

# 职工健康

2013年7月1日

星期一

大冶有色报

第3版

## 冬病夏治 重在预防

冬病夏治是祖国医学中很重要的预防医学思想。伏天人体气血旺盛,腰膝开泄,此时贴敷,药力更易直达脏腑,而可达到激发正气的目的。对于哮喘、慢支等寒冷季节发病加重的疾病而言,冬病夏治是指通过夏季提前预防和治疗,将这些冬天好发、阳气虚弱的疾病,在阳气旺盛而未发病的夏季,通过中药敷贴等方法进行治疗和调理,以减轻在冬季发作时的症状和病情,从而促进其康复。

## “三伏贴”巧治冬病



# 总医院“冬病夏治”服务即将开始

冬病夏治,老百姓俗称的“三伏贴”,很多人都听过这个词,但是却很少有人明白它的真正含义。冬病夏治,能治疗哪些病?为什么冬天发作的病,能在夏天得到很好的治疗呢?而这样的治疗,是如何进行的?为此,笔者采访了公司总医院中医科主任邓红,为大家一一解开疑问。



### 专家名片

邓红,中医科主任、副主任医师,中华医学会中医学分会会员,黄石分会会员,来自中医世家,中医内科、妇科、儿科理论深厚,拥有近三十年临床实践经验,对发扬祖国传统医学中的针灸、推拿等物理疗法深具心得,致力于运用传统医学为患者创造绿色安全、实惠有效的治疗康复环境。擅长疑难杂症的治疗,在治疗慢性颈肩腰腿痛、脑血管意外及脑外伤后遗症、面神经麻痹、带状疱疹等方面取得了显著成绩。主持开展的腹针治疗更年期综合症获得湖北省重大科研成果,被评为黄石市科技进步二等奖,发表学术论文二十余篇。

**关键词:**今年的三伏贴,从7月13日头伏第一天开始

**笔者:**邓主任您好,我们说的冬病夏治,具体是从什么时候开始呢?

邓红主任:因为夏季是一年中最炎热的时候,冬病夏治的时间,一般多从“三伏”开始。“三伏”是阳气隆盛的最好时令,利用这个时令进行穴位敷贴是冬病夏治的最佳时机,在这个时间段开始进行第一阶段的敷贴,可以达到醒穴、温经、通络的作用。所以,今年7月13日,就可以着手准备冬病夏治了。

**关键词:**“冬病”夏季处于缓解期,“夏治”增强抵抗力,减少冬春季节发作

**笔者:**那我们经常说的“冬病夏治”,这个“病”是指哪些病呢?

邓红主任:这个病,并不是具体指一个种类的病,所谓的“冬病”,顾名思义,就是冬天容易发作的疾病,或在冬季加重的病。此类疾病通常在夏季处于缓解期,如果在夏季治疗,增强身体抵抗力,冬春季节发作的几率会大大降低。临床上“冬病夏治”最常用于呼吸系统疾病,比如慢性咳嗽、哮喘、急、慢性支气管炎、咽炎、体质虚弱反复呼吸道感染,过敏性鼻炎等疾病。然后是疼痛性疾病,比如颈椎病、

肩周炎、因受凉所致的腰腿痛、风湿性疾病等,这些都是遇冷则加剧的病。另外还有一些比如慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽喉炎、梅核气、扁桃体炎等,都可以取得很好的效果。

**笔者:**为什么冬天的病在夏天治疗,反而取得很好的效果?

邓红主任:“冬病夏治”实际上是融合了诸多学科的知识,属于中医的内病外治法,其中使用最多的是敷贴疗法。简单来说,它是采用穴位敷贴的方法,使有特殊作用的中药药透皮肤,疏通经络,调节脏腑,调整机体和外界环境的平衡,并调节人体的动态平衡,从而达到内病外治的目的。它一方面有刺激穴位,发挥经络穴位本身的理气、调阴、补虚损的作用;另一方面,药物透皮吸收,也发挥了其药理作用。总的来说,是结合了局部刺激、经络调衡及药物自身作用三方面的功能。

**关键词:**头伏期间都能来,不必非挤在第一天;三伏敷贴要做足,饮食起居配合好

**笔者:**对于“冬病夏治”,有什么值得注意的事项吗?

邓红主任:有很多患者,都挤在入伏第一天跑来治疗。在这里要提醒大家,头伏内无论

哪天贴敷,治疗效果都很好,所以可以根据自己的情况来安排时间。但是只要贴了,就一定要连续贴“三伏”,不然不能取得预期的效果。另外,对于一部分人来说,比如对贴敷药物极度敏感,特殊体质如对胶布过敏、接触性皮炎等皮肤病患者,以及贴敷穴位局部皮肤有破损者、阴虚火旺者、孕妇、皮肤过敏的2岁以下儿童要慎用。贴敷以后不要马上洗澡,而且不要在局部用力搓。患者要少吃“发物”,如辛辣食品、牛羊肉、海鲜、生冷食物等,减少运动,避免出汗,避免电扇、空调直吹,以利药物吸收。要注意好好休息,不能熬夜。

