

名医话养生

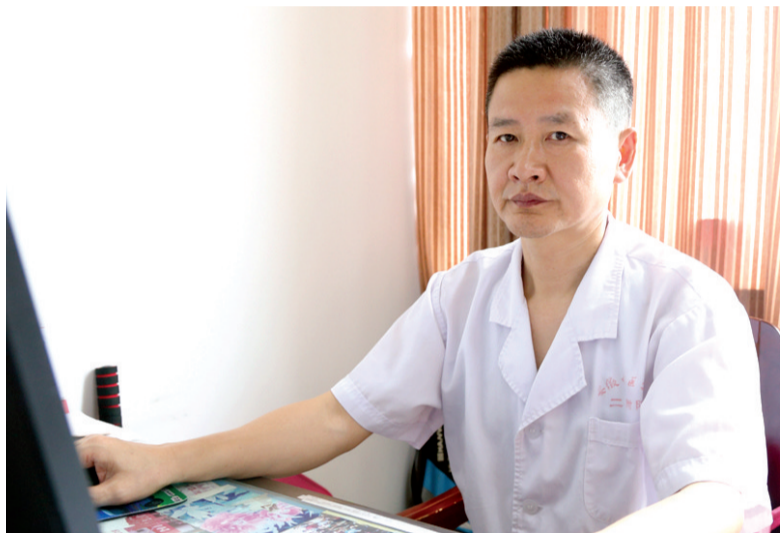
冬病夏治 艾灸正当时

□ 田浩文 王津淼 星级记者 俞宝强 文/图

艾灸是针灸的一部分,通过用艾叶制成的艾灸材料产生的艾热刺激体表穴位或特定部位,通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。中医认为生病的人大多属于阳虚体质。安徽省针灸医院主任医师孙善斌表示,艾叶是温性的,属于纯阳之物,故艾灸能够温通经络,祛除寒湿,补益人体阳气。

专家简介

孙善斌,安徽省针灸医院主任医师,硕士生导师,是中国针灸学会临床分会委员、安徽省针灸学会理事、安徽省卫计委第五批临床和学术领军人才、安徽省中医康复专业委员会副主任委员、安徽省康复专业委员会常务委员,主持和参与多项科研课题,获得安徽省科技三等奖、科技进步奖多项。从事康复医学临床与教学工作20余年,具有较高的理论水平和丰富的临床经验。



每天艾灸一次能提高人体免疫机能

据孙善斌介绍,艾灸的作用有很多,其中包括:

镇痛消炎:艾灸通过对人体特定部位以艾火刺激,这种温热刺激,使受刺激的局部皮肤充血,毛细血管扩张,增强血液循环,使局部的皮肤组织代谢能力加强,促进炎症、渗出物等病理产物消散吸收,从而发挥镇痛消炎的作用。根据临床症状的不同,选取不同的穴位艾灸,可以有效缓解颈肩腰腿疼痛的症状。

增强免疫功能:关元、气海、足三里是人体强壮保健要穴,每天艾灸一次能调整和提高人体免疫机能,从而提高人体抵抗外来病邪的能力,临床上常用于提高年老体弱者的抗病能力。

冬病夏治:利用“三伏天”炎热气候,敷以辛温,逐痰、走窜、通经平喘药物,艾灸背腧等穴位可以提

高药物效能,温阳利气,驱散内伏寒邪,使肺气升降正常,防治老慢支、肺气肿、久咳等呼吸系统疾病的发生。

美容作用:艾灸合谷、太溪、三阴交等穴位具有疏通局部经络气血、滋阴益肾、调整机体阴阳平衡及内分泌的功能。从而可以获得驱散疲劳、恢复元气、补充体能、滋养五官发肤的功效。此外还可以淡化表皮的黑色素,有效改善面部倦容。现在艾灸已广泛用于女性美容保健。

