你加入冬病冬调大军了吗

从三九贴到膏方备受推崇 从儿童到老人全年龄覆盖

膏方遇上三九贴,冬令进补正当时。在三九天前后,通过灸法对机体的温热刺激,可以增强机体抗病能力,达到冬病冬调、防病治病的目的,这就是“三九灸”。俗话说,冬令进补,来年打虎。根据“春生、夏长、秋收、冬藏”的中医理论,冬季是一年四季中进补的最好时节,而冬令进补更以膏方为佳。这个冬天从儿童到老年人,大家为了提高免疫力、实现治病和强身,纷纷前往医院选择适合的专属调养方案。那么,从三九贴、三九灸再到膏方,适合什么人群使用?采用这些中医疗法调养时需要注意什么?记者前往青岛市海慈医疗集团多个科室探访了解。

冬令进补正当时,市民在医院进行相应调养。

三九贴敷 特色疗法受推崇

“我肠胃不好,每年冬天都会来贴三九贴,这段时间感觉很不错,老胃病没有再犯,晚上睡眠也好多了,我会坚持下去。”在海慈医疗集团本部治未病科门诊外,市民刘女士表示。海慈医疗集团本部治未病科主任曲宪双介绍,在每年冬天最冷的“三九天”,也是夏病冬防、冬病冬治的最好时机,此时阳气敛藏,容易气血不畅,感到皮肤干燥等,三九贴敷可起到温阳益气、祛风散寒、通经活络止痛的功效。

“从去年12月22日起,海慈医疗集团本部院区、西院区(青岛市第五人民医院)、北院区(青岛市红岛人民医院)、平度院区(平度市中医医院)都同步开启了冬病冬防三九贴敷服务。”曲宪双介绍,在治未病科门诊,经常会遇到患有消化系统疾病如慢性胃肠炎、慢性腹泻、消化不良、胃溃疡等的中老年“熟面孔”,也有一些为了亚健康调理(治未病)的人群,比如体虚易感、免疫功能低下、阳虚体质、气虚体质、亚健康等寒性体质人群前来寻求个性化的三九贴方案。

“三九贴”是针灸特色经络穴位疗法之一,采用具有辛散温通功效的中药调和成中药药丸,在针灸辨证选取的特定经穴上贴敷治疗。此外,集团本部治未病科还针对不同消化系统疾病、骨关节疾病、呼吸系统疾病等推出了综合疗法,包含三九贴、针刺、脐灸、艾条灸、耳穴压丸、中药熏蒸、香囊等。40岁的李女士就在市北区上班,入冬以来每周都会抽时间预约挂号前来做脐灸或督灸,她说:“经常觉得肩颈腰椎处不舒服,想着做做针灸、熏蒸可以缓解。”根据治未病科专家的辨证施治,确定了个体化的特色疗法后,李女士只要有空就会来这里做针灸,她说“这也是对身体的一种保养”。

膏方调理适宜儿童 增强体质

除了成人,儿童的冬病冬治也是家长们关注的焦点。在海慈医疗集团本部儿一科,赶来给孩子贴“三九贴”的家长络绎不绝。发热、咳嗽、咽痛……因冬季昼夜温差较大,各种呼吸道疾病感染源混杂,造成各医院儿科门急诊量激增。为什么儿童在冬季容易感冒呢?这要从儿童的生理病理特点说起。儿一科主任郭晓琳介绍:“儿童生理方面的特点主要表现为,一是尚处于生长发育时期,机体脏腑的形态不成熟,脏腑柔弱,对病邪侵袭、药物的抵抗和耐受能力都较低。二是生机蓬勃,发育迅速,小儿的机体在不断地、迅速地发育成长。”

为增强儿童体质,避免或减少感冒,儿一科“一人一方”,应用中医特色疗法,推出了三九天灸、膏方、香囊、药膳等多种疗法,根据孩子不同体质和健康状况,以及季节时令定制个性化的儿童处方,防治疾病。6岁的乐乐平日里消化不好、易积食、偏瘦、反复呼吸道感染,去年11月家人带他来到海慈医疗集团儿一科辨证开具了膏方,如今已服用近两个月,乐乐的胃口不断改善,体重增长,体质明显好转,感冒也明显减少。“由于膏方调补兼具,在增强抗病能力,改善体质方面具有优势,而且口感好,所以小朋友易于接受,成为调治体质弱、反复感冒儿童的重要手段。”郭晓琳说。

