

数九寒天养生祛病,可敷三九贴

专家提醒:敷贴期间要注意作息规律、饮食结构

12月21日就开始“数九”了,进入一年中最冷的时间。每值此季都是呼吸道疾病的高发季节,而一些与虚寒相关的疾病更容易在此季发作或加重,因此不少市民朋友在入冬开始即利用中医药进行调理,以期减少当令和来年的疾病发生。在此,安徽省针灸医院国家级名老中医魏福良教授提醒您:反复呼吸道感染、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病等疾病、冻疮、关节炎等患者可以尝试“冬病冬养”穴位敷贴疗法。■王津森 陈赟 记者 李皖婷 文/图



“冬病冬养”,利用穴位敷贴来治病

“冬病”是指某些好发于冬季,或在冬季反复加重的病变,如支气管炎、支气管哮喘、风湿与类风湿性关节炎、鼻炎、冻疮等,“冬病冬养”就是中医学因时制宜的顺应四时特性内病外治的一种治疗方法。

中医认为“天人相应”,即人与自然是相应的,在疾病的调治过程中,将平衡人体阴阳与四季气候的特点有机结合,会有事半功倍之效。冬季天气寒冷,寒邪极盛,“冬病”患者阳气更不足,寒邪最易乘虚入袭人体,引发疾病。冬至这一天阳气始发,是春意萌动的时节,顺应天时变化,在天地阳气生发的大背景下,选用辛散温通的药物,在特定穴进行敷贴,以气相应,以味相感,通过药物对穴位的温热刺激,激发阳气,温煦经络,驱散内伏寒邪,可扶正祛邪,能够帮助人体抵御外邪,使宿疾易于恢复,同时预防疾病。

并非所有病症都适合敷贴

每到三伏天、三九天很多人赶潮流都到医院做敷贴。但魏福良提醒,穴位敷贴并不是包治百病,它有特殊的适应人群,包括:1.慢性咳嗽病患者,如过敏性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎、体虚易感冒者;2.虚寒型胃肠病患者;3.风湿性关节炎等。以下情况患者不适合此疗法:1.需敷贴部位有皮肤创伤、感染、溃疡或瘢痕体质;2.对敷贴药物或者敷料成分过敏;3.医生认为不宜使用敷贴疗法的患者。

一般从每年冬至开始“三九”每九天各敷贴1次,共敷贴3次。每年第1次敷贴留置20分钟左右,2、3次敷贴时间根据皮肤反映情况,留置20~30分钟。连续敷贴3~5年为一疗程。疗程结束后,可根据病情,决定是否需继续敷贴。三九贴也有禁忌,若贴后热辣、烧灼感明显,可提前去药,以防烧伤皮肤;反之贴后微痒舒适可适当延长贴药时间。

敷贴期间要注意作息规律,敷贴药物当日或1~2天内忌烟酒,不要过食生冷、辛辣、油腻、海鲜等刺激性食物;敷贴部位注意保暖。敷贴期结束后,患者注意检测病情变化,当所患疾病发作后,应及时就近就医,待病情稳定后,及时与专科

专家介绍

魏福良,安徽省针灸医院主任医师,教授,博士生导师,全国第三、第四、第五批老中医药专家学术经验继承人导师,1961年求学于上海中医学院。2012年5月获国家中医药管理局批准成立了国家级名老中医魏福良工作室。魏老临证强调“辨证施治,重视脉诊;针药并重,灸针并用;用针之法,必先本神;冬夏同治,善用敷贴”。

医师联系,以求系统诊治。

坚持敷贴疗效更明显

魏福良表示,敷贴是一个渐渐起效的过程,即时效果不甚明显,远期疗效较好,需要坚持。

冬病冬养讲究辨证辨病选穴,有严格的适应病症,敷贴膏药中含有辛温发散的中药,对皮肤有一定的刺激作用,因此要选择正规医疗机构接受冬病冬治疗法,以免疗效不佳,甚至出现不良反应。

“冬病冬养”与“冬病夏治”,即“三九贴”与“三伏贴”,“三九”与“三伏”交替贴敷,阴阳互补,有序循环,相辅相成,共属于防治“冬病”的范畴。“三九贴”扶正祛邪,调补阴阳,不仅能够帮助人体抵抗外邪,预防疾病,而且也会对夏天“三伏贴”的疗效起到加强和巩固的作用。

即使夏天没有贴“三伏贴”,冬天仍然可以贴“三九贴”。“敷贴治疗三年一个疗程。虽然我们建议最好三年内的每个三伏天和三九天都要按时贴,但因特殊情况夏天没赶上敷贴,或中间有一两次没有贴也并不影响下一次敷贴。不过,没有特殊情况最好能坚持下来,这样疗效更明显些。”

魏福良介绍,安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)开展冬病冬养已有30余年,是全国最早开展穴位敷贴的机构之一。今冬“冬病冬养”穴位敷贴的具体时间是:阳历12月21日、12月30日、1月8日。医院于头九、二九、三九头天集中于全天开展此疗法。他提醒,错过头天无需遗憾,只要在三九期间内都可以接受治疗,均可取得良好的疗效。

早起喝杯白开水 冬季慎防脑中风

中风的发病与季节气候密切相关,在寒冷冬季,中风的发病率明显增高。如何在冬季预防中风?听听安徽中医药大学第二附属医院脑病四科主任陈幸生怎么说。■王津森 李静 记者 李皖婷

