

冬病夏治(三伏贴)的适应症有哪些?冬病夏治(三伏贴)有哪些注意事项?5月25日,市场星报健康热线0551-62623752,邀请了省二院康复医学科主治医师张田宁与读者交流。 □夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐

三伏天 最是冬病夏治时

读者:什么是冬病夏治?哪些疾病适合冬病夏治?

张田宁:简单地说,“冬病夏治”就是在夏天的时候治疗冬天的疾病。所谓的“冬病”,是指好发于冬季或在冬季症状容易加重的疾病,如气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、咽炎等疾病;“夏治”则是指选择在炎热的夏季之时,主要通过若干疗法如穴位贴敷、穴位注射等,刺激穴位及药物的渗透吸收,起到疏通经络、健脾益肺、温阳补肾的作用,以增强患者的免疫功能,提高人体抵抗力,扶正固本,从而减少和减轻“冬病”。

根据“春夏养阳”的原则,由于夏季阳气旺盛,人体阳气也达到四季高峰,尤其是三伏天,肌肤腠理开泄,如果选取穴位贴敷的方法,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,能通过经络气血直达病处,所以在夏季治疗“冬病”,往往可以达到最好的治疗效果。

读者:冬病夏治一般选择什么时间?

张田宁:冬病夏治的时间往往选择在三伏天,因为三伏天的“初伏”是夏至后的第三个庚日,“中伏”是第四个庚日,“末伏”是立秋后第一个庚日。庚日在五行中属金,肺也属金,所以肺部疾病在庚日治疗效果最好。

穴位是人体脏腑、经络、气血的汇集

点,而“三伏”又是一年中最炎热的时候,人体皮肤温度、湿度最大,阳气发泄,气血趋于体表,皮肤松弛,毛孔最为开放,此时选取特定的穴位进行敷贴,所贴药物最易由皮肤渗入穴位经络,通过经络气血直达病处,发挥药物的“归经”作用,对相应的脏腑起到扶正祛邪的效果,增强机体免疫力,减少冬天发病次数,达到标本兼治的目的,起到事半功倍的效果。

读者:冬病夏治除了敷贴外,还有其他治疗方法吗?

张田宁:由于穴位敷贴法在三伏天的流行,许多患者将冬病夏治和敷贴等同起来,一听冬病夏治就认为是贴膏药。其实敷贴仅仅是冬病夏治诸多治疗方式中的一种。在治疗某些疾病时,单纯的穴位敷贴并不能达到理想效果,还需配合中药内服、针灸等综合治疗,才能收到良好的治疗效果。应该说冬病夏治是一种系统疗法,方法很多,如中药外敷的即为“三伏贴”,中药内服的即为“三伏补”,采用针灸治疗方法的即为“三伏针”或“三伏灸”。此外,还有中药热敷、中药洗浴、中药熏蒸、药液浸泡、药酒涂擦、饮食调养、按摩推拿等多种方法。只有抓住夏季这个时间段,在疾病相对稳定的时期综合运用多种方法进行治疗,才能达到最好的效果,不可只依靠穴位敷贴。

莫将恒牙当乳牙 留下永久缺失

乳牙色白,恒牙略带黄色

怎么识别乳牙和恒牙?为什么刚换出的牙显得特别大?“锯齿牙”正常吗?5月22日,市场星报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市口腔医院长江路院区儿童牙科主任任重鸿与读者交流。

□徐莉 记者 马冰璐

读者:宝宝的乳牙和恒牙看起来一模一样,该怎么识别乳牙和恒牙呢?

任重鸿:在临床工作中,经常会碰到病儿家长把孩子的乳牙当成恒牙,疑惑这颗牙已经换过了怎么又长了一颗牙出来;有时家长把孩子新换出来的恒牙当成乳牙,忽视对它的保护;或是新长出的恒牙错位,误以为是乳牙把它拔掉,造成恒牙永久缺失。

为避免上述错误,可以从以下四点来区别乳牙和恒牙。

(1)比颜色:乳牙色白,而恒牙略带黄色。这是因为恒牙表层的釉质比乳牙的钙化度高,透明度大,会把牙本质的黄色透视出来;(2)比体积:乳牙比同名的恒牙小。这是因为儿童的颌骨比较小,随着年龄的增大,颌骨也逐渐长大,容量也相应扩大,新长出来的恒牙都比同名的乳牙要大;(3)比牙齿磨损:乳牙因已咀嚼了几年,牙尖磨损较多,而恒牙因为刚长出来,光滑整齐,很少有磨损;(4)比牙齿颈部:

乳牙的颈部要比恒牙的颈部细。

读者:孩子刚进入换牙期,可为什么刚换出来的牙显得特别大?

任重鸿:新换的门牙比原来的乳牙体积要大得多,颜色也黄,乍看很不顺眼。这是因为刚刚换的恒牙体积大,而孩子面部的骨骼还没有发育增大,这就出现了恒切牙与面部不协调现象。随着孩子年龄的增加,面积颌骨也逐渐发育,而牙体体积不会增加,二者慢慢会趋于协调,到一定年龄时就不难看了。因此,新换的门牙大不是疾病,只是在发育过程中一种暂时的不协调,家长不必担心会影响美观,也不必治疗。

读者:换牙时前门牙牙缝很大是怎么回事?

