

# 又到“冬病夏治”时

7月15日是入伏第一天,也是“冬病夏治”开始的日子。每到伏天,省市多家医院都会开展“冬病夏治”活动,吸引众多患者前去治疗,很多人甚至迫不及待地提前打电话预约。“冬病夏治”真的有那么神奇吗?

## 何谓“冬病夏治”

郑州市中医院儿科主任王晓燕介绍,“冬病”指某些好发于冬季或在冬季加重的病变,如支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、风湿与类风湿性关节炎等疾病。“夏治”指夏季这些病情有所缓解,趁其发作缓解的季节,辨证施治,以预防冬季旧病复发或减轻症状。

中医认为,疾病的形成,外因只是一个方面,更重要的是人的体质状态,遭受寒邪侵犯的人往往机体阳气不足,寒邪积久不散更伤阳气,导致内寒。冬病多以寒邪侵入为外因,以患者体质的阳气不足为内因。夏季阳气强盛,阴寒之气顿消,在此季节治疗虚寒性的疾病,一可以乘“伏天”阳气旺盛之势,祛除体内沉痾之寒邪宿疾;二有助于亏损阳气的培补;三能更好地发挥中药的疗效,以达到温补脾胃、使气机升降平衡的作用,充分体现了天人合一的自然疗法。

## “冬病夏治”的方法

“冬病夏治”的方法很多,如中药内服、穴位贴敷、穴位注射、埋线疗法、刮痧法、拔罐法、熏洗法、气雾剂吸入法等。其中穴位贴敷是目前被广泛认

本报记者 徐虹 周娟 通讯员 李琦



可有效的治疗方法。应用温阳、活血、通络的药物贴敷在人体相关穴位上,通过经络运行,使药物直达患处。

河南省中医药研究院呼吸病治疗中心杨辰华博士说,药物贴敷要根据患者的年龄、体质和对药物的耐受程度灵活处理。一般来说,对药物耐受强的人时间可以稍长,老人和儿童时间稍短,个别对药物特别敏感的患者一旦出现热辣灼灼要注意提前去药。贴敷的最佳情况是去药后局部皮肤潮红,有灼热感,时间长短因人而异,各种病症所取的穴位有所不同。贴敷之后,如果皮肤起泡,是正常现象,注意不要抓挠,水泡处可外敷消炎药膏,以防感染。

## 治病同时注意食补

为了配合治疗,贴敷期间要求患者也要注意饮食保健,特别是支气管哮喘患者,饮食上要以补为主,但要以“清补”为原则,饮食宜清淡,不吃海鲜、牛羊肉等发物,忌食生冷、油腻及大蒜、生姜等辛辣食品。杨博士专门总结了一套食疗方法,他认为,支气管哮喘缓解期辨证属肺肾两虚者可以多吃人参蛤蚧粉,人參核桃仁糊适合肺肾两虚之虚寒哮喘,黄芪炖乳鸽肺脾两虚的人要多吃……

一般来说,喘症属虚者要多吃狗肉、核桃仁、鸡肉、鹌鹑、鲤鱼、百合、无花果、黑芝麻等食品,并有针对性地食用有定喘作用的药食佳品,如蛤蚧、银杏、猪肺等。必须注意的是,无论发作期还是缓解期都要忌烟酒,吸烟能导致支气管炎,诱发并加重支气管哮喘病症,烈性白酒或曲酒会助火生痰。另外,过敏性体质或遗传素质者还要注意忌食易发病的过敏性食物。

## “冬病夏治”不能一蹴而就

贴敷法治疗是一个系统化的过程,绝不能一蹴而就。据介绍,今年的三伏是从7月15日开始的,具体时间为7月15日、7月25日、8月3日、8月14日。从初伏到末伏,每10天都要贴一次,4次为一个疗程,一般需要连续贴3年,才能达到很好的治疗效果。

