

三伏贴让感冒“服帖”了



记者 彭颖异 通讯员 唐小玲

患者:小佳
年龄:4岁
就诊科室:市中心医院康复科门诊

7月12日,是农历“三伏天”中的“头伏”。一大早,市民罗先生就带着4岁的女儿小佳来到市中心医院康复科门诊排队等候贴三伏贴。

提起“三伏贴”的好处,罗先生赞不绝口。原来,小佳自出生以后身体就不太好,属于易感冒体质,但凡碰上点风吹草动就会感冒,并且只要一感冒,普通吃药还好了,必须去医院打针。而且小佳年龄小,打针必须有家人陪同,因此每次感冒全家人总是要轮流陪着她去医院,一来二去的,不仅医药费消耗了不少,更是让全家人觉得心累不已。

去年“头伏”前,小佳的妈妈龙女士从同事那里了解到,市中心医院康复科处可以贴三伏贴,因此就抱着试一试的心态带着小佳去贴了一套。令龙女士欣喜的是,自从贴了三伏贴后,女儿小佳的感冒情况真的变好了。龙女士说:“以前小佳一感冒就是好几个星期,而且总爱反复感冒,常常一次感冒刚好,一吹风,又感冒了,总是弄得家里人仰马翻。去年带她去医院贴三伏贴以前,医生听完了她的症状,立马就判

断出来她是易感冒体质,属于最适合贴三伏贴的人群,再加上年龄已经到达3岁,可以贴,因此就安排了一整套,共贴了四次。从那以后女儿感冒的次数就明显减少了,就算感冒了,在家吃点感冒药很快就好了,再也不用需要家里人轮流陪着去医院打针了。一年下来感冒的次数明显减少了,尤其是去年冬天,也没有像往年一样动不动就打喷嚏流鼻涕,感冒的那几次也都是吃点感冒药就好了,没有再到医院打过针,真是太管用了。”于是,今年三伏天一到,龙女士又要老公罗先生带着小佳继续来贴第二年的三伏贴了。

市中心医院康复科主任曾明安介绍,三伏贴又称三伏天灸,是一种传统中医的治疗方法,结合针灸、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。选择在三伏贴敷,是根据中医“冬病夏治”的理论,对冬天易发作的宿疾,在一年中最热的三伏天,以辛温祛寒药物贴在背部不同穴位治疗,可以减轻疾病在冬季发作的症状。像小佳这样的小儿体虚易感冒,多是因为脾虚导致了营养吸收不盛,因而免疫力不足。选择贴三伏贴不仅可以避免对胃肠道的刺激,避免肝脏“首过效应”,而且有副作用少、费用低廉、操作简便、安全

有效等优势。且市中心医院的三伏贴是从北京中医研究院求来的主方,其中含有十几味中药材,药贴都是新鲜配制,每一张的使用日期都在三天之内,保证了药效,同时,医生会根据每个人体质的不同,适当增减所贴的穴位,因此能够保证发挥药贴的最佳效果。

曾明安说,市中心医院康复科门诊自2014年开展“三伏贴”项目以来,每年三伏日都有许多患者前来贴药,且反响很好。三伏贴的适应病症有许多,呼吸系统疾病例如:体虚感冒、慢性咳嗽、慢性支气管炎、哮喘、阻塞性肺气肿、肺间质疾病、肺功能不全、变异性咳嗽等;风湿免疫性疾病:如风湿与类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、产后风湿病、骨质疏松症、痛风等;肢体经络类疾病:肩周炎、颈腰椎病、腰腿疼痛、四肢冷麻、腰肌劳损、坐骨神经痛、关节炎、网球肘;儿童病症:小儿体虚感冒、反复咳嗽、支气管炎、哮喘、虚寒性消化不良等;脾胃消化系统疾病:慢性胃炎、慢性肠炎、慢性结肠炎、胃痛、腹泻;男科疾病:阳痿、遗精、早泄、前列腺疾病等;妇科疾病:痛经、闭经、白带、慢性盆腔炎、宫寒等;五官科疾病:过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性咽炎等都可以通过贴三伏贴的方式达到预防效果。不过,三伏贴虽好,却也不能“包治百病”。曾明安说,有些人群是不适合贴三伏贴的。例如:3岁以下的小孩和孕妇;严重先天性心脏病、糖尿病、恶性肿瘤患者、肺结核活动期患者、支气管扩张患者;接触性皮炎、强过敏体质者;感冒发烧急性期患者、患有感染性疾病以及阴虚火旺者。

曾明安表示,贴三伏贴时,成人贴敷应在2~4小时之间,小儿0.5~1小时。贴敷后如出现灼热发红应及时取出敷贴药膏,取药贴时,需用温水湿敷后轻轻取下。贴敷6小时后方可洗澡,如出现皮肤瘙痒、起泡、溃烂不要抓搔,不要接触水,要及时到医院就诊咨询。