任重鸿:孩子6岁左右,刚刚换出的上中切牙(门牙)常常会靠不拢,中间出现缝隙,引起很多家长的担心,问大夫是不是需要矫正治疗。出现这种情况是因为这一时期上颌4颗乳牙已脱落,而只长出两颗中切牙,未萌出的两个侧切牙牙冠压迫中切牙的牙根使之倾斜,两牙之间就有了间隙,当两颗侧切牙在口腔中萌出时,两颗中切牙的间隙多数会自行关闭,这是孩子从乳牙期到恒牙期发育的过渡阶段,是替牙期的特点之一。另一种情况是,当上唇系带过短,系带附着位置过低,也可使两个中切牙出现间隙,这时就需要做一个小手术,修整过短的上唇系带予以纠正。



长寿秘诀就是保持良好心态 偶尔“放飞自我”

星报讯(彭玉然 牛红磊 彭菊 记者 祁琳 文/图) 101岁的陆光华老人是合肥瑶海区三里街街道辖区居民,一生抚育七个子女,年轻时候因为生活艰辛吃了不少苦,现在由她排行老六的女儿照顾着。昨日,记者来到陆奶奶家中,听她说一说如何养生、长寿的秘诀。

陆奶奶现在耳聪目明,与人沟通交流没有问题,她的女儿告诉记者,老人喜欢聊天,没事时,会拉着他们子女几个说话,说过去的故事。

年轻的时候,陆奶奶一家的生活重担压在丈夫身上,为了养家,陆奶奶也外出打工。说到年轻时的打工经历,陆奶奶就有说不完的话,“卖冰棒,拉板车,我什么都干过。”

不过陆奶奶家有着很严格的家教,也许正是这样的生活环境,让陆奶奶养成了很好的性情,“从不与人吵架,从未与人红过脸,大家在一起说话的时候从不插嘴,每天脸上都挂着笑容。”女儿说,陆奶奶长寿的秘诀不在于吃了什么,做过什么,而是良好的心态,从不生闷气,生活再苦再难都笑着面对。

女儿说的不假,陆奶奶也说自己只会与人为善,偶尔“放飞自我”,“现在为了接送孩子上幼儿园方便搬了家,去年在三里街淮南新村住时,老太每天还要打四圈麻将呢。”

女儿说,因为父亲对他们一家的家教很严格,陆奶奶很少出门,父亲去世后,陆奶奶就喜欢出门玩耍,“90岁前还带她去北京、西安、海口这些城市,现在毕竟上了一百岁,长途旅行不太适合,但短期的一两天的旅行,我们子女还是经常带她出去玩,她也非常高兴。”

□百岁老人话养生

□食药安全在身边

网络销售医疗器械需谨慎

问:网购医疗器械方便又快捷,只要利用搜索引擎搜出网店地址后,就可以放心购买吗?

答:如今,通过网络购买医疗器械的消费者越来越多。2018年3月1日《医疗器械网络销售监督管理办法》正式施行,从制度层面进一步明确医疗器械网络销售主体责任和监管责任,并对从事医疗器械网络销售的企业和医疗器械网络交易服务第三方平台提供者规定了主要义务。

消费者选择经备案的医疗器械网络交易第三方平台或企业自营网站,要注意查看其主页面显著位置是否有医疗器械生产经营许可证或者备案凭证,产品页面是否有该产品的医疗器械注册证或者备案凭证,注意切勿在微信朋友圈购买医疗器械。

□记者 王伟伟

寻医问诊

问:最近几年,针灸减肥受到不少市民的青睞。针灸减肥适合哪些人群呢?

省中医院针灸康复科主治医师汪泓:针灸减肥对于获得性肥胖患者都比较适用。总体来说,脂肪结构越不稳定效果越好,通俗地说,就是今年你的体重一下比去年长了10斤,就是脂肪结构不稳定,反之,如果在长达10年甚至更久都是这么重,脂肪结构就是稳定了。但是一些从小就是易胖体质,一直被喊作“小胖墩”的也可以来医院进行针灸减肥。对于这样一类人群,因为长期服用药物、激素导致“满月脸”“水牛背”的人群,因为他们的脂肪结构与正常人不一样,所以针灸减肥效果会差一些。

针灸减肥期间,为了配合医生治疗,还要继续“管住嘴、迈开腿”,这样整个疗程治疗效果更好。“管住嘴”指大家要一日三餐科学饮食,早餐要吃得饱,中餐要吃得好,晚餐要少吃或不吃。推荐大家晚上可以吃一些蔬菜,可以是水煮蔬菜、凉拌蔬菜,原则上忌油、忌酒、忌主食,以粗纤维、维生素为主。运动方面,建议每天快步走10000步,而且在1小时内完成,速度慢起不到效果。

□张依帆 记者 马冰璐