

本期
聚焦

“三伏天”即将来袭 冬病夏治需趁“热”

高温、高热、高湿……一年中少见的“顶配”版“三高”天气——“三伏天”即将强势登场。入伏的第一天,被称为初伏。它的到来,也标志着一年之中最热的三伏天正式开启。

三伏天虽然听起来很可怕,但若运用得当,反而会对我们的身体有利。特别是对于体质虚寒、脾胃虚弱、易感冒、发烧、咳嗽、哮喘的市民朋友来说,这是“冬病夏治”的好时机。

关注:冬病夏治正当时
黄金养生40天将到来

“冬病夏治就在这40天,错过又要等一年。”近日,记者来到晋江市中医院针灸推拿科,发现已有不少市民到医院做三伏灸贴(简称“三伏灸”)的伏前灸。市民陈小姐告诉记者,这是她第二年做三伏灸了,“因为有了去年的经验,所以今年我早早做好准备,还特意做了加强版的伏前灸。”

晋江市中医院针灸推拿科主任、副主任医师陈国旺坦言,“三伏将至,一年中阳气最盛的时刻即将来临。而三伏天也正是养阳驱寒、治已病、防未病的好时机。建议有就诊需求的市民朋友抓住三伏天黄金养生的40天。”

解析:三伏灸知多少
快来get这份三伏天养生指南

一到夏天,三伏灸就又开始火了起来,网上也早就有琳琅满目的三伏灸信息及相关商品出售。那么,三伏灸是智商税吗?为什么有人说没生病的人也能做三伏灸?究竟是哪些人适合做三伏灸呢?不想到医院就诊的,可以自己网购材料在家DIY操作吗?一起跟随记者步伐,看看咱晋医生怎么说。

关键词 | 三伏灸并非智商税
治病防病原理报你知

“三伏天,是自然界阳气逐渐达到最旺盛的时间段,也是人体的腠理开、百脉畅通之时,此时使用‘三伏灸’等冬病夏治疗法,药物可以直达五脏六腑四肢百骸,最大程度上运用自然界的阳气来补充人体的阳气,将身体里面淤积的湿寒痰瘀排出体外。”晋江青阳庄氏正骨堂(庄氏

中医门诊部)中医骨伤副主任医师庄锦斌解析说,早在千百年前,中医学就提倡“不治已病治未病”的疗法,是世界上最早的预防医学,而“冬病夏治”的“三伏灸”就是其中最具有代表性的方法。庄氏正骨以庄氏独家药贴,以五年陈艾为主,结合疾病辨证取穴,行三伏贴灸。欢迎预约,尤其是既往有颈肩腰腿痛、骨关节炎、骨关节劳损者,此为治病防病的好时机。

关键词 | 一人一方辨证施治
不建议自己在家DIY

三伏灸疗法,是利用全年中阳气最盛的一伏天,于人体内阳气相对充沛的时机,应用具有温经散寒补虚助阳的中药贴,通过专业医生的辨证论治后,选择适合每位患者身体所需的相应穴位进行贴敷灸治疗。“但有些体质并不适合,为此,不建议市民

朋友不经专业中医诊断后就自行施灸,以免弄巧成拙,反而影响身体健康。”晋江市医院康复医学科陈巧丽医生解析说,贴敷三伏灸并不会“千人一方”,会根据患者不同体质及具体需求,制定个体化治疗方案。三伏灸在增强体质、治疗虚寒性慢性疾病方面效果显著,但也不是一劳永逸,平时也要注意随访治疗,巩固疗效。

关键词 | 对呼吸类疾病疗效好
易反复感冒腹泻儿童很适合

“在所有适合冬病夏治的病种中,呼吸系统疾病的患者在经过三伏天的治疗后,效果十分显著。”陈国旺坦言,冬病夏治,最早用于呼吸系统疾病,后经过发展,消化系统疾病、骨关节疾病、妇产科疾病、亚健康调理等适应症的人群,也都在尝试这一养生保健手段后,取得了不错的疗效。

“无论什么病,都不能脱离体质状况来谈。总的来说,三伏灸主

要针对两岁以上、虚寒体质的人群,且患有冬天容易发作或遇冷易加重的疾病。”陈国旺坦言,三伏灸对治疗风湿病也有事半功倍的效果。一般体质虚反复感冒小儿、哮喘、反复咳嗽、过敏性鼻炎儿童;受凉易腹痛、腹泻儿童;平素畏寒、怕冷不敢吹空调、手足冰凉、面色发白、易出汗、倦怠乏力、感冒后易引发咳嗽有痰等阳虚体质儿童等,也都可以接受三伏灸、三伏贴等冬病夏治方法。没有明显疾病的人也能补阳驱寒、预防疾病,起到一定的保健作用。