健康明星故事汇

悠悠历险记

第四节 早孕反应

经历了感冒的折磨,妈妈的生活起居更加有规律,但不久,强烈的早孕反应来了。

妈妈在孕6周左右开始出现恶心、呕吐、乏力、嗜睡、食欲不振等,直到怀孕3个月才消失,有人以为早孕反应是我们胚胎为了保护自己而刺激母亲,使其避免食用危险有害的食物,其实是我们生长过程中HCG及雌激素分泌增多所致。这段时间我也受尽了折腾,妈妈不能进食,我基

本上处于半饥饿状态。她的每一呕吐,我都感觉翻江倒海般难受。还好我住的宫殿稳如磐石,妈妈也坚持清淡饮食、少食多餐,时不时喝点牛奶,吃些苏打饼干、面包、八宝粥之类的食物,恶心呕吐症状慢慢缓解了,我喜不自胜,总算顺利度过了传说中危险的前三个月。

也有的准妈妈会发生剧烈的早孕反应,进食即呕者,医学上称为“妊娠剧吐”,在排除肝炎及肠胃炎等消化系统疾病后需住院治疗,以免发生

水、电解质平衡紊乱。早孕反应一般是晨起呕吐,嗅到油腻后加剧,很多人以为水果可以缓解其症状,所以清晨起来呕吐时马上吃苹果或西红柿,殊不知这样不但止不了呕,还会加重。因为经过一夜,胃肠道本身分泌胃酸增多,刺激胃黏膜,苹果也是酸性,更增加对胃黏膜的刺激,所以吃些碱性食物为宜。

朱秋蓉 (邵阳市妇幼保健院)

④

天天有水果,气色如苹果

国家二级公共营养师 许仁安

水果五颜六色,香甜可口,不仅能饱口福,还能给人带来精神上的愉悦。多数新鲜水果水分占85%—90%,富含维生素C、钾、镁和膳食纤维(纤维素、半纤维素和果胶)。黄帝内经云:五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。水果排在了膳食的第二位。中国营养学会指出,水果含水量较多,能量低,是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。多吃水果不仅能降低脑中风和冠心病的风险以及心血管疾病的死亡风险,还可以降低胃肠道癌症的发生风险。

为此,中国营养学会建议,公众天天吃水果,保证每天摄入200—350克新鲜水果。

水果品种很多,现在的水果几乎每个季节都有,不同的水果甜度和营养素含量有所不同,那么,我们如何选择选购水果,才是科学有益的呢?

首先是坚持当地当季盛产。一方山水产一方物,一方物产养一方人。当地当季盛产的水果含有当地人身体最需要的各类营养素,最有益当地人的身体健康。夏天和秋天是水果最丰盛的季节,天气炎热干燥,建议公众多吃新鲜水果。

其次是坚持品种多样。不同的水果甜度和营养素含量有所不同。水果中通常含有较多的糖,包括果糖、葡萄糖和蔗糖。这些水果的能量较高,需要控制饮食能量摄入的人最好选择含糖量较低的水果。

第三是坚持养成良好习惯。我们很多家庭都没有养成每天吃水果的良好习惯,值得重视。一个三口之家,一周应该采购4—5千克的水果。选择新鲜应季的水果,变换购买种类,在家中或工作单位把水果放在容易看到和方便拿到的地方,这样随时可以吃到。有小孩的家庭,要注意培养孩子吃水果的兴趣,家长可以将水果放在餐桌上,以身作则,做好榜样;注意培养儿童对水果的兴致,通过讲述植物或水果神奇故事、摆盘做成不同造型,来吸引孩子,从小养成爱吃水果的习惯,增加水果的摄入量。

值得注意的是,果汁和水果制品不能代替鲜果。用水果汁代替水果对儿童健康也不利,除了糖分摄入增多,还易使儿童牙齿缺乏锻炼,面部皮肤肌肉力量变弱。水果制品失去了新鲜水果的感官、自然香味等天然特征,维生素等营养素流失较多,不能代替新鲜水果。

膳食与营养(16)



新研究发现:

针灸有助缓解痛经

据新华社 澳大利亚和新西兰的医学研究人员通过随机对照实验发现,针灸治疗能显著减轻女性痛经之苦,缩短痛经持续时间,而且在治疗后的一年内持续改善健康状况。

澳大利亚西悉尼大学近日报告说,研究人员选取了74名年龄在18岁至45岁间,疑似或确诊为原发性痛经的女性,并把她们随机分成四个组接受不同方式的针灸:高频率传统针灸、低频率传统针灸、高频率电针针灸和低频率电针针灸。她们的针灸点是按传统中医的“八纲”和脏腑理论诊断后确定的。

结果表明,针灸能减轻女性痛经,并改善其健康状况,而且传统的手工针灸比电针针灸更能降低患者对止痛药的需求,也更能减轻头疼和恶心等痛经的继发症状,但通过改变针灸力度影响实验结果的相关证据尚不足。