

冬病夏治有妙招『三伏天快贴三伏贴』 有几类人不适合『冬病夏治』还须谨防『火上浇油』



进入夏季,“三伏贴”又开始火起来,尤其是在中医院,简直就成了主打品牌。不过专家表示,“冬病夏治”并非人人都适合,也并非一贴就能搞定,穴位敷贴每人每季通常需贴敷5~10次,且需连续贴3年以上才能明显改善病情。

所谓“冬病夏治”,就是冬天容易发生的慢性疾病,通过夏天的一些特殊治疗,从而达到减轻或消除症状的目的。包括“穴位贴敷”、“艾灸”、“火龙灸”、“督灸”、“毫针”、“拔罐”、“理疗”、“药物”等多种方法,其中“穴位贴敷”(三伏贴)是目前最常用的方法之一。

七类人不适合敷贴治疗

“冬病夏治”并非人人通用,仅适宜那些处于疾病缓解期或稳定期的人群。所以在选择治疗之前,一定要先分清自己目前是属于疾病状态,还是处于非急性发作期。如果是疾病发作期,最好让医生根据病情和体质,辨证施治。

此外,对于孕妇、糖尿病患者、有严重心肺功能疾患的人、皮肤长有疱疹、皮肤有破损者、疾病发作期(如发烧等)病人以及两岁以下的儿童,不宜进行穴位敷贴治疗。无论是防病还是治病,中医都讲究对症下药,“冬病夏治”应根据个人体质来做。“冬病夏治”适用于病性属寒、属阴的患者或体质偏寒、阳虚、气虚的人,否则三伏贴贴敷后,不但效果不佳,而且还可能会“火上浇油”。

“冬病夏治”一般需坚持3年

需特别强调的是,“三伏贴”并非一贴就灵的灵丹妙药,只有坚持按疗程治疗,才能有好疗效。穴位敷贴通常每季贴敷视病情5~10次,每次贴敷原则上成人4~8个小时、儿童酌减1~3个小时,但必须因人而异。一般需连续3年,也就是3个疗程。专家提醒,治病需辨证,患者千万不要随便购买穴位敷贴自己在家贴敷。

贴敷时间

头伏:2017年7月12日—2017年7月21日

中伏:2017年7月22日—2017年7月31日

闰中伏:2017年8月01日—2017年8月10日

末伏:2017年8月11日—2017年8月20日

温馨提示:入伏前3天为集中贴敷时间,建议按贴敷时间来集中贴敷,未能及时来的患者在伏天内者,按伏天内贴敷亦可。

服务大众健康 诚信铸就未来

省健康服务业促进会“医药终端委员会”宣布成立

近日,浙江省健康服务业促进会医药终端委员会(简称“医药终端委员会”)成立大会暨第一次会员代表大会在杭州维景国际大酒店举行。在本次成立大会上,作为医药上下游提供信息传播终端平台以及搭建国际化合作交流平台,医药终端委员会举办专家论坛,提供智库支持,邀请各行业大咖,为参会单位分享医药行业最新发展动态。旨在打造覆盖医药终端的行业生态圈,协助政府主管部门提升对医药终端的监管。

本版内容均由城报综合整理报道

区域联动 市一推进胸痛中心建设

近日,杭州市第一人民医院胸痛中心与11家地区医院召开“2017年第三届冠心病优化治疗论坛暨杭州市第一人民医院胸痛中心区域合作签约及授牌仪式”,各家医院代表在胸痛中心建设、协作、发展、双向转诊等方面达成共识,共同承诺为STEMI患者提供及时、快捷、合适、高效的诊疗服务,建成一条真正的绿色通道,挽救急性心肌梗死患者的生命。

据了解,今年3月杭州市第一人民医院成立了胸痛中心,胸痛中心的建设旨在以急性胸痛患者为中心提供快速诊疗通道,以缩短包括急性冠状动脉综合征、主动脉夹层、肺动脉栓塞等致死性急性胸痛患者的诊疗时间,提高救治成功率、改善预后并避免浪费。

维D缺乏增加患病风险 需定期检测

随着“健康中国”建设的推进,近年来,虽然公众主动体检的意识逐渐提升,但由于缺少对健康指标、医疗常识等科学的普及,部分已经在临床管理中发挥重要作用的检测项目,其价值尚未被公众了解,导致公众选择的常规体检方案往往单一、缺少个体化规划。

其实,帮助公众了解和选择合适的体检方案,从而更好地规划个体化健康管理,是提升全民健康水平的关键因素之一。基于当前中国人群普遍缺乏维生素D的现状以及由二孩政策开放带来的对于女性生育能力关注度的持续升温,推进维生素D(Vit D)检测与抗缪勒管激素(AMH)检测纳入常规体检项目刻不容缓,这对于提升全民健康管理水平具有重要意义。

血胆固醇高不宜大量食用黄鳝

黄鳝味鲜肉美,刺少肉厚。从营养成分上分析,100克的鳝鱼含能量89千卡,蛋白质18克,脂肪1.4克,并含有丰富的矿物质,钾263毫克、磷206毫克、钙42毫克、钠70.2毫克、硒34.56微克、镁18毫克、铁2.5毫克、锌1.97毫克,还含有一定的维生素。

但是黄鳝中含有一定量的胆固醇,每100克中含126毫克胆固醇。因此,血胆固醇偏高者不宜大量食用。

刷牙几分钟才能刷得最干净?

大多数人习惯每天早晚刷牙。一般如果在节假日时间充裕,刷牙的时间便会相对长一些,慢慢地享受牙膏给口腔带来的清爽感觉。但如果是上班快要迟到,不少人可能会草草了事,然后暗暗纠结:早上刷牙1~2分钟刷得干净吗?时间长了会不会长蛀牙?

事实上,刷牙的时长,2分钟最好。刊登在英国《临床牙周病学》期刊上的一项研究结论发现,刷牙的过程中牙垢随着刷牙时间的延长和力度的增加而逐渐减少。但当刷牙的时间超过2分钟,用力超过150克(约等于手里攥着一只橘子)时,牙齿非但不会被刷得更干净,反而可能会损伤牙龈组织和牙釉质,尤其是在刷牙力度过猛时。