

一早来敷穴位贴 抢抓驱寒好时机

青岛市海慈医疗集团冬病夏治健康养生“火爆”开启

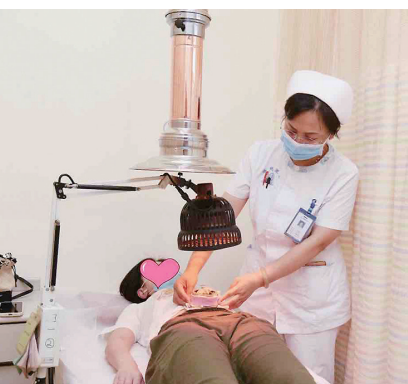
7月10日是初伏的第一天，一年中气温最高且潮湿闷热的三伏天来了，此时阳气最盛，正是冬病夏治的最佳时机。青岛市海慈医疗集团本部9个科室、西院区7个科室积极开展冬病夏治诊疗服务，特色疗法多样，防治兼备，简便廉验。许多患者赶在这一天早早来到医院进行“冬病夏治”穴位贴敷，同时接受针刺、温针灸、督灸、脐灸、拔罐等外治“组合疗法”解除疾病痛苦。

现场

一大早来的多是“回头客”

三伏天是一年中最热、阳气最旺的时期，人体皮肤、毛孔处于松弛、开泄状态。冬病夏治贴敷疗法选用通经、祛寒等药物，对人体进行辨证取穴贴敷，通过药物对穴位的持续刺激，随经脉循行导入脏腑，直达病灶。同时，借助自然界和人体阳气旺盛之势，将温阳之力输布全身，振奋人体的脏腑功能，扶正即祛邪，达到疏通表里、沟通经络、脏腑安和、阴阳秘的目的，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，起到治病和养生的作用。当天，特意赶到门诊接受冬病夏治的患者中，“回头客”特别多，有的早晨6时就来了，他们大部分是连续贴敷的患者，因确实见到了疗效减轻了病痛，所以今年再来进行贴敷。

72岁陈先生今年是第三年在呼吸与危重症(肺病)中心贴敷，他患有慢性支气管炎，以往每到冬季天气寒冷时总



市民特地前来抓住黄金期进行冬病夏治。



小朋友接受隔物灸。

是咳嗽，喘憋严重，经过连续几年冬病夏治，他感觉冬季发病的次数减少了，症状也逐渐减轻，他表示会继续坚持贴敷，“三伏天里贴敷方便也管用，冬天少遭罪，挺好”。

体验

小朋友顶“小帽子”调理体质

冬病夏治不仅深受老年人青睐，在儿一科门诊，今年新增很多首次尝试贴敷、天灸疗法的孩子。“孩子是过敏体质，过敏性鼻炎一到秋冬季就发作，每次持续很长时间，有时候咳嗽厉害得半夜睡不安稳，带他来试试贴敷和天灸疗法，希望能让孩子体质好一点。”4岁的祺祺(化名)正在家人的陪同下戴着“小帽子”和其他小朋友一起体验天灸疗法。

在妇一科门诊，许多月经不调、痛经的女性正在排队候诊、有序贴敷。“痛经好几年了，每次第一天特别疼，得靠止痛药止痛，常常出现头疼恶心、食欲不振、手脚冰凉、怕冷、失眠……”33岁的张女士抱着试试的想法来到妇一科门诊进行贴敷和中药汤剂的治疗，期待能够摆脱痛经折磨。治未病科门诊早就等候了很多前来冬病夏治的患者。在这里，不仅有新增贴敷药物剂型和三伏针，提供

常见的贴敷疗法，还可以辨证施治，根据个人体质，采取脐灸、督灸等三伏灸和冬病夏治养生膏方，使患者体验更舒适。外治法还有耳穴压豆、拔罐、皮内针等，通过疗法组合改善偏颇体质，预防疾病以保健康。

提醒

冬病夏治贴敷贵在坚持

海慈医疗集团本部针推康复中心、心脏中心心血管一科、风湿免疫科、干部保健科、耳鼻喉科及西院区相关科室候诊区等待贴敷治疗的患者也正耐心排队候诊，他们在接受采访时纷纷对冬病夏治疗法表示认可，不少人更是起个大早赶在上午阳气生发最好的时候前来贴敷。

