

当养生保健成为一种生活习惯,读者应当注意—— 冬病夏治有适应症,切忌赶时髦



穴位贴敷最受市民青睐

据了解,所谓“冬病”,是指哮喘等慢性呼吸道疾病,以及风湿性、类风湿性等秋冬季节容易发病或病情容易加重的病。这种“冬病”在冬季治疗一般很难收到良好的治疗效果,但如果在夏季用药及时调治,往往事半功倍,因此就有了中医学上所说的“冬病夏治”。

冬病夏治主要有穴位贴敷、灸法、拔罐疗法、针法、中药内服等五种方法。南京市中医院针灸科副主任中医师阮志忠介绍,前几天他才接诊了一个病人刘某,65岁,具有典型的呼吸系统疾病的特征,清瘦且脸色略显苍白发黄。在治疗室见到刘某时,这么热的天气还穿了一件长袖衬衫。刘某患有哮喘病,秋冬季节频繁发作。这么热的天气,他在空调房间稍微呆一会儿便有些喘,大热天里,他最多只敢吹电风扇。刘某说,为了冬天少受些罪,他便想到了中医传统的“冬病夏治”疗法,要求专家为其贴敷中药。

至于贴敷用药,对于慢支、咳嗽、哮喘类疾病,常配祛风散寒、润肺止咳的中药,如麻黄、白芥子、百部、细辛等,以姜汁调贴在相应的穴位。常见病关节炎,主要配红花、川芎、肉桂、杜仲、艾叶等活血通络、温经止痛的中药。

专家说,灸疗是利用艾叶温经散寒的作用,同样可以用于呼吸系统病患者,譬如患有过敏性鼻炎的人可以灸迎香、印堂、足三里三个穴位,促进血液循环、缓解鼻塞和鼻粘膜充血现象。“尽管针法同样对穴位起治疗作用,但部分人不喜欢针刺后的酸胀感,因此更多的人愿意选择贴敷来进行“冬病夏治”,阮志忠说。

复感儿冬病夏治疗效好

对于儿童来说,冬病夏治治疗时间越早越好,因为年龄越小,其免疫功能、发育越不完善,越容易得到纠正。南京市中医院儿科主任医师唐为红告诉记者,从前几年夏天开始,带孩子来进行“冬病夏治”的家长越来越多,而孩子们表现出的共性问题主要集中在咳嗽和肠胃两个方面。

张女士的儿子今年5岁了,孩子在1岁至3岁期间常生病,上了小托班后又反复感冒,一感冒就咳嗽,一咳就喘,还并发过敏性鼻炎。张女士去年带孩子来医院完成了三个疗程的中药贴敷,感觉在秋冬交替和冬春交替时节,孩子咳嗽现象明显减少。“许多儿童之所以呼吸道疾病反复发作,是由于自身免疫力差,表现为反复发热、反复咳嗽、汗多等症状。家长可抓住三伏这个时机贴敷,增强孩子的免疫力。而儿科的冬病夏治主要针对小儿支气管哮喘、支气管炎、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、反复呼吸道感染等疾病。”唐主任说。

专家认为,冬病夏治贴敷对儿童来说疗效好,三伏之日贴敷最能刺激穴位,使药物有效成分易于进入血液发挥作用

冬天吃膏方,夏天去医院“冬病夏治”,这种养生保健方式,似乎已逐渐融入都市人的生活习惯当中。记者近日从南京各大中医院了解到,还没入伏之前,就有不少人开始预约冬病夏治,其中一半以上是曾经接受过冬病夏治的慢性病患者。不过,专家也提醒读者,冬病夏治是传统中医学理论中一项科学严谨的疗法,不能认为任何病都可以冬病夏治,也不要擅自进行穴位贴敷,否则就进入“乱赶时髦”的误区。

文/通讯员 李珊 现代快报记者 金宁

用;且副作用小,药物不经胃肠道代谢,能保护脏腑;并且使用方便,免除了最令儿童反感的打针吃药的麻烦。小儿在伏天接受贴敷治疗后,冬季哮喘发作次数明显减少、发作程度减轻,体质也有不同程度的改善。但1岁以下孩子不建议冬病夏治。

冬病夏治时需要注意什么

南京市中医院老年科骆天炯主任提醒读者,无论是成人还是儿童,敷完药后最好等6—10个小时以后再洗澡。贴敷期间应戒牛肉、鸭肉、鹅肉、花生及其他煎炸食物,禁食生冷刺激性食物,不要吃肥甘厚腻、生痰助湿的食物,禁食海鲜、虾等易发物,以免影响治疗效果。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”一个夏天就能治好吗?骆主任认为,“冬病夏治”的主要作用是提高人体免疫力,这个过程不是一蹴而就的。一般10天为一个疗程(包括头伏、二伏、三伏几个阶段),连续治疗三个疗程(即三年)效果会比较显著。仅仅依靠一个夏天的治疗是不够的。