西园街道社区卫生服务中心中医馆: 做好这几点 三伏天减肥更高效

基本公共卫生服务便民宣传
基层医界风采

俗话说,冬练三九夏练三伏。减脂健身也当如此。三伏天是消耗体内脂肪速度最快的时期。相关资料显示,同样的运动,在三伏天期间会比其他时期燃烧脂肪的速度整整提高3倍。那么,除三伏灸外,在三伏天,我们还可以通过哪些办法顺利减重呢?西园街道社区卫生服务中心中医馆负责人李玉祥医生表示,三伏天建议做到以下几点。

少开空调多晒背

“同志们,晒背真的有用!”“晒后背,有助于开发阳气。小时候看爷爷晒后背还觉得很好笑,现在想想他是真的懂!”……最近,在各大网页上,有不少00后将自己晒后背的照片分享出来,并PO出自己晒背后的心得体会。

据记者了解,晒背的最佳时间就是初伏、中伏、末伏的第一天。三伏的其他日子为次选。晒背最适宜人群为虚寒体质、寒湿内盛、经常咳嗽、便溏腹泻、四肢关节寒凉怕冷的人。

“升发阳气最直接的方式就是晒太阳。夏季太阳很毒,全身晒容易吃不消,建议夏季晒背,打通背部经络。晒背时间最好是早上8-9点。补阳应选在上午,上午的阳气是最正的。次选是在夕阳西下时段。晒背的时长控制在30分钟左右,如果出现心慌和头晕或者缓不过气,要立即停止。晒背之后,不要马上吹空调或者吹风,也不要喝冷饮,等30分钟后身体适应了室内环境再做。”李玉祥表示,天气很热,空调让我们总是待在恒温的环境里,就会导致热量调节机制受阻,身体不会自动消耗热量和脂肪。为此,三伏天想掉秤,建议少开空调多晒背。

坚持快步走和泡脚

运动可以让我们好身材和好皮肤兼得,这个时节运动,脂肪燃烧的



速度比其他时期高。建议每周坚持快步走三次及以上,每次坚持40分钟(具体时间以个人体质、年龄等具体情况而定)。

此外,推荐这个时节坚持晚上泡脚。很多人以为,泡脚是冬天才干的事。其实,夏日养生,泡脚的功效也很不错。泡脚作为日常简单的养生方式,建议选择在晚上8-9点,这是气血最弱的时候,这时泡脚就能很好地补气血。水温在40℃左右,时间在15-25分钟即可,加入一些草本,如艾叶、红花、益母草等,还能去湿和改善睡眠。如果嫌麻烦,加几片家中常备

的姜片也是不错的选择。

少吃冷饮并戒糖

三伏天温度很高,很多人都会选择喝很多冰镇饮料来降温,不经意间就额外摄入了很多糖分。过度摄取糖,不仅会让人变胖,还会让人皮肤粗糙。

西园街道社区卫生服务中心中医馆预约方式

- ① 预约电话:0595-82161581(中医馆)、15860599887(李医师)、17750899507(王医师)
- ② 预约地点:西园街道社区卫生服务中心五楼中医馆(请携带就诊卡刷卡缴费预约)

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



电话0595-85891234
预约咨询时间:24小时,节假日无休
门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约
地址:晋江市泉安中路1105号

小贴士:做三伏灸的最佳时间

- 初伏灸:7月11日(周二)
- 中伏灸:7月21日(周五)
- 加强伏灸:7月31日(周一)
- 末伏灸:8月10日(周四)

三伏贴灸在初伏、中伏、末伏,每个伏天1次,在中伏期间及伏天后各做1次加强,共5次治疗。如果不慎错过了第1次的时间,按时完成余下几次的三伏贴灸也可。治疗以连续三年为佳。

晋江市中医院
预约电话及门诊科室

地址:晋江市中医院康复楼二楼针灸推拿科
电话:0595-85674267
地址:晋江市中医院门诊四楼中医护理门诊
电话:0595-88018137
地址:晋江市中医院爱国楼门诊四楼针灸推拿科
电话:0595-85674310

建议,孕妇、恶性肿瘤患者,强过敏体质者和发烧等热症、阴虚火旺体质者,糖尿病血糖控制不佳、血液系统疾病、严重皮肤过敏患者及2岁以下幼儿不宜宜做三伏灸。

做完三伏灸该注意啥

陈国旺坦言,部分病人贴药后皮肤出现潮红或小水疱等是正常现象。若皮肤出现水疱,应注意保护好创面,防止感染,可用龙胆紫、湿润烧伤膏或抗生素药膏外涂患处;