专家提醒，冬病夏治贴敷贵在坚持，很多人经过一次三伏贴后便认为疗程已经达到了，就不再敷贴了。实际上，经过长期的临床观察证明，坚持三伏贴连续至少贴三年或更长时间效果更佳。如果市民错过了初伏贴，仍可进行冬病夏治治疗。只要在三伏期间内，按疗程贴敷都可以达到冬病夏治的效果。同时，每年坚持冬病夏治对巩固治疗效果、增强机体功能和抗病能力非常有利。敷贴期间不要剧烈运动，更不宜待在空调房里；

饮食上要忌烟、酒、生冷、甜食、油腻、海鲜等刺激性食物。当局部出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉时要立即取下药膏不能抓挠或自涂药物。

据悉，海慈医疗集团将以“中医药文化服务月”“三伏养生节”为契机，开展形式多样的中医药文化活动，组织专家团队进社区、进农村、进机关等进行义诊和宣教活动，传播健康养生知识，为市民健康保驾护航。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 通讯员 范晓幸 李均雁

■记者体验

贴敷后身体暖洋洋的

多次采访冬病夏治，这一次记者决定“试水”三伏贴。当天早上7时30分，记者来到青岛市海慈医疗集团，前往治未病科挂号。目前，治未病科正在开展三伏养生节、养生保健义诊咨询周活动，因此记者免费挂上了普通号。等待片刻后，记者进入门诊接受体质辨识，与治未病科医生进行详细沟通后，决定贴敷4号三伏贴，调理脾虚。随后，记者来到贴敷区，此时不少患者已经在此有序排队候诊，现场男女分区，贴敷的效率非常高。很快，医生将9张贴快速、准确地贴敷在记者的后背、腹部、腿部的穴位上，顿时感觉身体暖洋洋的，非常舒服，随后又回归正常。贴敷4个小时后，记者揭掉三伏贴，皮肤状态良好，还需搭配合理饮食、忌生冷等方可发挥冬病夏治的功效。在接下来的中伏、中伏加强、末伏三个时期，记者还将继续贴敷。

■小贴士

哪些人不适合冬病夏治？

冬病夏治适合处于疾病缓解期或稳定期的人群。通常适用于虚寒性疾病，或体质偏寒、阳虚、气虚的人。对于热性疾病或阴虚的人，三伏天贴敷后相当于助火，还可能“火上浇油”，导致更严重的后果。因此，贴敷一定要选择专业医疗机构，请专业医生进行体质辨识。

李沧60多家医疗机构开贴“三伏贴”

李沧区卫生健康局启动“三伏养生节”暨中医药文化节

本报7月11日讯 11日上午，李沧区卫生健康局在永清路社区卫生服务中心启动了第八届“三伏养生节”暨中医药文化节活动，300多名群众到中心贴上了“三伏贴”。“我是肩膀疼，怎么给我贴在背上了？”现场一名70多岁的老太太向医护人员提出了疑问。“阿姨，‘三伏贴’贴的是穴位，不是哪儿不舒服贴哪儿。”医护人员耐心地向她解释。

记者从李沧区卫生健康局了解到，今年的“三伏养生节”暨中医药文化节活动将通过举办各类活动和推广中医药知识，进一步提高广大居民对中医药文化的认知和理解，让中医药文化在社区中扎根生长，发挥其在保健服务中的优势与特色。近年来，李沧区持续推进将中医药的“治未病”理念融入健康政策中，在李沧区永清路社区卫生服

务中心，开设了养生保健门诊，积极向广大群众普及中医药知识。

当天上午，包括医院、社区卫生服务中心在内，李沧区60多家医疗机构开始为群众贴“三伏贴”。“中医药不仅是医药科学，更是一种文化。向居民推广中医药健康文化，能提升居民们中医养生保健服务的获得感。”中心医护人员告诉记者，这次活动的主题，就是“弘扬中医药文化，提升中医药素养”，旨在深入开展中医药文化建设推进年活动，将中医药文化融入建设中医药强市、增强中医药自信的大局中。永清路社区卫生服务中心作为省中医药示范基地，一直将中医药发展作为重点工作，坚持将中医药工作全面融入到医疗和公共卫生事业中。

(观海新闻/青岛晚报 首席记者 刘卓毅 实习生 崔闻芳)



医护人员为群众贴“三伏贴”。刘卓毅摄