

冬病冬防

又到三九贴敷时

本报记者 王治 汪辉

俗话说：“夏有三伏，冬有三九”，冬季一到，很多患者都开始担心了，因为他们又要开始饱受腰背酸痛、呼吸道感染、哮喘等一些疼痛类疾病及一些呼吸道疾病的折磨了。近日，记者从我市第一人民医院疼痛科了解到，三九正是治疗这些疾病的好时机。近日该院也已开展冬病冬防——三九贴。

冬病冬防三九贴

三九贴，是指在农历“三九”期间采用具有辛散温通功效的中药进行穴位贴敷，通过药物对穴位的刺激和药理作用，达到调整机体和治疗疾病的目的。三九贴敷是依据中医天人相应理论，顺应四时的一种内病外治法。冬至后天气寒冷，人体阳气内敛，气血运行缓慢。

根据中医“不通则痛，痛则不通”、“虚则补之”、“寒者温之”、“内病外治”的理论，在“三九”时段采用具有辛散温通功效的中药进行穴位贴敷治疗，可达到温经通络、散寒止痛、平衡阴阳、止咳平喘、调和脏腑的功效，利用药物贴敷穴位，扶助人体的阳气(正气)，从而达到温阳益气，益肺健脾，补肾散寒，活络止痛的目的。

三九贴并非人人适用

市一院疼痛科相关专家告诉记者，三九贴针对以下症状有较好疗效。

各种骨关节疼痛类疾病：颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、膝关节炎、骨质增生等。
呼吸系统疾病：慢性支气管炎、慢性咳嗽、支气管哮喘、肺气肿、慢性鼻炎、慢性咽喉炎、体虚易感冒。

消化系统疾病：中焦虚寒、虚寒性胃病、胃肠功能紊乱、慢性结肠炎、虚寒腹泻。

同时，专家提醒，三九贴并非人人适用，因此应该慎重选择这种治疗方法。另外，下列人群不能贴三九贴：感染性疾病急性发热期患者，对贴敷药物极度敏感或患有接触性皮炎的患者，贴敷穴位局部皮肤有破溃者，妊娠期妇女及3岁以下的幼儿。

健康连线

问：贴三九贴期间有忌口吗？

答：一是慎用辛辣食品，以防伤阴。辛温香燥之品易伤阴液，容易导致燥热内盛、暗耗津液，所以应慎食肉桂、花椒、大茴香、小茴香、狗肉、羊肉和新鲜桂圆、荔枝等。

二是忌大量服用寒凉食物。大量进食寒凉食物，易致中阳受损、脾胃虚弱，甚至损伤一身阳气，轻则腹泻腹痛、恶心呕吐，重则造成长期难治的阳虚。

三是慎食大量肥甘滋腻的食物。肥甘厚腻易生湿热，湿热之邪缠绵难愈，导致疾病迁延转化为慢性疾病消耗人体。

相关链接

2014年三九贴敷的时间表

三九贴即从冬至开始每隔九天，根据疾病辩证取穴，用胶布固定于相应穴位上，每次贴2~4小时，每隔九日敷贴一次，连续3次为一疗程。每年敷贴3至6次，3~5年为一疗程，可达到比较满意的效果。

初九：2014年12月22日~12月30日

二九：2014年12月31日~2015年1月8日

三九：2015年1月9日~1月17日

加强贴：2015年1月18日~1月26日

图片新闻



12月22日冬至当天，河南省中医院健康体检中心为每一位来此体检的客户免费送上一碗热腾腾的饺子。 丁翠翠 摄



近日，由市中医院承办的中医讲坛开讲。 丁友明 摄

冬季是吃火锅最好的季节，随着近期气温不断下降，火锅店的生意也越来越火。

记者近日走访多家医院发现，因为一些不良的吃火锅习惯，不少人出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等消化不良症状。此外，过量吃火锅还可能增加痛风、关节痛等危险。专家提醒，吃火锅要讲究方法，才能吃出美味，吃出健康。