“冬病夏治”讲究辨证辨病选穴,有严格的适应症,贴敷中药中含有辛温发散的中药,对皮肤有一定的刺激作用,并非人人适宜。如糖尿病有很多并发症,皮肤一旦破溃,愈合较慢;慢性皮肤病患者对穴位贴敷较为敏感,因此糖尿病、皮肤病患者,一般不宜穴位贴敷。有不少市民把贴敷疗法当成一般保健,专家提醒,中药贴敷前必须明确诊断,否则可能会出现不良反应。另外,膏药贴只是治疗疾病的一个比较有效的手段,绝不是无所不治,不要盲目夸大它的作用,而忽视其他方法的治疗。

## 相关链接

### “冬病夏治”的适应症

凡是秋冬季容易复发和加重的疾病,都属于“冬病夏治”范畴,大致分为以下几类:

- 1.遇冬怕冷、反复感冒、咳嗽、慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺心病、胃病、慢性腹泻、夜尿频多等;
- 2.耳鼻喉科:过敏性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎等;
- 3.针灸科:腰腿疼痛、四肢麻木、颈椎病、风湿或类风湿性关节炎、肩周炎、面瘫、中风后遗症等;
- 4.儿科:小儿体虚、经常感冒、咳嗽气喘、消化不良等;
- 5.其他免疫功能低下性疾病。

## 前沿医讯

### 牛奶巧克力提高注意力

据报道,美国西弗吉尼亚大学的研究人员日前表示,他们的一项最新研究显示,吃牛奶巧克力有助于增强脑功能,尤其是帮助大脑集中注意力。

在志愿者吃完牛奶巧克力并经过了15分钟的消化之后,他们接受了一系列的电脑神经心理测试,旨在对包括记忆力、注

意力持久性、反应能力以及解决问题的能力进行评价。

研究人员布莱安·劳德布表示:“牛奶巧克力中含有很多可以起到刺激作用的物质,例如可可碱、苯乙基以及咖啡因等,这些物质可以增强大脑的活力,让人变得更机敏,注意力增强。” 柳晔

### 成人疝气必需手术

60岁的魏先生患有疝气,他害怕做手术,他问,这种病是否一定要手术治疗呢?

郑州市第三人民医院外科副主任医师李涛告诉他,什么是疝气?我们身体中的各种器官都有一定的位置,如果腹壁太弱或撕裂,内脏器官会发生移位,它可能到达阴囊、大腿根部、腹壁等部位,形成皮下包块,感到疼痛、坠胀,在这里还会出现被“卡”住、无法复位的情况,被称为“疝气”。成人疝气是不会自己消失的,而且愈大的疝气愈难治疗。更严重的是,若疝气发生嵌顿,可导致肠坏死等并发症,甚至危及生命。所以,外科修补术是治疗成人疝的唯一有效办法。

补方法和无张力疝修补术。传统的手术恢复时间较长,至少要卧床3天,出院后还需休息3周,3个月不能干活,此种手术还有10%~15%的复发率。

目前,一种先进的手术方式已经施行,即“局麻下无张力疝修补术”,也称为日间手术,病人无需住院。这种手术的主要特点是:用一张与人体组织相容性极好的网片覆盖盖缺损,相当于丝绸衣服破了洞,用一块丝绸去补。无张力疝修补术是采用一种人工合成的材料为补片,打个“补丁”修补薄弱的地方,这样减轻了缝合的张力,术中组织分离少,疼痛轻,恢复快,复发率低。

陈锦屏

## 腔保健

### 选健康牙刷的三个标准

- 刷头大小 ●刷毛硬度 ●磨毛处理



按摩型、旋风型、前驱型……面对超市货架上琳琅满目的牙刷,很多人都有的疑问:“每种牙刷的宣传词都说自己功效独特,究竟哪种牙刷最适合自己?”对此,口腔预防科专家指出:刷头较小、刷毛软硬适中、经过磨毛处理的牙刷保健效果最好。

#### 刷头大小

##### 因人而异

买牙刷时,首先要看刷头大小。刷头一般要稍小一点,以保证它在口中能灵活转动。儿童口腔小,刷头就需更小。总的来说,刷头大小要根据各人情况而定,需要综合考虑口腔大小、张口程度及个人习惯等因素。并没有统一的标准。美国牙科学会建议,成人牙刷应是:刷头长约2.54~3.18厘米,宽约0.79~0.95厘米;刷毛2~4排,每排5~12束。但是,成人也可选择刷头2.3厘米长、0.8厘米宽的儿童牙刷。

