

健康话题

# 天冷“三九灸”热

反复咳嗽、鼻炎、哮喘……入冬以来，肺炎支原体感染的患儿明显增加，高热、咽痛、咳嗽，令人头疼不已。目前，随着寒冬来临，甲流、乙流也气势汹汹地前来凑热闹，导致孩子们面临病毒、支原体的多重感染风险。一波未平一波又起，家长们则天天心惊胆战。

随着“三九天”的到来，咱厝也迅速进入“速冻”模式，令人“冻手冻脚”。咱厝池店镇卫生院中医馆负责人李梅花医生建议，想要扶正祛邪，不妨趁此时机通过“三九灸”助你燃起冬季健康防病的“一把火”。

## 冬病冬防正当时

“邪之所凑，其气必虚”“正气存内，邪不可干”……李梅花表示，面对不断变异的病毒、细菌和支原体等各种层出不穷的致病菌，唯有提高“正气”即现代医学所谓的免疫力，才能“魔高一尺，道高一丈”。

什么是三九灸？和三伏灸一样吗？李梅花解释说，此时正值“三九”，是冬至后的一段时间。自冬至起第一个九天为“一九”，第二个九天为“二九”，一直到第九个九天为“九九”，统称数九，即三九天。此时阳气敛藏，气血不畅，皮肤干燥，毛孔闭塞，三九天艾灸是对三伏灸疗效的补充和巩固。前者是冬病冬防，后者是冬病复治，均是扶阳补虚疗法。除了防病外，做三九灸，还有助于调节神经系统功能，改善神经衰弱、失眠多梦等症状。

## 三伏灸后还要三九灸吗？

夏天若阳气不足，一到冬天，天气寒冷更容易造成过敏性疾病反复发作。“三伏”和“三九”作为一年中最热和最冷的时令，是人体功能最易受干扰的时段，也是最适宜于调整人体功能的时机。

因而，抓住一年中这两次改善体质的机会，可以提高人体免疫力，增强抗病能力，预防和减少冬春季多发疾病，这就是冬病冬防的意义。夏天，太阳照射到地球上的能量，通过秋天的收敛已经开始逐步往体内积累。三九天这段时间正是能量积累、封藏得最充足的时候。大寒以后这个热量又开始慢慢向外疏散，所以这时进行三九灸就有助于帮助机体储藏更多更充足的能量。“当然，具体是否适合，可遵医嘱进行。”李梅花介绍。



## 督脉火龙灸受喜爱

三九灸的疗法有不少，比如艾盒灸、督脉火龙灸、火龙罐综合灸等。值得一提的是，近来，池店镇卫生院推出的特色中医药理疗项目——督脉火龙灸（亦称“督灸”“长蛇灸”），获得了不少市民朋友的追捧和喜爱。

据悉，督脉火龙灸是在人体背部督脉及足太阳膀胱经上进行的一种独特的大面积灸法。督脉被称为“阳脉之海”，如同汪洋大海，汇聚了全身经脉的阳气。根据经络学中督脉循行理论，使用纯阳植物艾绒结合温阳药酒或姜汁，施灸灸法，可更快地激发人体原有的阳气；治疗操作起来形似一条喷云吐雾的火龙，热力持续深入如龙之力，因此称为督脉火龙灸。

李梅花介绍，督脉火龙灸功效与作用有很多。比如：促进全身血液循环，增加局部供血供氧量，可有效改善心脑血管供血不足；消肿散滞、活血化痰，缓解颈肩腰膝疼痛、怕冷；温经通络、扶正祛邪、补血益气、激活人体免疫系统功能，提高抗病能力；以火攻邪、温经散寒，可有效暖宫调经、缓解痛经症状；调节神经系统功能，改善神经衰弱、失眠多梦等症状等。

本期聚焦

## 警惕运动性猝死

猝死！居然是因为……运动的初衷是为了让体魄变得更加健康，但市民小张却发现，自己不时就能看到新闻报道有年轻人在健身房、球场，或户外跑步时意外离世。对此，她咨询本报健康热线：为什么看起来如此健康的年轻人会突然猝死？

## 年轻人缘何运动性猝死

谈及运动猝死这个话题时，人们在惋惜的同时不禁也对此好奇不已：年轻人缘何会运动性猝死？

比如，近日就有这样一则新闻，42岁的重庆台知名主持人李林因病去世……据媒体报道，李林是在感冒尚未痊愈的情况下，夜间锻炼身体时引发了心肌梗塞（也称“心肌梗死”）猝死，送医后抢救无效死亡。以新闻警示，今天就来聊聊什么是运动性猝死？感冒后为什么不建议剧烈运动？该如何避免运动性猝死的发生？

