

三伏天开启“冬病夏治”窗口期

专家提醒:并非人人适合 关键在辨证施治

小贴士

“三伏限定”疗法 “药西瓜”解咳喘苦

西瓜不仅能消暑,还能治病? 特色中医疗法——“药西瓜”受到患者青睐。适用于寒性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病患者,尤其适合冬天反复发作、遇冷加重、咳白痰等寒性体质人群。部分“空调病”、肺寒患者,也可在中医辨证后应用。

“药西瓜”其实是医院为患者提供中药料包,患者在家将一个3至4斤重的新鲜西瓜顶部切开、挖出部分瓜瓢,放入中药料包,将西瓜蒸煮至瓜皮软了,将煎出的西瓜汁温热服下即可。如果家里没有足够大的锅,也可以将瓜瓢与料包一同放入砂锅煎煮。一般每周服用一次,1至4周为一个疗程。

“药西瓜”以“药食同源”的方式进行内调,让患者在服用药汁的同时达到温肺散寒、扶正祛邪的效果,达到“内外兼治”的疗效。

专家提醒,“药西瓜”是一种需要辨证施治的中医疗法。不建议自行照搬网络配方制作,以免影响疗效。唐敏

2 冬病夏治常见方法有哪些?

目前,三伏贴、艾灸、食疗、适度运动等,是冬病夏治常见方式。其中,三伏贴是较为常见的方法之一。今年三伏时间为7月15日至8月23日,市民可根据自身情况到正规医疗机构进行贴敷。专家提醒,三伏贴并非“贴得越久越有效”,应根据个人情况确定贴敷时间,如出现明显灼痛、瘙痒、水泡等情况,应及时处理。

艾灸也是冬病夏治的重要方式。专家建议,可在医生指导下选择关元、气海、足三里、中脘等穴位进行调理。居家艾灸时,每次选择2至3个穴位即可,每个穴位灸10-15分钟,以局部温热舒适为宜。同时注意防止烫伤,保持空气流通,远离易燃物。

在饮食调理方面,专家建议遵循“温而不燥”的原则,适量食用扁豆、莲子、芡实等温中健脾食材。夏季应少吃寒凉食物,避免损伤脾胃阳气。

此外,适度运动也有助于养阳。夏季运动可选择快走、八段锦、太极拳等方式,建议在清晨或傍晚较凉爽时段进行,以微微出汗、身体舒畅为宜。运动后不要立即进入空调房或冲冷水澡,避免寒邪侵袭。

3 冬病夏治不能替代日常用药

专家提醒,冬病夏治需要长期调理,不能替代规范治疗和日常用药,也不能期待一次贴敷或一次艾灸就能达到治疗效果。

对于慢性支气管炎、寒性哮喘、寒湿痹痛、脾胃虚寒等慢性虚寒性问题,通常要坚持多个周期调理,并结合生活方式改善,才能逐步改善体质。朱娜娜

1 冬病夏治适合人群和疾病

冬病夏治,简单来说就是利用夏季阳气旺盛的时机,通过温补阳气、驱散寒邪,预防或减轻冬季易发、遇冷加重的虚寒性疾病。冬病夏治重在辨证施治,适合人群主要集中在冬季反复发作、受寒后症状加重,以及具有虚寒、寒湿特点的疾病和体质人群。例如,平时畏寒怕冷、手脚发凉、不耐受空调、腰膝酸软、舌淡苔白等人群,可以在医生指导下尝试冬病夏治。

适合冬病夏治的疾病主要包括四类:一是呼吸系统虚寒性疾病,如慢性支气管炎、寒性哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽炎、反复感冒等;二是寒湿型骨关节疾病,如“老寒腿”、颈肩腰腿痛、风寒湿痹等;三是脾胃虚寒问题,如遇冷胃部不适、腹胀、腹泻、消化不良等;四是妇科宫寒类问题,如伴随小腹冷痛、手脚冰凉、遇寒加重的痛经等。

世界肝炎日

科学防护 远离肝炎

7月28日是第十六个世界肝炎日,肝炎防治需遵循“病因防控”原则,针对不同类型肝炎的传播特点采取精准措施,构建多维度防护体系。

针对甲肝和戊肝的防控,核心是切断粪口传播链。日常生活中需严把“入口关”:生食与熟食的加工工具必须彻底分开,饮用水需保证消毒合格,定期对餐具进行高温消毒。

乙肝和丙肝的防控关键在于避免不必要的血液暴露。医疗行为必须选择正规机构,个人生活用品如牙刷、剃须刀等严禁共用。乙肝疫苗是预防HBV感染的有效手段,建议未接种人群及时补种。

非病毒性肝炎的防控应聚焦生活方式干预。肝脏每日酒精代谢能力约为15克乙醇(相当于50度白酒30毫升),过量饮酒会突破代谢极限导致肝细胞损伤,因此需严格限制饮酒量。非酒精性脂肪肝的防控需践行“管住嘴、迈开腿”原则,减少高脂高糖食物摄入,增加膳食纤维比例,每周保持150分钟中等强度有氧运动。

肝炎的“隐匿性”特点凸显定期筛查的重要性。建议普通人群每年体检时增加肝功能检测和乙肝五项筛查。乙肝、丙肝患者家属属于高危人群,需每6-12个月进行乙肝表面抗原、丙肝抗体检测。吴桐

“口气不小”病根多在脾胃

很多人认为“口气不小”是刷牙不彻底或是“上火”,但在中医看来远非表面那么简单,它是身体脏腑发出的“求救信号”。

中医经典《黄帝内经》云:“脾气通于口,脾和则口能知五谷矣。”口为脾胃之门户,脾胃功能的正常与否直接决定了口气的清新程度。现代人饮食不节,嗜食肥甘厚味、生冷油腻,加之工作压力大、熬夜,极易导致脾胃运化失常,这就是常见的“内伤”基础。

中医进一步辨证得出包括积食停滞、脾虚湿盛以及胃火炽盛或湿热蕴结等原因。现代人饮食不规律、暴

饮暴食或晚餐过饱,容易导致食物停滞胃肠,形成“食积”,晨起口臭尤为明显,常伴有腹胀、嗝气反酸、大便酸臭、舌苔厚腻等表现。还有一类人虽然饮食清淡,却依然口臭,同时伴有舌体胖大、边有齿痕、舌苔白腻、口中黏腻不爽等症状,这多与脾虚湿盛有关。

由于脾失健运,水湿停聚,湿浊之气循经上泛,便会产生酸腐味或甜腻味口气。若口臭同时伴有口干口苦、牙龈肿痛、便秘,则多提示胃火炽盛;若再伴身重乏力、大便黏腻,则多为湿热蕴结于胃肠。刘晓琳