



三伏天冬病夏治受热捧

多疗法辨证施治 需科学考量

健康头条

入伏以来,随着“春夏养阳”“治未病”理念的深入人心,冬病夏治成为市民追捧的健康热点。江南大学附属医院、无锡市中医医院等医院的相关诊疗服务持续火热,三伏贴、三伏灸、针刺等中医疗法迎来就诊高峰,众多市民希望抓住夏季阳气旺盛的时机,调理体质、防治冬季易发病。



诊疗服务持续火热 多科室协同发力

7月28日,入伏第九天,江南大学附属医院针灸理疗科诊室内人头攒动,不少患者专程前来接受冬病夏治诊疗。据统计,入伏以来,该科室已接待贴敷患者近400人次。而在无锡市中医医院,这一热潮更为显著——截至7月

22日,仅“三伏贴”一项疗法的接诊人数就超1万人次,较去年同期显著增长。为应对激增的诊疗需求,医疗机构纷纷扩容服务。无锡市中医医院今年扩大了冬病夏治门诊覆盖范围,呼吸科、消化科、儿科、妇科、耳鼻咽喉科、治未

病科等19个科室协同发力,较往年新增多个专科参与,从疾病谱到年龄段覆盖都更为全面。江南大学附属医院针灸理疗科则在南院、北院均开设门诊,接诊时间覆盖周一至周五全天及周六上午,方便市民错峰就诊。

注意事项需牢记 把握黄金调理期

关于冬病夏治的具体操作,专家给出多项注意事项。贴敷时间上,成人若无过敏史,每次可贴1—1.5小时;儿童皮肤娇嫩,贴敷20—40分钟为宜。饮食禁忌方面,贴敷前后3天慎食海鲜、牛羊鹅肉等易致敏食物。生活调理上,贴敷当天不宜剧烈运动、游泳,空调温度建议保持在27℃左右,6小时后可用温水冲洗贴敷部位,避免使用沐浴品。值得注意的是,今年三伏天自7月20日入伏,8月19日出伏,总长30天,呈现“入伏晚、出伏早、三伏短”的特点。初伏是体质调理的“黄金窗口期”,而中伏和末伏是调理关键期。专家同时提到,冬病夏治的适用范围还在拓展,例如肿瘤患者可通过中医“扶正”理念,与西医“祛邪”治疗相辅相成,提升疗效。随着三伏天进程推进,冬病夏治热潮预计将持续升温。专家建议,有需求的市民可提前了解自身体质,选择正规医疗机构,尽早接受科学调理,为冬季健康打下基础。

(黄琳、高宇)

疗法多样各有特色 辨证施治是关键

冬病夏治基于“春夏养阳”理论,利用夏季阳气旺盛、经络气血充盈的时机,通过药物贴敷、针灸、艾灸等方式,驱散体内寒邪、痰湿,达到防治冬季易发病的目的。目前主流疗法中,三伏贴作为经典方式,以辛温散寒药物贴敷穴位,因操作简便成为最受欢迎的疗法之一,适用于慢性支气管炎、哮喘等冬季易发作的慢性病患者,以及受

寒后易发病的人群(胃寒腹泻者、痛经女性、体虚儿童等)。其他外治疗法,如三伏灸、三伏针、体针、耳针、腹针、督灸、推拿、拔罐、刺络放血等,通过刺激穴位、疏通经络调理体质,还有内服及辅助疗法,如中药内服、三伏推、食疗调理等,与外治法相辅相成。专家强调,冬病夏治并非“千人一方”,需严格辨证施治。江大附院

针灸科副主任医师李成指出,三伏贴并不适宜所有人,如对药物过敏者、热证患者需避免使用。市中医医院医务处副处长张燕敏也提醒,虚证、寒证人群适合贴敷,而寒热错杂以热证为主者则不适用,“必须经中医师辨证,根据个人体质、疾病特点制定方案,取穴选择以及贴敷时间、频次等,都需专业指导。”

■ 医界

脊柱侧弯、高低肩早发现早干预

这场公益筛查活动为儿童体态健康“把关”