或许颠覆你想象，不少猝死者在平日给周围人的印象都是“一向身体很棒”。晋江市中医院急诊医学部负责人、中国医学救援协会动物伤害救治分会理事张转喜表示，运动性猝死，是指在运动过程中或运动后24小时内发生的非创伤性意外死亡。适量的运动通常不会诱发猝死，感冒未痊愈的身体状态，加上剧烈运动诱发的生理刺激，可能是压垮李林心脏的最后一根稻草。

## 感冒后不建议剧烈运动

“很多猝死的青年人，实际上已经患有冠心病，但平时没有症状，也没有做针对性检查。然后加上过度劳累、应激刺激等，最终导致心源性猝死的悲剧。”张转喜坦言，“隐藏的心脏病才是运动性猝死的真正原因。”

为什么感冒后不建议剧烈运动？无论是感冒还是流感都不能轻视，建议在出现呼吸道感染相关症状的时候多休息，避免剧烈运动。

出现哪些信号可能有运动风险？为避免悲剧发生，如果在运动过程中或运动后出现以下情况，及时识别非常关键：胸痛、心悸、呼吸困难、大汗淋漓、烦躁、恐惧，甚至有濒死感。一旦出现以上明显症状，请立即拨打120，及时送医保命最关键，切勿自行服药、拖延就医耽误治疗。



健康课堂

# 冬季哮喘高发 咱厝医生教你如何预防



蔡尚敬

“降温了！哮喘来了！”四季轮换，眼下正是寒冷的冬天。你知道吗？冬季是哮喘高发季，我国哮喘病患者约3000万，哮喘病已成为我国第二大呼吸道疾病。每到冬季，因哮喘复发而到医院就诊的患者人数就直线上升。为什么哮喘特别容易在冬天发作呢？哮喘患者又应该如何健康地度过冬天呢？这份指南，快收好！本周“健康课堂”，记者专访了新塘街道社区卫生服务中心全科科室负责人、中西医全科主治医师蔡尚敬。



## 冬季哮喘高发

“冷空气是诱发哮喘发作的一个重要原因，它可以引起哮喘患者的气道高反应性，从而诱发咳嗽、呼吸急促、喘息等症状，增加呼吸时的气道阻力。”据了解，蔡尚敬在一线临床工作15年，熟练掌握儿科、内科常见病、多发病、危急症的处置，擅长全科常见病、慢性病高血压、糖尿病、慢肺病的诊治。

蔡尚敬介绍，低温易导致空气中湿度降低，呼吸道的湿润度也随之降低，易引起气道上皮损伤而引发或加重哮喘。尤其当人们稍微进行一些体力活动后，将呼吸方式从经鼻呼吸改为经口呼吸，大量的冷空气未经过滤就直接被吸进肺内，更易诱发哮喘。此外，进入冬季日照时间缩短也是主要原因之一。晒太阳是体内合成维生素D的一个重要途径，冬季人体维生素D的合成量减少，而低水平维生素D也是诱发哮喘的一个原因。

## 儿童哮喘与老年哮喘区别大

“冬季，呼吸道感染病高发。目前，我们全科医疗团队个个加班加点地在服务群众，为当地群众的健康生活保驾护航。”蔡尚敬表示，儿童疾病是该科主要的服务诊疗业务，儿科患者相对于成人来说，病情变化更快，需要更加及时和专业的治疗。团队中的医师都具备丰富的儿科临床经验，能熟练应对各种儿科常见病和多发病。同时，他们也注重对慢性病的诊治，如高血压、糖尿病、慢肺病等。“小儿哮喘发作多是在受凉、感冒、呼吸道感染等情况下，诱发患儿出现气喘胸闷的症状，多表现为喘息性支气管炎的症状。而成人哮喘多是因接触刺激性的粉尘、油烟、过敏性的物质，以及冷空气等时诱发其气管痉挛，表现为气喘胸闷的症状。”蔡尚敬表示，小儿哮喘的治疗要积极防治其呼吸道感染，当呼吸道感染发作时一定要彻底地治疗，这样哮喘多能较快地缓解。而成人哮喘很多需要长期规律使用吸入性的激素，例如布地奈德福莫特罗粉吸入剂，配合相应的其他治疗。

## 暖心小故事：关爱哮喘患者受好评

咱厝老友王某耀多年受哮喘病困扰，生活品质大大降低。针对这一情况，他来到新塘街道社区卫生服务中心就医。蔡尚敬为其制定了一套详细的治疗方案：首先为患者开出了针对性药物，以缓解他的症状。同时现场协助他办理了慢性阻塞性肺病的特殊病种，在节约患者医药费用的同时也为其制定了个性化的呼吸疗法，包括指导他如何正确地深呼吸、如何通过呼吸练习来放松身体等。

此外，蔡尚敬还关注到患者的饮食，建议他调整饮食结构，避免吃诱发哮喘的食物，多吃富含营养的食物。在精心治疗下，王某耀的病情逐渐好转。经过一段时间的治疗，患者已经可以安稳睡觉，生活质量得到了极大的提高，并且明显地降低了住院率。为了表示感谢，他还特意赠送了一面锦旗到医院，锦旗上写着“哮喘专家，百姓良医”。“蔡医生在临床上，急病人所急，想病人所想，早已获得我们许多居民的好评。”王某耀说。

