

Healthy 健康

i健康

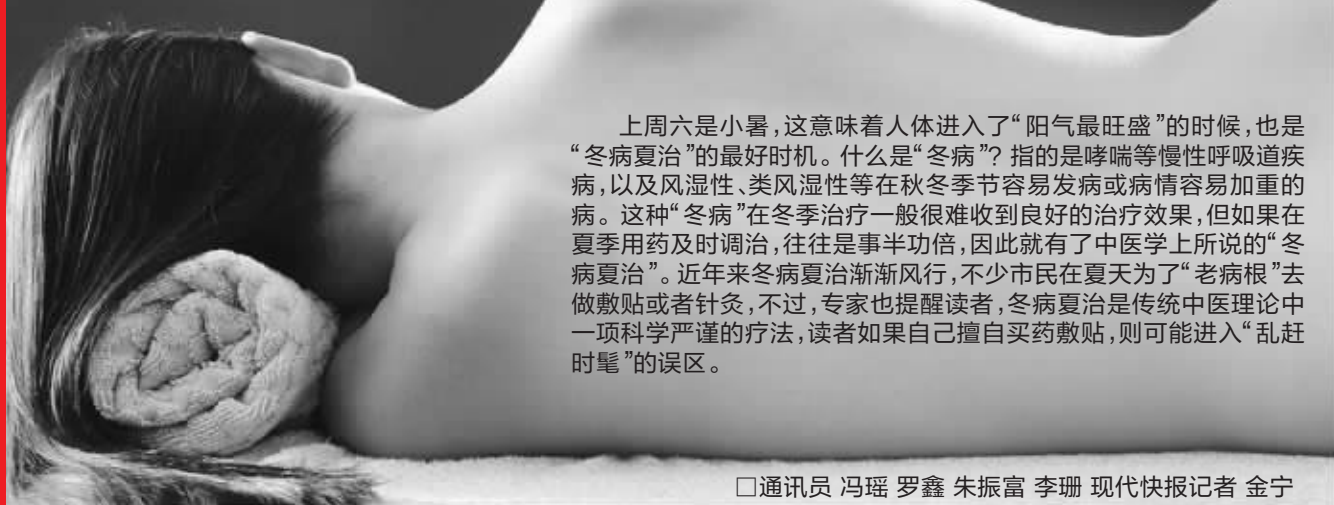
以下内容详见“现代快报精品周刊”



本期关注塑美极、夏日祛斑、牙齿美容。



《i健康》是《健康》在移动终端上的电子呈现。在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”，在书架上找到本期封面，即可阅读《i健康》!



□通讯员 冯瑶 罗鑫 朱振富 李珊 现代快报记者 金宁

初伏即将到来，“冬病”进入稳定期 冬病夏治，老病号准备好了吗？

几种常见病的夏治方

南京市中医院主任医师张钟爱教授介绍，冬病夏治的具体方法有很多种，有内服汤药、中成药、内服药茶、内服药酒，食疗、药膳疗法，敷贴疗法，敷脐疗法，药浴疗法，膏药疗法，药熨疗法，热敷疗法，湿敷疗法，熏蒸疗法，推拿疗法，艾灸疗法，针刺疗法，耳压疗法，推拿疗法，拔罐疗法，刮痧疗法，体育疗法，每种冬病都有具体的治疗方法，专家在这里向市民介绍几种常见病的冬病夏治方：

●哮喘

可采用内服粉剂和敷贴的方法。

白参、蛤蚧各等份，碾成细粉，早晚各服两克，连服一个夏季，可以补肺益肾、增强免疫力，控制冬季发作或减轻发作。而采用白芥子、细辛等四五种植物，碾成细粉，用姜汁或蜂蜜调和后制成钱币大小的圆饼，贴于背部、肺俞、定喘等穴位上，头伏、中伏、末伏各贴一次，连贴三年，有温阳活血、定喘通络，控制哮喘发作等作用。

●胃病

冬病夏治用吴茱萸10克，碾成细粉，加食醋调成糊状，敷于脐部，用纱布或胶布固定，12个

小时换药一次，可以连用一周，具有温胃散寒、止痛的功效。另外，可以用艾条自灸足三里、中脘等穴位，每次15分钟，每日一次，连用两周。

●慢性结肠炎

可以在夏季食疗。用苡仁米50克，莲子15克，山药20克，红枣5枚，芡实粉15克，煮成粥或者粳，当点心食用，可以连服一个月，可以健脾、止泻、增强肠道功能的作用。

慢性肾脏病人如何冬病夏养

慢性肾脏病的概念很广，这里主要指慢性肾炎、慢性肾衰和反复发作性尿路感染，也包括一些由于高血压、糖尿病等全身性疾病引起的肾脏损害。江苏省中医院肾内科主任、主任医师、博士生导师孙伟教授说，虽然慢性肾脏病患者在夏天不需要针灸或者敷贴，只要坚持吃中药即可，但是他认为这类慢病患者要做好肾病的“冬病夏养”。孙主任给读者提出了以下建议。

