

中医认为,人与自然是和谐统一的整体,选在“三九”时节进行穴位贴敷,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作用。

日前,在宁夏中西医结合医院、宁夏中医医院暨中医研究院、银川市中医医院,前来预约“三九贴”的市民络绎不绝。

那么,到底什么是“三九贴”,哪些人适合贴敷,有哪些禁忌?记者进行了采访。

“冬病冬治”正当时 身上有这些毛病别错过

本报记者 郝 婧

“三九贴”适用于体弱多病等人群

12月3日,在宁夏中医医院暨中医研究院治未病中心,58岁的姜永红正在填写“三九贴”预约单。

“我有哮喘和过敏性鼻炎,每年这个时候我会贴‘三九贴’,已经坚持贴了3年,基本再没犯过病。”姜永红说,贴敷就是有病治病,无病强身,她身边好几个朋友都在尝试贴敷了。

宁夏中医医院暨中医研究院治未病中心主任永红告诉记者,“三九贴”是中医传统医学外治法——敷贴疗法中的一种,与夏季“三伏贴”一样,属于中医的“天灸”。它运用人体经络循行、穴位功效、24个节气规律等,将药物贴敷在特定穴位上,以达到祛除疾病、无病固本的目的,此时气候寒冷、阳气敛藏,敷贴有助于保护体内仅存的一丝真阳,以待来年星火燎原之势。冬至为阳气升发之时,自然界和人体的阳气刚刚开始启动,此时贴药也有继发阳气和承上启下的作用,今年贴敷时间是:一九为12月21日、二九为12月30日、三九为1月8日,还有一贴是加强贴,时间为1月17日。

“‘三九贴’主要针对咳嗽类疾病:支气管炎、肺气肿、哮喘、慢性阻塞性肺疾病、鼻炎、咽炎;疼痛类疾病:风湿、类风湿病,关节炎、颈椎病、腰腿痛、肩周炎;胃肠道疾病:慢性胃炎、慢性肠炎、腹泻、消化不良等。”任永红说,还有妇科方面的疾病和男性疾病都可以贴敷,对于易感冒、睡眠障碍、易疲劳、精神状态差等各类免疫力低下人群也能贴。

长期贴双眼皮贴 没想到危害这么大



为了让自己的眼睛变得大而美丽,很多单眼皮美女通过贴双眼皮贴来达到重睑的效果。甚至有些人认为:经常贴双眼皮贴,会形成永久性双眼皮。真是这样吗?为此,记者采访了武警广东省总队医院门诊部皮肤科朱茗博士。

这种想法是非常错误的!朱茗解释,双眼皮贴是经过异物压迫和粘连上睑皮肤而形成的临时性双眼皮皱褶。无法实现提上睑肌的腱膜与眼睑的皮下粘连,无论贴多久都无法形成永久性双眼皮。

朱茗指出,长期用双眼皮贴危害很大。首先,眼睑皮肤是全身最薄、最易衰老的部位。长期贴双眼皮贴,在取下时会拉扯眼睑皮肤,使皮肤产生重力下垂的现象,导致皮肤失去弹性、松弛、粗糙、下垂,甚至形成多层双眼皮的现象。

双眼皮贴上的胶水中含有刺激性化学物质,透气性差,眼部皮肤无法正常“呼吸”,经常贴会使脆弱的皮肤产生红肿、炎症、色素沉着甚至出现过敏的现象。(据《羊城晚报》)

乳腺疾病 都是给气出来的？

不少人认为乳腺疾病与生气、情绪不佳有关,真的是这样吗?北京朝阳医院乳腺外科的李杰医生介绍,这个说法并不全对。

李杰医生解释说,乳腺疾病有三大症状,乳腺疼痛、乳腺内出现肿块以及乳头溢液。这其中,乳腺的疼痛与女性的情绪变化、劳累、精神负担重以及缺乏睡眠等确有很大的关系。这是因为以上因素间接影响到女性体内激素的分泌和变化。而乳腺则是雌激素的靶器官,激素水平的不稳定,会让乳腺出现腺体增生、复原不良等情况,从而导致出现乳腺疼痛。

