病,也并非人人适用,且需中医专业人员进行操作或指导。

据杭城多家医院中医科汇总资料显示,按往年情况来看,在贴伏贴的人群中,呼吸道疾病患者占很大比例,其中大部分又是过敏性鼻炎,其余就是经常易发咳嗽、支气管炎、咽炎等人群。“肺系疾病多为慢性反复发作的宿疾,其根本为虚证,阳气不足,或肺气虚、或肺脾气虚等。肺气虚,不能固护卫表,每到冬季气候变化时容易发病。”莫晓枫说,贴伏贴就是选择在阳气最强的三伏天,依靠药物的性能,提升阳气。

贴伏贴也有讲究,尤其是要贴对穴位。“切记不能把伏贴膏当成止痛膏,哪里痛就往哪里贴。”莫晓枫说,选穴不宜多,每次选用4—8个穴位为一组,一般6个穴

位最佳。每伏贴敷1次,每年贴敷3次(初伏、中伏、末伏),连续贴敷3年为一个疗程。

贴上了就马上有效果吗?对此,莫晓枫解释:“有些对药物敏感的人群会马上见效,但大多数人群需要一个过程。”另外,需要提醒大家,一般医院的伏贴膏药都是现做的,建议大家贴之前,要提前就诊,对症下药。比如省中医院,挂针灸科普通门诊就可以,贴伏贴之前,医生都会通过望闻问切,仔细判断病患的体质是否适合贴。

当然,冬病夏治并非人人适合,也有一部分人不适宜穴位敷贴,如孕妇、有严重心肺功能疾患的人、对药物过敏的人、皮肤长有疮疖以及皮肤有破损者;疾病发作期(如发烧,正在咳嗽等)的病人;非虚寒性的疾病或体质阳热亢盛的人等。

其实冬病夏治的方法多种多样,内服外治,如果能结合着一起用,效果会更好,主要方法,一是中药内服,即“三伏补”,根据每个人的具体病情、体质特征,辨证施治,处方用药;二是中药穴位外敷或针刺温灸治疗,即“三伏针”或“三伏灸”。

另外,随着三伏天的到来,很多小诊所、药店也开展了“三伏贴”服务,一些贪图方便的市民常常就近选择贴膏药。更有甚者直接网购膏药,按说明书自行操作。对此,莫晓枫提醒,“三伏贴”需中医专业人员进行操作或指导,选穴不当或穴位搭配错误,盲目贴效果会适得其反,市民最好不要图便宜和省事,更不要从网上购买三伏贴来自行使用。”



链接

在三伏贴的适用病症中,哪些(或什么类型的)疾病最适宜?(切勿自行对号入座,一定要通过专业的中医师诊断辨别再考虑是否要贴膏药)

1、肺系疾病:体虚感冒、慢性咳嗽、慢性支气管炎、哮喘、阻塞性肺气肿、肺间质疾病、肺功能不全;过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性咽炎、变应性咽喉炎等;

2、疼痛性疾病:风湿免疫性疾病:如风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎;肢体经络类疾病:肩周炎、颈椎病、腰腿冷痛、四肢冷麻、腰肌劳损、坐骨神经痛、膝关节炎、网球肘、电脑手;

3、寒性疾病:脾胃虚寒:慢性胃炎、

慢性肠炎、慢性结肠炎、虚寒性腹痛腹泻等;肾阳虚证:前列腺疾病、阳痿、遗精、早泄等;冲任虚寒:痛经、慢性盆腔炎、宫寒不孕等;

4、亚健康状态:阳虚体质——以怕冷为主要表现;气虚体质——以体质虚弱、容易疲劳为主要表现;痰湿体质——以虚胖为特点,容易出现困乏、疲劳、怕冷、便溏、苔腻等症;血瘀体质——以肤色晦暗、身有痛处、舌质紫暗为特点,是各种心脑血管疾病发生率最高的一种体质。

5、儿童病症:小儿体虚感冒、反复咳嗽、慢支、哮喘、消化不良等。

8岁男孩长出双排牙齿,原来是营养过剩的“富贵病” 良好生活习惯有利口腔健康

一般情况下,孩子六七岁时,乳牙就完成使命,自动脱落,随后恒牙逐渐萌出,成为孩子一辈子的好伙伴。但是,有些孩子恒牙已经长出来了,而相应的乳牙却不肯“退位让贤”,恒牙被迫从乳牙后面“委曲求全”,从而形成一前一后两层牙齿。近期,家住武汉汉口的黄女士8岁儿子乐乐就遭遇此状况。旧的乳牙没有及时脱落,下牙齿中间长出的两颗新牙被挤成倒八字的形状生长,中间还产生了半个牙的空隙,乍看上去就像两排异形的牙,就是“双排牙”。

