

本期聚焦

“三九”时节灸出健康

夏病冬治,你“三九灸”了吗?“三九”时节,是一年气候最为寒冷的时候,也是阳气初升的时候。古语有云“三九补一冬,来年无病痛”。这个说法表明了此时正是养生的最佳时机。值得一提的,“三九灸”顺应四季气候特点,除可起到夏病冬治的功效外,针对今年冬季高发的支原体肺炎感染、流感、诺如病毒感染等呼吸道感染性疾病,可充分发挥中医内病外治原理,帮助易感人群补充阳气、抵御寒邪。你心动了吗?

咱厝多家医院开展“三九灸”

冬季养生正当时,三九调养好时机。近日,记者从咱厝多家医院获悉,医院秉承“夏病冬防、冬病冬调”的理念,即将面向市民朋友开展“三九灸”中医治疗项目。有就诊需要的市民朋友,除可以前往市直医院中医馆、康复医学科了解咨询外,也可以搜索自己所在街镇的卫生院、社区卫生服务中心公众号,查看推文详情,或致电咨询,及时预约进行“三九灸”。

据悉,三九督脉灸,是依据中医“秋冬养阴”和“治未病”的理论,顺应四时气候特点,内病外治的一种特色灸疗法。其将节气、艾灸、生姜和穴位四者结合起来,以经络腧穴理论为基础,使得温热之气对经络腧穴进行有效刺激,透达四肢百骸,可起到温经散寒、扶阳固脱、消瘀散结、散寒祛湿的作用。

儿童“三九灸”受家长追捧

在晋江市罗山街道社区卫生服务中心2楼中医馆,记者看到医务人员已经提前准备好了“三九灸”所需的“素材”。该中医馆工作人员告诉记者,“三九灸”是最受市民青睐的“冬病冬治”的一种治疗手段。除成人外,儿童三九灸也备受家长朋友追捧和认可。

晋江市池店镇卫生院中医馆负责人李梅花介绍,“小儿三九体质灸”是在“三九灸”基础上根据不同的小儿体质,选择不同的灸法、施灸部位、施灸量等进行辨证施灸,并采用辛温、行气、温阳通经等不同药物进行敷贴的方法。其灸法既有传统疗法隔姜灸,也有运用不同药物疗法的隔药灸、隔蒜灸等,临床应用具有良好的疗效。



晋江市内坑镇卫生院中医馆负责人张永彬表示,“其实‘夏病冬治’的治疗方法还有很多,比如针灸、拔罐、刮痧、中药内服、中药熏蒸、中药药浴等,针对个人不同的身体状况,医者还可能会为大家同时进行多种手段治疗,以期达到最佳的疗愈效果。”

晋江市灵源街道社区卫生服务中心林天钊医生提醒,并非所有人都适合“三九灸”,应遵医嘱在专业医生的指导下进行。“三九灸”禁忌证,包含外感、发热、急性感染性疾病;严重心肺功能不全及慢性病的急性发作期均不宜灸。

小贴士

●“三九灸”适应人群

1. 呼吸系统疾病:三九严寒,呼吸系统极易受到病毒侵袭,“三九灸”可以益气宣肺、祛风散寒,可以调理呼吸系统疾病,尤其对过敏性鼻炎、慢性哮喘、慢性支气管炎等疗效特别好。
2. 消化系统疾病:消化系统疾病大多由于阳气虚弱、气血不足所致,如中焦虚寒、虚寒性胃病、肠胃功能紊乱、慢性结肠炎、虚寒腹泻等,“三九灸”对此有很好的疗效。
3. 骨关节疾病:“三九灸”对颈肩腰腿痛、肌肉疲劳等能起到很好的调理和预防作用。
4. 免疫系统疾病:身体阳气

