

武汉晚报“冬病夏治节”来啦

本周六到四大商圈享义诊领健康礼包

武汉晚报讯(记者王春岚)入伏在即,又到一年“冬病夏治”时,趁暑假,保健康。7月13日本周六,武汉晚报“冬病夏治节”暨“暑期医疗”全媒体健康科普活动正式启动。当天,武汉晚报将携30多家武汉优质医疗机构在三镇四大人气商圈举办健康义诊活动,现场还为义诊市民提供健康礼包。

在夏季最热的时段开展冬病夏治,有利于治疗冬天好发的疾病,这

一传统中医药特色疗法受到市民热捧。从2004年至今,武汉晚报“冬病夏治节”已陪伴大家走过20个年头。今年夏天,武汉晚报升级了这一“健康科普品牌”,推出武汉晚报“冬病夏治节”暨“暑期医疗”系列全媒体健康科普活动,在炎炎夏日为市民献上一份健康大礼。

7月13日本周六下午,本报将与湖北省第三人民医院、武汉科技大学附属天佑医院、武汉市中医医院、武汉市第六医院(江汉大学附属医院)、武汉市汉口医院、武汉中西医结合骨科医院(武汉体育学院附属医院)、武汉市第五医院、武汉大学附属爱尔眼科医院、武汉艾格眼科医院、健民叶开泰国医堂等30多家医疗机构,分别在武商梦时代、武汉菱角湖万达广

场、汉口城市广场购物中心、武汉汉阳万达广场举办“冬病夏治节”暨“暑期医疗”义诊活动,将健康送到三镇市民身边。

同时,在主会场武汉菱角湖万达广场的活动现场,长江健康融媒“37度里健康部落”公益服务平台还将为市民准备250份健康礼包。

接下来,本报还将与本地优质医疗机构联合启动“暑期医疗科普”直播间系列直播活动,邀请资深专家上线,就市民关心的健康话题,进行“面对面”答疑解惑。

整个暑期,“37度里健康部落”公益服务平台还将邀请名医名科的专家,持续举办多场线上健康咨询。有需求的市民,可以扫描二维码申请免费咨询名额。

武汉晚报“冬病夏治节”暨“暑期医疗”义诊时间、地点

◎武昌片区:
武商梦时代一楼C1门内
(14:00—19:00)

◎汉口片区:
武汉菱角湖万达广场室内中庭(14:00—19:00)

汉口城市广场购物中心商场内庭或外庭,视天气情况而定,若当天下雨为A区室内,不下雨则在舞台区域(16:00—20:00)

◎汉阳片区:
武汉汉阳万达广场万达商场入口中庭,1号门内(14:00—19:00)

贴着三伏贴吹空调,会影响疗效吗?

专家:室内外温差控制在5℃左右

7月15日是今年三伏首日,也是冬病夏治三伏贴开贴的日子。11日下午,武汉市中医医院老年病科副主任医师张鹏做客长江日报直播间,与网友交流贴三伏贴相关科普。

能不能自己凭感觉,哪里不适就贴哪里?有没有能治疗多种疾病的“万能三伏贴”?贴着三伏贴,到室内吹空调,会不会影响温阳效果?针对网友的种种疑惑,张鹏给予了专业解答。

今年三伏贴可以贴四次

张鹏介绍,冬病夏治是我国传统中医药疗法中的特色疗法,在夏季三伏天的特定时段,通过中医药手段为人体开展治疗和保健,从而预防和缓解一些在冬季容易发作的疾病。

三伏贴一般选择每年的头伏、二伏、三伏当天进行敷贴,连续三年为一个疗程。在武汉市中医医院,连续敷贴

两三年的患者很多见。

张鹏的老患者钱先生,55岁,以前每天一盒烟、每晚二两酒,还爱通宵打牌。前年6月,钱先生因胸口疼痛就医,西医诊断为冠心病,中医诊断为心悸,证属心肾阳虚、脾虚湿阻、气虚血瘀。通过汤药调理和生活方式干预后,钱先生病情明显改善。复查时得知医院正开展冬病夏治活动,钱先生也尝试贴了三伏贴,此后一贴就是两年,感觉心慌、胸闷的症状改善不少。今年,他又到医院来预约敷贴了。

今年的三伏天是“加长版”,共有40天。除了常规的三伏贴,可在中伏的后10天内增加一次加强贴。如果错过了每伏的第一天,也不用担心,只要在伏天内敷贴,效果等同。

贴着三伏贴,还能吹空调吗

“冬病患者体质偏虚寒,冬天外环

境也很寒冷,在冬天治寒证就像雨天晾衣服,困难重重。盛夏时节,外界是暑热骄阳,体内心火正盛,就很适合祛除体内积寒。但是,现代人生活条件好,夏天在空调房里吹冷气、喝冰冻饮料,如果自身阳气不足,就可能错过排寒的大好时机,结果陈寒未祛、又添新寒。”

