

# 阳虚体质最适合“冬病夏治”



今年的冬病夏治即将拉开序幕，上周四江苏省中西医结合医院举办了冬病夏治的义诊，现场吸引了不少市民。该院呼吸科副主任医师肖庆龄提醒，冬病夏治也有很多讲究，并非人人合适。像最常见的穴位敷贴，孕妇、肺结核患者、恶性肿瘤患者、过敏体质者、严重皮肤病者都不适宜。总体来说，阳虚体质最适合冬病夏治。所以，市民在进行冬病夏治前，首先要让医生进行辨证分析，不要盲目跟风。否则不但治不了病，反而会因使用助阳的药物，耗伤阴液，引发其他问题。

通讯员 罗鑫 现代快报记者 李鑫芳

## 过敏性鼻炎“夏治”效果不错

有不少呼吸系统疾病会在冬季寒冷时容易发作或加重，所以在冬病夏治的人群里，呼吸系统的老病号比较常见。肖主任说，像慢阻肺、过敏性鼻炎、慢性哮喘、慢性支气管炎、支气管哮喘等都比较适合冬病夏治。

说到过敏性鼻炎，很多人好奇，其好发季节并不是冬季，而是春秋两季，为什么却适合冬病夏治？肖主任说，这是因为患者为虚寒体质，多怕冷，遇冷发病，尤其是气候突变时明显；临床为多清涕、鼻痒、喷嚏、鼻黏膜水肿、苍白等寒症表现。该病以寒、虚为特点，因此也称之为“冬病”。

## 冬病夏治不仅仅是敷贴

一提起冬病夏治，很多人首先想到的是三伏贴，有人甚至把这两者画上等号。事实并非如此。肖主任说，穴位敷贴是冬病夏治的经典手段之一。除此之外，还有针刺、艾灸、理疗、按摩、泡洗，以及内服温养阳气的中药和食物等方法。三伏贴因为简便易行，所以相对更受青睐。特别提醒的是，无论是选择哪种方式治疗，治疗期间禁食生冷、甜食、油腻、海鲜、辛辣刺激性食物，注意不要贪凉。病人可以结合治疗适当体育锻炼，但不要作高强度的运动，避免情绪激动，注意好好休息，不能熬夜。冬病夏治30天为一个疗程，一般需连续3年，也就是3个疗程。

## 冬病夏治的时间怎么计算

三伏是一年中最炎热的时候，人体皮肤温度、湿度最大，气血趋于体表，毛孔最为开放，此时选取特定的穴位进行敷贴，所贴药物最容易由皮肤渗入穴位经络，达到效果。伏天的起讫时间每年都不尽相同。一般规定从夏至后的第三个庚日起为初伏，有10天。第四个庚日起为中伏，有的年为10天，有的年为20天，今年的中伏就有20天。立秋后的第一个庚日起为末伏，有10天。有人认为，错过了“头伏”再治疗就没意义了。这是误解。实际上，伏天已是一年中最热的时候，在这期间的每个时辰用药效果都会不错，不要拘泥在“三伏”的第1天开始治疗，提前或推后几天对疗效影响不大。

## 特别关注

### 让贫困先心病患儿家庭不再无助 南医大二附院心血管中心的爱心接力



顺利接受救助的小春阳与父亲玩耍

6月30日，现代快报封7版刊登了一篇题为《知道医生给儿子献血治病后——患癌父亲要捐遗体，报答帮过他的人》的稿件：48岁的胃癌患者姜绪其家庭贫困，为了救治只有15个月大、身患先天性心脏病的儿子姜春阳，他带着借来的钱来到了南医大二附院。心血管中心的医护人员得知情况后纷纷伸出援手，而这位朴实的父亲为了报答大伙，想到了捐献遗体。这篇稿件引起了强烈反响，不少爱心人士主动联系报社要求捐款，与此同时，也引发了社会大众对于先心病患儿的关注。