美味火锅健康吃

本报记者 王治 汪辉 通讯员 贾慧杰 邢果果

方法不当或引发疾病

随着火锅的日益受宠，许多市民反映，他们吃了火锅以后非常容易上火，严重的还出现一些偏热症状，甚至引发某些疾病。

据了解，口腔疾病患者在爱吃火锅的人群中有所增加。吃火锅引起的口腔疾病主要与口腔黏膜有关。专家提醒，吃火锅过嘴瘾时要防口腔溃疡。

火锅里的汤水煮久了，汤水就变得燥热。再加上鸡肉、羊肉、狗肉等都偏温，这就是“燥上加燥”。所以，常吃火锅的人易上火，出现咽喉肿痛、声音嘶哑、口腔溃疡、口唇干裂、小便赤黄等症状。

此外，市第九人民医院相关专家表示，不少食客在食用火锅时喜欢味道鲜美的海鲜、动物内脏、蘑菇等食物，但实际上以动物内脏、虾、贝类、海鲜、蘑菇等为原料的火锅中都大量含有一种有机化合物“嘌呤”，可引发痛风。

也有人错误地认为只喝汤不吃肉就没事，其实，肉汤内所含的嘌呤物质比正常饮食要高出30倍，易导致体内嘌呤代谢产物尿酸升高，喝酒又易使体内乳酸堆积，抑制尿酸的排出，这就是围坐火锅前开怀畅饮的人易患痛风的主要原因。

火锅禁忌需注意

“如果爱吃火锅，特别是一些常吃火锅的食客们需注意食用火锅的禁忌。”郑州市人民医院营养科营养咨询门诊副主任张晴说。

张晴表示，食用火锅需要注意以下5个方面。

忌在火锅停用一段时间后立即使用。因为铜火锅停用一段时间后，锅内表面会与水发生氧化反应，生成一层绿色的铜锈，这就是碱式醋酸铜或硫酸铜。这两种化学物质都有毒性，如果使用前不能彻底擦掉，铜锈就会溶解于食物之中，通常食入一定量的铜锈就会引起中毒，出现恶心、呕吐等症状。

忌生食。有些人吃火锅为了鲜嫩，不等肉煮熟就下肚，这样很不卫生。

忌烫食。刚从火锅中取出鲜烫的食物，不宜马上送入口中，应放在碗内稍凉一下再吃，以免烫伤食道黏膜，造成溃疡或口腔溃疡。如果常吃烫食，还会破坏舌面的味觉，降低味觉机能，影响食欲，过烫的食物还会引起牙齿和上消化道病变。

忌过辣。有些人吃火锅时辣椒、蒜、葱等调料放得太多，对胃黏膜造成一定的损害。特别是患有肺结核、痔疮、胃炎及十二指肠溃疡病的人，更应少吃。

忌羊肉和醋共食。因为羊肉性热，功能益气补虚。醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，其性酸温，消积活血，应与寒性食物配合，与羊肉不宜。喝白酒时不宜吃牛肉，因为牛肉属于甘温，补气助火；白酒属大温之品，与牛肉相配则如火上浇油，容易引起牙龈发炎。

如何吃更健康

虽然吃火锅味美、营养又健康，但是对于一些怕上火又怕胖的爱美食客们，

是想吃又不敢尽兴吃。

张晴介绍，火锅底料的热量的确非常高，如果只是涮菜少量食用，并不是引起肥胖的主要因素，然而高热量的蘸酱却是不容忽视的，尤其芝麻酱里的脂肪量热量非常高。

张晴建议一些怕上火又想减肥的食客：平时吃火锅先选好汤底，尽量选些菌汤、骨汤的清汤锅底，少些红油或者绿油的麻辣锅底，可以减少上火和发胖的几率；涮菜要尽量多菜少肉，做到肉类、菌类、肉类适当搭配，肉类不能吃的太多，尤其不要多吃脂肪含量相对较高的羊肉；蘸酱的时候少放芝麻酱，搭配一些蒜蓉和海鲜酱会更好些，中老年人要少蘸酱，因为有些酱料属于高盐食品。平时吃火锅尽量一周一至两次，次数太多也容易上火。

