

# 冬病夏治,老中医教您正确使用“三伏贴”

进入6月,天气越来越热,家住田林十二村的张阿姨作为“老慢支”早早就预定某医院的“三伏贴”,用她的话说,“我已经贴敷3年了,现在冬天也不喘了,几乎不感冒,所以每年夏天我都坚持”。

三伏天临近,许多人未雨绸缪都会预定“三伏贴”为过好冬季做准备,正所谓是“冬病夏治三伏贴”,“三伏贴”到底该如何使用?应该注意哪些事项?

## 冬病夏治管用吗?

所谓“冬病”是指某些好发于冬季或在冬季容易加重的疾病,如慢性支气管炎、哮喘、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性咽炎、体虚反复感冒、虚寒胃痛、颈肩腰椎病、肢体畏寒怕冷、痛经等。临床上患有“冬病”的人多属于阳虚体质。

“夏治”就是在夏季人体阳气最为旺盛的时候通过培补阳气的方法来纠正阳虚体质,从而使“冬病”的发作次数和严重程度得到明显改善。“夏治”实际上是针对“冬病”在夏季采取的一种预防性治疗措施。

“三伏天”是一年中最热的时候,也是人体

阳气最旺盛的时候,此时人体毛孔开放,有利于药物的渗透,邪气外驱,所以在此时进行中药敷贴、艾灸等治疗,可使药物直达病所。因而冬季容易发作或加重的疾病在夏季进行治疗会有更好的效果。

## “三伏贴”是什么药

“三伏贴”是冬病夏治最常见的方法,一般选用白芥子、元胡、甘遂、细辛等中药研成细末,取汁调成膏状,将配好的中药膏贴敷于相应穴位上,以达到扶正祛邪、防病治病的作用。

“三伏贴”贴敷的位置主要是在人体的阳经部位,根据病种不同,敷贴位置也有所区别。

## “三伏贴”贴多久

中医专家表示,“三伏贴”使用时机也很讲究。通常分为头伏、中伏、末伏三个阶段使用,两次贴敷间隔7-10天,连贴三年为一个疗程。每次敷贴保留时间为4至8小时,儿童酌减1~3个小时,必须因人而异。

今年的三伏,分别是7月17日-7月26日,7月27日-8月15日,以及8月16日-8

月25日。这三个阶段接受治疗效果最佳。

## “三伏贴”注意事项

中医专家建议,“三伏贴”需要医生根据病人的病情来辨证施治。而且“三伏贴”从配药、制作和对病人的贴敷部位都是有讲究的,最好选择中医专家进行看诊后再贴敷,切忌在家自己贴敷。

在贴敷期间应避免食用辛辣燥食品,忌食寒凉食物,慎食高油高糖的食物。同时,贴敷期间,应减少运动、避免出汗,尽量避免电扇、空调直吹。

## 专家介绍

吕光霞,副主任医师,副教授,从事中医30余载,具有丰富的三甲医院工作经验,在冬病夏治领域经验丰富。善于中医治疗心脑血管疾病、妇科疾病,对于乙肝、肥胖、脂肪肝、便秘、亚健康等其它疾病的治疗也具有疗效。

6月27日至7月10日,来上海仁爱医院中医科接受“三伏贴”治疗,可享首贴免费!体验冬病夏治,最佳时机就是现在。市民可拨打电话021-54652955咨询预约。

# “节俭阿伯”为何慷慨种牙了?

## 心路历程

上海丁阿伯69岁了,最近几年,他满口牙齿有一半掉落了,后来,吃饭都感觉到挺困难的,餐餐饭菜几乎都是囫圇吞枣,一点味觉享受也没有。周围邻居和朋友曾多次劝他去种植牙,可是平时节俭“做人家的”丁阿伯就靠一点退休工资养老,去菜市场买菜还常常为缺几毛钱与菜贩争个面红耳赤,他哪肯舍得花这个钱?再说自己快奔七了,还花那么多钱干嘛?用他的话说:“老了,还能活几年啊!”

## 意外转变

一次偶然的同学聚会,围了一桌的发小和同学面对眼前的山珍海味一个劲地大吃大喝,唯独丁阿伯在一旁无法咬鱼嚼肉。纳闷之余,他仔细一打听,原来一桌子同学居然有5人“种”了新牙,这也难怪他们个个大口大口地品尝美食,好不快哉!其中有位同学就是在上海万众医院种的种植牙,他告诉丁阿伯,万众医院种植牙口碑不错,种植成功率很高,进口材料的种植牙只要5960元一颗,性价比很高,他种了四颗,仅需2万多,但却可以一劳永逸,享受到老。这位同学告诉他,什么钱可以省,这个钱千万不能

省,要知道缺失牙不仅吃饭不香,消化不良,形象破坏,而且会引起一连串的健康问题,想长寿,把牙种。同学们一番话,对丁阿伯触动很大,他萌生了跃跃欲试种植牙的冲动。

## 手术体验

丁阿伯很快来到上海万众医院种植科。医生初步检查了一下,让他去照X光,这是为了解牙根以及周围的牙槽骨情况。接着,医生检查一下他口腔里面的牙,还给他拍照,对一些残牙断壁的,逐一拔除,之后就开始种植牙的全过程。根据流程,丁阿伯回家之后等了近三个月,医院打电话过来通知他可以去医院种牙了。

根据事先的预约,丁阿伯到了医院,医生帮他打了局部麻醉,丁阿伯也是种了四颗牙,大概一个小时,种牙手术就顺利结束了。医生问他感觉怎么样?他说有些轻微胀痛的,但是还能接受。

## 术后喜悦

一般术后须有一个慢慢适应的过程。种牙后的一周左右,伤口逐渐恢复,剩下的就是慢慢等待种植体与牙槽骨结合了。等到3个多月去复诊时,医生经过检查,也说丁阿伯恢复情况挺好的,如期装上了牙冠,种植牙总算大功告成

了,以后就不怕吃不了硬的东西了。同学和亲友们再次看到他时一副阳光灿烂的样子,夸他的牙齿种上去之后,胃口好了,笑容更多了,都说是种植牙的功劳。

平时节俭、不舍得用钱的丁阿伯终于慷慨“出血”,如愿以偿“长”出了属于自己的新牙。他逢人就说,万众医院的种植牙不错,这钞票绝对花得值,既做到了吃饭方便,讲话流畅,又有形象颜值,可谓自信满满,健康多多,人也显年轻了。早知道,我前几年就来种植,免得这么多年来遭缺失牙的罪。

## 聚焦:种植牙已飞入寻常百姓家

随着年龄的增长,越来越多的老人成了“缺牙户”,牙齿的松动、脱落……也改变了他们食物的选择,即使面对丰盛的大餐,能咀嚼的也没剩下多少。

为了帮助更多的缺牙老人解决修复问题,上海万众医院在徐汇区范围内开展“关爱牙缺失,援助银发族”牙齿修复帮扶项目。帮扶项目如下:免专家挂号费、免费拍摄德国全景片、免费设计牙齿修复及种植牙修复方案,进口种植体更低至4960元。即日起至7月31日,拨打电话021-64389999即可报名参加。