

今天是小暑,冬病夏治备受市民青睐 老病号调理身体正当时

从小暑到立秋的这段时间,老百姓称之为伏夏,今天(7月7日)是小暑,7月22日大暑,8月7日立秋,此期是全年气温最高,阳气最旺的时期,冬病夏治正是利用这个时间治疗。近年来冬病夏治渐渐风行。当南京入伏之后,不少市民为了“老病根”去做敷贴或者针灸。不过,专家也提醒读者,冬病夏治是传统中医理论中一项科学严谨的疗法,读者如果自己擅自买药敷贴,则可能进入“乱赶时髦”的误区。

何谓冬病夏治

冬病夏治是将冬天好发的疾病在夏天进行治疗,它是中医传统的、有特色的预防性治疗方法。据南京市名中医、南京市中医院主任医师谢英彪教授介绍,冬病是指冬天容易发作或者容易加重的一类疾病,比如说,哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、冻疮、鼻炎、风湿性关节炎,类风湿性关节炎,肌肉劳损症,慢性结肠炎、肩周炎,颈椎病等均适宜冬病夏治。

夏治,说的是趁疾病的发作缓解期进行辩证施治,采用内服和外用的方法,预防冬病的复发,或者减轻发作程度,称之为夏治。中医认为,夏天的阳气旺盛,通过治疗有利于改善体质,增加免疫力,使病情好转,控制冬病发作或减轻冬病发作的程度。

几种常见病的夏治方

冬病夏治的具体方法有很多种,有内服汤药、中成药、内服药茶、内服药酒,食疗、药膳疗法,敷贴疗法,敷脐疗法,药浴疗法、膏药疗法,药熨疗法,热敷疗法,湿敷疗法,熏蒸疗法、推擦疗法、艾灸疗法,针刺疗法,耳压疗法,推拿疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、体育疗

法,每种冬病都有具体的治疗方法,专家在这里向市民介绍几种常见病的冬病夏治方:
哮喘 可采用内服粉剂和敷贴的方法。

白参、蛤蚧各等份,碾成细粉,早晚各服两克,连服一个夏季,可以补肺益肾、增强免疫力,控制冬季发作或减轻发作。而采用白芥子、细辛等四五种药物,碾成细粉,用姜汁或蜂蜜调和后制成钱币大小的圆饼,贴于背部、肺俞、定喘等穴位上,头伏、中伏、末伏各贴一次,连贴三年,有温阳活血、定喘通络,控制哮喘发作等作用。

胃病

冬病夏治用吴茱萸10克,碾成细粉,加食醋调成糊状,敷于脐部,用砂布或胶布固定,12个小时换药一次,可以连用一周,具有温胃散寒、止痛的功效。另外,可以用艾条自灸足三里、中脘等穴位,每次15分钟,每日一次,连用两周。

慢性结肠炎

可以在夏季食疗。用苡仁米50克,莲子15克,山药20克,红枣5枚,芡实粉15克,煮成粥或者梗,当点心食用,可以连服一个月,可以健脾、止泻、增强肠道功能的作用。

自己在家可否随意敷贴?

据了解,冬病夏治这一方法广为人知,由于中药穴位贴敷操作比较简单。那么,这是不是意味着冬病夏治可以任意进行呢?谢教授对记者说,要想取得好的疗效,冬病夏治的很多方面都需要注意:首先,贴敷时要辨证取穴,要根据病的种类、病情的轻重确定贴敷的穴位,不能单纯地固定几个穴位一贴了之。其次,药物要合理配方,由专业人员炮制、密封保存,以免影响贴敷效果。再次,贴敷时要由专业医师操作,认准穴位贴敷才能有好的疗效。最后,贴敷时还要考虑个体差异因素,吸收能力、耐受性不同,贴敷的时间长短也应有所变化。

贴敷有哪些注意事项?专家提醒读者,敷完药后最好等到6-10个小时以后再洗澡。敷贴期间应戒发物,以免影响治疗效果。专家提醒读者,皮肤溃破过敏、内火较重容易口腔溃疡的人不宜参加冬病夏治。冬病夏治敷贴时间不宜过长,防止皮肤起水泡皮肤感染。另外,贴敷后不宜去空调房,遇冷后毛孔收缩,影响药物吸收。冬病夏治连续治疗三个疗程(即三个夏天)效果会比较显著。仅仅依靠一个夏天的治疗是不够的。 快报记者 金宁

夏天游泳小心红眼病



资料图片

夏天到来,不少人喜欢去泳池游泳。南京鼓楼医院宁益眼科中心李一壮教授提醒读者,红眼病是夏季高发的急性传染病,6至8月是每年的发病高峰,到消毒不充分的泳池游泳是最主要的传染途径。因此除注重夏季用眼卫生外,不要全家共用毛巾脸盆,要慎重选择游泳池游泳。