此外，张晴还提醒一些吃火锅经常上火的市民，平时吃火锅要少吃羊肉，多吃蔬菜和菌类，再搭配喝酸奶、豆浆或者驱火茶，可以有效避免上火。对于怕长胖的人来说，要尽量少喝啤酒和可乐雪碧等含糖份高的饮料。

同时，在火锅中加些白莲也可以有效防火，这种荤素结合有助于均衡营养。加入的白莲最好不要抽掉莲心，因为莲心有清肺泻火的作用。吃火锅后喝一杯清茶，不仅可解腻清口，而且还有清火作用。

值得注意的是，在吃过大鱼大肉的火锅后，不宜马上饮茶，以防茶中鞣酸与蛋白质结合，影响营养物质的吸收及发生便秘。吃火锅30~40分钟后吃些芦柑、香蕉等凉性水果，有良好的消火作用。

医讯速递

男科泌尿新技术研讨会举行

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 王秋红)日前，由市医学会主办、市三院承办的“2014年河南男科泌尿新技术高峰论坛”举行。

中国医疗保健国际交流促进会泌尿生殖专业委员会主委、北京医科大一附院辛冲成教授、郑大一附院张卫星教授、市三院泌尿科主任葛永超等百余名专家前来交流研讨。

据悉，市三院目前拥有市泌尿研究所、市男性医学研究所、市科技创新团队以及省卫生厅重点培育学科，形成了中原地区具有强大优势的泌尿专科。

市妇幼秦岭院区举行惠民活动

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 杜亚军)为庆祝开业3周年、新病房楼正式启用，即日起至12月31日，市妇幼保健院秦岭院区将推出系列惠民惠民活动。

活动期间，凡到秦岭院区门诊就诊的患者免挂号费，并可享受彩色多普勒超声常规检查原价80元，优惠价40元；宫颈筛查检查TCT原价360元，优惠价260元；拍片原价0元，优惠价30元；血型鉴定原价24元，优惠价0元；电子胎心监测原价13元，优惠价0元等优惠活动。

自2011年9月18日秦岭院区开诊以来，大大缓解了市妇幼保健院本部就诊难、床位紧张的局面，也极大方便了西区女性和儿童就近就诊和保健。2014年11月，在开诊3周年之际，该院完成扩建升级，新建的病房楼正式启用，目前有5个产科病区、1个妇科病区，床位由99张增至200张。同时，充分考虑患者需求，对科室进行了合理布局和环境美化，让患者就诊更加人文、温馨和舒适。

健康提醒

不孕不育治疗宜中西医结合

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 邢果果)治疗不孕不育是中医好，还是西医好？在市九院举行的中西医结合治疗不孕不育症新进展学习班上，有关专家认为，中西医结合治疗不孕不育症各有优势，在临床上宜中西医结合，优势互补。

“哪儿看不孕不育症，是中医好，还是西医好？我也很迷茫。”市卫生局副局长原学岭说，由于生活压力、不良生活习惯、环境污染、高龄等诸多因素，导致不孕不育患者越来越多，单纯的西医疗法目前成效有限，中西医结合或将成为不少夫妇圆“父母梦”的希望。

学习班上，来自首都医科大学北京妇产医院阮祥燕教授、上海复旦大学附属医院张绍芬教授、市九院介入科主任乔新荣等省内外专家，通过专题讲座、病例分享、疑难解答等互动方式，推广中西医结合治疗不孕不育症新理念、新方法、新技术、新药物。

