

## 青岛第七届“三伏养生节”启动

冬病夏治

## 最佳时节到来,您准备好了吗

记者王镜 通讯员 沈阳

俗话说,“冬养三九,夏养三伏”,三伏天是一年中最气温最高、阳气最盛的时节,也是进行冬病夏治的最好时机。记者从青岛市卫健委获悉,7月9日至8月24日,青岛市将在全市开展以“喜迎党的二十大中医中药进万家”为主题的第七届“三伏养生节”暨《中华人民共和国中医药法》实施五周年宣传月活动,第十八个养生保健宣传月活动同步举行。活动期间,全市200余个“治未病”中心、养生保健基地、养生保健指导门诊所在单位和160余个国医馆将为全市居民提供相关中医药特色服务,开展中医药健康文化知识宣讲活动。

举办多种  
健康惠民活动

“三伏养生节”期间还将开展各种健康科普及相关活动,其中,将于7月11-17日期间开展养生保健(治未病)义诊咨询周活动。全市

伏天里冬病  
夏治效果最好

冬病夏治是在夏天利用穴位药物敷贴等手段治疗冬天易发的虚寒性疾病的传统特色疗法,包含针灸、拔罐、

## 伏天养生

## 今年三伏是哪天

**初伏(头伏):**夏至后第三个庚日起到第四个庚日前一天的一段日子为初伏,第三个庚日作为初伏的第一天。今年初伏开始日为7月16日。

## 冬病夏治并非人人适合

冬病夏治对于阴虚火旺、两岁以下儿

## 冬病夏治的适应症

“冬病”是冬天容易发作或在加重的疾病,此类疾病在夏季处于缓解期。冬病夏治是把冬病之邪消灭在蛰伏状态,以预防减缓冬季旧病复发。

## 冬病夏治需注意这些

慎用辛燥之品,以防伤阴:夏季气候炎热,易伤阴液,而辛温香燥之品容易导致燥热内盛,暗耗阴津,所以应慎食肉桂、花椒、大茴香、小茴香、狗肉、羊肉等。

忌大量服用寒凉之品:夏季炎热,往往易贪凉饮冷,若大量进食寒凉之品,则易致中阳受损,伤及脾胃,甚至损及一身之阳

各“治未病”中心(中医药预防保健服务中心)、养生保健基地、养生保健指导门诊所在单位,在养生保健指导门诊向居民开展养生保健义诊咨询活动。凡本市常住居

刮痧、推拿、穴位贴敷、熏洗等多种外治法,尤以穴位贴敷、化脓灸和药浴运用最多,内服药中有汤剂、丸剂、片剂等,还有药膳、食疗和体育疗法等。其中,三伏天穴位贴敷方法

**中伏(二伏):**夏至后第四个庚日起到立秋后第一个庚日前的段时间为中伏,第四个庚日定为中伏开始的第一天,农历七月初立立秋者则中伏为10天,农历七月后立秋者则中伏为20天。今年中

童及孕妇应慎用。肺炎及多种感染性疾病急性发热期、对贴敷药物极度敏感、特殊

临床常见的疾病有:1、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性咳嗽、阻塞性肺气肿、肺间质疾病、肺功能不全、反复上呼吸道感染、体虚易感冒等呼吸系统疾病;2、类风湿性关节炎、风寒

气,轻则泄泻腹痛、恶心呕吐,重则造成阳虚宿疾。

**慎食大量肥甘滋腻之品:**夏季易生暑湿,湿热之邪易侵袭人体,若服用大量肥甘之品,则易导致内外湿热之邪相合伤人。

**忌过量运动:**以免汗出过多,导致气阴两虚。

为确保疗效,还应注意:一般药饼要贴4-6小时,局部会有发痒发热的感觉,如果贴敷部

位疼痛或烧灼感厉害难以忍受,可自行早些揭掉。如果没有什么特别不适,可适当延长贴敷时间,但睡觉之前一定要揭掉。第一次贴敷时间不必太长,最好不要把皮肤贴出水泡,以免影响第二、第三次治疗。第三次贴敷时间可以适当延长,当然贴敷时间也不是越长越好,需要根据患者皮肤耐受度而定。

民,在活动期间可就近到上述机构免费接受义诊咨询指导服务。

据了解,青岛自2004年起在全国率先开展了“养生保健宣传月”活动,2016年升级为“三伏养生节”,每年均有20余万人次市民参与活动。

伏开始日为7月26日。

**末伏(终伏):**立秋后第一个庚日起到第二个庚日前一天的一段时间为末伏,第二个庚日定为出伏即伏天结束。今年末伏开始日为8月15日。

体质及接触性皮炎、贴敷穴位局部皮肤有破损以及对贴敷胶布过敏者,都不适宜。

湿性关节痛、强直性脊柱炎、骨关节炎、颈椎腰椎退行性疾病等风湿类疾病;3、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎、扁桃体炎等耳鼻喉科疾病;4、冻疮等其它虚寒性疾病。

