

冬病夏治 事半功倍

改善呼吸道“门户”——鼻子

哮喘是严重影响人类生活质量的一大疾病。我国儿童哮喘发病率约为1.5%,成人发病率约为1%,全国范围内约有1500万哮喘患者,而在上海地区,儿童哮喘发病率已超过5%。

过敏性鼻炎是指鼻粘膜反应性增高而导致的一类鼻腔疾病。易发于春秋两季,喷嚏、鼻塞、鼻痒、流涕是典型的四大症状。患者在季节交换,温差大的气候下最易发病。鼻塞头痛影响睡眠,鼻痒、流涕在工作社交场合有失礼仪,小小的鼻子问题给工作、学习、社交和日常生活带来严重的影响。过敏性鼻炎造成鼻腔通道长期堵塞,发生下行病,也可成为哮喘的主要原因之一。

中医认为“肺开窍于鼻”,鼻是呼吸道的一个门户,鼻和肺同属于呼吸道,哮喘和鼻炎就是同一气道内的同一种慢性炎症性疾病。哮喘和过敏性鼻炎伴发的现象,在低于18岁的青少年中更为常见。因此,冬病夏治期间倡导积极、联合治疗。

呵护呼吸系统——皮肤

朱盛国认为,“肺主皮毛”,即皮肤属肺

近年来,随着城市空气质量的变化,呼吸道疾病的发病率日趋上升。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在本期新民健康大讲堂上指出,“冬病夏治”针对此类疾病疗效显著,无论是预防和治疗都能起到事半功倍的效果,那究竟哪些人最适合冬病夏治呢?



听众积极提问

孙中钦摄

所主,也属于广义的呼吸系统。这也就是说,饮食受凉或衣服穿少了,都会影响呼吸系统的功能。

如慢性阻塞性肺疾病(COPD)多见于成年人,主要以气短或呼吸困难为典型表现,咳嗽为首发症状,可伴有咳嗽、喘息,甚至体重下降、食欲减退、精神抑郁、焦虑等全身症状。在针对我国7个地区成年人的不完全统计中,COPD患病率占40岁以上人群的8.2%,意味着COPD患者在中国约有4000万人,每年导致死亡人数100万,已经成为我国城市人口

的第四大“杀手”。世界卫生组织公布,至2020年,COPD将位居世界疾病经济负担的第5位。由于其患病人数多,死亡率高,社会经济负担重,已成为一个重要的公共卫生问题。

这一类长期慢性咳嗽、咳痰、喘息等症状,遇冷或入冬就比较容易发作,主要是因为寒邪从皮肤入侵,再加上现代人习惯用抗生素来治疗呼吸道疾病,导致机体脾虚生湿、肾阳虚损,更易受风寒外侵,诱发反复咳嗽。三伏天的敷贴治疗和预防,不但更为经济,而且效果也是十分令人满意的。

细分宜忌>>>

冬病夏治适宜人群——

1. 呼吸系统疾病,包括成人慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、小儿反复呼吸道感染、小儿支气管哮喘、变异性咳嗽、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性咽炎、慢性咳嗽。

2. 骨伤科类疾病,包括颈肩腰腿疼、骨关节炎、风湿及类风湿性关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出等患者。

3. 虚寒体质者,像一些怕冷、怕风、胃痛、腹泻、胞宫虚寒者,及免疫力低下的亚健康人群,也很适合进行冬病夏治调理,对增强体质、提高免疫力可起到冬令进补一样的效果。

冬病夏治禁忌症——

儿童:年龄<4岁,有严重器质性疾病(如先天性心脏病等);发热性疾病;有严重皮肤过敏反应者,或皮肤有严重溃破者。

成人:年龄≥80岁;慢性病未能良好控制者(糖尿病、高血压、冠心病、甲状腺疾病等);体内安装金属物件者(如心脏冠脉支架、起搏器、钢板等);有严重皮肤过敏反应或皮肤有严重溃破者;发热性疾病。