饮食:合理吃喝有助预防中风

饮食结构的合理与否是直接影响中风发生的不可缺少的一个重要因素,合理、科学的饮食可以预防中风的发生。生活中应养成低盐低动物脂肪的饮食习惯,忌食辛辣,节制饮食。每日每人的食盐应控制在6克以下,避免高胆固醇饮食,如动物内脏、动物脂肪、奶油、鱼子等。多食新鲜蔬菜、瓜果和粗粮,因其中含有丰富的维生素。可摄入足够的优质蛋白,如鱼、瘦肉、豆制品、脱脂奶、鸡蛋等。

每天早晨起床后空腹喝一大杯白开水(约150ml-200ml)也有助于预防中风,因为空腹喝白开水,水在胃中停留的时间短,能迅速进入肠道,而被肠粘膜吸收进入血液中,可将高浓度血液稀释,促进人体新陈代谢,增强肝脏的解毒功能和消化道的排泄能力,提高人体的免疫能力。但要注意,心脏病患者、脾胃虚寒、年老体弱多病者晨饮微温开水最为适宜。

进补:适合自己的才最好

民间历来有冬令进补的传统习俗,进补的方法主要有两种:一种是食补,一种是药补。但如何根据自己的年龄、体质及生理特点科学进补。

陈幸生表示,无论是食物还是药物都具有寒、热、温、凉等偏性,个人体质也有很大差异,如阴虚、阳虚、气虚、血虚等体质,如进补不科学,不但不能促进健康,反而会导致中风的发生,所以冬日进补一定要结合自身的体质和生理特点科学进补。

预防:识别中风的征兆很重要

陈幸生表示,六项措施可减少脑卒中的风险,分别是:了解你个人的风险因素如高血压、糖尿病和高血脂;经常活动及有规律的锻炼;保持健康的饮食避免肥胖;节制饮酒;不吸烟,如果吸烟,现在就戒;学会识别中风的征兆。

中风的征兆有突然身体的一侧麻木或无力;突然说话或理解语言困难;突然单眼或双眼视物不清,或有复视;突然行走困难或失去平衡;突然眩晕、剧烈头痛。如遇到以上一个或多个症状,就有可能中风,请立即拨打急救电话或尽快赶往最近的医院。

他同时提醒,中风的预防是一个长期的过程,而不是一朝一夕能一蹴而就的,有很多高危患者的做法是每隔半年输一次液,“但事实上每种药物都有半衰期,在血中保持有效药物浓度的时间也就几小时而已,药物输入体内如何能保持半年的药效呢?有效预防中风的药物,也就是控制危险因素的药物,如“三高”人群,应该积极调控血压、血糖、血脂等。目前还没有一种药物能同时控制所有的中风危险因素。”陈幸生说。

警惕!手麻千万别不当一回事

专家称四种疾病都伴有手麻,应及时就医问诊

常听到有人说手麻了,那手麻是一种病吗?还听说手麻一般都是颈椎引起的,那是不是意味着忍一忍就过去了呢?省卫生计生委专家提醒,出现手麻的原因很多,如果经常手麻,千万别不当一回事。■陈旭 记者 李皖婷

NO.1 颈椎病

颈椎病是引起手指发麻的最常见疾病,也是中老年人好发的疾病之一,近年来此病有年轻化的趋势。

由于长期久坐不愿活动、颈部姿势异常,尤其是电脑、手机使用时间过长,使颈椎间盘发生退行性病变,导致椎间盘突出或是关节突发生增生或肥大,这些突出的颈椎间盘或增生的关节突一旦压迫邻近的颈神经根时,便出现了手指发麻。

除了末梢神经感觉异常以外,还伴随其他症状,如颈肩部肌肉酸痛,上肢有放射痛或活动障碍等。一般来说,可以通过拍摄颈椎正侧位X光片便可确诊此类疾病。

NO.2 一过性脑缺血

这也是手指发麻的常见原因,好发于老年人,尤其是一侧肢体发麻时要考虑这个病。

一过性脑缺血一般起病突然,持续时间较短,常常伴有肢体无力、头晕、头痛等其他症状。一过性脑缺血的原因和发病

机制多为脑动脉壁微栓子脱落、脑动脉狭窄的基础上出现血压下降,以及脑血管痉挛等。如果出现上述症状,应及时到医院就诊,全面筛查脑血管病的危险因素,如高血压、高血脂、高血糖、心房纤颤等。

NO.3 糖尿病

双侧对称性出现手指发麻是糖尿病周围神经病变的常见症状。很多糖尿病患者的血糖得不到有效控制,多种并发症在病程的早期阶段即已出现。

患了糖尿病后,一定要进行正规合理的治疗,把血糖控制到正常范围,并注意补充多种维生素,还应配合应用改善血液循环的药物,手指麻木感便会消除。

NO.4 末梢神经炎

手指发麻伴疼痛和无力,双侧对称出现,提示可能患有末梢神经炎,可由多种原因引起。致病原因不同,其临床表现也略有不同。如为中毒所致,其疼痛较为剧烈;如为营养代谢障碍所致,其无力和麻木较为明显。

如果患上末梢神经炎,一般病情进展较慢,恢复也较为困难。所以如果出现手指发麻的问题,最好找医生诊断出具体病因,对症治疗,切勿自行购买药物服用,以免延误治疗的时机。