那么,膏方适合哪些孩子呢?一般体质虚弱、某些慢性疾病患儿在疾病缓解期,比较适合用膏方调理。郭晓琳指出,主要有以下几类孩子适宜膏方调理:首先是有肺系疾病,如反复呼吸道感染、哮喘等;其次是脾系疾病,如消化不良、食欲不振、慢性胃炎、便秘等;第三是肾系疾病,如生长发育迟缓、尿频、遗尿等。注意服用膏方期间,要避免进食辛辣、肥腻、生冷等不易消化及有特殊刺激性的食物,不宜饮茶、咖啡、可乐等,疾病的急性期暂停服用。

中青年重养生 有问题不再“熬”

记者了解到,去年12月起,海慈医疗集团本部院区、西院区、北院区、平度院区均开展了“养生膏方节”义诊周活动,与往年相比,从活动现场来看参与人群更多和广泛。究其原因,此前甲流、乙流、支原体感染等病毒感染导致很多人中了招,不少人觉得自己免疫力变得低了,希望通过中医来调理。此外,随着养生保健方面的需求在不断增加,很多市民会去正规医院针对自己的体质进行相应调理。

在海慈医疗集团西院区(青岛市第五人民医院),除治未病科外,呼吸与危重症(肺病)科、针推康复科、风湿病科等都广泛开展“冬病冬防”。西院区呼吸与危重症(肺病)科通过穴位贴敷与艾灸相结合的形式,为慢性呼吸道疾病患者进行治疗,帮助患者远离冬季“咳痰喘”。在针推康复一科,理疗区域的床位工作时间几乎都满员,“每天伏案工作,脖子、腰容易不舒服,前年体检还查出了颈椎间盘突出。”“每次感冒完,咳嗽总是拖很久也好不了,严重时很影响睡眠,导致白天没法工作,这个冬天尝试‘三九贴’、针灸等绿色疗法后,感觉能解决问题。”几位候诊的市民告诉记者。

记者走访发现,选择冬病冬调的不仅是老年人,年轻人、中年人也多了起来,他们有着更高的健康理念与充分的健康知识,关注自身健康情况。在海慈医疗集团本部妇一科门诊外,工作日仍有一些中青年女性,利用休假时间前来排队候诊,本部妇一科主任徐慧军介绍,三九贴是三伏贴的延续,三九贴不仅能够帮助女性朋友预防疾病,而且也会对夏季三伏贴的疗效起到加强和巩固的作用。妇科三九贴属于妇科外治法的一种,在三九时节,将配置好的中药经过特殊炮制,制成膏药,分别贴在人体的不同穴位上,从而达到治疗效果。近日,海慈医疗集团本部妇一科针对女性问题,结合患者体质增加了三九贴、针刺、灸法、穴位埋线、中药涂擦、中药熏蒸、脐灸、督灸等方法,加强贴敷疗效,增强温经散寒效果,更好地治疗疾病。

相关链接

“三九贴敷”有哪些注意事项?

专家指出,“三九贴敷”虽然好处多多,但也有以下几种情况需要注意:1.穴位贴敷期间应忌烟、酒及生冷、油腻、辛辣及海鲜等,注意保暖,避免剧烈运动,以免影响治疗效果。2.注意保暖,尽量避免洗澡,贴敷后可食热白粥以养阳气。3.对处于疾病发作、加重及正在用药的患者,在贴敷期间不要随意减药、停药。4.三九贴敷是一个连续的治疗过程,每年贴三次,以连续贴敷三年为一个疗程。一般成年人每次可贴2至4小时,小儿、老年人、体质弱者每次贴穴时间遵医嘱适当缩短时间。5.3岁以下婴幼儿应慎行,婴幼儿皮肤细嫩,易灼伤皮肤。6.合并严重心脑血管、肝、肾、造血系统等内脏疾病,恶性肿瘤、急慢性传染病患者;孕妇、发热患者;对胶布及药物过敏者,瘢痕体质、严重糖尿病、化脓性皮肤病、皮肤破损感染等患者不宜进行贴敷治疗。

寒冬时节“衣食住行”如何更健康?

曲宪双介绍,冬至后天气格外寒冷,老年人选择冬装首要注重防寒保暖功能,避免感冒着凉,从而继发其他疾病。此时可以从食补和药补两方面进补,温补类食物包括鸡、羊肉、牛肉、鲫鱼等,第二种是平补类食物,如莲子、芡实、苡仁、大枣、燕窝、银耳等,还有一类滋补类食物,主要有木耳、黑枣、芝麻、黑豆、海参、鲍鱼等。药补方面,冬至服用膏方是中医养生的重要方法。在起居习惯上,老年人最好是早睡晚起,等到天亮之后再起床,患有高血压、心脑血管等慢性疾病的老人尤其要做到缓慢起床,不要醒来就立马起床。老年人可以在早上9至10点出来运动,不宜做太剧烈的运动,可以选择慢走、太极、八段锦等,在做运动的时候也要注意防寒。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 李均雁 摄影报道

冬病冬调,膏方养生有专属方案。