温馨贴士>>>

1. 敷贴治疗期间,应避免电扇、空调直吹,以利于药物吸收。

2. 饮食上要尽量避免食用寒凉、过咸等可能减弱药效的食物,少吸烟、不饮酒,少食海味及辛辣、牛羊肉等食物。

3. 敷贴要上午10点做效果最好,那时候毛孔张开,药物敷贴效果很好。不需要大清早赶到医院来。

4. 冬病夏治不仅仅是皮肤敷贴,还可

以口服中药、打针灸、推拿。

5. 如果敷贴时皮肤产生过敏反应,生了荨麻疹,不必过于担心,适当在药饼中加一些抗过敏的药或者西药,半天一天后即可退去。

6. 由于敷贴过程需半小时,婴幼儿顺从性较差,一般4周岁以上儿童才可接受敷贴治疗。

7. 由于有电流经过,体内安装有心脏冠脉支架、起搏器、钢板者不能接受治疗。

互动问答>>>

问:现在已经是中伏,还能不能做敷贴?如果医院里人多,能不能回家做?

答:头伏开始做效果最好,从现在开始也还来得及。在医院里做敷贴,如果已经没有床位,那就可以把药饼带回去,穴位点好、药放好,上面用毛巾敷着盖上热水袋,敷贴半个小时左右即可。当心不要烫伤。

问:敷贴治疗期间对于饮食有什么要求吗?

答:中医对于咳嗽的治疗素来讲求防治和调养结合。因此,在接受中药穴位敷贴的同时,还应注重生活调适及合理的膳食搭配。比如建议每天有一定量的户外活动,因为适当的体育锻炼能够有效增强呼吸道免疫功能,游泳、散步、慢跑等都是不错的选择。饮食方面,我们一般提倡不宜过咸、过甜、过腻、过饱。因为过甜、过腻的食物容易在体内蕴积生痰,韭菜、地瓜、黄豆等容易产气的食物也宜少食,而如鱼、虾、蟹等海鲜、高蛋白食物或正巧是过敏原,更应有所忌口。 本报记者 金恒

疏通经络 调理脏腑 律动一下更轻松

冬病夏治需要疏通经络,调节脏腑,调整机体和外界环境的平衡,并调节人体的动态平衡,从而达到内病外治的目的。而要想提高脏腑活力,补气血,运动量不能过大,不要让身体过于伤筋耗气,要能适当地动到每个脏腑都能震荡的地步,使经脉通畅,气血布达全身,这才是最好的运动养生法。

在此,尚体运动健康商城将与市民朋友们一起来探讨一下如何通过运动,借助外力,全面激活身体的自我调节和修复能力,更好地实现“冬病夏治”。

让脏腑“动”起来 调阴阳,补气血

所有的养生运动皆须控制在1G的重力下,超过1G的运动对身体是一种磨损。垂直有氧律动机采用世界独有的精密连杆机构设计,其律动方式是由连杆直接带动盘面,透过盘面直接以正弦波的速度与加速度带动人体上下律动。

由于垂直律动机全为数控机床CNC加工制成,且为紧配组装方式,透过机械力学原理,可以完全计算出频率、振幅及重力加速度G,完全控制盘面的震动力,让身体得到全面保护。此外,垂直律动机的震动力经过了台湾师范大学实验室验证,该设计已取得全世界多国专利。

与一般运动养生不同,垂直律动训练方法强调的是有氧且温和持久的运动,对人体细胞组织产生的弹抖是属于全身性的震动,十分细腻,其涵盖的范围上至毛发,下至足趾,由下而上,由外而内,达到深层次的律动按摩效果,让全身的每处细微部分都在抖动,让您的脏腑跟着一起动起来,呈现共振的现象,让身体以其本身自然频率弹抖,血流的阻力减少,血流通畅。