**专家提醒:**敷贴期间有感染、发烧的现象,要等病好后贴;如果贴敷期间有皮肤起疱或过敏现象,要及时到医院就诊。“冬病夏治”是因人而异,根据病情选择相应的穴位,在医生的指导下进行,以避免延误病情、影响疗效。

公司总医院2013年三伏贴时间:

头伏:7月13日—7月22日

中伏:7月23日—8月1日

闰中伏:8月2日—8月11日

末伏:8月12日—8月21日

中医科咨询电话:5397167

(周宗平)

## 体质虚寒者可冬病夏治

每到三伏天,“冬病夏治”就成了中医院里最受追捧的治疗方法。那么什么人最适合用冬病夏治的方法来调养?哪些类别的疾病在此时治疗效果比较好呢?

冬病夏治其实是在夏天治疗冬天容易发作的疾病。如慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、咽炎、反复感冒等。这类呼吸道疾病有两个共同的特点:一是反复发作;二是冬重夏轻。中医有急则治标、缓则治本的说法,认为在夏季病情缓解时来从根本上治疗这类疾病,从而使疾病到了冬季不发、少发或轻发的治疗目的。

夏季人体阳气充盈,气血流通旺盛,药物最容易吸收,而夏季三伏期间是一年中最阳气最旺盛的时候,在三伏天进行贴敷治疗,选取特定的穴位进行敷贴,所贴药物最易由皮肤渗入穴位经络,通过经络气血直达病处,发挥药物的“归经”作用,对相应的脏腑起到扶正祛邪的效果,增强机体免疫力,减少冬天发病次数,达到标本兼治的目的,起到事半功倍的效果。

中医认为冬病主要是人体受寒邪侵袭容易加重或发作的疾病,常见的疾病如反复感冒、慢阻肺、哮喘、鼻炎、关节炎等疾病呈明显的季节性,秋冬季发作明显。这种病的好发人群多为虚寒性体质,也就是火力差的人。通常是手脚冰凉、畏寒喜暖、怕风怕冷、喜食热饮等。

由于冬病夏治有它特有的适用人群,而且在治疗的过程中患者会有一些特有的感觉和症状表现,所以应该根据不同的体质、不同的疾病种类慎重选择这种治疗方法,否则不但不能治疗疾病,反而会由于过用助阳之品,耗伤阴液,引发其他疾病。但是,这并不意味着只要是这些疾病都可以采取冬病夏治的方法。中医治疗讲究辨证论治,也就是说,同一疾病,会有不同的症型,如哮喘分寒痰犯肺型、肺气虚损型、阴液亏虚型等多种症型,分别由不同的病因引起。而只有其中的寒痰犯肺型咳嗽运用冬病夏治的方法才会达到明显的治疗效果。

### 小贴士

#### 每伏第一天是贴敷最佳时机

贴敷最好在每一伏的第一天,这是最佳时机。如果错过了这一时间的患者,头伏内,无论哪天贴敷,只要天气好,效果都会很好。患者只要在接下来的二伏、三伏对应的日子贴敷就可以。每10天贴1次,最好是连续贴3次,为1个疗程。

冬病夏治的穴位贴敷非常讲究时辰,一般在头伏、二伏、三伏的第一天上午11时以前贴完药饼。上午11时到下午1时是午时,三伏天是一年中的阳中之阳,午时是一天中的阳中之阳,中医认为这一时辰人的穴位、毛孔充分张开,因为刚吃完药饼,所以药力最容易渗透到体内。

药饼贴好后最好不要去空调房间,因为遇冷会使毛孔收缩,影响药物吸收;也不要出汗,出汗会使固定药饼的胶布脱落。最好在阴凉的地方或适当地用电扇微风吹拂。还要注意的是一贴敷的当天最好不要吃冷饮以及冰冻的食品,其它饮食则与平时一样。药饼取下后可以洗澡,但不要搓背,淋浴后用毛巾轻轻地吸干穴位上的水。

“冬病夏治”药物贴敷疗程多在夏季7至9月进行,尤以三伏天为佳。每年头、中、末伏第一天或前后两天各贴一次,30天为一个疗程,一般需连续3年。(摘自《北京晚报》)



