

康复讲堂

巧用“三九贴”
健康一冬天

所谓冬病冬治,就是针对部分在冬天或受凉后容易发生或加重的疾病,在“三九”期间运用中医特有方法进行治疗,以激活人体脏腑经络气血,增强机体抗寒和御病能力,达到一定的治病、防病目的。启东市妇幼保健院的中医专家给出了相关科普内容。

三九贴适应证

1. 呼吸系统疾病:抵抗力低下、反复感冒、过敏性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎等;
2. 消化系统疾病:虚寒型胃病、慢性胃肠炎、腹泻、消化不良、厌食等;
3. 小儿疾病:体质虚弱、易感冒、免疫力低下、亚健康状态等;
4. 妇科疾病:宫寒、痛经、月经不调、慢性盆腔炎、产后保健等;
5. 骨科疾病:颈椎病、肩周炎、腰腿疼、风湿、类风湿关节炎等。

贴敷时间

- 一九调护:2024年12月21日~2024年12月29日
二九调护:2024年12月30日~2025年01月07日
三九调护:2025年01月08日~2025年01月16日

三九贴不适宜人群

正在感冒、发热病人;肺炎及多种感染性疾病急性发作期;患有严重心、肺、肝、肾病史者;对贴敷药物极度敏感,特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者;贴敷穴位局部皮肤有破溃者;糖尿病、高血压、冠心病、血液病、肿瘤等慢性疾病病情不稳定者。另外,2岁以下的孩子、孕妇、对胶布过敏者慎用。

注意事项

1. 穴位贴敷治疗时,最好在环境温度适宜的室内休息,因为环境温度太低或太高都会影响皮肤毛孔对药物的吸收而影响疗效。注意饮食调养,贴敷的当天提前做好身体清洗,贴敷后当天不要洗澡,贴敷期间忌食生冷、辛辣、海鲜等荤腥发物,避免风寒湿邪侵入体内。
2. 小儿贴敷应防止小儿将药物抓掉或抓破皮肤。
3. 穴位贴敷部位皮肤起水泡治疗效果更好。但对于皮肤比较敏感的患者,若灼热刺痛、发痒发热明显,则缩短贴敷治疗的时间;若有红肿起泡,不要戳破水泡,保持局部清洁干燥,一般3~5天即可痊愈,若皮肤红肿水泡严重,需注意预防感染,可到医院相关科室由医生进行相应的处理。

通讯员陈磊 记者李波

气血不足的人
大多有这几个表现
中医专家教您如何补回来

在日常生活中,你是否留意到有些人总是喜欢蹲着?有人说,这可能是身体“气血不足”的表现。南通六院中医科主任花佳佳和我们一起深入探讨气血不足的相关话题。



耗损气血的行为有哪些?第一,经常刷短视频。中医认为“久视伤血”,这里的血主要指肝血。眼睛依赖肝血滋养和肝气疏泄才能视物清晰,长时间看短视频,过度用眼会大量消耗肝血,再加上久坐不动,容易导致气血瘀滞。建议每天玩手机不超过两小时,多转动眼球、勤刮眼眶(双手握空拳,由内向外刮上下眼眶至酸胀)。第二,老躺着想事情。“思伤脾”,过度思虑会使脾的运化失常,久而久之之脾气虚弱,气血化生不足,还会伤心神,引发心悸、健忘、失眠等症状。应追求内心清净,不拘泥于琐事,脑力劳动者可设置“私人时间”,进行正念训练、瑜伽等,培养豁达心态。第三,泡脚出一身汗。睡前适当泡脚有益,但水温过高或时间过长导致大汗淋漓会伤身。身体过热使阳气升发、气血外张,大汗会加重津液耗损,使气血亏空。泡脚水温不宜超40℃,时间控制在20分钟内,至微微出汗即可,冬季尤其要避免出大汗。第四,边吃饭边追剧。吃饭时追剧会使注意力分散,食物未经充分咀嚼就进入胃里,加重胃肠运化负担。脾胃是气血生化之源,吃饭时应专注,细嚼慢咽,感受食物美味。第五,一躺一整天。中医讲“久卧伤气、久坐伤肉”,长时间躺着或久坐不动会伤气血。应尽量避免休息日一躺不起,平时不久坐,连续静坐不超50分钟,起身活动接水等简单动作也有益。

气血不足的表现有哪些?气血不足的临床表现多样,“虚”可单独或合并出现。气虚表现为畏寒肢冷、疲倦无力、心悸气短、发育迟缓等,因阳气温煦及气血推动作用不足;血虚可见面色萎黄、皮肤干燥、毛发枯萎、指甲干裂、视物昏花、手足麻木、失眠多梦、健忘心悸、精神恍惚等,是器官缺乏濡养所致。主要的10个表现为:健忘心悸、视物昏花、脸色萎黄、皮肤粗糙无光泽、头

