

我为群众办实事

基本医疗篇

高温季，“冬病夏治”正当时

看芝罘医院中医医师们讲解如何夏季养生，安然度夏

本报讯(芝罘融媒记者 云全 通讯员 张敏 摄影报道)在一年四季中,夏季是一年中最热、暑气最盛的季节,尤其要注重夏季养生。

“夏季应以养护阳气为主,重点在于‘调养心脾’。”近日,记者来到芝罘医院中医科,听中医医师们讲讲如何养生一“夏”,做符合该时令的事情。



慎吃冷饮,避免孩子伤脾胃

“中午天气热,孩子吃完饭嚷着要吃雪糕,就给他吃了两根,下午就拉肚子了。”近日,在芝罘医院中医科诊室,市民王女士向黄大伟主任叙述自己4岁孩子腹泻原因,黄大伟主任则对孩子进行小儿推拿治疗。

“一到夏天,不少小患者因贪‘凉’饮冷以至内寒过甚,神疲体倦,甚至腹泻、胃痛、呕吐。”黄大伟说,自古即有“婴儿忌冷饮,幼儿少冷饮”的说法。从中医理论看,夏天,人体阳气外发,暑气伤津,容易耗伤元气,出现身倦乏力、短气懒言等一系列阳气外越症状;夏日闷热多雨,湿邪伤脾阳,可导致脾胃功能运化失调,出现不爱进食、疲劳等症状;

如果一再贪食凉食,人体卫表之阳和肺阳受损,易患夏令感冒,且咳嗽、哮喘时有发生,到了秋冬季,这些疾病的发病机会还会增加。寒食冷饮极易损伤人体脾阳和胃气,小儿更是脏腑娇嫩,饮食不注意极易引起消化功能失常,形成脾胃病。一般来说,1岁内孩子一定要避免冷饮,3岁内孩子尽量不要吃冷饮,3岁以上孩子可适当吃。

天气炎热时,孩子可以适度吃点冷饮消暑,但饭前吃容易影响食欲,而饭后吃不利于消化,可选在两餐之间。另外,运动大量出汗时忌大量吃冷饮,可引起腹泻、腹痛、咳嗽等不适,建议等半小时后吃。冷饮进入体内,可引起胃括

膜血管收缩,减少胃液分泌,导致食欲下降和影响人体对食物的消化,所以要适量,且要小口慢吃,让肠胃慢慢适应。

“夏天,建议家长采取一些方法来保护好孩子的胃口。”黄大伟介绍,饮食宜清淡、温热,过热食物放稍微温一点再给孩子吃。夏天容易脾胃弱,可适当补脾食疗,如山药、莲子等补脾食物可做成羹汤之类给孩子吃。补充津液适当喝些乌梅汤,酸味和甘味饮料能让津液保持充足。保证孩子睡眠,给孩子一个好的睡觉环境,可适当开空调保持凉爽,但注意温度不可过低,让孩子能够睡好觉,还要避免露肚子睡觉,以保护脾胃。

春夏养阳,防止诱发各类疾病

在芝罘医院中医科诊室里,中医医师祝嘉浩用推拿手法,给60多岁刘先生治疗面瘫。“老人晚上开窗睡觉,第二天早上发现嘴歪眼斜,赶紧来就诊。”祝嘉浩医生说,发现面瘫需及时治疗,就诊越及时,恢复效果越好。除推拿外,还可采用针灸等中医治疗方式,促进面部神经功能的恢复。

“夏季炎热,大家一定要注意保护体内阳气,正如《黄帝内经》里所说‘春夏养阳’。”祝医生介绍,夏季不能过于避热趋凉,如乘凉过夜,或饮冷无度,致使中气内虚,从而导致暑热与风寒之邪乘虚而入。切记不能在楼道、屋檐下或通风口阴凉处久坐、久卧,更不宜久用

