

# 三伏将至 冬病夏治方法多

## 青岛市海慈医疗集团多院区多学科 打出冬病夏治特色疗法组合拳

三伏天越来越近,又到冬病夏治好时节,今年7月11日正式入伏,三伏天依旧是40天。海慈医疗集团各院区继续协同开展冬病夏治工作,在三伏贴敷的基础上常态化增加针刺、隔物灸等特色治疗模式。借助三伏时节,身体及自然界阳气最盛之时,顺应大自然的规律,借用数十种特色外治法来温补机体的阳气,祛邪散寒,温通血脉,治疗“冬病”事半功倍。

### 最适合呼吸系统疾病 个体化治疗

记者从海慈医疗集团了解到,今年集团本部呼吸与危重症(肺病)中心、治未病科、儿一科、针推康复中心(含南院区)、妇一科、心脏中心心血管一科、耳鼻喉科、风湿免疫科、干部保健科9个科室,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、儿科7个科室都将开展冬病夏治诊疗服务,各科室特色疗法多样,防治兼备,简便廉验,备受市民青睐。

哪些疾病适合冬病夏治?除了贴敷还有哪些冬病夏治特色疗法?“冬病夏治”是中医传统疗法中的特色疗法,充分利用盛夏之际,外界暑热骄阳,体内阳气正旺,体表经络气血旺盛的有利时机,选择此时运用中医特色疗法来扶助阳气、驱逐寒湿,可达到事半功倍的治疗效果,对于诸多慢性病、冬季容易复

发或加重的疾病都有较好的预防及治疗效果。其中最适合的是呼吸系统疾病,如支气管哮喘、慢性支气管炎、支气管扩张、慢性咽炎、鼻炎、慢性阻塞性肺病等,以及怕冷或冬季反复感冒的虚寒体质的患者。

集团本部呼吸与危重症(肺病)中心专家介绍,今年增加了针对肺间质纤维化、肺部肿瘤的贴敷剂型,并根据患者具体情况,开展个体化治疗,除了常规口服三伏丸外,针对特殊病种人群予以个体化丸剂口服治疗。

### 夏季养心养身 面向各年龄段人群

海慈医疗集团本部治未病科在“新冠中医康复门诊”基础上新增贴敷药物剂型和三伏针,因人而异,辨证取穴,同时增加脐灸、督灸等三伏灸和养生膏方,使患者体验更舒适。本部妇一科继续加强“更年期综合征”“产后病”等的贴敷治疗,对于痛经、盆腔炎、不孕症等患者通过艾灸、中药熏药等外治法后行“三伏贴”,深入病灶起到治疗的作用。本部儿一科新增了推拿保健、中药熏洗、艾条灸、隔物灸等治疗以及中药香囊的配合使用。

本部心血管一科“心病夏治”既包括“冬病夏治”,更涵盖“夏季养心”,注重养护体内阳气,同时兼顾健脾除湿、清热消暑、补养肺肾等,为患者提供了多种“春夏养阳”“夏季养心”“冬病夏治”的方

案。本部耳鼻喉科以过敏性鼻炎、慢性咽炎为主,在原有剂型基础上增加2号贴。本部干部保健科为老年虚弱证患者提供特色贴敷剂型,增加开展中药定向透药疗法。

### 多院区协同打出 治疗组合拳

海慈医疗集团西院区治未病科开启冬病夏治“培元固本三伏贴”,根据患者的病情选择不同的治疗方法,如督脉铺灸、特色养生灸、中药熏蒸、三伏针、平衡火罐、穴位埋线等中医疗法,达到祛风散寒、疏经活络的功效。西院区针推康复一科主打特色“扶阳罐”“补肾温督灸”“火龙罐”,温经通络,调理脏腑。西院区针推康复二科在三伏贴的基础上开展三伏灸、三伏针、三伏罐、督灸、脐灸等治疗,达到强身健体功效。

西院区呼吸与危重症(肺病科)一科通过穴位贴敷与脐灸相结合帮助患者远离冬季咳痰喘,提高机体的免疫功能。西院区呼吸与危重症(肺病科)二科冬病夏治贴敷涵盖各类呼吸系统疾病,尤其是中医辨证属虚寒体质患者。