红眼病多发于夏秋季节,是一种由病毒引起的传染病,传播的方式是接触传染,比如病人用过的毛巾、面盆,未经过消毒,我们拿来使用,即可以传染。所以在流行期,游泳池水、门的把手、水龙头开头、家庭内的毛巾、面盆均是较常见的传染源,朋友之间的亲密接触也是常见的传播方式。被传染后潜伏期短,只1-2天即可发病。

据了解,该病的传染性强并且有群发性,潜伏期一般24小时,少数可达6天,传播速度快,一般一周左右自愈。但随着气温升高、学校放假和夏季游泳人群的增加,“红眼病”的预防已经不容忽视。专家说,红眼病发病时,病人常有眼部异物感、怕光、流

泪,并有少量浆液性分泌物,约有70%以上的病人球结膜下呈点状或片状出血,严重者可遍及整个球结膜,也就是我们俗称的“红眼”。有些病人除眼部症状以外,还伴有发热、流涕、咽痛、耳前及颌下淋巴结肿大等。

李一壮教授提醒读者,夏天炎热,人体抵抗力下降,病毒更容易侵袭,如泳池消毒不充分,只要有一个人得结膜炎,其他人交叉感染的几率就大大增加。为预防游泳传播红眼病,在游泳前可先点一两滴眼药水以预防感染,最好戴上游泳眼镜。此外,个人要养成良好的卫生习惯,勤洗手、不要用手揉眼睛,不与他人共用眼部化妆品,为预防家庭交叉感染,病人用过的毛巾和手帕要煮沸消毒。

快报记者 金宁

资料链接

关于南京宁益眼科中心

南京宁益眼科中心是经国家卫生部、商务部批准创办,由南京大学医学院附属医院暨鼓楼医院与美国北卡罗来纳IBC公司共同投资合作。中心设有临床眼科、医学检验科、病理科、医学影像科等诊疗科室和配镜中心,开展白内障、青光眼、眼底病、屈光不正、角膜病、小儿眼病、眼部整形等眼科疾病的诊疗和保健等。宁益眼科中心被南京市劳动和社会保障局评为首批“南京市医疗定点机构A级诚信单位”,荣获“江苏省最佳满意特色专科医院”称号。



手指拨动,健康拥有!只要你有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

15996****5340 多天的孕妇反复发烧,怎么办?

您好,怀孕早期发烧,可能会对胎儿有一定影响,建议尽快到正规医院进行相关检查,在医生的指导下对症治。

13951****33 我患上霉菌性阴道炎有半年了,阴道常有豆腐渣状物,还很痒,用药物治了但经常复发,请问什么药最有效?

您好,切勿盲目用药,建议去正规医院进行综合治疗,在使用消炎药物的同时,进行局部上药、冲洗、臭氧生物灭活、深部热疗等联合方式治疗。目前南京八一医院有该项服务。

13053****19 请问我现检查有2度宫颈糜烂,什么方法治疗效果最好?

您好,根据您的情况,建议您到正规医院选择美国利普刀微创治疗。该技术可在不开刀、不住院且无疼痛的前提下微创治疗宫颈糜烂以及CIN-1级、2级。

13770****25 请问人流有几种,哪种对身体伤害最小,我以后还计划要孩子的?

您好,目前人流有药流、传统人流术、可视无痛人流术、减压可视无痛人流术等。八一医院的“减压可视无痛人流”可有效减少人流综合症的发生,大大降低因人流而产生的不孕概率,您可以考虑选择。

13770****49 盆腔炎一般都有什么症状?如果去医院检查,什么检查能查的出来?

您好,盆腔炎一般症状不明显,有时有腹痛、腰骶部酸痛、月经不调等情况,建议去正规医院进行B超检查。

稳豪倍易,轻轻松松监测血糖

测血糖是诊疗糖尿病的一个重要环节,对于老糖尿病患者,这个道理谁都懂。每次张老伯在医院排队时看到那些医疗仪器设备,心里就受刺激。得知强生开展免费试用血糖仪活动,就想试试在家完成血糖监测。

试用第一天把他高兴坏了。他不愿自己测,就由老伴代劳。采了血后,老伴拿起稳豪倍易往他的手指上轻轻一按,还没反应过来,老伴就报出结果了。没疼痛的感觉,稳豪倍易让张老伯在不知不觉中完成监测。不放心结果的准确性,还专门挑了一个中午餐前和医院测试结果做对比,相差无几!这下