不足就难以抵御风寒湿邪,人体稍不注意就会被外邪侵袭,引发感冒、哮喘、风湿与类风湿性关节炎等。

5. 妇科疾病:女属阴,天生体寒,妇科多寒症,所谓“寒者热之”,艾灸作为一种行之有效的温热疗法,正是虚寒证的克星。
6. 养生保健:健康人群也可做“三九灸”强身保健。

●三九灸时间建议

- 一九灸:2023年12月22日—2023年12月30日
- 二九灸:2023年12月31日—2024年1月8日
- 三九灸:2024年1月9日—2024年1月17日
- 加强灸:2024年1月18日—2024年1月27日

晋江市中医院

中医特色妙治小儿多年哮喘

近日,晋江市中医院小儿外治室帮助6周岁女童涵涵(化名)成功战胜了长期困扰她的哮喘。为表达对医护人员的感谢,家属特到院将锦旗赠予医院小儿中医外治门诊。今天,让我们一起来看看这面锦旗背后的故事。



中医妙治患儿多年哮喘

咱厝的涵涵宝贝,在出生3个月时就被确诊为哮喘,自此开始使用平喘喷雾剂。其间反复发作,咳嗽必喘,后期更是出现腹痛、遗尿、纳食差等问题。看着孩子受罪,家人们看在眼里,急在心里。

不久前,患儿家属在网上冲浪时看到中医院儿科有开展小儿中

医外治技术,被其吸引。抱着试试看传统中医治疗的心态,涵涵在家人的陪伴下来到了咱厝晋江市中医院。由于长久以来使用西药治疗效果并不明显,且对患者身体产生了一定副作用,中医院小儿中医外治门诊的医务人员建议家属停止使用平喘喷雾剂,以小儿推拿、火龙罐、穴位贴敷等中医外治来进行对症治疗。

家属锦旗致谢表心意

治疗过程中,涵涵的咳嗽、腹痛、遗尿等问题得到了改善,胃口也逐渐好起来,甚至连身高体重也有了令人可喜的增长。

经3个月的中医调理,涵涵打破

了“逢咳必喘”“秋冬换季必喘”的健康魔咒……看着这一结果,亲身经历中医药神奇功效的家属内心充满感激和感叹,不仅为医院送去了锦旗,感谢医务人员的精心治疗和无微不至关怀,还感叹传统中医的神奇功效。



相关链接——

晋江市中医院儿科

“一句感谢的话语,一面鲜艳的锦旗,不仅是患者家属对医院的赞许和肯定,更是医院全体人员提高优质服务的最大动力。”晋江市中医院儿科主任陈爱华表示,“本院儿科注重中西医结合全面发展。在儿童诊疗领域,我们也不忘发挥中西医结合特色。科室医护人员对治疗呼吸系统、消化系统、风湿免疫系统、神经系统、内分泌系统、生长发育系统等常见病、多发病具有丰富临床经验。”

据记者了解,该院儿科共分为儿科门诊、儿科急诊、儿科发热门诊和儿科病房四部分,设专门的儿童雾化室及儿童矮小症、性早熟专家门诊。同时,开设小儿中医体质调理、中医外治门诊,为儿童提供中医未病先防特色诊疗,在小儿发热、咳嗽、慢性鼻炎、腹泻、呕吐、便秘、挑食厌食、生长发育迟缓、皮疹等常见病中,采用小儿推拿、穴位贴敷、火龙罐、蜜芽罐、放血疗法、耳穴埋豆、悬灸、中医定向透药、中药内服、熏

洗、香囊、足浴、药膳指导及神灯治疗等中医特色疗法。中医特色疗法减轻了患儿服药的困难及痛苦,又提高了临床疗效,深受患儿及家长的肯定和欢迎。

科室配备进口新生儿呼吸机、CPAP、空气混合仪、T-组合复苏器、婴儿辐射保暖台、新生儿黄疸治疗箱、新生儿暖箱、血气分析仪、氧浓度检测仪、可视喉镜等设备。长期与省内外学术权威和先进医院协作,成为泉州市儿童医院晋江区域协作单位,建设成立陈冬梅教授专家工作室及晋江市中医院危重新生儿救治中心,成功治愈了早产儿(最小为26周,850g)、重度窒息、新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿气胸、乳糜胸、DIC、坏死性小肠结肠炎、新生儿缺氧缺血性脑病、多脏器功能衰竭、严重脓毒性休克、新生儿肺出血、胎粪吸入综合征、支气管肺发育不良、新生儿脑膜炎、鱼鳞病等新生儿急危重症。

