

养生“趁热”

市中医医院2023年三伏贴开始预约

记者 傅畅璐

实习生 王紫红

通讯员 姚莎莎 余翠娥

即将进入盛夏7月,又到了入伏季节,正是“冬病夏治”的好时机,市中医医院今年三伏贴即将开始。

据了解,“冬病夏治”是我国传统中医药疗法中的特色疗法,至今已有两千多年历史,该方法源于中医经典《黄帝内经》“春夏养阳”理论,与《素问·六节藏象论》“长夏胜冬”的四季生克制化关系原理相契合。“三伏贴”是在中医理论的指导下,在夏季“三伏天”期间选用具有“辛温、散寒、通络”等功能的药物,依据不同病情选择相应穴位贴敷,从而达到防病治病的目的。

今年的三伏贴时间为:预伏:7月2日-7月10日;初伏:7月11日-7月20日;中伏:7月21日-7月30日;闰中伏:7月31日-8月9日;末伏:8月10日-8月19日。

预约方式一:周一至周五电话登记

治未病中心 0739-5226789
儿科治疗室 5277756

预约方式二:小程序登记

贴敷地址:市中医医院急诊科2楼治未病中心、门诊2楼儿科治疗室、市中医医院北塔院区

市中医医院三伏贴特色分类

温肺贴(成人及小儿)
功效:补肺气,助肾阳,化寒饮。

适应症:慢性支气管炎、慢性咳嗽、支气管哮喘、过敏史鼻炎、反复感冒者。

健脾贴(成人及小儿)

功效:补中益气,暖胃化湿。

适应症:中焦虚寒引起的胃脘隐痛、腹泻、便秘等消化系统疾病,胃肠功能紊乱者。

暖宫贴

功效:温经止痛,活血化瘀。

适应症:下焦虚寒引起的月经先后不定期,痛经,月经量少,盆腔腰骶酸胀痛,带下量多。

益肾助阳贴

功效:温肾助阳,补虚扶弱。

适应症:畏寒,四肢冰凉,夜尿多,尿频尿急,遗尿遗精,腰膝乏力疼痛等阳虚体质者。



6月21日,武冈市中医医院向群众赠送装有艾叶、藿香、佩兰等多味中药的“廉”字香囊。

通讯员
周维标 摄

炎炎夏日 警惕蜱虫叮咬这样做

乔业琼

夏天到了,随着气温逐渐升高,许多人会选择远离城市喧嚣去郊外避暑,感受大自然的凉爽。重庆疾控微信公众号提示,在浅山丘陵的草丛中,或者是郁郁葱葱的树林里,可能潜伏着蜱虫,要做好预防。

蜱虫,俗称狗爬子、草爬子、狗豆子,是蜱目蜱总科中吸血性、寄生性节肢动物的统称,全世界已发现约800余种,分为硬蜱、软蜱和纳蜱3个科,我国有硬蜱和软蜱2科、100余种。蜱虫能传播40余种人兽共患病,其危害仅次于蚊虫。虫体椭圆形,未吸血时腹背扁平,背面稍隆起,成虫体长2mm~10mm;饱血后胀大如赤豆或蓖麻籽状,可达20mm~30mm。平时匍匐在森林、山区或公园的草尖、树尖或灌木丛之上,一旦人或动物经过时接触到它,便会被它的前肢牢牢勾住,从而爬到宿主身上进行

叮咬、吸血。

蜱虫叮咬会使人感到不安、疼痛,并引起局部损伤和皮炎,某些种类的雌蜱(如长角血蜱等)唾液腺可分泌一种神经毒素,引起急性上行性的肌萎缩性麻痹,称为“蜱瘫痪”,如果作用于与呼吸有关的神经上较长时间,可使人呼吸受到抑制、窒息而死。

蜱虫是排名第二的疾病传播媒介,能携带83种病毒、14种细菌、17种回归热螺旋体、32种原虫以及多种立克次体等病原体。其传播的人兽共患病包括斑点热、莱姆病、森林脑炎、出血热、Q热、回归热、野兔热、鼠疫、布病和巴贝斯虫病等。目前已知的传播途径有两种方式:通过蜱虫叮咬传播——蜱虫叮咬携带病原体的宿主动物后,其自身或其后代再叮咬人时,病原体便可随之进入人体引起发病;通过接触传播——直接接触危重病人或带菌动物的血液等体液,也有可能导致传播。