原来,乐乐吃饭喜欢泡水或喝稀粥,基本不碰蔬菜、水果。家里的老人也对独孙宠爱有加,变着法儿的榨水果汁加冰糖给他喝。而且乐乐也和大多数儿童一样不愿刷牙漱口。乐乐自小就偏食、好甜饮,把旺仔牛奶等甜乳制品当水喝。当地的医院在检查中发现,孩子乳牙牙根已经暴露于牙龈粘膜之外,容易导致附近口腔粘膜创伤性溃疡。当务之急,需要实施局部麻醉拔出乳牙。

双排牙是怎么形成的?原因有三:首先营养过剩,营养供给好,牙胚发育早,恒牙萌发早;其次饮食精细,食物过于松软、精细,乳牙牙根未得到充分的刺激和锻炼,和牙槽骨紧密相连,不易脱落;第三就是乳牙病变,乳牙出现龋坏,情况严重时会造成乳牙根吸收障碍,造成乳牙不能及时脱落。

出现双排牙给孩子口腔健康带来很大的隐患。乳牙滞留导致新生恒牙位置方向异常,甚至无法萌出,这对孩子颌骨发育、



咀嚼效果、口腔卫生、面部美观等都会造成影响;也不利于孩子牙齿清洁卫生,容易形成牙垢和牙结石而造成孩子的口臭;也可能诱发龋齿、牙髓炎、牙周炎等口腔炎症性疾病;还有就是局部含有细菌微生物的慢性炎症病灶,其中的细菌及其毒素通过血管及淋巴管被带到机体的一些器官和组织,当机体的抵抗力降低时,细菌生长繁殖,细菌毒素损害组织和器官,使这些远离患牙的组织器官发生病变,引起机体一系列的疾病比如心肌炎、肾炎、心内膜炎、眼疾、风湿性关节炎等问题。

其实乐乐并非个案,刚进入暑期,各大医院拔牙的儿童暴增,据统计,近年来“双排牙”患儿越来越多,这都是家长养出的“富贵病”,牙医提醒:孩子的喂养要“粗”一点,早晚各刷一次牙是最基本的,也不要吃太多甜食,牙不好,胃口也不好,营养更跟不上。

(陈媛)

空调使用不当易引发面瘫

□本报综合报道

炎炎夏日,气温增高,生活中,办公室、家里、车内,空调使用率也越来越高。但空调也不能随便吹,因为吹空调会加大得面瘫的几率。北京大学人民医院神经内科主任医师李永杰解释:“当空调的冷风直着吹过来的时候,侵袭面部的微循环,就是刺激血管出现收缩,血管收缩之后,就会影响相应的供血障碍。表现在其他地方可能不是很明显,但面对水肿比较敏感,所以就出现了神经功能受损的症状。”

面瘫的患者面部往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成,听起来确实可怕。可是,夏天又这么热,一直不吹空调,也不现实。在使用空调的时候,尤其是家里有



老人、小孩的家庭,应该注意哪些呢?

专家提醒:即使室外再炎热,室内的空调温度也不宜设置太低。一般成年人在空调房内最适宜温度为25℃—26℃,体弱者27℃—28℃,室内外温差最好不超过8℃。开空调时,冷空气向下沉,因此风最好向上吹,避免冷风直吹身体。

出了一身汗,回家马上打开空调猛吹,这样的行为也是不对的。此时毛孔完全打开,还来不及闭合,容易让体温急剧下降,诱发感冒等病症。因此,从炎热的室外进入室内,应至少10分钟以后再开空调。

值得注意的是,有关节炎、风湿病的老人,发育不完全的小孩以及孕妇等身体免疫功能较差的人,最好少用空调。尤其每天清晨和黄昏室外气温较低时,应多到户外做些运动,呼吸新鲜空气,增强身体的适应能力。

对于很多家长顾虑是否该给孩子使用空调的问题,专家表示,孩子房间可以开空调,但温度要保持在26℃左右。

最后提醒大家,一定不要对着头部吹空调,出汗、醉酒、洗头后也不宜立即吹空调。