防病保健:艾灸如灸足三里、中脘可使人胃气盛,五脏六腑之气血得以充养,灸关元、气海可助藏精蓄血,使人阳气足,精血充,从而加强身体抵抗力,病邪难犯,达到防病保健之功。现代,灸疗的防病保健作用已成为重要保健方法之一。

并不是所有人都可以随便施灸

当然,使用艾灸也有很多注意事项。据孙善斌介绍,施灸距离以皮肤感觉为准,最佳时间无定式。

距离:很多人都不知道,在施灸时,艾条要和穴位或皮肤保持多远的距离?距离太远了力道不足,不能发挥艾灸的功效,太近了容易灼伤皮肤。艾灸时最佳距离为以人的皮肤感觉为准。

温度:艾条在刚点着的时候温度不高,这时可以稍微近一些,让艾条和皮肤保持1到2厘米的距离。随着艾条燃烧的逐渐充分和温度的升高,距离就要稍微远一点,保持2~3厘米的距离。这样才能使效果达到最佳。

时间:在日常保健时施灸的时间没有定式。有的人

经络敏感,稍微灸一会就全身都热起来,有的经络不敏感,时间就要稍稍延长一些。灸多少时间要以局部皮肤的变化为准。如果发现皮肤慢慢变红,出现红晕了,那就可以停止了。

艾灸和其他中医疗法一样,也有其适应症,并不是所有人都可以随便施灸。中医认为,艾灸本身就是补益阳气的,适合体质阳虚、气虚的人做。如果体质不对,乱灸很容易出问题。不适合艾灸人群如果使用艾灸可能会出现浑身燥热、满面潮红等症状。因此在做艾灸时,最好先请中医辨证一下自己的体质,在中医的指导下施灸。

糖尿病中医药联盟
信息化管理糖尿病

星报讯(赵进东 陈小飞 星级记者 俞宝强)日前,市场星报、安徽财经网记者从安徽省糖尿病中医药健康管理联盟信息化工作会议上获悉,以信息化为载体,建立医院-社区-家庭一体化协作的信息系统,为糖尿病早期预防、综合干预、长期随访、控制达标提供保障。

以安徽省中医院国家中医临床研究中心为基地为依托建立的安徽省糖尿病中医药健康管理联盟去年成立。

该信息系统主要有健康档案、风险评估、健康干预、血糖监测、随访管理、数据统计、医患互动、病人互动、健康宣教、远程管理等模块。通过信息系统,长期动态规范诊治患者,提升医疗机构对糖尿病管理水平,提高对糖尿病的防控能力。实现双向转诊模型,引导患者有序流动,保证医疗服务的连续性,避免盲目求医治病,可降低群众看病就医成本费用。

首届1型儿童青少年
夏令营成功举办

星报讯(胡红琳 姜天 星级记者 俞宝强)2016年7月24日,由安徽省医学会糖尿病分会主办,安徽医科大学第一附属医院,安徽省立医院,安徽医科大学第二附属医院三院联合举办的首届1型儿童青少年夏令营在安徽合肥开营。本次夏令营以“梦想在飞翔,健康我成长”为主题,旨在为1型糖尿病儿童和家长精心营造一个沟通交流,寻找伙伴的平台,让他们不孤单,更快乐!来自合肥及周边城市百余名儿童青少年及其家长参加了本次夏令营。

本次夏令营全程贯穿着“玩得开心”和“学有所得”两大主线,活动寓教于乐,内容形式丰富多彩。通过糖豆们共同协助完成几个小游戏,小朋友们逐渐熟悉起来,家长们也相互交谈,会场气氛热烈,兴趣盎然。

由安医大一附院内分泌科章秋主任、胡红琳主任、代芳副主任,郑红英护士长,儿科潘道香副主任,省立医院的内分泌科郑茂医师,安医大二附院内分泌科潘天荣主任,儿科刘德云主任等专家答疑团针对家长关心的共性问题进行了统一解答。