电风扇,夏令暑热外蒸,汗液大泄,毛孔大开,此时最易受风寒侵袭,凉风吹的时间过久则可能会引起头痛、面部麻痹或肌肉酸痛等。此外,炎热夏季,很多人会患空调病,人们白天夜里都开着空调,室内外温差可以达到十几度,加上大量食用冰品冷饮,肯定会伤及阳气。

“天气转热后,调息静心、健脾利湿尤为重要。”祝医生说,夏季属火,容易出现暴怒、暴喜、压抑等不良情绪,会引起血压升高、心律失常等症状,尤其是老年人容易诱发心脑血管疾病。因此,夏季要戒躁戒怒,控制情绪,保持心情平和,避免焦虑、紧张等不良情绪影响正常生活,诱发各种疾病的发生。

夏天多暑多湿,人们容易在午后出现头部沉重、倦怠乏力等症状,古代叫做“疰夏”,现代俗称“苦夏”,指的是素体脾胃气虚,复感暑热之气。夏天不仅热,还有湿,湿和热遇到一起,中医称为“暑湿困脾”,暑湿之气一旦困住脾胃,脾胃之气就会变弱,从而导致消化能力下降,就会食欲不振,浑身乏力,因此,夏季饮食宜清淡,不宜过饱,通常只吃七八分饱即可,可食用具有清热利湿作用的食物,如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等,或用冬瓜与莲叶、薏米共煮汤喝。

“夏季要坚持健康的作息和生活习惯,也需要把有益的养生方法坚持到底,这样才能安然度夏。”祝医生说。

冬病夏治,科学养生治未病

“我们科室‘冬病夏治’三伏贴已开始预约了。”黄大伟主任说,“三伏贴”是“冬病夏治穴位贴敷疗法”的简称,是中医学防治疾病的特色方法之一,根据“春夏养阳”“天人合一”“不治已病治未病”等中医理论,利用夏季三伏时节机体阳气最旺盛、体内潜伏的寒邪容易祛除特点,在相应穴位贴敷,以鼓舞正气,驱散体内阴寒,调节脏腑功能。“三伏贴”贴敷简单有效,无毒副作用,随贴随走,不影响日常工作、学习和生活。芝罘医院中医科开展多年“三伏贴”贴敷工作,临床经验丰富,已使众多患者多年难治的顽疾得以缓解及治愈。根据以往临床使用经验,结合今年运气特

点,选择药效好,质量高的道地药材,现场配制,制定独具特色的“三伏贴”,满足广大患者“冬病夏治”和养生保健需要。

“贴敷时机在农历三伏天的初、中、末伏第一天贴敷治疗,若错过三伏天的初、中、末伏的第一天,仍可在三伏天期间进行贴敷,只要每两次贴敷之间间隔7—10天即可。”黄大伟主任介绍。成人及两岁以上儿童皆可贴敷三伏贴,适合治疗呼吸系统疾病,包括儿童及成人哮喘、慢性咳嗽、过敏性鼻炎等虚寒症及阳虚型体质、四肢寒凉怕冷、免疫力低下人群。“三伏贴”连续贴敷3年为一疗程,疗程结束后,患者可继续贴敷,以巩固或提高疗效。芝罘医院冬季还开

展“三九贴”,“三伏贴”配合“三九贴”临床疗效更佳。

“除了使用三伏贴进行治疗以外,‘冬病夏治’的方法还有中医针灸、拔罐、推拿、艾灸等。”黄大伟说,其中的艾灸,包括脐灸、督灸、温和灸、温针灸、红灸等,尤适于现代人养生健体强身,具有温通经络、祛风散寒、培元固本、行气活血、消肿散结、益寿延年等功效。芝罘医院中医科在三伏期间推出“三伏督灸”项目,治疗强直性脊柱炎、风湿及类风湿性关节炎等有独特效果,还推出局部铺灸项目治疗寒湿型颈肩腰腿痛(包括颈椎病、肩周炎、退行性膝骨关节病变符合虚寒症候者)等疾病。