每次使用律动机持续运动30分钟,保持脸红、气不喘与微微出汗的状态,然后配合伸展运动,充分伸展四肢及脊椎,借此打通人体气脉,以增加新陈代谢,移除细胞毒素,提高脏腑活力,疏通经络,活血通脉,调阴阳,补气血,使人体阳气充沛,抗寒能力增强,疾病自然去除,身体自然康健。而且律动机四点支撑,盘面同步上下律动,不管站在任何角落都非常稳定,不会有任何的晃动与倾斜。

律动一下,驱寒除湿 补肾健脾

由于五脏六腑都参与弹抖,所以在律动的过程中,身体渐有发热的感觉,体表温度升高,血液循环加速,毛孔大开,发热出汗,让淤滞在体内的水分,加速循环代谢后,排出体外,同时清除体内寒气,排出体内大量的瘀毒,全面激活身体的自我调节和修复能力,达到驱寒除湿的功效。

律动机上下垂直律动方式导致的弹抖出汗与其他运动绷紧肌肉,使尽力气,止息憋气,大汗淋漓的效果是截然不同的。垂直律动机是一种低强度的有氧运动方式,它可以透过持久温和的刺激,带动肌肉上下弹抖,活化末梢微血管促进血液循环新陈代谢及全身细胞活化,让每一个细胞都能得到充足的氧气与滋养,可以保持血流通畅、肌肉松弛,呼吸平顺,保证身体的供氧量充足,运动完后让您感觉神清气爽,精力充沛,而不是大汗淋漓气喘吁吁。

它还可以透过由下而上、由外而内的弹抖让血液循环加速后,血管扩张,在不增加心肺负荷的情况下,提升肺部细胞含氧量,并提供肺部细胞所需的养分,当肺部得到适当的滋润后,就能更好地行气活血,使身体更易吸收充足的营养,从而让气血更充盈。

身体内气充盈,肾气就足,就能保证血液循环的通畅,全身就会感到温暖舒适。寒湿在充足的血液、流动畅快的血流面前是无立足之地的。没有了寒湿,就不会出现这疼那疼。

膝关节疼痛、骨性关节炎勿轻视

膝关节炎治疗 勿信偏方

随着社会老龄化发展,老年性膝关节炎也逐渐增多,此类疾病造成老人行动困难、心情郁闷,不利于身心健康。其表现为膝关节肿胀、疼痛、行走困难、上楼下楼艰难、站着难蹲下、蹲着站不起来,患者十分痛苦。多数患者在轻微疼痛时不够重视,误认为劳累所致,直到病情影响到生活和工作,有明显的功能障碍时才去接受治疗,往往错过了治疗的最佳时机。所以有了关节疼痛的症状,一定要重视。要及时到医院检查,明确病因,对症治疗。患者如果处于骨关节炎的早期,最主要的是要限制关节负重站立,可以采取的具体措施有:避免过久站立;避免长距离步行;行走时使用手杖以减轻受累关节的负荷。以上的措施主要是为了减轻患者关节的负重,除此之外,患者还要注意患病关节的保暖、避风寒,疾病发作时可短期卧

床休息。 很多患者因为畏惧手术治疗,多寻求所谓的偏方、秘方以求得疾病康复,但由于关节腔内的变性关节液、脱落坏死细胞和骨屑等一些致痛的主要物质无法出来,而且越积越多、疼痛越来越重,偏方不仅缓解不了症状,而且也无法阻止病情发展。如果通过门诊治疗就可以解决这方面问题,可以提高患者生活质量,还能有效减低患者的后期的医疗费用。 针对这种情况需要有整体综合治疗思路配合一些治疗方法解决此类疾病痛苦,通过综合手段,缓解疼痛、消除炎症及赘生物、松解软组织、改善关节腔内整体环境、延长关节寿命、延缓手术,消除骨骼附着点的软组织炎症,改善关节活动度,达到消炎、止痛的治疗目的。

文/吴鹏锋

上海开元骨科医院

021-61463466 电话:

地址:浦东新区荷泽路88号