

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

三伏养生节 冬病夏治正当时

7月9日至8月24日,市卫生健康委、市中医药管理局在全市开展第七届“三伏养生节”暨《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。

三伏天“冬病夏治”

冬病夏治是在祖国医学“春夏养阳”理论指导下,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。传统特色疗法包含针灸、拔罐、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、食疗和体育疗法等等。

今年初伏开始日为7月16日、中伏开始日为7月26日、末伏开始日为8月15日,依据中医养生理论,入伏当日前后两天内均为启动冬病夏治的最佳时间,今年自7月14日起即可开展三伏贴等冬病夏治服务。

中医药特色服务可预约

我市自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。

今年在接下来的一个多月中,全市200余个“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。

在做好疫情常态化防控的同时,提倡各提供“三伏贴”服务的医疗机构实行预约诊疗,鼓励有条件的单位在室外提供相关服务,避免就诊者拥挤扎堆。此外,“三伏养生节”期间还将开展各种健康科普及相关活动。

崇尚健康
远离疾病

特色活动

普及《中医药法》知识

通过张贴、播放《中医药法》实施五周年系列海报、视频,发放中医药法律法规宣传材料,宣讲中医药综合改革举措与成果,举办征文、知识竞赛、演讲比赛、培训班,官网官微开设专栏推送相关知识,开展法律咨询,典型案例曝光等形式,积极宣传中医药法律法规,共同营造普法守法、依法推动中医药事业健康发展的良好氛围。

提升中医药健康文化素养

依托健康青岛科普资源库,开设中医药健康文化素养自测专栏,推广普及《中国公民中医养生保健素养》。上线并推广中医体质辨识网测版,提供体质量化辨识与调养指导服务,指导群众科学辨识体质、规范养生保健。推出四季养生等科普微视频,普及中医养生保健知识,提高居民中医药健康文化素养。

百场中医药养生大讲堂

重点围绕夏季情志、起居、饮食、运动养生四大基石,宣传夏季养生的基本理念和知识、健康生活方式和行

为、常用养生保健内容、常用养生保健简易方法等,重点宣传普及冬病夏治的有关知识。

本周开展养生保健义诊咨询

7月11-17日期间,全市各“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每天至少安排1-2名中医专业技术人员,在养生保健指导门诊向居民开展养生保健义诊咨询活动。凡我市常住居民,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。

免费开放部分中医药展馆

省、市级中医药文化宣传教育基地、文化建设示范单位、健康文化知识角区(市)级以上中医医院以及国医馆项目依托单位、中医药博物馆(展览馆)将免费开放一批中医药健康文化展馆(展区、长廊),引导群众走近中医中药、感受传统文化魅力,传承弘扬中医国粹。

规范巩固“三伏贴”项目

继续在李沧区开展“冬病夏治”三伏贴中医药健康管理试点项目,实施项目绩效评估,及时总结工作经验,创新

国家“中医药健康管理”中医药健康管理试点项目的内容、方式和路径,力争形成可复制、可推广的经验。规范冬病夏治穴位贴敷技术应用管理。规范“三伏贴”应用范围、服务机构、操作人员、处方管理等工作,强化安全管理和监督指导,推动冬病夏治穴位贴敷技术规范应用。

同时积极传播中医药防疫知识,加强《青岛市新冠肺炎中医药健康管理专家指导意见》及《青岛市新冠肺炎解除隔离管理、出院人员中医药康复方案》推广应用,指导群众及康复期人群更好地应用中医药方法科学开展健康管理、加强康复,充分发挥中医药“未病先防”“既病防变”的优势特色及在康复期的核心作用。还将举办中医营养膳食技能大赛,进一步提升我市“中医药+”营养膳食技能水平,传播药食同源、药膳养生文化。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



扫码查看
“治未病”
中心名录

特色科室

腹痛频频发生 警惕体内“定时炸弹”

“肚子又痛了,都快一个月了吧?”“没事,忍忍就过去了。”很多人都不把肚子痛当回事,但是,肚子痛有时也会要人命。有一种非常危险的疾病,被称为人体内的“不定时炸弹”。一旦破裂,死亡率最高达70%,这便是隐蔽性高、危害性也高的腹主动脉瘤。

被腹痛困扰 原是患上腹主动脉瘤

79岁的王大爷(化名)就经历了这样惊险的一幕。近一个月来,王大爷频频腹痛,但总觉得忍忍就能过去。近日,被腹痛困扰的他前往北京大学人民医院青岛医院(青岛妇女儿童医院城阳院区)就诊,但检查结果却让他惊出一身冷汗。