“孩子脊柱弯曲目前是3.4度,5度以上就要做进一步检查。平时要加强运动,早做干预。”“小伙子有高低肩,后续要做进一步检查。”……

7月24日上午,无锡市儿童医院门诊大厅内人头攒动,一场聚焦儿童体态健康的公益筛查活动正在这里温暖上演。活动旨在及早发现并干预日益普遍的儿童体态问题,为孩子们挺拔身姿和健康成长保驾护航。

活动现场,由儿童康复科、骨科等多学科专家组成的团队,为每一位前来筛查的孩子提供了专业、细致的评估。筛查内容涵盖脊柱侧弯、圆肩驼背、高低肩、头前倾、X型腿、O型腿、

足弓发育形态、步态分析等多个方面。对于筛查中发现问题的孩子,专家们不仅现场给予了详细的解释和分析,还根据个体情况提供个性化的干预方案,包括科学的姿势矫正指导、家庭康复训练方法、物理治疗建议等。

市民李女士带着9岁的女儿小欣(化名)在等待检查。据她介绍,女儿去年有6.4度的脊柱侧弯,当时还拍了片子,经过近一年的调整,现在脊柱情况比去年好了很多。听说医院有公益筛查活动,她一大早就带着女儿赶过来复查。现场,骨科副主任医师王永敏仔细观察孩子的脊柱对称性、足弓形态和步态等,检查后叮嘱:“后续

还是要多运动锻炼,定期复查。”

近年来,儿童脊柱侧弯、高低肩、驼背(异常后凸)、扁平足、步态异常等体态问题呈现上升趋势,成为影响儿童身心健康的“隐形杀手”。王永敏表示:“体态异常不仅影响外观,还可能影响孩子的心肺功能,导致疼痛不适,甚至影响运动能力和自信心,严重的还会对学业和社交造成困扰。早期识别和科学干预至关重要。”本次公益筛查活动,正是医院响应社会关切,将健康关口前移的切实举措。

面对记者关于儿童体态问题危害及预防的提问,王永敏给出了专业解答。他强调:“儿童青少年处于生长发育

育高峰期,骨骼可塑性强,但也是体态问题容易发生和快速进展的时期。像脊柱侧弯,早期往往没有明显疼痛,容易被家长忽视。等出现明显畸形或症状时,可能已经错过了最佳的非手术治疗时机,甚至需要手术干预。”

他提醒家长,预防和早期发现是关键。家长应像关注孩子视力、牙齿一样关注他们的体态:让孩子养成正确的坐、立、行姿势习惯;书包不宜过重,提倡使用双肩背包并调整好背带长度;保证充足的运动,多做游泳、骑车等对称性运动;定期进行简单的家庭观察,发现异常后及时到正规医疗机构评估。

(葛惠)

■ 医技

创伤小、见效快

介入手术成功救治肺动脉栓塞患者



近日,无锡市锡山人民医院介入与血管外科主任、副主任医师王卫国团队成功开展一例肺动脉取栓手术。目前,患者王阿婆(化名)病情平稳,已转至普通病房静养。

患者入院时处于昏迷状态,病情危急。据家属介绍,当天上午,患者在家中突发呼吸困难、胸痛、胸闷及头晕等症状,随后倒地不醒,家属立即将其送至锡山人民医院。入院后,医院迅速组织呼吸科、急诊科、介入与血管外科等多学科会诊,经检查确诊为下肢深静脉血栓脱落引发的肺动脉栓塞。与其他血管栓塞相比,肺栓塞死亡率极高,是除心肌梗死和脑卒中外排名第三的心血管死亡原因。该病起病隐匿,重症患者死亡率超50%。医疗团队需争分夺秒清除患者肺动脉内的血栓,方能确保其转危为安。经术前研讨,医院最终决定摒弃传统治疗方法,采用介入手术实施肺动脉取栓。

王卫国介绍,近年来,国内多家医院已开展介入手术用于肺动脉取栓。该手术通过特殊导管将抽栓装置置入肺动脉,实现直接取栓。相较于传统药物溶栓治疗,此

术式创伤更小、起效更快,能显著改善患者不适症状,更适用于严重梗塞、大出血等危急情况。“手术前我头晕、胸闷,喘不上气,术后醒来明显感觉呼吸顺畅多了。”王阿婆回忆道。

