

三伏贴来啦 “冬病夏治”正当时

□首席记者 崔宏远
通讯员 常征

又到了“冬病夏治”贴敷“三伏贴”的好时机。连日来,《健康周刊》的热线电话也“热”得烫手,有关“三伏贴”的贴敷问题,成为读者咨询的热点。记者采访了市第二中医院心病科主任高东升,请他为咱答疑解惑。

高东升介绍,所谓“冬病”是指一些好发于冬季或在冬季加重的病变,大都以寒邪入侵为主要原因,如过敏性鼻炎、支气管炎、支气管哮喘、类风湿性关节炎、慢性胃炎、颈肩腰腿痛、痛经等疾病。“夏治”是指在夏季三伏天时,采取中医特色疗法助阳祛寒进行调治,如药物贴敷,即俗称的“三伏贴”。

“冬病夏治”很讲究“正日”开贴,即强调在头伏、中伏、末伏开始的当天贴敷药物。

高东升介绍,三伏天贴敷疗效最好,如果错过“正日”的贴敷时间,可以尽快补上,只要在头伏内补贴,并在伏天内贴完疗程,不会影响疗效。

“三伏贴”贴一次不会马上见效,加上体质差异和病情不同,贴敷效果会因人而异。只有坚持每年贴敷三四次、连贴三年才能有很好的效果。

此外,“冬病”在夏季本来症状就不明显,“三伏贴”的疗效要等到冬季才能显现出来。

“‘三伏贴’是外治法,药物并没有直接经肠道进入体内,基本上没有年龄限制。”高东升介绍,中药贴敷的疗法适应范围广,基本上老少皆宜,特别是平时喜热怕冷的人,尤其适合。

成人贴敷时间为4小时至6小时,儿童为2小时至4小时,局部皮肤出现水泡多是正常现象,局部反应严重者,可遵医嘱处理。

另外,贴敷的当天不宜进食水产品、羊肉等食物。

市第二中医院2018年 “冬病夏治”贴敷时间:

第一贴:

7月17日至7月26日(头伏)

第二贴:

7月27日至8月5日(中伏前十天)

第三贴:

8月6日至8月15日(中伏后十天)

第四贴:

8月16日至8月25日(末伏)

我们为**中青年**代言
我们的伏天健康计划是

少贪凉
喝温水

运动后洗凉水澡? 万万使不得!

□记者 全景菁 通讯员 艾金宝

受访专家:

白小利 市第一人民医院神经内
一科主治医师

俗话说“冬练三九,夏练三伏”,年轻人更热衷跑步、踢足球、打篮球或羽毛球等激烈的运动,享受大汗淋漓后的畅快。专家提醒,三伏天运动不仅要注意时间和方式,还要注意运动后的降温方法。

有些年轻男士运动后太热,喜欢把上衣一脱,光着膀子蹲坐下来休息,尤其是在开着空调的室内场馆进行高强度运动后,不建议这么做。

因为出汗时,身体的毛孔处于打开状态,皮肤裸露在外,凉气容易进入体内。并且运动后,血液多集中在四肢,如果立即蹲坐休息,容易阻碍下肢血液回流,继而出现头晕、恶心、呼吸急促等症状。

最稳妥的做法是,运动后适当放松,如深呼吸、慢步走,也可以采取扭腰、踢腿等方式,等心跳恢复到正常水平,再蹲坐下来休息。

感觉特别热的时候,一定不能急于接触温度很低的东西,例如,冷饮、冰毛巾等。有些年轻人认为,运动后洗个凉水澡很过瘾,但此时人体温度也相应升高,冷水刺激会造成血管猛然收缩,导致血压升高,甚至引起冠状动脉痉挛,造成心肌梗死等。最好先擦干汗液,或者换一身干爽的衣服,扇一扇扇子,休息30分钟左右,等凉快一些,再洗个温水澡。

夏日狂吃冰 秋冬或受罪

□记者 柴婧 通讯员 刘晓霏

吃热乎乎的烧烤、喝冰冰凉的扎啤,这种“夏夜标配”,或许会让您的身体到了秋冬就受罪。怎么?不信?来听听市第一医院国医堂副主任医师赵继红的讲解吧!

《素问·四气调神大论》中说:“春夏养阳,秋冬养阴。”这一点,许多了解中医药的读者都知道,那么,如何做到“春夏养阳”呢?赵继红说,除了保持良好的生活起居习惯,最重要的一点,就是避免过度的寒冷刺激。

过量少进食生冷之物,比如在大汗淋漓的状态下狂饮冰冷的扎啤,当时感觉很过瘾,但这样做,就不利于阳气生发。另外,生冷之物对脾胃的伤害也很大,脾胃乃人后天之本,通常情况下,脾胃不好的人就容易生病。

有些读者看到这里会觉得:夏天喝冷饮很舒爽,我们正值壮年,身体底子好,喝完完全没有任何不适。

当真如此?赵继红说:“有些人当时感觉不明显,到了秋冬季,当身体需要春夏存储的阳气时,就会受罪了。”

有些人到了秋冬季节,虽然穿得很厚,非常注意保暖,但仍会出现不明原因的腹泻、咳嗽等,这些阴胜之病是怎么来的?或许就与夏天大量喝冷饮有关。

在赵继红看来,想做到春夏养阳并不难,平时还是以喝温开水为主,天热的时候实在想喝冷饮,少喝一点儿也没问题。“关键是度,无论是喝冷饮还是吃生冷瓜果,过多都会出问题。”赵继红说。