

伏天敷贴 让呼吸更顺畅

何为“冬病”

“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的疾病,如成人及儿童的急(慢)性支气管炎、支气管哮喘、过敏性咳嗽、慢性阻塞性肺病、鼻炎、慢性腹泻、风湿性关节炎、肩周炎、腰腿痛等。

中医学认为,“入冬即喘”“遇冷则泻”“遇寒则痛”等一类疾病,多为阳气虚弱所致。冬季寒冷,人体阳气相对不足,故入冬而发病。三伏天的敷贴治疗主要就是针对冬病中的呼吸道疾病。

为何“夏治”

小儿哮喘好发于春秋季节,此时空气中致敏花粉较多,过敏体质的患儿极易发病。另外,在寒冬季节,冷空气还可直接刺激支气管,引起咳嗽的发病。这些呼吸病的易感人群到了夏季,随着气温升高,疾病就会相应得到缓解,而此时也正是呼吸道疾病治疗的最佳时机。

因为夏季是一年中最炎热,也是阳气最旺盛的季节,此时上述疾病都会有所缓解。根据“寒者热之”的原则,予以中医辨证治疗,以穴位敷贴和汤方等治法,能减轻症状,提高自身免疫,减少寒性疾病在冬季复发。

针对呼吸道疾病的发病规律及特点,中医提倡“急者治其标,缓者治其本,标本同治”的方法,此类疾病应在缓解期就治疗干预。现今随着社会进步,“冬病夏治”方法更为多样化,如针刺、艾灸、理疗、按摩、穴位贴敷以及内服温养阳气的中药和食物等。

上海中医药大学附属曙光医院儿科多名中医学家的反复实践和研究证明,在炎热夏季用中药穴位贴敷治疗冬天容易发作的疾病疗效显著。根据专项研究发现,三伏天敷贴治疗后,哮喘儿童的发病次数、发作程度等临床症状有效改善率达87%,中药敷贴的综合有



中华中医儿科学会委员、上海中医药大学附属曙光医院儿科主任医师朱盛国(见图,孙中钦摄),7月25日在新民健康大讲堂上说,“冬病夏治”是我国古代医学家倡导的一种治疗方法,疗效独特,通俗说就是冬天好发之病在夏天治疗,是中医择时施治的方法之一。

效率可达70%。成人哮喘和老慢支、COPD也可获得有效控制。通过敷贴后,病人可以明显感觉到冬天发病少了,呼吸顺畅了,且价格不贵,还能避免内服药物引起的副作用。

治疗原理：

伏天敷贴,天人相应

“夏治”是根据《黄帝内经》中“春夏养阳”的理论而形成的传统中医药特色疗法。

阳气为人体之正气,阳气充足则冬季不易被严寒所伤,此法一方面借助自然界夏季之阳,人体阳气有随之愈升愈旺之趋势,使体内凝寒之气易解,对阳虚者用补虚温阳药,以求更好地发挥扶阳祛寒的治疗目的;另一方面为秋冬储备阳气,鼓舞正气,增加抗病能力,从而达到防治疾病的目的。

三伏天的炎热气候会促使人体腠理开放、经络气血流通,此时在人体背部穴位敷贴

辛温化痰的药物,则可借“天之阳气”助辛温燥湿药物鼓舞人体阳气,并诱导药物通过经络、气血传导到病变所在脏腑,起到温化“伏痰”、扶助正气的作用,使正气渐复,机体免疫力增强,从根本上控制咳嗽发作。

治疗方法：

传统敷贴结合现代技术

农历三伏是一年中最炎热的时候,此时人之阳气旺盛,腠理开泄,气血趋于体表。

曙光医院是沪上的百年老院,“冬病夏治,伏天敷贴”疗法是由儿科已故的上海市名中医朱瑞群教授创制,已经在临床开展近60年。

在三伏天之际,根据中医辨证,选取特定的有效的中药配方,加工成粉末,调制成药饼,治疗时将药饼或药垫敷贴在患者特定的穴位上,并以离子导入仪作中药经皮透析,将

药物中有效成分从皮肤导入穴位,导入的纯药物离子能在体内保留时间较长,因而作用的持续时间也较长,不损伤皮肤,无疼痛或胃肠刺激症状,直流电与药物对机体有协同作用,比传统的单纯的穴位敷贴疗效更好。