王卫国进一步说明,该手术操作难点在于导管需从下肢静脉置入,途经心脏,最终抵达肺动脉,对医生的精细操作要求极高,术中还需密切监测患者心肺状况。在团队协作下,经过两个多小时,手术顺利完成。下一步,团队将对患者下肢深静脉血栓进行溶栓治疗,以防后续再次发生栓塞。

据悉,肺动脉栓塞易发人群主要有三类:一是60岁以上老年人;二是有肿瘤、下肢静脉曲张等疾病病史者;三是近期接受过外科手术的患者。这三类人群更易出现下肢深静脉血栓,血栓一旦脱落,可能随血液流动进入肺动脉,引发急性肺动脉栓塞。

王卫国特别提醒,栓塞发生后,第一时间抢救至关重要。高危人群若出现胸闷、胸痛、头晕、咳嗽等典型症状,需及时就医治疗。

(高宇)

■ 人道之光

“献血达人”赴宁捐“髓” 生命火种点亮希望



7月24日下午,一场温馨的欢送会在华虹半导体(无锡)有限公司举行。该公司品保部职员龚程斌于7月25日启程前往南京,为一名素不相识的血液病患者捐献造血干细胞。这一善举,将让龚程斌成为无锡市第127位造血干细胞捐献者。他以滚烫的热血,为另一个生命注入重生的可能。

龚程斌的奉献之路始于2018年。当时32岁的他加入无锡市中心血站“红马甲”志愿服务队,自此开启无偿献血征程。迄今为止,他已累计捐献全血11次、成分血3次,总献血量达4100毫升。在献血之外,他更热忱投身志愿服务,身影活跃在环蠡湖半程马拉松、无锡马拉松等赛事保障一线,累计服务近700小时。因在献血与志愿服务领域的突出贡献,龚程斌先后获全国无偿献血奉献奖铜奖、全国无偿献血志愿服务奖一星奖及三星奖等荣誉。一次次挽袖献血,一次次志愿奉献,让他更深刻领悟健康之珍贵、生命之无价、助人之快乐。2020年,他郑重加入中华骨髓库,期待为生命延续贡献更大力量。

今年5月,这份期待终于迎来回响——龚程斌接到市红十字会通知,他与一名亟待救治的患者初配成功。“你是否愿意为他捐献造血干细胞,挽救他的生命?”电话那端温暖而急切地询问,换来他毫不犹豫地回答:“没问题,我愿意捐献!”他仿佛看见病床前焦灼的家属,深知自己的承诺关乎另一个生命的走向。这恰是自他签下骨髓

捐献同意书那一刻起,就一直等待的使命召唤:这不仅是一份医学承诺,更是一场跨越生死的生命接力。5年等待,酝酿着希望;此刻承诺,绽放出生命之光。

在家人的坚定支持下,龚程斌顺利完成了高分辨配型与捐献前体检。他始终心怀信念:这不仅是对自我的挑战,更是对远方陌生生命的郑重履约。

7月25日,龚程斌踏上前往南京的征程,亲自完成这次生命的馈赠。龚程斌的行动,不仅深刻诠释了新时代青年勇于担当、甘于奉献的精神品格,更如一颗火种,必将点燃更多人投身公益、传递大爱的热情。

(葛惠)

大别山老 王 孢子油.粉

孢子油主要吃油。配料表是产品内容“身份证”。

货比三家不吃亏!

配料表明确 含20%孢子油 三菇21.6克:

6瓶600粒2500元,15瓶6000元。

配料表明确 含35%孢子油 三菇22克:

7瓶700粒4500元,14瓶8500元。

配料表明确 含100%孢子油 三菇25克:

6瓶600粒15000元,13瓶30000元。

概水孢子粉:1000元/斤,买3送1。

买正宗大别山灵芝 找大别山老王

自产自销老品牌老店:崇宁路17号4楼

电话:82700029(大别山老王)