

小儿、老年人慢性支气管炎、哮喘,如何预防?如何治疗?穴位敷贴适合哪些人群,疗效如何?6月22日上午9:30-10:30,本报健康热线0551-2623752邀请省针灸医院针灸科主任医师、教授刘广霞接受广大读者电话咨询。以下内容根据电话记录整理,未经刘广霞主任医师本人审阅。黄剑 洪晨晨 记者 王松青/文 李超钰/摄



# 健康

## 下期话题

### 过分贪凉小心颈背腰痛

已过夏至,天气逐渐炎热,很多朋友喜欢整天待在空调房间,导致颈背腰痛或四肢关节疼痛。省中医院推拿科吕子萌副主任告诉记者,这段时间在门诊碰到很多类似的病人,尤其是办公一族较多。

据吕主任介绍,过度贪凉,导致人体气血不畅,经络不通,从而引发颈背腰痛或四肢关节疼痛。对于此类疾病,可综合运用推拿、针灸、拔罐以及中药内服、外敷。医生特别提醒,推拿讲究手法,建议到正规医疗机构进行明确诊断后再行治疗。

颈椎病的朋友能不能吃冷饮?颈背腰痛该如何预防,发病后怎样治疗?出现疼痛后在家推拿有没有效果?下周(6月29日)上午9:30-10:30,本报将开通健康热线0551-2623752,邀请省中医院推拿科副主任吕子萌,就有关话题同读者交流。吕子萌主要从事中医推拿、针灸的临床、教学和科研工作,对颈椎病、腰椎间盘突出症、四肢关节慢性疼痛等的中医治疗有丰富的经验。

陈小飞 记者 王松青



## 一周病情播报

### 医院外伤患者增多

#### 专家提醒防情绪“中暑”

据合肥市第一人民医院上周急诊统计数据,受连续多日的高温天气影响,该院急诊部接收的外伤急诊病人人数随着气温升高而增多。

急诊医生提醒,近段时间外伤病人增多与近日的炎热天气有关,高温天气容易影响人体下丘脑的情绪调节中枢,人们容易感觉心烦气躁,为了一点小事大动肝火。夏日啤酒消暑的市民,喝酒之后容易情绪失控,一有小的摩擦很容易“刀光剑影”。盛夏里人们要注意不使自己的情绪“中暑”,给自己的情绪降降温。

费秦茹 记者 王松青

# 儿童哮喘治早不治迟

## 慢性肺病水针疗效佳

### 本期指导专家

刘广霞,女,教授、主任医师。现任安徽中医学科学院针灸骨伤学院针灸学教研室教师,兼任安徽中医学科学院附属针灸医院科教部主任,全国针灸学会安徽分会理事。从事针灸教学、临床与科研20余年,在针灸教学、临床以及科研等方面积累了丰富的经验并具有较高的水平。

→安徽省中医学科学院附属针灸医院

→合肥市寿春路300号

### 独家秘笈:

擅长用针灸治疗痛症、风湿病、类风湿性关节炎、失眠、中风后遗症、消化系统疾病等内科杂症,月经不调痛经等妇科疾病,小儿咳嗽、遗尿、疳积等儿科疾病,并擅长用“冬病夏治”敷贴疗法治疗哮喘、慢性支气管炎。

### 穴位敷贴旨在未病先防

读者:我受“慢性支气管炎”困扰多年,经常在春夏之交和深秋天气转凉时犯病,咳嗽,咳痰,每次都要吊水、吃药,十几天才能好转。我这是“冬病”吗?可以做“穴位敷贴”吗?

刘广霞:“冬病夏治”作为中国传统医学的一个特色疗法,其机理是利用夏季气温高,机体阳气充沛的有利时机,调整人体阴阳平衡,使一些宿疾,尤其在冬季感寒后易反复发作的疾病得以恢复。中医认为天人合一,人体的阳气与自然界的阳气相一致,夏天“三伏”是一年中阳气最旺盛的时间,天上阳气与地下火热相互交济,人体的阳气也随之生发,此时气血循环旺盛、皮肤松弛、毛孔张开,药物易于吸收,是恢复人体阳气的最佳时机。此时运用补虚助阳和温经散寒的药物进行穴位敷贴治疗,通过药物对穴位的刺激最大限度地以阳克寒,驱散病人体内的阴寒之气,将冬病之夙根消灭在蛰伏状态,从而达到“春夏养阳”、“冬病夏治”的目的,彻底治愈慢性虚寒性疾病或抑制其复发。

### 儿童哮喘治早不治迟

读者:我的孙子2周半,从一周以后每个月差不多都感冒一次,严重的时候还哮喘。请问这种情况能做“穴位敷贴”治疗吗?

刘广霞:儿童的一些慢性疾病,如支气管哮喘、过敏性鼻炎、反复呼吸道感染,以及反复发作的感冒、支气管炎、肺炎、慢性咽炎、慢性扁桃体炎等疾病,在缓解期均可以采用。冬病夏治穴位敷贴疗法,能达到预防疾病复发或减轻症状的目的。“冬病夏治”穴位敷贴治疗时间越早越好,因为年龄越小,其免疫功能、发育越不完善,越容易得到纠正。

### 夏治从“伏”开“贴”

读者:请问“夏治”的时间有严格的限制吗?是不是只在“伏天”贴药管用呢?今年具体的敷贴时间是什么?