发干枯无光泽、手足麻木、失眠多梦易醒、月经量少或延迟、头晕耳鸣、疲倦无力。

补气血的方法有哪些?第一,细嚼慢咽,充分咀嚼食物有助于吸收,减轻脾胃负担。一口饭建议咀嚼20次左右,早餐吃15~20分钟,中、晚餐不少于30分钟。第二,少食寒凉。长期饮食不节、过食生冷寒凉易伤脾阳,影响脾胃运化和气血生成。平时应喝温水,少吃寒凉、油腻、辛辣食物。第三,睡好子午觉。睡觉对养肝血重要,“子午觉”即子时(23:00~1:00)大睡、午时(11:00~13:00)小憩。冬季早睡晚起,夏季最晚23点前入睡,午睡20~30分钟滋养心神。第四,按摩公孙穴。公孙穴具健脾和胃、调冲任功效,是健脾第一大穴,与太白穴一起按揉,早晚各50次左右,至局部酸胀。第五,阳光浴头。阳光好时晒太阳,晒头部百会穴可促全身代谢、加快血液循环、提升脏腑活力。第六,暖水浴足。下肢寒凉者可在水中加艾草、花椒等泡脚,但饭后1小时进行为宜。第七,拍打小腿。坐立位,双脚着地,手握空拳扣打小腿骨头外侧足阳明胃经区域,用力至有酸痛感。第八,晨起梳头。“头为诸阳之会”,早晨梳头可促进血液循环、滋养头发、通达阳气、疏通气。每次梳50~100下,至头皮微微发热。

饮食可以调气血。气血不足与铁、蛋白质、叶酸和维生素B12等营养素缺乏有关。铁制造血红蛋白,缺铁致贫血引发气血不足,红肉、动物肝脏等含铁丰富;蛋白质是身体“建筑材料”,鸡蛋、牛奶、豆类等富含;叶酸和维生素B12帮助身体利用铁,绿叶蔬菜、坚果中较多。此外,红枣、桂圆、猪肝、乌鸡、当归等食物也有助于补气血,可通过饮食适当增加相关营养素摄入来改善气血不足症状。

丁祎 朱颖亮

科学育儿

冬日膏方进补
儿童需要注意

随着冬日的来临,又到了冬令滋补的时节,膏方盛宴再次开启。膏方,作为冬日里备受推崇的滋补瑰宝,实则蕴含着诸多学问与奥秘。

膏方,这种中药特色剂型,药效平和且口感良好,易于被儿童接受。它能够对多种儿科疾病或虚证进行有效的调治。在肺系疾病方面,如反复呼吸道感染、慢性鼻炎、哮喘、腺样体肥大等;脾胃系疾病包括营养不良、厌食、慢性腹泻、便秘等;肾系疾病像生长迟缓、遗尿等,以及贫血、过敏性疾病等,膏方都能发挥作用。具有“阳虚质、气虚质、阴虚质”的患儿均适合采用膏方进行调治。通常,3岁以上的孩子就可以在儿科门诊通过辨证论治,量身定制适合自身体质的膏方。

儿童膏方是在传统膏方的基础上,依据小儿体质特点进行辨证处方,从而达到调补身体的目的。小儿的五脏六腑虽已形成但尚未健全,功能完备但还不强大,并非成人的缩小版,具有“脾、肺、肾”三不足的特点。因此,儿童膏方与成人膏方有所不同,需要补消兼施,选用药味平和、轻灵且药食同源的药材。它与普通的“儿童补品”有着本质区别,不能随意滥补、蛮补。儿童膏方口感好且绿色安全,能够从根本上调理儿童体质,是众多家长和孩子调理身体的理想选择。

儿童处于生长发育期,滥用补品可能引发消化不良、性早熟等副作用。然而,儿科膏方注重调补,用药以平和为贵,会根据不同孩子的病情和体质进行辨证施治,所以只要合理使用,就不会刺激儿童性早熟。膏方根据收膏材料的不同可分为荤膏和素膏。“荤膏”使用阿胶、鹿角胶等动物胶类收膏,滋补力较强,但较为黏腻,仅适宜虚证体质非常明显的患儿。“素膏”则是用冰糖或蜂蜜熬炼而成,收膏时可加入莲子肉、红枣泥等,其滋腻性弱于荤膏。鉴于小儿脾胃运化功能相对较弱,素膏更为适合儿童。通过对这些儿科膏方知识的了解,家长们可以更加科学合理地为孩子选择适合的膏方,在冬日里为孩子的健康成长助力。让我们充分利用膏方的滋补功效,为孩子们的未来奠定坚实的健康基础。

仲轩 朱颖亮