少量小的水疱可等待其自行吸收,若起大疱来医院咨询治疗。若出现水疱破裂而并发感染发烧者应及时就医。

治疗期间应保暖避寒,应忌食海鲜、牛羊肉、鸡肉、花生及油炸食品等易发致敏物,禁食生冷刺激性食物。贴药后多喝温水,五小时内不宜洗澡。要特别注意的是,在接受灸疗后,敷贴的药物应遵医嘱在规定时间内取下。

健康问答

做三伏灸需要注意啥

读者问:最近打算去做三伏灸,有啥需要特别注意的吗?

西园街道社区卫生服务中心中医馆负责人李玉祥医生答:贴药后尽量减少在空调环境下的逗留时间,避免皮肤毛孔遇冷后收缩,影响药物的渗入,同时应避免吃生冷的食物等。贴药期间禁食海鲜等易发物,禁食生冷刺激食物及肥甘厚腻、生痰助湿的食物(如牛肉、鸭肉、鹅肉及其他煎炸食物)。贴药10小时内不宜冲凉水湿。贴药后大部分人皮肤会有发热感、灼痛感,局部皮肤发红均属正常现象,部分人皮肤起疱效果更好,说明药物已通过皮肤渗入穴位经络。起疱后一定不要搔破,应注意保护好创面防止感染;少量小泡可让其自行吸收,或自行抹茶油或者烧伤膏;水泡较大者请及时到医院处理。贴药后避免剧烈活动,防止流汗导致药贴掉落。

有奖互动

关注“晋江健康驿站” 赢取免费三伏灸名额

本报讯 好消息!本报健康融媒体平台联合晋江市梅岭街道社区卫生服务中心,为粉丝送上免费“三伏灸”福利。今日起至7月15日,关注本报健康融媒体平台官方微信公众号“晋江健康驿站”,成为本官微的粉丝,我们将在后台随机抽选10名幸运粉丝送去福利。幸运粉丝可以到梅岭街道社区卫生服务中心,参与免费三伏灸活动。

参与方法:拿出手机,扫码关注本报健康融媒体平台官方微信公众号“晋江健康驿站”,成为本官微的粉丝。随后,在后台留言你的姓名电话,就有机会获得免费贴三伏灸的机会。不要错过这么好的福利。届时,我们将遴选幸运粉丝并刊发名单。活动起止时间为即日起至本月15日。

健康医讯

泉州慢重症 基层实用技术培训项目在 晋江启动



本报讯 近日,泉州市慢重症基层实用技术培训项目正式启动,培训地点设在晋江市第二医院(安海医院)东石分院,课程维持一个月。

在项目启动仪式后,与会的领导、讲师及全体学员参观了晋江市第二医院(安海医院)慢重症管理中心和慢重症康复门诊,通过现场讲解和实地参观,了解该中心的运行模式、患者管理模式及整体规划情况。

据了解,晋江市第二医院慢重症管理中心,系海西呼吸治疗晋江培训基地,致力于打造具有鲜明特色的学术传承平台、特色服务平台、人才培养平台及学术交流平台,力争打造泉州基层慢重症管理标杆化模式。该院慢重症管理中心优势明显,特别是在呼吸道慢重症病的治疗和养护上,所有医护人员均取得PCCM单修结业证书及美国ICRC二级认证证书。近年来,伴随着呼吸治疗团队成立及不断规范各项气道疾病治疗的相关操作,该科室的呼吸道疾病治疗和管理水平大幅度提高。

该院相关负责人介绍,慢重症医学管理中心的建设对重症医学发展很有意义,是对重症医学科学学科不足的一种弥补,也是未来一种先进的重症医学模式。作为晋江地区首家一站式服务的医学管理中心,晋江市第二医院(安海医院)的慢重症管理中心是急危重症患者抢救后能够获得恢复健康的重要保障。

同时,作为海西呼吸治疗晋江培训基地,该院也肩负着基层医护人员呼吸类疾病治疗技术培训的责任。本次泉州市培训项目,该院承担了部分的教学培训任务,并提供相关培训设备和标准化教具。除定期进行院内知识讲解及实际操作外,该院还将进一步加强每个医护人员的呼吸类疾病治疗和管理能力,并定期组织医共体成员单位的医护及辖区的基层医护人员进行培训学习,提升整个医共体单位的慢重症管理能力。

本版由本报记者吴清华 董严军
通讯员 王树良 张丽碟 采写