可以一劳永逸了。稳豪倍易可以存500个测试结果、日期和时间。这样算来每个月去一趟医院绰绰有余。更让张老伯感到贴心的是,两分钟不动它就会自动关闭,很人性化。

试用一周了,每次张老伯都在轻松心情中做完监测。第三天开始,他就不用老伴代劳了,自己测。他决定在家备上一个稳豪倍易,就不用再频繁去医院了。

强生特邀专家点评:南京医科大学第二附属医院 内分泌科主任 缪珩

本周选登的读者代表性在于,他们虽已与糖尿病斗争

多年,但常有一些敏感的神经难以波动,如不愿去医院,又无在家测量的习惯意识,甚至不愿给自己莫名其妙的扎上一针……

糖尿病患者必须进行自我血糖监测,其中精准和便捷操作是关键。稳豪倍易型血糖仪能在轻松的环境下快速准确地监测血糖,更有许多人人性化的设计特点,为这些老年人所关心和喜爱。

强生血糖仪免费试用电话:800-820-1800

读者试用心得投稿邮箱:jju@edapr.com

沪区械广审(文)2008050114号

口臭可能是不健康表现

口臭、口干、口苦、胃灼烧心、便秘是病的症状 快用【养阴口香合剂】

口臭、口干、口苦、胃灼烧心、便秘是现代社一种常见的病状。中医认为:1、饮食不节,肥腻辛辣化热;2、精神紧张,气郁化火;3、老年人慢性病增多,体弱阴虚火旺,是发病的主要原因。

以上原因导致胃肠肝胆湿热雍积、虚火郁热上蒸、胃失和降、浊气上逆、造成了口干、口苦、口臭、以及口舌生疮,牙龈肿痛,胃灼热痛等一系列症状。

贵州万顺堂药业有限公司生产的【养阴口香合剂】选用金钗石斛鲜品、八爪金龙等名贵高原草药,经过科学提取精制而成。具有清胃泻火、滋阴生津、行气消积的作用。用于胃热津亏,阴虚郁热上蒸所致的口臭、口舌生疮、牙龈肿痛、咽干口苦,胃灼热痛,肠燥便秘。本品行销全国5年,老少皆宜,深得信赖。

一疗程,一般2-3疗程即可。国药准字号/Z20025095 黔药广审(文)第2008010007

经销地址:南京:先声 百信 国盛 三九 筑康 健军 金陵 江宁 颐年堂 上元各连锁 同仁 益丰 芝林 泰康 下关 东吴 宝丰 太平 康鑫各大药房

无锡:汇华强盛健康参药海王各连锁 荣康药店(四院对面)

江阴:大众 海王各连锁 周庄健康店

宜兴:三九 大店 苏州:礼安 海王星辰 雷允上各连锁 中诚(石路) 粤海(观前街) 信誉(吴中东路) 宏富堂(白寺塔);昆山:海王(大润发);常熟:雷允上(方塔街);张家港:海王(大润发);吴江:海王(永康路);常州:武进 海王各连锁 人寿天南山店(和平路);南通:苏博大药房各药店

网 址 :http://www.gzwst.org

咨询热线:8008970028

南京、南通:13915945596

无锡:13225101671 苏州:13295180915 常州:

13771978253

南京曙光医院 ★十年铸就品牌 ★口碑体现服务技术

治痔疮 到曙光

不住院、不开刀、随治随走!

专家亲诊:025-52256666

男性整形 腋臭

包皮包茎:手术费60元。
腋 臭:手术费130元/侧
无痛无痕,随治随走,发放信誉卡!
专家热线:025-52428669

地址:乘2、16、26、33、49、101、102路公交车中华门外雨花路下站,晨光集团大门右巷内80米即到曙光医院

凭高考准考证
做准分子激光治疗近视
可获200元优惠

NYEC

南京宁益眼科中心
(原鼓楼医院眼科)

地址:鼓楼医院五楼门诊 就诊预约电话:025-83224736 83304616-50565

过敏病、皮肤癣 不再痛苦

过敏病(荨麻疹、湿疹、皮炎、皮肤痒痒症、过敏性皮炎、过敏性结膜炎、皮炎等各种过敏性皮肤病)为何容易反复发作?关键在于传统疗法治标不治本,没有突破治疗当中的瓶颈。

南京市和平医院(南京市过敏病专科医院)专家戴主任独创“多肽基因免疫疗法”,立即在中国皮肤病研究院、北京协和医院、中国中医研究院引起关注,问世仅一年使众多患者摆脱过敏病的折磨。该疗法通过调节免疫基因,纠正过敏体质,阻断过敏介质释放,当天治疗、当天见效,达到彻底根治的目的。

郑重承诺:无效免费治疗,一般一个疗程即可康复。特邀国际皮肤病协会会长戴主任来宁会诊,会诊期即日起至7月20日,每日前6名免德国UVB皮肤病治疗仪一次。药品优惠10% 节假日不休

电话:025-52419545

专家忠告:得了过敏病必须通过科学规范治疗,选择先进的疗法和权威专业医疗机构是关键,费用低。

地址:南京市雨花西路113号南京和平医院(医保定点)乘44、75、100、19、86、87、127、137、宁井线路车到能仁里站下车或乘地铁到中华门站3号出口下往南走