孕妇要注意科学补碘

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 冯春明)碘是人体合成甲状腺激素最重要的原料。专家提醒，如果孕妇缺碘，可能会导致宝宝出生后生长缓慢，身材矮小，甚至反应迟钝、智力低下。

惠济区疾控中心今年对770名孕妇尿碘监测发现，尿碘合格率为75.71%，部分孕妇碘营养严重不足。

有关专家介绍，怀孕期间需要摄入量比平常多30%~100%，大概在175~200微克的碘才能满足身体每日需求。补碘的关键时间是在准备怀孕阶段和孕早期，如果怀孕5个月后再补碘，已不能预防宝宝智力缺陷的发生。

专家表示，一杯牛奶中含碘量是人体一天所需的一半，半茶匙含碘盐就能满足人体一天所需。对于孕妇和哺乳期的妈妈来说，每周食用一次含碘丰富的食物，如海带等海产品即可满足需要。烧菜时要尽量后加盐，不要将碘盐在热油中同菜一起煎炸。

过度劳累可诱发皮肤病

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 尹歌)皮肤是人体最大的器官，保护身体免受外界的刺激和损伤，像是反映健康状况的一面镜子。专家提醒，当生物钟发生紊乱或内脏器官有了病变时，很容易通过皮肤发出警报。

市二院皮肤科主任王西京说：“在日常生活中，许多皮肤病都会因为精神紧张、过度疲劳、生活作息改变等原因而诱发或加剧。同时，皮肤病容易反复发作，患者被红疹、瘙痒等反复困扰，严重时无法正常工作，导致病情加重，形成恶性循环”。

王西京提醒，要想预防皮肤病，“减压”是关键。首先，生活中注意均衡饮食，规律作息，保证充足的睡眠，避免长时间熬夜、过度劳累等；其次，经常到户外活动，呼吸新鲜空气，增强体质，注意心理调节，及时清理不良情绪；最后，病毒流行的季节，还要注意室内要经常通风换气，促进空气流通，勤打扫卫生，勤晒衣服和被褥等。家有病毒疹患者，应及时进行隔离，合理服用抗病毒药，并对其所用的物品、房间等进行消毒。

二七疾控中心开展青少年心理健康进校园活动

本报讯 为进一步转变工作作风，加强服务型党组织建设，提高工作效能，更好地服务群众，二七区疾控中心党员志愿者日前发挥职业优势，深入89中、57中、22中等6所中学开展青少年心理健康讲座，7000名学生及家长认真聆听了专家的授课。

一直以来，青少年心理健康问题一直备受社会关注，如何帮助孩子顺利度过青春期，健康快乐地成长，是学校和家长共同关心的问题。通过培训，重点解决中学生青春困惑，加强师生亲子沟通交流，增强学生正确认识青春期，正确认识自我，养成健全人格和良好个性的心理品质。

据了解，二七区疾控中心党支部组织开展的青少年健康心理咨询进校园系列活动，是该中心今年精神卫生防治工作的一项重要内容，通过活动的开展，使更多的学生和家长受益。(张磊文/图)



三例手术打破省内空白

本报讯(记者 汪辉 王治 通讯员 郭凯民 彭永强 楚哲)昨日，记者获悉，郑大一附院、郑大二附院、市一院专家打破省内空白，日前分别成功实施了全超声引导下经皮房间隔缺损封堵术。

郑大一附院心外科专家，近日完成了我省首例全超声引导下经皮房间隔缺损封堵术，成为国内第三家掌握此项技术的医院。

郑大二附院心血管外科专家王宏山日前为一位全胸腹夹层动脉瘤患者，顺利完成了非体外循环下全胸腹主动脉置换手术，这在我省尚

属首例。

市一院创面修复科利用国际领先的“水刀”技术，日前为一位双臀部4期压疮合并脓毒症患者成功完成创面清创手术。这是我省首例用“水刀”完成的慢性创面清创手术。