由此可见,部分乳腺疼痛的症状是与情绪变化有关的。

不过,乳腺癌或者乳腺内的良性肿瘤这些疾病则与日常情绪变化关系不大。除非是极端情绪变化,比如重大悲痛、重大打击,无法自拔而诱发人体内某些癌基因,导致体内细胞的癌变。但这种情况则不仅仅局限于乳腺癌。

(据《北京青年报》)



“三九贴”最好选择由医生辨证施治贴敷

采访中记者了解到,在选择贴敷时,除医院、药店及中医诊所外,有些市民还选择从网上购买药贴。那么,“三九贴”到底该如何选择,注意事项有哪些?

银川市中医医院治未病中心吴晓晶提醒市民,贴敷最重要的是取穴定位,医护人员是经过专业的学习和训练后才精准掌握人体穴位,而普通人仅凭一张穴位图很难找准人体穴位,如果穴位没有找准,“三九贴”效果会大打折扣。更重要的是,根据患者的体质不同及所患疾病的不同,医院会对症下药,敷贴的时间、穴位针对不同的疾病均有不同,同一种配方不

能包治百病,对于不同的疾病,“三九贴”的配方也不同,因此建议市民最好选择正规中医医院贴敷。

“‘三九贴’适用于2周岁以上儿童,太小的孩子是不能贴的,治疗期间禁食生冷、海鲜、辛辣刺激食物,敷贴当天最好不洗澡,用干毛巾擦身,注意保暖。”吴晓晶说,首次贴敷者应密切观察局部皮肤反应情况,出现轻度痒感属正常反应,若出现剧烈疼痛、红肿等现象,应揭掉药贴。贴敷当天要避免吹风、受惊;贴药时间也有严格要求,贴敷时间成人每次2至4小时,儿童每次0.5至2小时。

“三九贴”并非人人适用不可盲目敷贴

很多市民认为贴过“三伏贴”是不是就不用再贴“三九贴”了?

吴晓晶表示,“三九贴”和“三伏贴”的治疗原理、疗效是一样的,“三九贴”是“三伏贴”的延续,具有加强巩固作用,可降低发病几率、减轻症状。有些人觉得冬季贴敷不方便,对三伏贴情有独钟,其实两者择其一即可。三九天气候寒冷,当强冷空气和寒潮侵袭时,会大大削弱人体防御功能和抵抗力,从而诱发各种疾病,因此“三九贴”不能少。“三伏贴”“三九贴”最好连续贴3年,3

年内的每个三伏天和三九天都要按时贴,这样疗效会更明显。

吴晓晶说,“三九贴”虽然可以起到冬病冬治的作用,但还是有部分人群不适用,不能盲目敷贴。比如急性呼吸道感染、发烧期间不能贴敷;患有严重湿疹、接触性皮炎等皮肤病的患者,对贴敷药物过敏者,肺炎急性期、咳嗽伴有吐黄痰、咯血、发热患者,肺结核活动期患者,孕妇、心梗、心衰患者,糖尿病患者,有发热、流涕、咳嗽等症状的患者,2岁以下的儿童都不适用。

孩子打了新冠疫苗“不舒服”先别慌

【 目前针对青少年儿童开展新冠疫苗接种工作,跟此前成人接种时的情况相比,未成年人的接种安全更受关注。很多家长都担心孩子出现不良反应,想知道如何判断这些反应是不是由疫苗引起,该怎样应对和处理。北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任医师李侗曾来谈谈这个话题。】

常见不良反应有哪些

在已接种疫苗人群中,目前观察到的常见不良反应主要是注射部位疼痛和红肿,这也是所有以注射方式接种的疫苗都可能造成的不良反应,并不特殊。其它较常见的不良反应有发热、头痛、恶心、腹泻、疲倦、四肢疼痛等。