西院区风湿病科开展督灸、火龙罐等中医特色疗法。西院区儿科主要针对手脚冰凉、倦怠懒动,或患有反复呼吸道感染、过敏性鼻炎、消化不良的虚寒体质的儿童,配合耳穴压丸和中药汤剂内服,改善体质、预防疾病。

专家提醒,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”。因此贴敷最好选择专业医疗机构,请专业医生进行体质辨识后进行个体化辨证治疗。

### 2023年冬病夏治时间表

初伏:  
2023年7月11日至7月20日,共10天;  
中伏:  
2023年7月21日至7月30日,共10天;  
中伏加强:  
2023年7月31日至8月9日,共10天;  
末伏:  
2023年8月10日至8月19日,共10天。



观海新闻/青岛早报记者 杨健  
通讯员 范晓苹

# 胶州零工社区“开市纳客”

## 全市公益性零工市场达12处

**早报6月27日讯** 近年来,青岛市精准摸排零工市场数量、现状、存在问题等情况,结合各区(市)城乡建设发展规划,因地制宜通过扩建、改建、新建等方式,创新“零工之家”服务模式,推动全市零工市场扩容增面。6月27日,胶州市零工社区正式启用,该零工社区位于海尔大道与胶州东路交界处东北侧,总占地面积10798平方米,日均可服务2000余人次进场求职。截至目前,全市已建成12处公益性零工市场,总占地面积约6万平方米,可同时容纳3.5万名灵活就业人员进场求职。

随着数字技术普及,零工经济逐渐壮大,传统的“马路市场”已难以适应新的就业需要。青岛市

依托人力资源市场、“零工之家”,打造线上人力资源招聘平台。西海岸新区上线“智找活”灵活就业用工平台,提供了就近就业、企业用工、灵活就业、热门职业快速检索等功能;城阳区与58同城合作,建设了“58有活”线上招聘小程序,目前通过第三方机构登记在册灵活就业人员1.2万余人,全面覆盖了城阳区零工市场求职招聘的个人和单位;市北区建成青岛市(市北)灵活就业市场信息港,统筹线上线下资源,实现求职洽谈全程信息化管理;市南区创新开发“市南零帮帮共享经济平台”微信小程序,构建岗位“发布—推送—匹配—反馈”供需对接闭环机制,真正实现线上线下服务全天候、不打烊。

(观海新闻/青岛早报记者 杨健)



### 这就是“天青色等烟雨”

6月27日下午,我市出现强对流天气,白昼瞬间变黑夜。除了短时强降雨,岛城上空出现超美画面,海天相接,青绿通透,犹如一幅水墨画,不少人直呼,原来这就是“天青色等烟雨”!

观海新闻/青报全媒体记者 梁超 摄

# 50余家高校代表、百余名学生走进上合

## 全市60余家重点企业现场提供2300余个实习就业岗位

**早报6月27日讯** 6月27日,“名校师生山东行——走进上合”活动在胶州市上合示范区举办。本次活动由山东省公共就业和人才服务中心、上合示范区管委会、青岛市人力资源和社会保障局、胶州市人民政府联合主办,邀请50余家国内重点高校代表和百余名学生代表参会,全市60余家重点企业现场提供了2300余个实习就业岗位。

此次“上合之旅”,也是今年我市“名校师生青岛行”系列活动的第一站,除发布岗位需求和活动方案外,还包括为来华留学生校外实习基地授牌、高校推介、校企才对接会、发布上合国

际青年人才发展“微生态”建设试点、为胶州市各镇街颁发大学生暑期“实习周”项目“揭榜挂帅”任务书等环节。记者了解到,今年的“名校师生青岛行”活动,将以“3+1+N”为主线,推出三大引才品牌活动,提升一个引才服务平台,举办多场特色体验,让来青学子亲身感受青岛人才成长环境、产业发展实力和风土人情魅力。“我们公司正处于快速发展的阶段,特别需要‘新鲜血液’,这次活动的举办可以说是恰逢其时,也希望能通过暑期实习,提前锁定优秀的人才毕业后来我们公司就业。”山东陇爱科技发展有限公司负责人说。

(观海新闻/青岛早报记者 杨健)

责编:宋家骏 美编:吴高阳 审读:赵仿严