张鹏解释:“按老祖宗的传统,贴三伏贴时,可以找个凉爽的地方,摇着芭蕉扇解暑,但这不符合我们现代人的生活方式。所以我建议,大家贴三伏贴时,如果天气太热,还是可以待在空调房的,注意室内外温差控制在5℃左右就行。最好不要喝冷饮。”

张鹏还提醒网友,三伏贴只是辅助治疗手段,指望贴一天就能令身体“阳气爆表”,这不现实。大家还是要在平时生活中多下功夫,通过长期的综合性保养来提升身体阳气,从而提高身体素质。

“万能三伏贴”?不存在的

近几年,武汉市中医医院根据各专科优势,推出了鼻炎贴、咳嗽贴、防感贴、眩晕贴、风湿骨痛贴等多种敷贴。张鹏的介绍令网友脑洞大开:“平时容易拉肚子,能不能直接要求贴腹泻贴?平时经常腰疼、腿肿,能不能同时贴骨伤贴、筋伤贴,再加个水肿贴?有没有能够治疗多种疾病的‘万能三伏贴’?”

张鹏解释,不存在能同时治疗多种疾病的“万能三伏贴”,三伏贴也不能想贴就贴。“虽然看起来都是黑膏药,但不同的三伏贴使用的药粉组方、配比都不一样。每个人的个体情况也都不一样,同样是容易腹泻的人,却可能是不同的体质、不同的病因,适配不同的三伏贴。所以,大家敷贴前记得找医生把脉问诊、辨识体质,选用合适的三伏贴。”他介绍。

此外,冬病夏治的方法还包括中药内服、针刺、艾灸、耳穴埋豆、拔罐、推拿等。张鹏提醒,大家可以遵医嘱选择“贴灸搭配”,加强疗效。

记者王春岚 通讯员陈彦西

武汉市第一医院上新“加强版”冬病夏治

持续40天为市民提供穴位敷贴

武汉晚报讯(记者刘越 通讯员张梦石 谯玲玲)“春夏养阳”“冬病夏治”是我国传统中医药特色疗法之一,三伏天是“冬病夏治”的黄金期。7月15日入伏当日起,武汉市第一医院(武汉市中西医结合医院)将启动第23届“江城敷贴”冬病夏治节,持续40天为市民开展穴位敷贴解“冬病”困扰。

7月15日至8月24日整个三伏期间,该院利济路院区、盘龙城院区将同步开放“冬病夏治节”义诊,设有中医部(名医堂)门诊、消化内科中医外治室和脾胃外治中心以及儿科门诊等6个敷贴点,免收挂号费为市民提供穴位敷贴服务。

伏天通常指的是一年中最为炎热且潮湿的时节,按照我国传统的二十四节气来划分,分为初伏、二伏(中伏)和末伏,一般情况下每伏间隔10天。在某些年份,为了弥补农历和公历(阳历)之



武汉市第一医院自7月15日起启动第23届“江城敷贴”冬病夏治节。通讯员代雨朦 摄

间的时间差异,会根据太阳运行的周期增加一个伏天,即“闰二伏”,以调整这种时间差。

武汉市第一医院中医部(名医堂)副主任凌家艳介绍,今年的初伏为7月15日,二伏为7月25日,末伏为8月14

日,二伏与末伏之间相隔20天,“闰二伏”的出现使得今年有个“加长版”三伏天。这种现象对于农业生产、节气养生等方面都有一定作用。因此,医院将在“闰二伏”增加一次贴敷,延长药物对穴位的刺激和作用时间,增强温阳散寒的

功效,为市民带来“加强版”守护。

不仅如此,该院制剂中心今年还对“江城敷贴”药料的工艺和包装均进行了“提档升级”。武汉市第一医院药学部副主任徐宏峰介绍,该院“全国名老中医药专家余南才传承工作室”组织中药技术骨干,在传统制备工艺上结合现代制药技术进行了改良与创新。处方中优化了“白芥子”等药材的用量,并增加了促进透皮吸收的成分,以降低传统敷贴的毒副作用,减少可能产生的皮肤“起泡”等不良反应。

武汉市第一医院中医部主任杨家耀表示,在三伏天开展穴位敷贴适合支气管炎、哮喘、鼻炎、咽炎、肾虚、冻疮、关节炎、颈肩腰腿痛、虚寒性胃肠病等慢病人群,利用阳气最盛之时,通过将药物贴敷于人体特定穴位上,以达到振奋阳气、驱散寒邪、预防和治疗冬季易发病的目的。对于中老年人的多种慢病,通过冬病夏治并不能完全根治,更多的是达到减少“冬病”发作次数和改善严重程度的作用。此外,还应保持健康的生活方式,保持良好的饮食和运动习惯,这样才能更有利于健康。