根据统计,这些不良反应发生率与其它常规接种疫苗的不良反应该发生率比较接近,而且,灭活疫苗的不良反应该发生率比其它技术路线疫苗更少见。

这些常见不良反应一般持续时间短且可以自愈,根据身体受影响的范围不同,不良反应又分为局部和全身。

局部反应指注射部位疼痛、发红、肿胀、硬结等,通常无需处理。注射疫苗的一侧胳膊酸痛比较明显时,可以暂时避免这一侧的胳膊发力,如不提重物、不用力拉拽等,避免加重不适。

全身反应包括发热、寒战、全身肌痛、头痛等,症状轻微亦无需特别处理。如果儿童因为发热或肌肉酸痛影响到睡眠或精神状态,可使用对乙酰氨基酚或布洛芬等解热镇痛类药物,以缓解症状。

留观半小时确保发生意外及时处置

据中国疾病预防控制中心报道,我国自2020年12月15日启动成人大规模人群接种工作,截至2021年4月30日接种新冠疫苗2.65亿剂次,不良反应报告发生率为11.86/10万剂次。其中,不良反应的“一般反应”占83%,报告发生率为9.84/10万剂次。这些“一般反应”其实反映出人体对接触抗原存在正常固有的免疫反应。



我区首例小儿全腹腔镜下脾脏切除术完成

本报讯(记者 郝 婧) 近日,宁夏医科大学总医院成功完成宁夏首例小儿全腹腔镜下脾脏切除术,标志着该院小儿外科微创手术在完成先天性胆总管囊肿治疗后,再次取得新突破,属区内领先水平。

据介绍,该患儿3岁10个月,因自身免疫性溶血导致脾脏肿大来院就诊。脾脏在人体中相当于一个大“血库”,供血管壁薄,易损伤,一旦破裂出血情况极其危险,“巨脾”患儿手术难度及风险更大。经小儿外科团队认真讨论,从患儿脾脏大小及年龄考虑,主任医师李峰、主治医师刘冬、郜辉团队为患儿进行全腹腔镜下巨脾切除手术,术后患儿恢复良好。

“传统脾切除手术,通常选择左上腹横切口或者左肋缘下斜切口,手术切口大,术后不美观,且因为是开腹手术,术后恢复时间较长,住院

时间长,患儿术后恢复比较痛苦。”该院小儿外科主任医师李峰告诉记者,腹腔镜下脾切除术通过微创手段,可以更准确、全面、仔细处理各个韧带、脾蒂血管,减少术中并发症发生,手术切口美观。此外,术后恢复快,通过腹腔镜脾切除术,术后短期即可出院,极大缩短住院时间,提高患者家属满意度。

据了解,小儿“巨脾”多因血液系统疾病引起,需手术切除脾脏。人体脾脏位于左上腹,由肋骨保护,正常情况下无法触及。“巨脾”患儿可在腹部明显触及到肿大的脾脏,Ⅲ度肿大边界超过腹中线 and 脐水平线,对手术医生技术要求很高。该院完成全腹腔镜下脾脏切除术,因创伤小、术后恢复快、疤痕小而美观等诸多优势,为“巨脾”患儿提供更优质便捷的医疗服务。

宁夏中医医院暨中医研究院 紧急抢救上演“生死时速”

本报讯(记者 郝 婧) 12月6日,记者获悉,11月21日至今,自治区中医医院暨中医研究院心内科(心血管内科)医护团队成功完成了近20台急性心梗介入手术,年纪最小的29岁,最大76岁。

家住医院附近59岁的吴先生因突发胸痛被120急救车送到了该院急诊室,医院急诊科在进行紧急处置的同时,迅速联系心内科(心血管内科)会诊,经检查,患者心电图提示出现急性心肌梗死、室颤,需马上对患者行急诊冠脉介入手术,快速开通血管,进行血运重建。