健康资讯

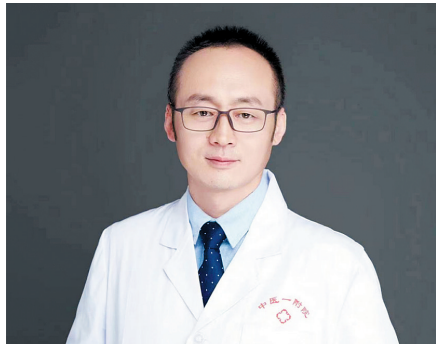
晋江市医院：服务案例成功入选全国优秀案例

本报讯 为更好地维护患者、医务人员和公众健康,推动医院从“以治病为中心”向“以人民健康为中心”转变,2023年国家卫生健康委、国家中医药局联合开展了健康促进医院优秀案例征集活动。12月15日,国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司公布了2023年健康促进医院优秀案例名单。其中,晋江市医院(上海六院福建医院)服务案例入选。

据悉,本次活动共征集全国217个案例。经层层评审、筛选及现场考核,国家卫生健康委、国家中医药局最终评选出52个入选优秀案例。晋江市医院(上海六院福建医院)服务案例“构建‘三工’健康支持性服务体系 探索儿科健康促进新模式”成功入选优化健康服务主题的优秀案例。

专家资讯

中医院爱国楼门诊部 本周日省外专家莅临坐诊



石磊

本报讯 “身上的老毛病想约个大咖专家看看,你有‘门路’吗?”“不需托人,不用打听,你关注晋江市中医院的官方微信公众号,每周都会及时推出爱国楼门诊部的大咖医生出诊表。打电话预约就行啦!”……@咱厝市民朋友,就诊无需发愁。如今,在中医院爱国楼门诊部,每周都有大牌专家莅临坐诊。有就诊需求的患者朋友,提前拨打电话预约挂号即可。

本周日(12月24日),天津中医药大学第一附属医院针灸部石磊教授将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊!坐诊时间为12月24日9:00—11:30;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部四楼402诊室。

石磊,博士,副主任医师,硕士研究生导师,天津中医药大学第一附属医院针灸部八病区科主任。主要从事针灸治疗神经系统疾病的临床机理和病因学研究。主持国家自然科学基金项目1个、国家中医药管理局循证能力建设项目1个、国家重点研发计划项目、“十三五”科技支撑计划项目各1个,国家自然科学基金项目2个;参与编写国家自然科学基金委员会“十四五”规划教材1部、全国高等中医药院校“十三五”创新教材1部、专著2部。擅长:脑血管病急性期、康复期及其他神经系统疾病诊治。

小贴士

1. 预约方式:联系电话:18317151360(周茜);预约挂号电话:0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心)。
2. 温馨提示:就诊患者请携带以往病历、检查报告等,以方便医师检查。



扫码关注晋江市中医院专家门诊信息。

健康问答

如何科学练习八段锦



读者问:听说八段锦很好,要如何练习呢?

晋江市医院康复医学科陈思衡医生答:八段锦的适用人群非常广泛,老年人和小孩练习时可以对强度、节奏进行调整。小孩练习八段锦可加快节奏以提高兴趣,老人练习八段锦可放缓节奏以求平稳。初学者先把动作练好,熟练后再配合呼吸方法。如果能配合好呼吸,对人体脏腑、气血的调节作用会更好,即使不配合呼吸,也能强身健体。建议每天练习两次,早上完整练习一遍,下午或晚上再练一遍。