

七大科室组成“冬病夏治”方阵免费为市民进行贴敷,40款夏季养生膏总有一款适合你,夏季药膳现场教你怎么做……6月15日,江苏省中医院四季养生之夏季篇正式启动,专家介绍,夏天三个月,天地之气交会,万物开花结实,人体也应顺应夏气,注重养生,从而为秋天乃至冬天做好机体抗病准备。据悉,今年医院针对夏季养生还推出了新的服务,四季养生膏系列,3天就可免费快递到家,除此之外,为了方便携带,医院还研制出“浓煎剂”,块头小,浓缩更精华。

除了琳琅满目的现场活动外,本次活动还在现代快报·ZAKER南京进行了直播,值得一提的是,这次的“主播”很特别:两位高颜值医生。他们介绍起中医养生知识更加得心应手。帅哥美女的组合也是自带流量,截至记者发稿时,这场直播一小时内吸引了近70万人“围观”,圈了不少“中医粉”。

通讯员 冯瑶 现代快报/ZAKER南京记者 安莹

冬病夏治“吉时”到 省中医40款养生膏任你选

医生上阵当主播,近70万人在线“围观”中医盛宴



市民正在体验“三伏贴”
现代快报/ZAKER南京记者 吉星 摄



推拿科主任陶琦正在接受患者咨询



夏季养生节场面火爆
摄影:通讯员 王光正 孙茜

现场 夏季养生节火爆 三伏贴“独门秘方”登场

6月15日上午9点不到,江苏省中医院门诊大厅人头攒动,夏季养生节火爆开场,人气最旺的要数冬病夏治的体验区了,现代快报记者在现场看到,由呼吸、针灸、推拿、儿科等7个科室组成的“冬病夏治”方阵,免费为市民进行贴敷。很多省中三伏贴的“铁粉”们早晨不到8点就来排队、贴敷。贴敷人群中,有三伏贴的老病号,也有第一次来贴敷的新面孔。“我以前常年感冒,一感冒就犯鼻炎,我坚持贴三伏贴三年了,现在基本上不感冒,鼻炎也随之好了,三伏贴疗效真不错。”“我有慢性气管炎,常年咳嗽,连续贴了七年三伏贴,现在到冬天基本不咳嗽了。”……在贴敷人群中,患者们都相互交流三伏贴的疗效。

在现场,专家们忙得连水都顾不上喝,现代快报记者看到,医生让病人坐在椅子上,事先做好的药丸压在敷贴上,调制成药饼,贴在病人的后背上。

这药饼是什么材料做的?现场的专家也卖了个关子:“这是由20多种中药材做成,具体配方保密。”

江苏省中医院针灸康复科主任医师刘兰英介绍,三伏贴每年从夏至开始末伏结束进行穴位贴敷,其中夏至、头伏第一天、中伏第一天、末伏第一天进行贴敷。三伏贴适合哮喘、慢性支气管炎、老慢支、过敏性鼻炎等呼吸系统的疾病,另一类则是虚证寒症病人表现为怕冷的、冬季等容易反复发作的骨关节疾病,比如颈椎病、肩周炎、膝骨关节炎,“根据个人的病情严重程度以及疾病种类的不同,每个人贴的时间也不同,一般推荐5-7天贴敷一次,最少的贴敷次数是3次,最多一般不超过10次。患者如果有严重的肝肾功能损伤或者在一些疾病的急性发作期,像急性支气管炎、急性肺炎、皮肤溃疡、血糖控制不好的病人等,都不适合贴三伏贴。”

规范 三伏贴也有规范 需在专业医生指导下进行

三伏天快来了,这意味着“冬病夏治”的最佳时节也来到了。现代快报记者了解到,“冬病夏治”也成为不少商家追逐的热点,很多网上销售平台也卖起了“三伏贴”,那么这些三伏贴能随便贴吗?刘兰英介绍,“三伏贴”需要在专门的医生指导下进行贴敷,只有贴准了穴位,才能有效果。尤其是第一次贴敷的市民,需要由医生出诊,看是否适合。

据了解,目前江苏省中医院作为主要参与单位之一,完成了由中国中医科学院牵头制定的“冬病夏治穴位贴敷操作规范”并进行推广,江苏省中医院制定了南京地区穴位贴敷治

疗哮喘的操作流程规范,并在6家二级以上的社区医院推广。

刘兰英介绍,2008年开始,除了开展临床冬病夏治,医院针灸康复科还积极开展穴位贴敷科学研究,从2008年到2010年分别完成了呼吸系统疾病、骨关节疾病及消化系统疾病患者约3000人的穴位贴敷治疗,并进行1年的随访,发现贴敷结束后1年内,可以显著减少患者的复发频率及程度,缩短用药时间。

其中尤其以支气管哮喘、过敏性鼻炎、颈椎病、腰肌劳损、肩周炎、功能性消化不良等中医辨证属于虚寒证的疗效较好。

服务 40个品种的四季养生膏 3天可免费快递到家

秋冬季节,不少人会吃膏方进补,可你知道吗?夏季膏方也可以有。今年夏季,医院结合不同人群,如慢性疾病、久病体虚等患者,推出了四季养生膏。江苏省中医院药学部主任姚毅介绍,目前,医院共推出40款四季养生膏,分布在儿科、神经内科、呼吸科、内分泌科、乳腺外科、眼科、感染科、消化科等。比如儿科的“壮儿健脾膏”,服用剂量少,每次只需服用25g左右,对一些脾虚、厌食的孩子服用非常方便;针对睡眠障碍的人,神经内科有“安尔眠膏”;针对不少白领长期慢性腹泻、肠易激综合征,该科推出“健脾止泻膏”健脾止泻……据了解,只要患者有需求,经过专家辨证施治,这些四季养生膏3天就可免费快递到家。

该院门诊部主任吕东岭介绍,很多患者都“吐槽”中药水剂携带很不方便,最近医院推出中药“浓煎剂”。在原有代煎中药小包装基础上,进行了浓煎加工,这种中药汤剂浓煎剂的“小块头”,虽然剂量比过去减少很多,但有效成分丝毫未减,服用起来只要用开水冲服一下即可,非常方便。

夏季养生清淡为主 夜间空调最好26℃以上

党参玉竹粥,茯苓养胃汤……当天活动现场,江苏省中医院的专家还现场教大家如何在家里制作夏季药膳。那么夏季该如何进补呢?专家表示,夏季饮食滋补以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用,而应选择具有清淡滋阴功效的食品。除此以外,还要做到多喝水,温水比较好,每天要喝七八杯白开水,矿泉水、冷茶、牛奶、苹果汁也是理想的解渴饮料。注意起居,宜晚睡早起,中午尽可能午睡;保健要“养阳”,居住环境不要过于潮湿,不要多吃冰冻及凉食,夜间空调的温度不要开得太低,最好在26℃以上,不要在露天及阴冷的地方过夜。夏季适合做些养心运动,如太极拳、八段锦动静相兼,刚柔相济,正气存于内而风邪不可侵。



扫码看视频