抢救从确诊那一刻开始。心内科副主任医师董联伟和团队立即进行急诊冠脉造影手术。通过冠脉造影发现,患者心脏3支重要血管中存在2支全部闭塞,如果治疗不及时,患者死亡率极高。经团队专家商议,决定立即开通引起本次急性心梗的其中1支血管。手术过程中,患者出现了恶心、呕吐、血压下降、交界性逸搏、突发室速等情况,病情十分危急。经过1个小时的全力救治,从患者心脏血管(冠状动脉内)抽出数枚血栓,血管开通,血流恢复,患

者终于转危为安。随后,吴先生被送至重症监护病房监护。

经过医护团队近一周中西医结合的精心医治,吴先生身体恢复良好,即将康复出院,出院1月后再次开通另一支闭塞血管。

“急性心梗容不得耽误时间,多亏了急诊科医生的快速识别和医院及时开辟绿色通道,多亏医院有这么好的医疗团队才让我逃出了鬼门关。”说起这次重获新生,吴先生如是说。

据了解,目前,国家中医心血管病临床医学研究中心宁夏分中心已在该院正式授牌成立。随着医院“门急诊综合楼暨中药传承创新工程项目”落地建成,医院“国家中医疫病防治队伍和疫病防治基地”“国家中医紧急医学救援队伍和紧急医学救援基地”建设项目推进,医院的疫病防治水平和紧急医学救援能力将进一步提高;医院将以西夏区医疗健康总院建设为抓手,不断推进县域紧密型医共体和城市区域紧密型医联体建设,充分发挥区域辐射功能,带动宁夏地区中医心血管病临床医学研究水平整体提升。

—— 吃出健康 ——

一种食物过敏 不妨找个“替身”



据统计,奶类、鸡蛋、海鲜、坚果是所有食物中最常见的过敏原,这些食物大多含有人体所必需的营养元素,孩子正值长身体的时期,如果从此“戒”了这些,如何保证营养的摄入?实际上,致敏食物可以由其他吃的东西来替代。

奶类过敏喝豆浆

奶和奶制品不仅是钙和维生素D的主要来源,也是脂肪和蛋白质的主要来源。如果宝宝对牛奶过敏,可以选择纯母乳喂养(但是哺乳期间母亲要回避牛奶及奶制品),也可以选用深

度水解奶粉或氨基酸配方奶粉。随着年龄增长,用豆浆等豆制品来代替也是不错的选择。一般来说,对牛奶过敏的宝宝也会对羊奶及其他动物奶过敏,所以不建议喝其他动物奶。

蛋类过敏吃点肉

鸡蛋含有很多人体所需的营养物质,包括蛋白质、脂肪、维生素等。如果宝宝对鸡蛋过敏,可以选用不易过敏的猪肉、鸡肉、牛肉、牛

奶等食物来代替,以保证孩子生长发育对蛋白质的需求。另外,豆类、豆制品及坚果的蛋白质含量也很高,可供家长选择。

坚果过敏吃些谷物

坚果含有丰富的蛋白质、维生素及植物油脂,对人体的生长发育、增强体质等有极大帮助。很多家长都愿意

孩子多吃一点坚果。如果宝宝对坚果过敏可以选择燕麦、小米、藜麦等谷物进行替代,植物油也是不错的选择。

海鲜过敏吃坚果

海鲜不仅含有丰富的优质蛋白,还有大量的钙及微量元素,而且含有DHA,能促进儿童大脑发育和智力发展,深受家长和孩子门喜欢。但是对海鲜过敏的宝宝就不能

随意吃了,此时可以用蛋黄、坚果等食物代替,这些都可以在体内转化成DHA。但需要注意的是,如果对海鲜过敏,那么像海苔、紫菜之类的食物也不能食用。(据《厦门晚报》)