一、不贪凉。肾脏病人适当地出些汗有利于减轻体重、消除浮肿。贪凉会减少排泄、损伤脾胃、抑遏阳气、增加水负荷。

二、不停药。由于夏天人体阳气偏旺，肾脏病人的症状一般

比较轻，自我感觉良好。这时往往忽视治疗、疏于检查。所以，即便夏天也不应停止治疗、停止服药。确实由于病情缓解可以部分减药、停药的一定要有医生的指导，定期检查，防止病情反弹。

三、不贪吃。夏天水果丰富，虾蟹上市。有些病人食欲不好，以水果代饭。其实，许多水果除了水分含量丰富外，往往糖分、钾、磷较高，不利于控制血压、血糖、血钾和尿酸。

四、如何吃，如何清凉？饮食主要以清淡为主，荤素搭配。夏天可以多吃冬瓜、丝瓜、瓠子、黄瓜，这些果蔬都有清暑解热、淡渗利湿、通利小便的作用，而且不苦寒，不会损伤阳气。

慢性肾脏病人的冬病夏养并不复杂，关键是要不伤阳气正气，预防寒邪侵袭。同时坚持正规、规律的中西医结合治疗，定期检测。通过夏天的正确调养，很可能到了冬天病情依旧稳定，甚至完全缓解。

自己在家可否随意敷贴

江苏省中西医结合医院呼吸科孙航成主任介绍，冬病夏治这一方法广为人知，由于中药穴位贴敷操作比较简单，那么，这是否意味着冬病夏治可以任意进行呢？专家对记者说，要想取得好的疗效，冬病夏治的很多方面都需要注意：首先，贴敷时要

辨证取穴，要根据病的种类、病情的轻重确定贴敷的穴位，不能单纯地固定几个穴位一贴了之。其次，药物要合理配方、由专业人员炮制、密封保存，以免影响贴敷效果。再次，贴敷时要由专业医师操作，认准穴位贴敷才能有好的疗效。最后，贴敷时还要考虑个体差异因素，吸收能力、耐受性不同，贴敷的时间长短也应有变化。

敷贴有哪些注意事项？专家提醒读者，敷贴时间一般为3~4小时。如自觉局部搔痒、刺痛的，或者小孩，可适当缩短贴药时间，如敷贴后无任何不适反应，可适当延长贴药时间至6小时或更长。敷完药后最好等到6个—10个小时以后再洗澡。敷贴期间应戒发物，忌食生冷以及刺激性食物(如：大蒜、辣椒、葱等)，不要贪凉，禁食海鲜、虾、牛肉、鸭、鹅、花生及其他煎炸食物等发物。专家提醒读者，有重度支气管哮喘、慢性肺源性心脏病、咯血以及皮肤溃破过敏、内火较重容易口腔溃疡的人不宜参加冬病夏治。冬病夏治敷贴时间不宜过长，防止皮肤起水疱感染，另外，敷贴后最好不宜去空调房，因为皮肤遇冷后毛孔收缩，影响药物吸收。冬病夏治连续治疗三个疗程（即三个夏天）效果会比较显著。仅仅依靠一个夏天的治疗是不够的。

小贴士

4家中医院全面启动冬病夏治

冬病夏治以1年内的30天为一个疗程，分别在头伏、二伏(中伏)、三伏(末伏)的第一天进行治疗，一般需连续3年，也就是3个疗程。2012年“三伏”日期具体时间是：2012年7月18日~7月27日为头伏，2012年7月28日~8月6日为中伏，2012年8月7日~8月16日为末伏。

江苏省中医院，江苏省中西医结合医院，江苏省第二中医院，南京市中医院的呼吸科、针灸科以及一些特色专科，针对呼吸系统慢性疾病在冬季容易发作的特点，开展冬病夏治工作，用中医传统特色疗法以达到调节患者机体免疫平衡，治病求本的目的和效果。今年的冬病夏治已经开始，请相关患者前往附近医院治疗。

江苏省中医院地址：汉中路155号。

江苏省第二中医院地址：南湖路23号。

江苏省中西医结合医院地址：迈皋桥十字街100号。

南京市中医院地址：金陵路1号。

现代快报 健康周刊

快报全科专家团汇聚
三甲医院名医

江苏省属医疗单位 | 部队医院 | 南京市属医疗单位

 江苏省人民医院 心内科主任医师 曹克将	 江苏省中医院 肾内科主任医师 孙伟	 陆军军医大学 泌尿外科主任 马根山	 解放军八一医院 全军肿瘤中心主任 秦叔逵	 南京鼓楼医院 骨性外科主任 邱勇	 南京第一医院 骨科主任 王黎明	 南京市第二医院 感染科主任 姚文虎	
 南京第二人民医院 石化医学中心主任 范志宁	 解放军第454医院 骨科主任 李颖	 南京市妇幼保健院 产科主任 刘晓梅	 南京市儿童医院 副主任医师 沈卫民	 南京市中医院 心内科主任 樊志军	 江苏省中医院 肾内科主任 朱佳	 南京同仁医院 口腔科主任 朱正宏	 南京同仁医院 耳鼻喉科科主任 周维国
 南京市口腔医院 牙体牙髓科主任 高久禹	 南京鼓楼医院 神经内科主任 谢世平	 南京鼓楼医院 神经内科主任 张侠					

全科专家团系列之一
《健康周刊》逢周一出版