其次,要看刷毛软硬。刷毛要选择软硬适中,或稍软的。但要注意,太软的毛易刷不干净。以前的刷毛都用猪鬃毛制成,很硬,容易伤害牙齿和牙龈,现已基本淘汰;目前的刷毛多用尼龙丝制成。具体来说,可分为两种——普通

丝和杜邦丝。杜邦丝弹性较好,不容易倒。

第三,磨毛处理也很重要。刷毛在切割后,如果没有经过圆滑处理,容易因太过尖锐而造成伤害。把刷毛尖端磨圆的磨毛牙刷,可防止这种伤害,对牙龈保护作用更强。

牙刷最好每3个月更换一次。使用时间过长,刷毛积存细菌,不利口腔健康。使用杜邦丝刷毛的人不要因刷毛没倒而不更换牙刷。

此外,刷头是方形或钻石形、刷毛上缘齐平还是呈波浪形、刷柄是弯是直,对刷牙效果并没有什么影响。刷牙用最普通的直柄牙刷就很好了。

#### 刷牙缝

##### 用牙间刷

牙齿一共有五个面,外侧面、内侧面和底面刷起来容易些,但和邻牙相对的两个面就很难刷到,需借助一些辅助工具——牙间刷或牙线。如牙缝较大,可用牙间刷。这是一种类似瓶刷的小刷子,刷头用细尼龙丝加不锈钢丝缠绕而成,可伸入牙缝,清除残留的食物。

若牙缝较小,就不宜使用牙间刷,硬塞进去会损伤牙龈,此时就需要使用牙线。刘静雅

## 心理诊所

### 见啥人说啥话不是虚伪

“见什么人说什么话,到什么山唱什么歌”,在生活中,有些人很会说话,和不同的人用不同的方式说话。比如,商场里的售货员,见到男顾客,称赞其理智、有眼光;见到女顾客,称赞其美貌、年轻。这样会说话的人也不在少数,有人认为,“见什么人说什么话”是虚伪的表现,其实这是一种片面的理解。



大千世界,每个人的心理特点、脾气秉性、语言习惯各不相同,所以,不能用统一的说话方式来交流。因而,针对不同的人采取不同的说话方式,是很有必要的。例如,现代

社会竞争激烈,当某些人获得利益的时候,必然会导致另外一些人心不甘。如果在西方,大可不顾他人的眼光。但是在东方,为了以后工作的顺利,他

必须通过特定的沟通方式,化解别人心中的不快甚至敌意。

此外,从国人心态来看,中国人比西方人更注重人情关系的和谐,而这种和谐是靠和身边的人沟通换来的。中国人和西方人不同,不仅要办好了事,最重要的还要做好了人。基于这种心态,中国人更讲究说话方式,通过揣摩不同人的心理,说出让他们都能够接受的话,从而促成事情的成功。

当然,凡事不能太出格,见什么人说什么话也要出于自己的本心,如果过分奉承别人,反而会让人反感。

肖震宇

### 凡事往坏处想不好

生活中,我们常会见到这样一类人,他们在做任何事情之前,都要预设种种困难,把结果想象得非常糟糕,似乎他们所做事情一定不会成功,失败才是正常的。而他们的这种心理,往往就真的变成了现实。总是做失败的心理准备,对于成功是没有积极意义的。

做最坏的打算,其主要原因来自于客观环境和主观因素两方面。我们做事不可能一帆风顺,客观环境可能会给我们所要达到的目标带来麻烦。所以,在做事前对困难做好充分的估计是有必要的。但是,在主观上,有些人过分夸大了困难的程度,事情还没开始做就已经被麻烦吓倒了,以至于不能积极地分析解决麻烦的途径与方

法,只是一味地准备迎接失败的结局。

另外,还有些人过分低估了自己的能力,或者有过失败的经历。他们失败后,没有冷静地分析失败的原因,而盲目地认为失败是因为自己能力差。这样就造成了不良心理,总是随时做好失败的准备。