经过50余年不断完善,曙光医院的“伏天敷贴”技术纯熟,疗效确切,惠及长三角地区,并曾东渡日本推广。将药物通过经络传导,能调节脏腑功能,从而起到宣肺通络、化痰止咳、通经散寒功效,结合了时令、经络、药物、离子导入多种方法为一体。目前,作为曙光医院中医特色治疗技术,其治疗人群覆盖儿童到老人,每年治疗超过30000人次,是夏天一道亮丽的“风景”。

敷贴时间为每周一次,每次30分钟,共治疗六周。三年为一个疗程(成人及病程较长、病情较重者可每周两次,治疗六周)。历年来的治疗结果显示,伏天敷贴预防呼吸系统疾病有效率达85%以上。该法简、便、易、捷、廉,深受病患者的欢迎。

近年来,不仅采用传统敷贴方法治疗疾病,而且针对不同人群予以中药内服法以及微波疗法结合治疗,达到了更好治病防病的效果。

敷贴的最佳治疗时间

根据中医“天人合一”、“春夏养阳,秋冬养阴”的理论,一年之中的夏季“三伏”,天阳之气正旺之时,是以穴位敷贴进行冬病夏治的最佳时机,以“天之阳气”助“人之阳气”,事半功倍。

故而,每年穴位敷贴、冬病夏治的最佳时机在7月至8月的中上旬。同样的,一天当中的中午是阳气最旺之时,因而最佳的敷贴时间是三伏季节里每天的中午前后。治疗一般每周一次或两次,每次30分钟,共治疗六周。三年为一个疗程,成人及病程较长、病情较重者可延续数个疗程。 本报记者 金恒

病人出院后仍需营养均衡 少食多餐为康复“法宝”

读者王宣：我今年60岁，上周刚做完胃部手术出院。入院前为了增强体质，无论是饮食，还是保健品都进补了很多。现在出院了，身体恢复还不错，就是怕给胃部带来过多压力，没敢再多吃高营养的食品或补品。我到底该怎么吃？

吴 萍(上海同济医院营养科主任)：出院并不意味着营养补充的结束。据研究显示,住院期间患者的身体受到疾病和治疗等多重压力,出院时营养指标都会低于入院时,因此,需要更多的营养辅助康复过程。而且,出院后的病人身体都会比较虚弱,营养补充的全面性就更为讲究。均衡营养是帮助身体状况恢复到健康状态的关键。

徐 烨(复旦大学附属肿瘤医院大肠外科主任)：和国外病人相比,国内的病人出院通常都很晚,至少要在医院待足一周以上才不情不愿地出院。病人总是担心回家后照顾不好,或没有医生的监护不能很好地康复,但获准出院后,又觉得自己已经康复,容易对出院后的康复治疗掉以轻心,比如,饮食和住院期间相比,变得不那么讲究了。其实,手术病人出院后至少1到2个月,都应该在饮食上有所讲究。

吴 萍：手术病人出院后,应遵守术后饮食原则,以少食多餐为主,而不同手术的病人也应该根据医嘱进食、添加保

健品和辅食。比如,结、直肠病人术后早期应少食或不食含膳食纤维高的蔬菜、水果、粗杂粮等;胃部手术病人饮食应该以细软为主,少量多餐,不要暴饮暴食,还要注意慎食甜食、辛辣等刺激性物品。胃病手术病人通常不敢吃,容易出现消瘦,那么可以适度补充一些医疗食品来补充营养。

