

三伏养生正当时,中医特色疗法为居民健康保驾护航

冬病夏治,趁热打“贴”

□本报记者 龚鹏

7月20日,今年“三伏”正式开启,进入一年中气温最高、湿度最大的时段。今年三伏将持续至8月18日,一共30天。“三伏天”虽然暑热难耐,但在中医看来,这一时期正是“冬病夏治”科学养生的好时机。近日,西海岸新区各医疗卫生机构纷纷推出三伏贴、艾灸、拔罐等特色中医疗法,掀起了一股“冬病夏治”的养生风潮。

► 医务人员为群众贴三伏贴。
(隐珠街道东楼路社区卫生服务中心供图)



先灸后贴,一人一方

“大夫,听说伏天里贴三伏贴能治疗冬天的老毛病,您这儿能贴吗?”7月20日,隐珠街道东楼路社区卫生服务中心的长椅上,坐满了等待贴三伏贴的群众。医护人员忙碌地指导大家贴敷,严格遵循“一人一方”原则,为居民们量身定制治疗方案。

记者在现场看到,护士并不急着把黑褐色药饼摁到穴位,而是先在每人背后点燃艾条,艾灸后才贴上三伏贴。“先灸后贴,这是我们去年做的小改动。”该中心中医科主任张玉华解释,艾火属阳,就像一支“先遣部队”,先把沉睡的经络“叫醒”,再把阳气“推”到体表,随后贴上去的三伏贴才能“乘虚而入”,把深藏多年的寒气、痰湿、瘀滞一并卷走。艾灸与贴敷,一个负责“开门”,一个负责“清运”,两者叠加,效果更好。

为了让不同体质的人都能享受到适合自己的疗法,医护人员对症下药,列出了灸法菜单。“艾条灸温和,适合怕烫的老人;葫芦灸聚热,专攻肩颈僵硬;脐灸守在神阙,像给脾胃点了一盏小灯;督灸沿着脊柱铺陈,如同给身体点起一条‘火龙’。”张玉华形象地介绍说。刚体验完督灸的社区居民李女士欣喜地表示:“感觉

脊柱仿佛浸泡在温泉中,热流沿着督脉缓缓流动,起身时全身轻盈,格外舒畅。”许多居民也表示,经过专业调理后,不仅身体不适得到缓解,整体状态也明显改善。

冬病夏治,以热制寒

“秋风一起便咳嗽,寒冬未到就关节冷痛,这类在低温里才现形的病,统称为‘冬病’,它们属阴、属寒、属凝滞;而盛夏气血浮于肌表,毛孔像无数微张的小嘴,正是把寒气‘请’出去的最好时机。”张玉华说,于是,古人把辛温发散的药研成细末,用姜汁或蜂蜜调和,搓成药丸,贴在肺俞、大椎、足三里等穴位上,让药性顺着经络一路向内,把体内潜伏的寒气、痰湿逼出来。

张玉华介绍,这种“以热制寒”的智慧,在明代医籍《张氏医通》中便有记载,如今的配方历经一代又一代医者的加减裁,药效愈发显著。“我每年入伏都会和老伴来贴三伏贴,贴完后关节在冬天时就不疼了,咳嗽症状也减轻很多,中医文化真是博大精深。”带老伴来贴三伏贴的社区居民刘先生告诉记者。

“需要注意的是,体质偏热、舌苔黄厚的人,暂不建议贴三伏贴,这无异于火上浇油。”张玉华提醒。此外,皮肤有湿疹、溃疡或严重糖尿病患

者,贴上去的药膏可能成为新的刺激源,孕妇的腹部与腰骶部更是禁区,以免温热动胎。血小板低、肝肾功能衰竭或不足两岁的婴童则更需注意,不要贸然贴三伏贴。

贴敷疗效,因人而异

“三伏贴不是一锤子买卖。”张玉华表示,“一位患哮喘30年的老教师,第一年贴敷后,冬天咳嗽症状从持续整夜变成凌晨三点后明显减弱;到第五年,他干脆把治疗咳嗽的雾化器收进柜子。”

“当然,也有效果平平的案例,比如有人贴完依旧怕冷。”张玉华告诉记者,“三伏贴不是万能的,因健康状况存在个体差异,导致治疗效果也千差万别。平时做好养生,保护好身体才是重中之重。”

