

## 健康

波  
报

责编/王亚梅 美编/王斌 审读/孙勇

## 健康指导站

本周六,今年悠长的“三伏天”正式驾到!为期40天,是一年一度冬病夏治的绝佳时机。作为岛城市民心中冬病夏治的首选医院,今年青岛市海慈医疗集团派出超强阵容——本部呼吸与危重症(肺病)中心、治未病科、儿科、针推康复中心、妇一科、心血管一科、耳鼻喉科、风湿免疫科、干部保健科、肾病科等10个科室,联袂西院区治未病科、针推康复一科、针推康复二科、风湿病科、呼吸与危重症(肺病)科一科、呼吸与危重症(肺病)科二科、妇科、儿科等8个科室共同开启冬病夏治,“老牌强科”继续“上新”特色诊疗服务。

## 招牌“冬病夏治”优化焕新

冬病夏治是指某些疾病在寒冷的季节会发作或者加重,需要中医中药的方法缓解的阶段,特别是在夏季,进行调养、调补,让这个疾病可以在冬天不发作,或者得到缓解。它依据的是中医传统的“天人合一”“春夏养阳”的理念,是一种反季节的中医的自然疗法。如何判断自己是否需要冬病夏治?治未病科主任戴淑青举了7个例子,分别为打开冰箱冷藏室取物,如果感觉明显怕冷,甚至关节刺痛;反复感冒且恢复慢;一年四季都比周围的人怕冷;经常拉肚子;一些女性朋友手脚冰冷;小朋友开冰箱拿东西就会咳嗽,对寒冷空气敏感;小朋友起夜、遗尿等,这些有可能是身体在向你发出信号,需要冬病夏治了。

随着人们对健康的重视,入伏贴敷三伏贴已成为许多市民的“习惯”。戴淑青介绍,冬病夏治贴敷又称三伏天灸,以冬病夏治为原理,在夏季三伏天,将中药贴敷于特定的穴位用于防治疾病、强壮体质的一种内病外治、冬病夏治的方法。三伏贴可疏通经络,调理气血,宽胸降气,健脾和胃,鼓舞阳气,调节人体的肺脾功能,使机体的免疫功能不断增强,从而达到振奋阳气、促进血液循环、祛除寒邪、提高卫外功能的效果。戴淑青告诉记者,今年科室进一步优化了方药组成和剂型,还优化了服务流程,提前一周义诊,免费辨体质,预约适合贴敷病人,达到错峰治疗的目的。同时,今年治未病科还为患者建立健康管理档案,从而便于随访疗效,总结经验。

## 夏季调理守护小儿健康

“曾经有一位10岁的孩子患有慢性咳嗽,家长十分头疼,最后慕名来尝试冬病夏治,我印象深刻的是,用三伏贴调理身体后,第二年孩子体质明显改善。”儿科主任郭晓琳至今对这位小患者记忆犹新。今年儿科特意调整了三伏贴的方药组成,主要针对治疗消化不良、生长发育慢等家长诉求多的小儿问题。儿童生理特点是“小儿心肝常有余,肺脾肾常不足”,容易反复患感冒、过敏性鼻炎等呼吸道疾病,具有冬季多发、夏季缓解的特点,此类疾病进行夏治可收到事半功倍的效果。

本周六派出超强阵容!  
两院区首度联袂夏治“冬病”

青岛市海慈医疗集团18个科室开展冬病夏治 再推特色诊疗新服务



炎等呼吸道疾病,具有冬季多发、夏季缓解的特点,此类疾病进行夏治可收到事半功倍的效果。

儿科冬病夏治的方法有药物贴敷、艾灸、内服药物、药膳等,其中最具代表性的是三伏天药物穴位贴敷即天灸疗法,对反复感冒、过敏性鼻炎等呼吸道疾病有很好效果。郭晓琳指出,儿童的冬病夏治与成人存在很大的差异,主要是因为儿童存在肺肾不足、皮肤敏感程度不同等,贴敷的前提是一定要辨证施治。此外,孩子贴上三伏贴并非一劳永逸。郭晓琳介绍,贴敷等治疗手段是减少患儿生病频率的一种中医特色疗法,治疗疾病还需根据不同的体质和不同的疾病具体分析,配合相应的饮食调整,从而达到良好的治疗效果。

## 抢抓三伏养肺“黄金期”

夏季是养肺的“黄金期”,除哮喘、慢性支气管炎以外,慢性咽炎、过敏性鼻炎等患者都可以进行冬病夏治治疗调养。海慈医疗集团呼吸与危重症(肺病)中心冬病夏治贴敷方由国家级名老中医周兆山教授配方并炒制,助力呼吸系统疾病患者夏季护肺。据呼吸与危重症(肺病)中心主任陆学超介绍,呼吸与危重症(肺病)中心的主要特色是中医、中西医并重防治呼吸道疾病,在治疗慢性支气管炎、哮喘等常见病方面具有丰富的临床经验;在肺部肿瘤、肺间质纤维化等疑难杂症的治疗方面也具有一定的优势;创新了膏方、中药汤剂、丸剂等方法对一些肺部疑难杂症的治疗,取得了良好的效果。