## 冬病夏治食疗方

冬病夏治配合药膳食疗更能相得益彰,夏季进行适当药膳调补,可事半功倍。有些对膏药过敏的人也可单独用食疗减轻疾病,每年伏天有30-40天,适合平时畏寒怕冷和遇冷疾病加重的人调治疾病,可明显减少复发,延缓病情发展。本文介绍几款常见食疗方。

**黄芪乌鸡汤:**黄芪30克,乌鸡半只,共炖,鸡肉熟烂后,加调味品,汤汁食用,可分3次食用。连食1月左右。此方有益气养肺、滋肾养血、固表防感冒之功效。

**姜汁牛膝糯米饭:**牛膝200克,生姜汁15毫升,糯米适量。牛膝切块,加糯米,用小火焖熟,起锅时加生姜汁即成。食之有祛风、补肺、暖胃作用,对老人寒咳日久、痰多清稀者有效。

**四仁鸡蛋羹:**白果仁、甜杏仁各1份,胡桃仁、花生仁各2份,共研末。每日清晨取20克,鸡蛋1个,煮羹1小碗服用。此方有扶正固本、补肾润肺、纳气平喘之功效,对咳嗽日久、老慢支患者较为适宜。

**梨子川贝汤:**雪梨1只,去皮切片,川贝母12克,打碎,加入冰糖30克,炖汤服。适用于老年支气管炎之肺热干咳少痰者。

**二姜猪肚汤:**猪肚一副,割开去腥洗净,干姜10克,良姜10克,草果3克,加葱姜放入罐内煮熟,空腹食用。此方对胃寒腹冷,寒从中生,脾胃虚弱,饮食不化,慢性泄泻,面黄体瘦乏力等症有效。(摘自《天津日报》)

## 中医支招夏季养生 防患于“胃”然

进入夏季后,天气渐热,湿气渐增,因扰脾胃,影响肠胃机能,对于脾胃虚弱的人来说,更要注意保健。夏季使用空调时更要注意,以防腹部着凉而引起胃病或加重原有胃病。

### 清淡饮食

夏季多雨潮湿,体内湿气过重,会让人觉得困倦,没有食欲,脾胃的消化功能变差,因此夏季除湿养胃很重要。薏米可以说是最好的消暑除湿的食品,做粥时不妨放点,或煮点薏米水,外出时带上一瓶,当作饮料来喝。除薏米外,冬瓜、红豆、扁豆也是夏季祛湿的不错选择。

饮食还要以清淡为主,不要吃太油腻的食物,以免增加胃肠道负担。饭后适当吃些山楂、乌梅、木瓜等水果以健脾消食。俗话说:“天然食‘苦’胜似进补”,所以我们还可多吃些苦瓜、马齿苋等苦味蔬菜以清热祛暑。

另外,由于立夏以后,天气比较热,以致出汗较多,有些人喜欢吃雪糕、喝饮料解渴消暑,但是饮料、雪糕过冷也容易刺激肠胃,因此不建议吃雪糕、喝饮料代替水,水是最佳解渴饮品,多汗者可适量喝淡盐水。

### 起居规律

夏季日照时间长,许多人习惯早起晚睡,这不利于健康。夏季保持充足的睡眠对于促进脾胃健康、提高工作效率具有重要的意义。

除了充足的睡眠与规律的作息外,夏天午睡在保障身体健康、减少某些疾病的发生方面起着关键的作用。中午呆在室内睡一觉,可以补足精神,保证下午正常工作生活。但午睡时间不宜过长,半小时到一小时为宜。

另外,夏季使用空调时要注意温度不要调太低,切忌长时间吹,睡觉时盖好被褥,以防腹部着凉而引起胃病或加重原有胃病。

### 调畅情绪

天气逐渐热起来,人们难免烦躁。中医认为恼怒抑郁,导致气郁伤肝,肝失条达,横逆犯胃,就会出现食欲减退、腹胀疼痛、腹泻或便秘交替等消化系统症状。

所以日常工作学习时,要顺应夏季昼长夜短的特点,及时调整自己的计划和节奏。业余时间听听音乐、想想美好的事情,或去公园散步、郊游,尽可能地让机体和精神获得充分的放松,俗话说得好:“心静自然凉”。

### 运动养胃

夏天虽然比较热,但我们最好保证每天早上或晚上半小时至一小时的缓慢运动。因为适当的体育锻炼能增强胃肠功能,使消化液分泌增加,促进食物的消化和营养成分的吸收,并能改善胃肠道的血液循环,促进新陈代谢,推迟消化系统的老化,例如游泳、散步、瑜伽等“轻运动”都是不错的备选方案。除此之外,太极拳动静相兼、刚柔相济,起伏有致,与自然夏季阴阳消长的规律相吻合,可谓夏季最佳的养生运动。