冬病夏治过程中,医生也遇到过这样一些病人,他们有这样一个疑问:“发泡疗法”是不是只有贴敷药膏的局部皮肤产生灼热、潮红而且起疱后才有治疗作用?专家解释说,每个人的敏感程度不一样,不能根据有没有起疱来判断治疗的效果。能够发泡自然是好的,通过治疗,如果病人的发病率降低,或者病情有所减轻,也说明治疗是有效的。

任何疗法都不能盲目跟风

不少人现在都知道冬病夏治这一概念,同时认为治疗的主要手段就是中药穴位贴敷,那么,这是否意味着冬病夏治可以自己操作呢?南京市中医院养康中心主任王挺告诉记者,冬病夏治有很多需要注意的地方,比如说根据病情决定贴敷时间、贴敷位置、具体用药等。同时,治疗期间还需要饮食清淡、不能呆在较冷的房间里等。另外,贴敷时还需要考虑到个体差异,比如吸收能力、耐受性不同等,所以患者不能自行操作。“冬病夏治是传统中医学理论中一项科学严谨的疗法,患者千万不能乱‘赶时髦’。”

任何一种治疗方法都有其适应症,不能盲目放大。“不过现在有些人不管什么病都来医院贴敷,这是错误的。”王挺特别强调,冬病夏治并不能治百病,有些疾病不适合贴敷,譬如单纯性心脏病、高血压、糖尿病等就不适合冬病夏治,它们一年四季都伴随着患者,需要长期遵医嘱坚持服药治疗,不在“冬病”范畴。“因此在患者没搞清楚病情的情况下,不要跟风做冬病夏治的贴敷。”

亮眼行动 活动征集

试戴角膜塑形镜、观摩近视手术、参与科普互动……

征集40位读者参加快拨打96060报名

放暑假了,孩子们卸下了学业重担,却没能让眼睛好好休息。看电视、玩电脑成了暑期生活的重要内容,去年就有媒体针对此做过调查,结果显示选择这种方式过暑假的孩子居然占到了60%。这也是为什么总有家长烦恼一过暑假孩子视力就下降。如果你的孩子也是这么过暑假的,或者他正遭受近视的困扰,那就快给他报名加入我们的“爱眼”之旅吧。7月中下旬我们将组织多场与眼睛有关的健康活动——走进眼科医院,与眼科医生进行科普互动,一起探索眼睛的奥秘;联系品牌厂家,为想验配角膜塑形镜的孩子提供试戴机会;邀请眼科专家为孩子的斜视弱视问题答疑解惑……针对成年患者,我们将带领大家走进眼科医院,观摩目前最先进的准分子手术,并邀请眼科专家现场为大家答疑。

活动内容:试戴角膜塑形镜(适合青少年)、观摩近视手术(适合18周岁以上近视者)、参与科普互动。

参与方式:拨打读者热线96060报名(请注明你感兴趣的活动)。

温馨提醒:为保证活动品质,让每位读者都能充分参与,此次活动限40个名额。

文/现代快报记者 李鑫芳

治疗糖尿病足 截肢不是唯一选择

糖尿病足是糖尿病的严重并发症,由于缺乏有效的治疗手段,截肢率高。马师傅今年72岁,患糖尿病多年,从去年开始他的右脚出现溃烂,因为缺乏有效的治疗,如今溃烂发展到了小腿。家人之前带他去看了不少医院,但因为伤口常散发恶臭,没有一家医院住得长久。后来家人无力照料,只能送他去养老院。在养老院,和马师傅有着同样遭遇的老人不少,他们的生活质量非常差。“看糖尿病可以到内分泌科,但专门看糖尿病足的却没有。”不过很快,这个难题就不会再困扰像马师傅这样的家庭了。上周,南京新世纪糖尿病足研究院揭牌成立,这也是江苏地区首家专业治疗糖尿病足的医疗机构。著名骨科关节病专家朱文教授将长期坐诊。由他主持的麝香生肌膏治疗皮肤慢性溃疡课题,已于2010年12月通过江苏省中医药局验收。这将给糖尿病足患者带来更有效的治疗手段。

文/现代快报记者 张弛

现代快报健康联盟合作医院

INDEX



中山路132号凯润5号(金陵中学对面)

(025)83116699

南京市鼓楼区铁路北街177号

(025)83685566

南京市光华路石门坎110号

(025)65018888

名单添加中……