



老人有哮喘 三伏贴来帮忙

记者 施美国

不少老年人一到冬季就反复咳嗽或反复呼吸道感染,老年人很辛苦,子女很心疼。如何减少冬季疾病的发生?山川大药房常年应诊名老中医胡匡骏认为,中医冬病夏治之三伏贴可以帮到忙。

老中医带来 祖传哮喘外用验方

胡匡骏祖上五代学医,是地道的中医世家。胡氏先祖经过多年的临床实践,总结出多种外贴药验方,此前已有疝气贴与咳嗽贴传用至我市,颇受好评,求治者络绎不绝,获益者也不胜枚举。

看着很多老年人为哮喘症困扰,我就想着,祖传验方中也有更合适的外敷方法,应该让需要的人用起来。胡匡骏表示,此验方最适合三伏天贴敷。所以趁着三伏天到来之前,就把验方也一同带来永康,同时可以利用每周六来山川大药房应诊的机会,为有需要的市民贴敷。

三伏贴应对哮喘 温阳利气 驱散内伏之痰

为什么三伏贴能减少哮喘发作?

胡匡骏解释,哮喘是内有 伏痰 夙根,外有 非时之感,引起痰气互结,相搏气道,使肺气升降失调而发作,因此冬春季容易反复发作。三伏贴采用辛温、逐痰、通经平喘药物在人体和自然阳气最旺之时,经穴开放之机,在特定穴位上进行外刺激,既能提高药物效能,达到温阳利气,驱散内伏之痰,使肺气升降正常,又能温补脾胃,增强机体抗病能力,减轻发作程度。

并且贴敷对老年人来说有一定的优势,比如副作用小,药物不经胃肠道代谢,能保护脏腑,还有就是使用方便,免除了打针吃药的麻烦。老年人在伏天接受贴敷后,冬季哮喘发作次数会明显减少,发作程度减轻,体质也有不同程度的改善。

讲究天人合一 贴敷须在每伏的头一天

冬病夏治是传统中医药疗法中的特色疗法之一,主要是针对在冬季容易发生或加重的疾病,在夏季给予治疗,提高机体的抗病能力,使冬季病症减轻或消失,是中医学 天人合一 的整体观和 未病先防 的疾病预防观的具体运用。

据天干地支和五行理论,伏日必是庚,而庚日又与肺金有关(庚日为金,属大肠,大肠与肺相表里),因此伏天是温煦肺经阳气,驱散内伏邪气的最佳时机。所以哮喘贴具体贴敷时间为初伏、中伏和末伏的第一天。

胡匡骏提示,哮喘贴敷对应今年三伏天具体时间分别是7月12日初伏第一天,7月22日中伏第一天,8月11日末伏第一天。届时取背部和胸口的7个穴位,然后把调好的膏药贴到穴位上,2至4个小时后撕掉即可。

目前山川大药房三伏贴已经开始预约,贴敷适用病症包括慢性呼吸系统疾病、支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、咽炎、类风湿性关节炎等。



记者 应桃蕊

夏至养生 悦心温阳

6月21日,即进入夏至日了。俗话说,不过夏至不热,夏至标志着一年中最热的时候即将到来,如何应对即将到来的 烧烤模式,听听老中医的夏至养生建议。

饮食清淡 宜适量“吃苦”

夏天炎热,人体出汗多,水分和矿物质流失大,因此应注意膳食营养摄入均衡。

只要不偏食、不挑食,注意好饮食中荤素、粗细的搭配,就能全面均衡地摄入营养。山川大药房常年应诊名老中医王文通建议,可以多吃瓜果类应季蔬菜,维生素和矿物质的摄入会比较好。

与此同时,夏季气候炎热,人的消化功能相对较弱,因此,饮食宜清淡,不宜肥甘厚味,以免化热生风,激发疮毒等疾病。这段时间还可多吃苦瓜、香菜。苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用。不过,苦味食物均属寒凉,虽能清热泻火,但体质虚弱者不宜食用。

另外,很多人喜爱频繁地进食各种冷冻饮品、冰镇瓜果、雪糕、冰淇淋等寒凉食物,这是不可取的。过分贪凉会使胃部受到强冷刺激而造成胃部急剧冷缩,经常如此,不仅脾胃受损,心脏也跟着受累。