位疼痛或烧灼感厉害难以忍受,可自行早些揭掉。如果没有什么特别不适,可适当延长贴敷时间,但睡觉之前一定要揭掉。第一次贴敷时间不必太长,最好不要把皮肤贴出水泡,以免影响第二、第三次治疗。第三次贴敷时间可以适当延长,当然贴敷时间也不是越长越好,需要根据患者皮肤耐受度而定。

三伏将至,尽管盛夏酷暑难耐,但对于患有慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、过敏性鼻炎、慢性咳嗽、反复感冒、慢性咽炎等秋冬季节容易复发和加重的患者而言,确是“冬病夏治”的良好时机。

本届“三伏养生节”期间,我们将陆续向老年朋友推出老年常见病冬病夏治相关疗法的科普,让老年朋友学习健康科普知识,提高自身机体抗病能力,安享晚年幸福生活。今天为大家推荐慢性支气管炎和过敏性鼻炎冬病夏治相关疗法。

## 慢性支气管炎的冬病夏治

慢性支气管炎,俗称“老慢支”。本病冬季易加重,多见于中老年人。治疗措施如下:

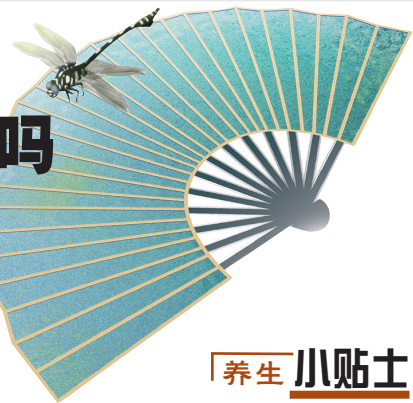
**生活起居:**居室内空气要保持通风。避免烟雾、粉尘和刺激性气体对呼吸道的损伤,空调温度不要过低,要戒烟。

**饮食调理:**加强营养,可吃桔子、梨、枇杷、萝卜、丝瓜等食物;不宜过食肥腻、过甜、辛辣、煎炸的食物。不宜吃乌梅、石榴等食物。

**灸灸疗法:**选大椎、天突、定喘、肺俞、膻中、风门等穴位,悬灸每穴10-15分钟,每10次为一疗程。

**敷贴疗法:**选白芥子、麻黄、细辛、半夏、附片、肉桂、干姜、白芷等适量研末,调醋、生姜汁成糊状,贴于大椎、肺俞、膈俞、膏肓、脾俞、肾俞、定喘、足三里、涌泉等穴位上,从初伏始贴至末伏止,每隔10天贴敷1次,每次贴6-10小时揭去,连贴3次为一个疗程。

**中药疗法:**用玉屏风散加减;肺脾两虚者用陈夏六君子汤;肺虚夹痰者可用补肺助阳汤;肺虚夹风寒者用调肺汤;肾虚者用补



## 养生小贴士

## 老年常见病如何“冬病夏治”

肾定喘汤;肾虚夹瘀者用补肾化痰汤加减;肺肾两虚者用百合固金汤加减。

**运动疗法:**可选散步,每天2-3次,每次20-30分钟;或者选慢跑,时间及速度自行掌握(以微微有汗又不感觉疲劳为度)。也可进行简易太极拳等传统运动疗法。

## 过敏性鼻炎的冬病夏治

过敏性鼻炎是秋冬季易复发的疾病之一。中医认为它系肺、脾、肾脏虚寒所致。治疗措施如下:

**病因治疗:**发作时,除局部喷药(长效类固醇激素)或口服H1受体拮抗剂外。还可口服鼻炎片等通窍药。尤其要应用玉屏风散、补中益气丸、金匱肾气丸等具有“补气”作用的中(成)药。

**调整饮食:**可适当进食一些富含维生素A及维生素B的食物,如柑橘、杏、菠萝、柿子、瘦肉、动物肝脏、小米、玉米面、糙米、荞麦面等。

**按摩疗法:**可按摩迎香穴(位于鼻翼旁开0.5寸处的鼻唇沟中),每次5-10分钟,每日2次。

**灸灸疗法:**选大椎、肺俞、足三里、印堂、列缺等穴,每穴悬灸8-15分钟,灸至皮肤潮红,每日1次,10次为一疗程,连续3个疗程。

**穴位贴敷法:**可选附桂或白芥细辛粉,加适量蜂蜜或生姜汁调制成糊,每次取药糊约6克,在肺俞、大椎等穴贴敷,每次贴6-10小时,隔10天贴1次,从初伏起贴,到末伏止。

**理疗法:**选超短波、直流电药物(钙离子、鹅不食草通鼻液)鼻腔粘膜导入,低功率He-Ne激光治疗等。

## 益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕动和胃肠到排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生便秘,实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。白云山益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期服用。白云山益生菌维护肠道有动力,健康添活力。

广州白云山益生菌粉,半价团购半年量,加1元再加送半年量,每天只需1块9,非常超值划算!



0532-80632815 400-6179-028  
老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)  
乘车路线:125、206、218、220、25、32到延安三路南九水站下车即到;225、232、314、125、206、218、220、25、32、104海信立交桥南站下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路站B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。