### 注意卫生

夏季是细菌性痢疾、急性肠胃炎、食物中毒等胃肠疾病的高发期,所以肠胃疾病的预防就显得尤为重要。

首先要注重饮食卫生,严格做好餐具、食具及食物的清洁卫生,生、熟食要分开,凉拌菜里可以多加入生蒜杀菌;其次尽量不吃腐败变质的剩饭、剩菜,食物应充分加热,放置过久的就不宜再吃。

另外,卤菜是夏天较受人欢迎的菜,如果做卤菜的人不注意卫生,吃的人就很容易感染病菌,所以建议到正规超市或饭店购

买卤菜等熟食。

### 谨防误区

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”,人们普遍认为夏季应多吃姜,其实不然。当我们夏季淋雨或者吹电扇、空调受凉时,及时喝点姜糖水,有助于驱逐体内风寒。但是当我们的便秘、口渴等体内有实热时,就不宜吃姜。另外还应认识到,姜是刺激性食物,过量食用会刺激胃酸分泌,引起胃部不适或加重病情,能否吃姜应请中医辨证,治病时更应采用不同的方剂对症治疗。

夏天喝啤酒是最惬意的,天气炎热,喝几杯啤酒下肚,那是一个凉爽。人们普遍认为啤酒是以大麦芽和米为主要原料的,可以养胃。但是,啤酒喝多了不但不能养胃,还会伤胃,尤其是冰镇啤酒。啤酒本身就含有酒精,酒精伤胃毋庸置疑,而且身体的酒精浓度较高时,体内就会产生热量,不但不会缓解炎热的症状,还会加重出汗、口干等。

总体来说,饮食清淡、注意卫生、适当运动,调畅情绪是夏季保养脾胃、乃至夏季养生的法宝,做到这些就能防患于“胃”然。(摘自《中国中医药报》)

# 公司总医院被确定为 大冶市、阳新县新农合定点医院

为缓解基层群众看病难的问题,今年年初,公司总医院成立新农合工作小组,作出了积极的努力和前期准备工作,向有关部门提出新农合医保定点医院资格申请。大冶市、阳新县合医办对总医院提交的申报材料进行了认真的审核,并组织对医院门诊、医疗科室、病房等进行逐项审核,认定符合定

点医院条件,经公示无异议。日前,正式确定总医院成为大冶市、阳新县新型农村合作医疗定点医院。

新型农村合作医疗,简称“新农合”,是指由政府组织、引导、支持,农民自愿参加,个人、集体和政府多方筹资,以大病统筹为主的农民医疗互助共济制度,采取个人缴费、集体扶持

和政府资助的方式筹集资金。

以往,大冶市、阳新县两地参合农民看病只能在县、乡、村级医疗机构“即时即报”,而到市级医院治病发生的医疗费用则需个人先行垫付,出院后再拿着缴费单、病历复印件等相关手续,回到户籍所在地的新型农村合作医疗管理办公室按比例报销。这样不

但手续麻烦,而且乘车、住宿费费力,并在大额医疗费用上给农民带来沉重负担。

为更好地把新农合直补工作落实到位,总医院严格按照国家和地方医保政策和新农合直补有关规定制定工作流程,加强医疗质量管理,提高诊疗水平和服务质量,有效地缓解农村合作医疗患者“看病难、住院贵”等问题。医院凭借着一支汇集了从事临床工作数十年的医疗专家团队,以精湛的医术、先进的诊疗设施和“主动、热情、周到”的服务理念,履行社会责任,为农民朋友身心健康保驾护航。

公司总医院作为黄石市一所集医疗、康复、教学、科研、疾控、卫生保健和健康检查为一体的综合性二级甲等医院,国家卫生部爱婴医院,并且经省市两级人社部门确定为鄂东和黄石工伤康复中心,工伤康复患者覆盖黄石、黄冈、鄂州三市。多年来,总医院坚持实实在在地治病救人,踏踏实实发展医院,埋头创新提高医疗技术,积极参与社会公益活动,凭借不断发展壮大的医疗实力收获了公司广大职工家属和市民百姓的认可,医院坚持抓好专科建设,做到人无我有、人有我精,打造特色品牌,呼吸内科、心血管神经内、普外科、骨外科为医院重点专科,康复医学科和精神科是医院特色专科,医院各项检查、诊疗设备先进齐全,部分专科诊疗技术达到全市领先水平。

公司总医院将充分方便农民朋友就医,尊重农民朋友就医选择权;继续在医德医风、服务态度、服务质量、病人满意度上体现“以病人为中心”的服务宗旨;不断改进服务流程,简化就医环节,注重诚信服务;积极发挥总医院重点专科和特色专科的优势,为参合农民提供更加优质、高效的医疗服务!(周宗平)



周宗平 摄