今年3月，“心佑工程——苏北行”正式启动，迄今共免费救助治愈了26名先心病患儿，与此同时，医疗团队还定期到苏北贫困地区进行义诊，为先心病儿童检查、评估病情。今后，更多像小春阳这样的先心病儿童，将有机会通过这个爱心公益工程得到救助。

病儿童的比例远超内地，且多数患儿来自少数民族贫困家庭，受限于医疗水平和经济条件，这些孩子未能得到及时的治疗。去年，一项名为“心佑工程”的先天性心脏病患儿免费医疗救助计划正式启动，已有10名新疆克州先心病儿童陆续接受救助，今年暑期，南医大二附院将继续组织克州当地患儿到院免费治疗。

今年3月，“心佑工程——苏北行”正式启动，迄今共免费救助治愈了26名先心病患儿，与此同时，医疗团队还定期到苏北贫困地区进行义诊，为先心病儿童检查、评估病情。今后，更多像小春阳这样的先心病儿童，将有机会通过这个爱心公益工程得到救助。

## 患者将住进与国际接轨的新病房

除了关注先心病儿童，南医大二附院心血管中心还启用了与国际接轨的新病房。据悉，新病房包括手术室、重症监护室及普通病房。一般来说，心脏外科病房里以危重病人居多，不少人更是需在监护室接受观察治疗，突发情况时，大多需要进手术室进行处理，以往，监护室和手术室相隔较远，不方便医生进行紧急处理，而新病房的手术室与监护室相连，完全达到了国际标准。不仅如此，心血管中心还对病房里的硬件进行了升级改造，为服务病人做好了更强有力的支持。

通讯员 何松明

现代快报记者 孙倩雯

# 长期戴活动牙可致口腔病变？修复缺牙如何更安心？

韩国种植牙专家任势雄本月来宁，助力缺牙“重生”



## 缺牙不镶，身心受伤

“年纪大了牙齿自然会掉，缺一两颗很正常，没必要花时间和金钱去修复。”这是众多“拖延症”人群的心声。他们本想拖一天是一天，能凑合就凑合，直到一日三餐都成了问题，身体状况也一天不如一天。

据任势雄介绍，牙齿健康关系身体健康，缺牙会导致咀嚼功能下降，易引发肠胃疾病。此外，缺牙也是慢性病的发病诱因之一。比如牙周病不只局限于口腔内，病菌可以通过牙根进入血液，使动脉硬化，间接引发心血管等疾病，还会增加糖尿病风险。

## 警惕活动假牙成为口腔“定时炸弹”

缺牙以后，很多人选择活动假牙，而且一戴就是10年、20年。他们不知道，活动假牙不合适或年久失修，不仅容易引起口腔黏膜创伤引发溃疡，还易引起牙龈炎、继发龋齿、牙齿松动、牙龈溃烂等口腔疾病，导致问题越来越严重……

任势雄也表示：活动假牙是有寿命的，一般使用5年后，即使看起来完好无损，也必须强制报

很多人掉牙以后，觉得对生活没什么影响，就拖着不补，直到牙齿越掉越多，后续问题像滚雪球般越滚越大，需要花费更多时间和精力时，才后悔没有及时镶牙。

为让更多患者告别缺牙痛苦，早日拥有一口好牙，本报《爱牙直通车》特邀韩国种植牙专家任势雄本月来宁亲诊，并于16日开展微创种植牙公益讲座，患者可拨打本报热线025-84783644咨询预约。提起任势雄，南京的患者并不陌生，他是韩国WISE齿科院长，凭借精湛的种牙技艺和一丝不苟的工作态度帮很多缺牙患者解决了种牙难题。他不仅技术高明，还很懂得病人需求，是“最懂病人”的医生。