健康医讯

## 晋江市中医院情暖冬至

本报讯 冬至，兼具自然与人文两大内涵，既是二十四节气中的一个重要节气，也是民间的一个重要传统节日，有“冬至大如年”的说法。为进一步弘扬中医药文化，传承传统文化习俗，丰富职工精神文化生活，增进职工之间的互动与交流，让职工更深切地感受到医院的人文关怀和节日氛围，近日，晋江市中医院开展“中药奶茶、汤圆制作”冬至主题活动。

活动中，医院职工们一起动手搓汤圆，手中的面团不断变化着，一颗颗饱满圆润的汤圆在谈笑间悄然成型。不一会儿工夫，热腾腾、白胖胖的汤圆就出锅了。前来品尝的职工络绎不绝，吃下一碗暖心汤圆，每个人都感受到了大家庭的温暖。

此外，医院药膳协会还利用中草药的特性，提供了一批养生药膳方配制成中药奶茶及冬季茶饮。在这暖冬季节里，职工们品尝完传统美食，再细品一杯茶饮，纷纷表示：“幸福极了！”

同时，为让来院、住院患者群众感受到冬至的温暖，医院在门诊及各个病区还设有冬季养生茶饮——“杞山冬藏”代茶饮。据悉，此茶饮是由枸杞、山药、黄芪、巴戟天等中药材煎煮而成，具有益气健脾、补肾作用，可供患者群众自行饮用。该院五、六病区也为住院患者送上暖心汤圆。

晋江市中医院相关负责人表示，通过开展冬至主题活动，广大职工欢聚一堂，促进交流，深化情谊，活跃气氛，凝聚力量，在紧张忙碌的工作中张弛有度，与患者群众共同感受中国大家庭的温暖，感受中国传统文化的魅力。



# 锦旗背后的故事 内坑镇卫生院：优质诊疗服务获赞誉

## 基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

近日，家住内坑镇下黄村的张先生来到晋江市内坑镇卫生院普外科，亲手将一面写着“医术精湛 医德高尚”的锦旗交到该院外科马锦山副主任医师的手里，表达了他内心最深的谢意。他说，“通过这次诊疗体验，完全改变了我对医院的印象。我觉得内坑镇卫生院在新领导班子的带领下，医疗技术、服务态度都有了质的飞跃！”

## 患者赠旗表感谢

每一面锦旗的背后，都有一个温暖的故事；每一声“谢谢”，都体现了当事人对医护工作的认可与支持。让我们一起来聆听晋江市内坑镇卫生院锦旗背后的故事。

据记者了解，此次锦旗的接受者是该院普外科主任、副主任医师马锦山。

去年12月2日，患者张文汇以“割肌割到右手背拇指侧后裂开、出血不止、不能活动10分钟”为主诉急来该院就诊。马锦山立即把患者带入清创手术室，体检发现患者右手背拇指侧有一长约12cm斜横行伤口，创缘黏膜状极不整齐，深达骨膜，桡动脉分支断裂，血喷涌而出，拇长和拇短伸肌腱断裂。



马锦山

电话咨询0595-88383120  
门诊时间8:00—11:30 14:00—17:00

## 良好医疗愈合佳

接诊后，马锦山当即先予以钳夹桡动脉分支止血，再进行清创、桡动脉分支结扎、拇长和拇短伸肌腱修整吻合、腱鞘修补、逐层缝合，术后予以适当固定制动、破伤风注射、预防感染、换药等处理。由于处理果断、及时、精准、专业，术后伤口未出现任何并发症，拇指功能不受影响。

“最令我感动的是，虽然已是晚上，但是马医生接诊态度良好，并没有因此懈怠。”张文汇表示，“赠送这面锦旗除了感谢，也有着希望为周边群众分享好医生的一份心意。”

健康问答

## 小儿的冬季保健

读者问：小朋友冬季养生需注意啥？  
晋江市池店镇卫生院李梅花医生答：我们经常立冬、冬至这样的节气过后接很多发热、咳嗽、便秘、鼻炎复发的患儿。一个是因为节气交替本身身体处于应变状态，身体不好的就不好交接过去，这对身体是一个小挑战。第二个原因是，我们都有补冬的习惯，补冬本身没错，因为以前贫穷，往往借助节气补一补，身体比较能抗寒，但关键是现在生活水平提高，我们基本每天都有肉，每天都在补，这个时候节气再补，往往脾胃不堪重负，所谓的积食发热、内热咳嗽、便秘口臭、鼻炎就来了。所以，请各位家长慎重，不宜盲目给小朋友补身体。

本版由本报记者吴清华、通讯员王双华采写