运动不宜大汗 提倡温水洗澡

夏至时节,运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,最好选择空气新鲜的地方,不宜做过于剧烈的运动。锻炼身体最好以散步、慢跑、太极拳等项目为好,不宜做过分剧烈的活动。如果运动过激,会导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也易损阳气。

运动之后,出汗过多,可适当饮用淡盐水或绿豆盐水汤。提倡每日温水洗澡。温水澡不仅可以洗掉汗水、污垢,使皮肤清洁凉爽,消暑防病,而且能起到锻炼身体目的。由于温水冲澡时的水压及机械按摩作用,可使神经系统兴奋性降低,体表血管扩张,加快血液循环,改善肌肤和组织的营养,降低肌肉张力,消除疲劳,改善睡眠,增强抵抗力。

避暑防晒 保持乐观心态

夏至之后,天气逐渐炎热,首先要做好避暑。王文通建议,在高温时段,公众要尽可能减少外出。若外出,应采取防护措施。如打遮阳伞、穿浅色衣服、戴太阳镜、涂防晒霜、抹清凉油,要充分利用各种防暑工具,如雨伞、扇子、凉帽等。

避免在强烈的阳光下暴晒,并根据自己的体力决定行程长短,不要过度疲劳,否则,抗暑能力会下降。

除此之外,春夏季节,自然界阳气处于升发状态,人体的阳气也要做出相应的调整,应该保持一个充沛的状态。天气燥热,人的火气也大,尤其是开车的人,千万不要 路怒,要保持平和乐观的心态。

康美诺爱牙课堂

87122123

暑期青少年 正畸专场来啦

我孩子马上就读大学了,牙齿很拥挤,有办法调整吗? 14岁的孩子能做隐形矫正吗?孩子嫌弃钢牙套丑,不愿意矫正。什么时候有专家,我想提前挂个号。随着暑假的临近,康美诺口腔医院正畸科迎来了一股 学生潮,咨询的家长和学生络绎不绝。

为了能让学生家长近距离聆听专家建议,进一步了解正畸过程,康美诺口腔医院特别开设暑期牙齿矫正专场,暨征集200名牙齿矫正疑难病者公益活动。

牙列不齐危害多 家长需引起重视

正常状态下,上下牙之间会形成尖窝相对的状态,一方面可以保持咬合的稳定,同时可以提高咀嚼效率,促进消化。康美诺口腔医院正畸科主任张耀五介绍,如果牙列不齐未及时进行矫正,可能会影响咬合功能。长此以往还会引起病理性变化,如疼痛、炎症、蛀牙、早脱等,甚至会影响正常的发音及语言表达。

还有青少年正处于心理发展敏感期,不美观的牙齿或面容容易给他们造成思想负担,甚至产生自卑感。这种不自信甚至会影响青少年以后的工作、婚姻等。因此,家长一旦发现孩子牙齿有错合畸形,一定要引起重视,并尽早到医院治疗。

选择暑期矫正 有助于度过适应期

牙齿矫正是利用面部生长发育的潜力,以确保牙齿移动及牙槽骨改建的效率达到所需状态,所以青少年牙齿矫正的年龄 黄金期 是12-18岁。

针对当下众多家长扎堆选择暑期带孩子做矫正的现象,张耀五认为这是比较明智的举动,暑期矫正有较多益处。因为从决定治疗到装上矫治器,中间有许多工作要做,而这些工作需要正畸者 亲力亲为,不能由他人代劳,如在上课季,会耽误功课。另外矫治器佩戴初期,正畸者可能会出现的不适应,如说话不习惯、吃饭不舒服等,暑假休息在家,就有更多的适应时间。

青少年正畸专场 征集200名疑难病者

本次正畸专场是专门针对暑期想给牙齿做 美容 的青少年开设,为了给到学生家长实实在在的帮助,康美诺口腔医院不仅开通了内部绿色服务通道,一对一全程引导。还给出了200名疑难病者的优惠名额,从6月18日起开始预约,可以享受免挂号费,免费常规口腔检查,免费正畸方案设计,免费正畸拔牙,以及舒适洁牙2次等优惠。

此外,康美诺每周安排专家亲诊,6月18日是上海九院正畸专家,7月1日是来自上海同济大学口腔正畸学博士王辉。关于牙齿矫正有疑问的市民,可以到院与专家面对面咨询。



扫一扫
获取更多爱牙知识