废，否则会引起不同程度的口腔疾病，严重的甚至会导致病变。

## 老年人种牙，改变的不仅是牙齿

种植牙因不伤邻牙、咀嚼功能强、使用寿命长、像真牙一样扎根口腔等优势，越来越受缺牙人青睐。然而，还是有老年人觉得年纪大了，没必要在牙齿上花费更多，宁愿忍受活动假牙的弊端或缺牙的痛苦和困扰。他们不知道，健康的牙齿也有利于人体的健康和长寿。

任势雄提醒，老年人可依据不同缺牙部位特点，个性化地选择做单颗、多颗或全口牙种植，更加安全舒适地恢复咀嚼和发音功能，不仅有助于建立美好外在形象，大大提高生活质量，还能延年益寿。

## 想要种牙成功，选好材料的同时要找好医生

很多人都知道，想要种植牙持久耐用，一定要选择正规品牌种植牙材料供应商提供的产品和优质加工生产的产品。他们不知道，如果没找到技术好、经验丰富的种植牙医生，再好品牌的种

植体，也可能出问题。

据任势雄介绍，种植牙成功的一个重要条件，是医生能够根据牙齿的不同修复需求，采用合适的种植体，并配合成熟的种植技术。患者选择种植牙治疗时，最好到有种植牙资质的口腔医院，找有经验的医生，以免手术失败带来后患。

## ● ● ● 活动链接

### 暑期美牙风暴重磅来袭 种植牙特价5980元/颗

为让读者拥有健康好牙，本报《爱牙直通车》联合推出：  
**韩国进口种植牙特价5980元/颗**  
(种植体+基台+牙冠)；牙齿矫正送数码大礼包，最高可赢苹果6S！凭中、高考成绩单享受折上礼(1分抵2元)；全瓷美牙冠特价1980元/颗；周二洁牙6折；周三牙齿美白6折！  
(特价不与其他优惠同享，活动解释权归主办方)

通讯员 左丽

本报咨询预约热线：

**025-84783644**



## “清晨早班车”开进南京鼓楼医院 降压药，你吃对了吗？

近日，由中华医学学会心血管病学分会指导，中国心血管健康联盟主办倡议并发起的“610清晨血压日”系列活动——清晨早班车“开”进南京鼓楼医院，心内科主任徐标教授表示，降压用药要掌握四个“要”：要长效、要规律、要和缓、要坚持。

## 降压要选长效药 一天一次更重要

长效降压药作用时间长，造成的血压波动小，一天服用一次就能平稳控制好24小时的血压。有些长效药物的半衰期长达50小时，即使偶尔漏服，也不会对血压造成波动。药物说明书中一般都会注明半衰期，半衰期越长，药物作用时间越长。一般来说，半衰期大于24小时的降压药物更长效。

降压也要按规律，每天早起要吃药。

徐标教授指出，患者本身在高血压管理中扮演着十分重要的角色。服用降压药的时间需要掌握好，尽量固定时间，例

如每天早上服药。  
**降压过程需和缓  
四到八周不能急**

降压应该和缓，尤其是长期血压高的老年人，如果降得太快，有可能发生脑梗塞，造成严重后果。

徐标教授介绍，一般来说，服用了长效的降压药，一到两周起效是正常的，四到八周血压降到目标值是常态。

## 降压更要懂坚持 平稳长效不能停

徐标教授提醒，只有坚持服用长效药物，平稳控制好每一个24小时的血压，才能真正管理好血压，更好地预防心血管事件的发生。

据悉，“清晨早班车”系列活动后续将前往上海、广州、杭州、成都、武汉、重庆等城市进行巡回活动，帮助更多患者明确正确的降压原则，管理好自己的血压，更好地预防心脑血管事件的风险。

现代快报记者 孙倩雯

## 讲座预告

### 中医夏季养生实用知识讲解

主讲人：南医大二附院针灸科姜丽芳博士

时间：7月6日（周三）14:30

地点：南医大二附院本部门诊四楼学术报告厅

许慧