预防蜱虫叮咬和蜱传疾病,首先是做好个人防护。去公园或野外踏青,要穿长袖衣衫,不要穿凉鞋,扎紧腰带、袖口、裤腿,避免在草地、森林中长时间坐卧,裸露皮肤表面涂抹含避蚊胺(DEET,不建议2岁以下婴幼儿使用)的趋避剂可预防蜱虫叮咬;其次是要做好自身检查,从野外回来尽快洗澡检查,并特别注意自己的头皮、耳后、颈部、腋窝、肘部等这些有皮肤褶皱的地方,是否有蜱虫叮咬,因为蜱虫的唾液里的一些成分有麻醉作用,可以让人感觉不到疼痛,如果携带宠物的话,切记同样检查宠物身上是否有蜱虫附着。

另外,可对居家周围环境进行预防性处理,喷洒合适的卫生杀虫剂,使用前应认真阅读说明书,按照使用说明投放药物;同时住房要通风干燥,堵塞墙洞和缝隙,畜棚禽舍要打扫干净或用药物喷洒,以消灭蜱虫的孳生场所。

健康周刊

张建新

天津市气象台、天津市健康气象交叉创新中心日前联合发布脑卒中气象风险橙色预警:受暖气团影响,多地出现持续高温天气,此次高温过程持续时间长,诱发脑卒中的气象风险高,提醒公众注意防范。

天津市健康气象交叉创新中心主任、天津医科大学第二医院副院长李新教授提出以下建议。

第一、保证每日充足的水摄入量,每天推荐至少摄入1500毫升(肾病患者应酌情限量,室外露天工作者或大运动量者则应酌情增加)。饮食适量增加优质蛋白质的摄入,注意补充维生素和电解质。

第二、尽量减少户外活动,根据气温日变化适度调整锻炼时间,推荐选择清晨、傍晚时段,避免高温时段户外活动。

第三、使用空调时,建议室温调节在26℃左右为宜。每天应保证充足的高质量睡眠,成年人以七八个小时为宜。避免情绪急躁引起血压波动,保持情绪稳定。

第四、老年人群体温调节能力减弱,可适当将空调温度略微调高,维持在27℃左右为宜;特别要注意避免从室外高温环境突然进入低温空调房,或从室外进入室内不要立即打开空调,给身体以适应室内温度环境的缓冲时间。

第五、伴有高血压、糖尿病、血脂异常等脑卒中危险因素的患者,易发生血压、血糖、血脂等指标波动,应规律监测,如波动较大或控制不佳时,应及时到医院就诊。

第六、出现不适症状,如言语不清、口眼歪斜、肢体无力、行走不稳、剧烈头痛、意识障碍等情况时,请立即拨打120,及时就医诊治。

特殊食品进社区
健康观念入人心

记者 易蓝 通讯员 张东林 曾少石

实习生 孙苑婷

本报讯 为进一步宣传特殊食品科普知识,提升群众防范意识和自我保护能力,6月21日,2023湖南省特殊食品及食盐进社区科普宣传活动(邵阳场)暨“凯美多杯”健步走生态行展示大赛在市区城南公园举行。

活动设置了科普宣讲、诚信宣誓、有奖问答、文艺表演等环节,面对面向市民普及特殊食品的概念和分类、常见的保健食品消费欺诈等内容,并发放《特殊食品科普知识手册》等宣传资料。

在随后举行的健步走生态行展示大赛中,体操世界杯吊环冠军张云龙作为领队嘉宾,与市民一道按照规定路线前行。大家精神饱满、热情高涨,边走边交流,一路感受健步走带来的欢乐。

当天,省市场监督管理局特殊食品安全监督管理处一行还组成督查组,前往我市部分商超、母婴专营店、药店,对保健食品产品标签及奶粉产品标签是否规范、批准证书或备案凭证与实物是否一致、进货查验检测报告是否齐全、保健食品专区是否存在混放现象、广告宣传是否合法合规、是否出售特殊医学用途配方食品等情况进行全方位检查,要求全力排查特殊食品安全风险隐患,严厉打击相关违法违规行为,切实保障特殊食品安全。

高温诱发脑卒中风险增高