张玉华特别提醒广大市民朋友,贴敷三伏贴的当天,最好不要食用羊肉火锅与冷饮等,它们一个助热生火,一个寒凉收引,都会把刚刚打开的毛孔重新关紧。另外,夜里空调不要直吹后背,免得药力被冷风半路“截胡”。“若皮肤出现米粒大小的水泡,不要慌张,那是正气外出、湿气外达的排病反应,用碘伏轻点即可;若水泡大如黄豆,则需回院处理。”张玉华说道。

区中医医院第十届“三伏养生节”启幕

市民可享24小时贴敷服务

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为弘扬中医药文化,不断满足人民群众日益增长的养生保健需求,日前,西海岸新区中医医院举办第十届“三伏养生节”,为市民打造中医养生盛宴,让群众切身感受中医药“简、便、验、廉”的特色优势。

本届养生节依托区中医医院连续22年冬病夏治技术积淀,严选道地药材,规范贴敷流程,组织专业医生为市民精准选择穴位贴敷。现场,康

复科、针灸科、治未病科、肺病科等14个特色科室的专家,为市民进行体质辨识,结合临床症状选择合适疗法,循经取穴,开展个性化冬病夏治服务。

此外,各科室还根据患者的特点,融合三伏贴与中药汤剂、督灸、拔罐、艾灸、刮痧等疗法,并在治疗结束后给予相应饮食生活指导,达到未病先防的目的。

值得一提的是,为更好服务群众,区中医医院急诊科推出24小时全

天候贴敷服务,由专业医师轮岗值守,精准选穴施贴。无论是深夜还是节假日,市民皆可灵活预约,彻底解决“工作时间看病不便”的问题,实现“健康守护零时差”。中德门诊部同步延伸服务,辐射周边社区,让更多社区居民享受到区中医医院的优质医疗资源。



医讯速递

健康服务进社区 体检反馈暖夕阳

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为进一步健全完善藏马镇老年人关爱服务体系,近日,藏马卫生院为该镇60—64周岁老年人提供了免费查体服务。日前,藏马卫生院“紫荆”医防融合王芳团队走进长阡沟社区,进行查体结果反馈。

王芳根据本次查体结果,用通俗易懂的语言向群众详细解读报告内容,对体检结果异常的人群有针对性地提出用药、饮食和运动等方面的健康指导。对于血压偏高的村民,给予现场复查血压,对其他结果异常的居民,预约到藏马卫生院复检。王芳还进行了健康知识科普,帮助老年人提高健康意识、改善生活质量。

本次反馈活动,进一步提升了藏马卫生院老年人查体的服务效果和质量,切实做到了有病早发现、早治疗,进一步提升了辖区老年群众的健康素养和获得感。

清凉送健康 暖心惠万家

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,西海岸新区中心医院举办“医心向党”主题公益活动,将优质医疗服务送到社区居民和新就业群体身边。

区中心医院联合灵山岛保护区兴港路社区,在吾悦广场“暖心驿站”为外卖骑手、快递小哥等新就业群体送上专属关爱。现场,中医科医生为骑手们诊脉,给出健康建议;中医适宜技术团队通过耳穴压豆,缓解骑手们的疲劳失眠症状,并向他们科普防暑知识。

在长江路街道贵府花园小区,区中心医院联合沅江路社区开展“医惠万家”义诊活动。现场,介入血管外科专家携带双下肢彩超设备,为居民筛查血管疾病风险;甲状腺外科专家与超声医学人员协作,为大家提供甲状腺疾病精准诊断。此外,消化内科、心脑血管科专家为慢病患者量身定制健康管理方案,活动累计服务居民300余人次。

聘任学科带头人 医疗服务提质效

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,西海岸新区第五人民医院举行临床学科带头人聘任仪式。据悉,此次聘任是医院落实“人才强院”战略的具体举措,旨在提升学科建设水平、提高医疗服务质量,进一步提升群众就医满意度。

仪式上,区第五人民医院党支部书记樊永江表示,医院将依托专家团队,打造特色专科品牌;支持专家团队开展新技术、新项目,突破诊疗瓶颈;推进智慧医院建设,完善自助机服务、线上预约等便民措施,让群众就医更高效便捷。

下一步,区第五人民医院将以人才为引擎、以创新为动力,深耕学科建设,持续提升服务能力,为患者提供更优质的诊疗服务和就医体验。