刘广霞:“冬病夏治”穴位敷贴疗法是在“子午流注,适时开穴”理论指导下的一种独特的外治疗法。该疗法主要在特定的时间段内,即在农历“头伏”、“中伏”、“末伏”的时令期间,采用穴位敷贴法,通过中药对人体穴位的刺激,激发经络功能,促进

调整机体动态平衡,调动人体免疫功能和内在的抗病能力,从而达到“内病外治”、“治未病”。我院一直在每年三伏的第1天开展“穴位敷贴”,但有部分患者因故没有在这三天进行治疗,可在伏天内预约接受治疗。

今年“冬病夏治”穴位敷贴的具体时间如下:头伏7月19日;中伏:7月29日;末伏8月8日。从7月19日至8月8日均可进行治疗,但最好是三伏的第一天。同时敷贴疗法是预防治疗,故应连续治疗三年效果最佳。

### 冬病夏治也有禁忌

读者:我10年前患“支气管哮喘”,3年前开始接受“冬病夏治”穴位敷贴治疗,现在犯病次数明显比以前少。我的老伴从去年冬天患上慢性咳嗽,他有糖尿病,能不能贴药呢?

刘广霞:“冬病夏治”穴位敷贴主要适用于“冬病”,但不是包治百病。特别提醒的是,活动性肺结核咳血患者、孕妇,疮、疖、疔、疖等皮肤破损者以及严重心肺功能不全患者不宜进行敷贴治疗,糖尿病患者血糖控制不佳者、瘢痕体质者、皮肤过敏者要先咨询医生,不可自行决定。

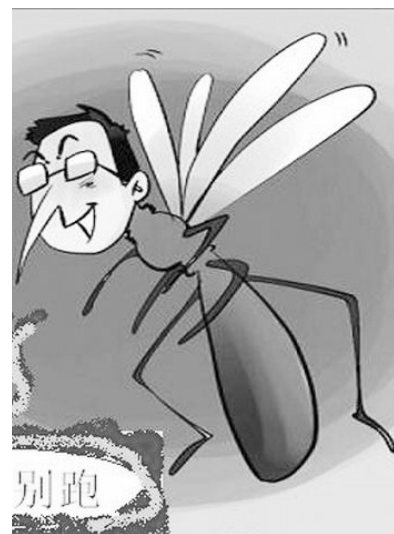
人们生活水平高了,越来越多的人关注起自己的健康来,尤其是“冬病夏治”越来越受到很多人的青睐。每年伏天来临之前,各地医院以及一些私人诊所,都会呈现出一番热闹的局面。对此,我们提醒大家,“冬病夏治”并不适合所有的病人,在没有详细咨询正规医院的专科医生之前千万不要盲目进行。

### 慢性肺病水针疗效佳

读者:为什么敷贴治疗时有“哮喘”、“咳嗽”的都要打针,别的人却不打针?打针用的药有什么作用呢?

刘广霞:做“冬病夏治”穴位敷贴治疗慢性肺系疾患时,为了提高疗效,一般配合核酪注射液在足三里穴位注射。核酪注射液是哮喘等呼吸道疾病的辅助用药,足三里本身是人体保健穴,在足三里注射核酪能提高免疫机能增强抗感染能力,对反复呼吸道感染、哮喘和过敏性疾病患者具有较明显的改善气道变应性炎症作用;可减少发病次数,降低复发率,降低疾病严重程度,缩短病程,且无毒副作用。

# 驱蚊,哪招最管用?



与蚊子斗争,成为盛夏的必修课——点蚊香、涂花露水、涂风油精……可它们到底效果如何呢?

### 含DEET成分的蚊香最有效

2002年,美国北卡罗来纳州的研究者马克·弗雷丁在新英格兰医学杂志发表文章称,含有DEET成分的蚊香,即便少量也能保护人体免受蚊子侵袭达5小时。所以选购驱蚊产品时,应该看看其有效成分是否为DEET或类似物。

较之正规产品,劣质蚊香多含DDT,而非低毒高效的拟除虫菊酯类。所以大家在选购蚊香时,要仔细看产品的有效成分。若结构松散,点燃后很快熄灭,或自觉味道不对、身体不适时,就应及时更换。需注意的是,无论盘式蚊香还是电蚊香,

多适用于15平方米以下的房间。房间过大,杀虫成分浓度降低,效果会打折扣。

### 花露水保护时间不长

花露水能驱蚊,是利用雌蚊不喜浓烈花香的特性。但其在皮肤上挥发快,因此保护时间不会长。建议每四小时涂抹一次。风油精驱蚊效果也很有限。

### 驱蚊手环

今年市场上热门的驱蚊产品里,如驱蚊膏、防蚊手环等,都标着纯天然植物香茅的旗号,可实际效果并不好,保护时间仅为30分钟左右。

别跑