徐 烨：特别注意的是,手术会消耗病人的体力和精力,因此,饮食虽然要保证清淡,忌辛辣,但仍要有一定的蛋白质、脂肪、维生素含量,才能有助于手术后伤口等的恢复。从手术后初期到出院后休息康复,食物质地可以有有一个过渡,比如,等到胃肠道功能恢复后,可逐步由半流食过渡到软膳食或普通膳食。

吴 萍：三餐都要定时定量,不可暴饮暴食,更要戒烟、酒、含咖啡因的浓咖啡、浓茶等刺激类食品。同时,进餐的时候要细嚼慢咽,保持心情愉快。食谱的烹饪方式可以采取蒸、煮、炖等易于消化的手法,不要贪恋口味而放置过多的调味品,在夏天也不要为了凉快,贪食过多太冷的食品。

徐 烨：以前,受医疗水平限制,手术时间通常都较长,一开就要大半天,因此,病人体质会更虚弱,胃肠道功能恢复会比较慢一些。而现在,医疗水平大幅提升,2小时就能完成一台大手术,出院也会更早些。因此,出院后开放饮食,补充营养,不仅是能帮助病人身体康复,也有利于对手术后的心理调整,病人心理上会得到暗示说:我能吃了,我在逐渐康复。

马 丹

原发性肝癌术后的治疗和康复 立秋过后肿瘤患者该如何吃

8月9日、8月10日世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将进行以下两场专题讲座,让患者获得相关肿瘤知识。请需要听课的读者来电进行预约登记,以便顺利入场!

对于肝癌患者来说,疾病的预后及转归情况很大程度上取决于术后的康复治疗。手术可以将肿瘤有效切除,但对已经逃逸到血液循环、淋巴循环的恶性肿瘤细胞或术后肉眼无法看见的残存恶性细胞,手术却无能为力。因此,做好肝癌术后的康复和治疗是非常重要的,包括术后的放化疗、合理的饮食、运动、用药、定期检查,日常的注意事项等等,从而减少疾病的复发,减轻患者的痛苦,延长患者生存期。

立秋后肿瘤患者应如何饮食?在讲求治疗的同时,饮食调养对患者体质的恢复

有至关重要的作用,一年分为春夏秋冬四个季节,而季节与饮食养生有密切关系。那么对于肿瘤患者而言立秋后应如何饮食呢? 食疗教授将会详细讲解立秋后癌症患者的饮食要点,增强患者体质,使各种治疗能正常进行,以及提高身体免疫能力,预防复发转移。

8月9日 9:00《原发性肝癌术后的治疗和康复》由上海市中山医院唐辰龙主任医师主讲

8月10日 9:00《立秋过后肿瘤患者该如何吃》由上海市食疗学会副理事长丁钰熊教授主讲

讲座地点：中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路 500号)五楼长荪厅

详情可询:021-64031830/64311848
相关活动可登录:www.shjjjdwho.com

中西医结合治疗恶性肿瘤

8月11日世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将进行以下专题讲座,让患者获得相关肿瘤知识。请需要听课的读者来电进行预约登记,以便顺利入场!

近年来中西医结合治疗肿瘤的大量实践中得以证实是最具中国特色的肿瘤综合治疗模式。特别是对于中晚期恶性肿瘤患者,西医杀死杀伤癌细胞的能力较强,近期疗效较好。中医中药虽然杀死杀伤癌细胞的能力较弱,近期疗效较差,但远期整体调理效果较好。有机地将西医治疗手段和中医中

药治疗结合起来,不仅可以有效地杀灭肿瘤细胞,而且还能提高病人的免疫力,改善生存质量,降低放、化疗的毒副作用,减少复发率等。

8月11日 9:00《中西医结合治疗恶性肿瘤》由上海市瑞金医院沈小珩主任医师主讲

讲座地点：中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路 500号)五楼长荪厅

详情可询:021-64031830/64311848
相关活动可登录:www.shjjjdwho.com