腹部CT及CT血管造影等检查提示,王大爷患有腹主动脉瘤,瘤体破裂

风险极高。一旦瘤体破裂,王大爷将面临生命危险。考虑到患者年龄大,外科手术风险高,北京大学人民医院血管外科李清乐教授和北京大学人民医院青岛医院孙念峰主任团队讨论后决定,采用介入支架植入术治疗,手术顺利进行,及时帮王大爷避免了“炸弹”破裂。目前,王大爷已安好出院,幸运地及时战胜了病魔。

要严格戒酒 老年男性是高危人群

专家介绍,腹主动脉瘤是指腹主动脉直径比正常动脉扩大50%以上的扩张性病变。该病隐匿性强,患者多无自觉症状,破裂风险也因此变大。一旦破裂,死亡率为15%-70%,严重危及患者生命安全,是一种非常凶险的病症。

腹主动脉瘤的高危人群有哪些?

专家指出,腹主动脉瘤多见于老年男性,患病原因可能是由于先天性、特发性或继发于某种疾病,例如动脉粥样硬化、感染、创伤、结缔组织病、纤维肌发育不良等,最常见于动脉粥样硬化导致。腹主动脉瘤的主要病因是动脉硬化,因此要限制动物脂肪的摄入,限制高胆固醇类食物的摄入,要严格戒酒。

北京大学人民医院青岛医院血管外科专家建议:腹主动脉瘤的早发现很关键。早发现有三种方法,分别是:堵、压、看。“堵”指的是下肢血栓堵塞,这是因为腹主动脉瘤局部膨大,血流聚积,会出现腿疼、腿凉、皮肤变颜色等症状;“压”指的是需要警惕压迫症状,随着动脉瘤的扩张,它会对周围的组织产生挤压,出现腰疼、下肢水肿、排便困难等各种压迫表现;“看”指的是定期血管超声检查。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 毕乙贺



热线:82888000

三伏天是 夏季养肺黄金期

问:“三伏养好肺,秋冬不受罪”,这话有道理吗?肺不好三伏天可以怎样冬病夏治?

陆学超(海慈医疗集团呼吸与危重症(肺病)中心主任):夏季是养肺的黄金期,除哮喘、慢性支气管炎以外,慢性咽炎、慢性咳嗽、过敏性鼻炎等患者都可以抓住冬病夏治的时机进行治疗调养。冬病夏治常见疗法三伏贴敷结合了针灸、经络与中医学,以中药直接贴敷于穴位,经由中药对穴位产生微面积化学性、热性刺激,达到治病、防病的效果。

呼吸与危重症(肺病)中心在治疗慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、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、肺部小结节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。

冬病夏治贴敷适用于支气管哮喘、慢性支气管炎、支气管扩张、慢性咽炎、鼻炎、慢性阻塞性肺病、反复上呼吸道感染、肺气肿、肺心病等呼吸系统疾病。但是应注意以下情况:1、肺炎及多种感染性疾病急性发热期不宜贴敷治疗。2、有严重心肺功能疾病患者、对药物过敏者、皮肤有疱、疖以及皮肤有破损者、疾病发作期(如发烧、正在咳嗽等)患者不宜进行贴敷治疗。“冬病夏治”贴敷时间为:初伏(7月16日)、中伏(7月26日)、中伏加强(8月5日)、末伏(8月15日)共40天。

宝宝过敏 与肠道息息相关

问:小孙子今年2岁,为何会频繁腹泻或便秘?

刘秀琴(青岛市市立医院东院儿科副主任):肠道不仅是人体重要的消化器官。肠道菌群的组成和数量易发生改变,就会破坏机体的免疫平衡,从而增加儿童过敏性疾病的发生率。在儿童过敏消化专科门诊,最常见的疾病就是腹痛腹泻和便秘。2岁以下儿童最常见的就是乳糖不耐受和牛奶蛋白过敏。

针对这两种常见引起宝宝腹泻的原因,建议应该采取的喂养方式:乳糖不耐受的宝宝选用无乳糖配方奶粉即可;牛奶蛋白过敏的宝宝需要回避牛奶及奶制品,母乳喂养母亲需要忌口,忌口仍无改善的需要遵医嘱调整为氨基酸奶粉或深度奶粉喂养。此外,孩子反复便秘需要从多方面考虑原因:如器质性:结肠相关性疾病;功能性:不良饮食及生活习惯;食物过敏,过敏性疾病不单会引发反复腹泻,同样也会导致便秘。排除结构异常及过敏后比较常见的为功能性便秘,功能性便秘则主要通过训练排便习惯、合理饮食、足量饮水、补充益生菌,必要时予以泄剂等药物治疗。通过完善相关检查尽早明确病因,采取以家庭为单位的治疗模式,家长积极配合医生,对因治疗,才会给孩子带来好的肠道健康。

观海新闻/青岛早报记者 杨健