一直以来,呼吸与危重症(肺病)中心一直采用外用与内服相结合的治疗手段,将三伏贴与汤剂、颗粒剂、丸剂等配合起来,为患者提供个性化的精准治疗。陆学超提醒,根据个体差异,贴敷时间也可以做适当调整。冬病夏治敷贴不是治疗慢性病的特效药,不能完全替代其他治疗,原来在服药的慢性病患者,不要盲目减药、停药。

## 坚持治疗摆脱“冬病”困扰

宫寒、痛经、月经不调、盆腔炎以及不孕症等妇科疾病发病往往与受寒、体质虚寒等有关,因此被叫做“冬病”。本部妇一科主任、西院区妇科学科负责人徐慧军介绍,女性素来体质虚寒,再加上经前、经期不注意保暖、贪食冷饮,可使胞宫受寒、寒凝血瘀,不利于盆腔血液循环,导致肾-天癸-冲任-胞宫功能紊乱。选择“夏治”,恰恰是因为夏季日照较强,环境温度比较高,利用时机及时治疗某些因寒邪所致的疾病,就能最大限度地祛除寒邪,促进盆腔血液循环,调节卵巢功能,通过坚持治疗,从而根治那些与受寒或者体质虚寒有关的顽固性妇科“冬病”。

今年,冬病夏治组合疗法还将为广大女性朋友服务,例如平日里宫寒、痛经或多囊卵巢综合征的患者可选择贴敷、脐灸等组套治疗。徐慧军介绍,经过辨证后属于虚寒因素所导致的妇科病,冬病夏治会有独到效果,常见的原发性痛经或子宫内膜异位症、子宫腺肌病的继发性痛经,一般进行冬病夏治易祛除体内阴寒,舒经通络,温化寒湿,活血祛淤,从而促进妇科病患者的盆腔血液循环,有利于慢性妇科疾病的康复。

见海新闻/青岛晚报 记者 于波 实习生 许伊婷

## 用热血真情诠释责任和担当

青岛城运控股交运集团开展无偿献血公益活动



7月12日,青岛城运控股交运集团联合青岛市中心血站开展“喜迎二十大,热血践初心”无偿献血公益活动。本次活动不仅为青岛血液库存进行了有效补给,也用热血真情诠释了交运集团党员干部职工的责任和担当,以实际行动喜迎党的二十大胜利召开。

青岛城运控股交运集团党委在全体党

员干部群众中开展无偿献血活动,是贯彻落实青岛市委“作风能力提升年”活动要求的具体实践,也是提升新时代干部队伍“凡事讲政治、谋事为群众、干事重实效、成事争一流”作风能力的落地举措。通过前期的广泛宣传发动,广大党员积极响应号召、率先垂范参与,群众职工踊跃报名参加,共有300余名党员干部职工参与献血。本次活动在交运集团青岛汽车东站设立献血主会场,所属各区市单位分别联系当地献血服务部同步开展献血活动。活动现场,交运集团的党员干部职工按照疫情防控工作要求,分批次撸起袖子献出热血。献血队伍中,既有初次献血的青年团员,也有多次参与无偿献血的党员干部群众。来自交运汽车总站的宋朝阳已累计献血29次,捐献

全血4800毫升,血小板26个治疗量,是位名副其实的献血达人。他作为一名中共党员、退伍老兵,连续无偿献血23年,荣获全国无偿献血奉献奖金奖,并登记加入中华骨髓库。受献血榜样的鼓舞,交运温馨巴士公司团员代表李学鹏走上献血车,开启了人生第一次献血。在交运集团莱西分公司,献血现场还闪动着许多交运女职工奉献的身影,她们不仅在工作岗位上积极向上,在献血活动中也展现出她们的巾帼风华。孙娟是第6次参加献血活动,只有50公斤的她献起血来丝毫不顾虑,她说,大家都在用不同的方式为人民服务,自己也要用献血为社会尽微薄之力。

仅活动当天,全市共有211名交运党员干部职工成功献血,献血量累计达76700毫升。自今年“作风能力提升年”活动开展以来,交运集团所属各单位立足转作风、强能力和党员素养提升,主动组织广大党员干部职工分批参与无偿献血活动,累计成功献血近500人次。本次集中献血活动的开展,不仅进一步增强了党员干部职工的社会责任感和奉献精神,也极大缓解了岛城无偿献血淡季及常态化疫情防控双重压力下的血库紧张难题。青岛城运控股交运集团将始终把无偿献血作为一项崇高光荣的公益事业坚持下去,为助力保障人民群众生命健康积极贡献力量。记者 于波 通讯员 付晓青 徐燕青



扫描读健康波报