做事前如果盲目地做最坏的打算,就从单方面为自己提供了失败的心理暗示,导致自信心水平下降,人为地为成功设下了障碍。我们要客观地看待困难,冷静分析成功与失败的几率。重要的是,我们要有自信,相信自己一定能够做好每件事情。

张成山

## 求医热线

- 河南电力医院  
彩光永久脱毛 除腋  
68691035  
妇产科婴儿游泳 68856092
- 郑州市第一人民医院  
急诊电话 66333120  
新生儿科 66350154
- 郑州市颈肩腰腿痛医院  
24小时咨询热线 65250099  
亚健康治疗中心 68720566
- 郑州市儿童医院  
健康咨询 66666061  
小儿康复中心 63830240
- 郑州市第九人民医院  
心理咨询科 68343607  
老年护理科 68342447
- 郑州市口腔医院  
牙病预防 66280600  
种植科 66280537
- 郑州市第二人民医院  
心血管诊疗专线 68993270  
眼科 66858098
- 郑州市骨科医院  
骨肿瘤骨病科 67771685  
关节病治疗中心 67771587
- 郑州市妇幼保健院  
产科咨询接诊 63881120  
新生儿内科咨询接诊 63881553
- 郑州市第八人民医院  
郑州市精神卫生中心  
24小时咨询电话 68953120  
心理测验咨询电话 68953228

## 健身有道

### 练展翅 治背痛

#### 鹤形功练习方法

在中国传统武术的大花园里,许多有名的功法都是模仿动物形神创编的。武当派鼻祖张三丰观蛇鹤之战,而创太极拳;华佗模仿五种动物的形神,而创五禽戏……几乎所有的著名武术流派,都有象形的拳法。武当五行养生功,即模仿五种动物而创的著名武术功法,其中鹤形功的“展翅”动作,对脊柱保健好处多多。以下是鹤形功练习方法。

第一步:两脚一前一后开立,左腿微屈,右腿后脚跟提起,尽量上提,重心前移,同时两臂抬起,往两侧撑开,沉肩伸展臂部,直到感觉手指尖都被抻开。头往上顶,脊柱拉直。

第二步:后腿收回,两腿弯曲,两臂肘部靠近,小臂交叉,收于胸前。

第三步:迈右腿,重心前移,提起左脚跟,脚跟尽力顶起,重复第一个动作。如此反复。

动作要领:自然呼吸,全身放松。后脚跟一



张 建

### “腰间盘突出、椎管狭窄、椎体滑脱增生”良药问世

“腰间盘突出、椎管狭窄、椎体滑脱增生”是纤维环破裂,髓核从破裂处突出压迫神经。由于椎间盘是无血管组织,现有药物很难发挥作用。危急时刻一种特效新药“仙草活骨膏”在北京研制成功了,由于独家采用生物技术提取,所含特异生物活性酶,能够进入病变组织与蛋白多糖、胶原蛋白发生连锁生化反应,使突出物脱

水萎缩,溶解消失,从而解除对神经的压迫,部分患者当天就能见效,术后不愈顽固患者配合雪莲口服液,内外夹攻,一般7天左右见效,2~4个疗程康复。

大学路王先生患腰4~5椎间盘突出、椎管狭窄、第4腰椎滑脱增生,腰疼、坐骨神经疼、腿脚麻木疼、走不远、站不久。用“仙草活骨膏”3天就有好转,两个礼拜后坐、立、走、躺灵活自如……

一个疗程15天,需6~10盒。

河医对面茂源堂买6+1、10+3外地邮寄药到付款

咨询热线:0371-60510031 65193608

患者在线咨询:www.zccx.com

### 免费试除灰指甲

灰指甲不仅丑陋,还易引发手足癣、体癣及霉菌性、念珠菌性等妇科疾病,并易传染给他人,特别是老人和小孩。

灰指甲全国康复连锁“健甲堂”,运用加拿大先进技术——灰指甲GDK冲击法:一清;美国manipor无痛清除病

甲,祛除赘生物;二透;甲膏高效灭菌液,深透杀菌;三净;整体净化真菌繁衍地,杜绝复发;三步让你彻底摆脱灰指甲!

7月12日~15日到堂者可免费体验 Manipor 祛除病甲一次! 预约电话: 68067381