



# 又到七月头伏天 反季治病好时间

「冬病夏治」你找他

7月19日是今夏的头伏天，然而在这之前的几天里，就已经有不少家长带着孩子到医院进行冬病夏治。“冬病夏治很方便，既不打针，又不吃药，贴贴药膏就可以了。刚做了一次贴敷，娃娃的喷嚏都少了许多。”一位带孩子到成都市福音耳鼻喉医院进行过敏性鼻炎治疗的家长说。近年来，冬病夏治作为我国传统中医中药的特色疗法，被许多患者所选择。那么，冬病夏治究竟是怎么治的？冬病夏治又有哪些注意事项呢？

## 冬病夏治怎么治？内服外治，老少皆宜

“冬病夏治”主要有两种治疗方法：内服与外治。内服是根据中医辨证施治的原则，根据病人的病情选用不同的中药内服或药膳疗法直接调理脏腑。内服药有汤剂、丸剂、片剂等。外治是通过穴位经络调理脏腑功能，如针灸、拔罐、刮痧、穴位贴敷、熏洗等多种外治法，其中主要采用的外治法有中药穴位贴敷及穴位注射两种。中药穴位贴敷即采用具有温经祛寒作用的中药，如白芥子、细辛、白芷、肉桂等多味药物，将其磨成粉末，用一些溶剂如醋、生姜、水、酒调和，敷在特定的穴位上，利用药物的直接和间接作用，通过经络传导而发挥药理效应。通过透皮吸收方式，使药物有效成分进入人体，发挥治疗作用。外用透皮给药避免了内服药物产生的毒副作用，具有良好的耐受性。

对于学习、工作繁忙，时间紧张或者害怕打针吃药的人，可以选择穴位贴敷的方法。穴位贴敷治疗流程相对简单，贴后冬季易发疾病的发作会明显减少，症状也会明显减轻，连续治疗可以达到治愈的效果。防病治病，老人小孩都可以尝试。

## 冬病夏治谁都能治？穴位贴敷虽好，不是人人可贴

在冬病夏治的诸多方法中，穴位贴敷为目前最受患者欢迎的治疗方式。穴位贴敷一般在头伏、二伏、三伏的第一天进行，在三伏天期间也可贴敷，但每两次贴敷应间隔10天左右。也有专家表示，三伏前以及三伏后做加强贴，会有更好的疗效。进行穴位贴敷时并非一年即可，而是应当连续贴敷3~5年，以达到稳定的疗效。

冬病夏治适用于所有阳气不足、肺气虚弱及虚寒疾病和一些免疫功能低下类的疾病。但要注意的是，下



列人群不宜夏季贴敷治疗：1、孕妇；2、有严重心肺功能疾患者；3、对药物过敏者；4、皮肤长有疮、疖以及皮肤有破损者；5、疾病发作期（如发烧、正在咳嗽等）的患者。此外，1周岁以下的孩子也不宜进行贴敷治疗，此时孩子的皮肤比较娇嫩，容易引起皮肤损伤。但患儿仍可考虑口服中药，提高免疫力。

## 专家提醒 注意生活细节 治疗效果更好

成都市福音耳鼻喉医院吴福兴主任表示，冬病夏治主要是对冬季易发或易加重的疾病进行预防治疗，其中，冬病夏治效果最理想的是呼吸系统疾病。吴主任讲道，目前医院正在开展针对儿童过敏性鼻炎的“冬病夏治”活动，冬病夏治除了正常治疗外，注意一些生活

细节可以达到更好的治疗效果。

吴主任建议患者：第一，少吹空调，少吃冷饮。皮肤遇冷后毛孔会收缩，影响药物的渗透，同时也会影响经络传导。冷饮除了会伤及脾胃的阳气，还会让原本阳虚的体质更加虚弱。同时，冷食可使沉积在体内的寒气凝滞，影响治疗效果。第二，保持充足的睡眠和好的心情。充足的睡眠能让紧张的肌肉得到放松和调整，从而提高药物刺激穴位的效果。夏天大都让人心烦燥，而通常情绪的患者治疗效果会更明显。第三，适度锻炼。适度的体育运动可增加神经肌肉协调性，有助于阳气的生发，增加汗液的排泄，以带动体内滞留的寒气发出来。

（友情提醒：今年三伏天的时间是：初伏：7月19日，中伏：7月29日，末伏：8月8日，需要治疗的读者，请记好时间到正规医院治疗。）

吴俊杰

## 自查乳腺癌 “信号”要注意

提到乳腺癌，很多女性都会谈虎色变。乳腺癌越早发现治疗效果越好，治疗费用也会越低，所以早期筛查就显得非常重要。据专家介绍，很多人对乳腺癌早期症状筛查主要集中在乳房肿块、乳房局部疼痛、乳头溢液、乳头糜烂等方面，其实还有些并不被大家熟悉的乳腺癌早期症状。如果你了解了这些变化“信号”，或许你就能更早地预防乳腺癌。如果你出现以下这些信号，应及时就诊，以便早期诊断和治疗。

一、乳腺皮肤改变。30岁以上女性，如果数周内乳房迅速增大，并伴有皮肤红肿，需警惕乳腺癌的可能。有一种特殊类型的乳腺癌，乳房皮肤颜色由浅红色到深红色，同时伴有

有皮肤水肿、增厚、表面温度升高。二、浅表淋巴结肿大。腋窝、锁骨出现淋巴结肿大，尤其是质地较硬、活动性较差的肿块应怀疑乳腺癌。

三、乳房轮廓改变。正常乳房具有完整的弧形轮廓，如果弧形有缺陷或异常，很可能是乳腺癌早期表现。

四、乳腺腺体局限性增厚。触摸乳腺感觉比周围组织稍厚且大小难以区分，特别是临床被诊断为增生的患者。

五、雌激素水平异常。生育期、更年期是女性乳腺癌的高发阶段，使用雌激素替代治疗超过10年以上妇女应密切监测乳腺变化。

记者 徐金尧

## 彭州 17名贫困妇女 受益生育关怀行动



今年3月，四川省计生协就在全省范围内开展了“查孕、查环、查病”的三查公益行动。通过此次行动，筛查出来的大部分患者在当地得到了有效治疗，但尚余部分地震重灾区患者，虽手术指征明显，却因贫困原因未得到有效治疗。针对此情况，近日四川省计生协、彭州市计生局、计生协积极响应中宣部十部委倡议的“生育关怀行动”，联合发起了针对灾区群众的“生育关怀行动”，旨在对彭州市地震灾区、贫困山区的妇科肿瘤患者（子宫肌瘤、卵巢囊肿）实行免费救助公益行动。成都市青羊区第二人民医院成为此次公益活动的唯一指定医疗机构。青羊区第二人民医院院长康宁表示：“此次活动以彭州为试点，将公益升级，针对灾区、山区群众健康知识缺乏，就医看病困难，不少群众因病返贫等情况，及时组织了以华西专家张崇淑教授、留美微创妇

科专家高宏伟主任为首的专家团队深入到彭州九尺、天彭、磁峰等乡镇免费开展健康大讲堂活动，对病情较重患者还派出专人、专车到医院免费救治。此举让灾区群众备感温暖。第二批彭州患者的救助将在9月启动，同时在绵竹、崇州、大邑等灾区试点推行此行动。”

截至记者发稿，该院已成功免费救助17位彭州地震灾区特困女性，所有病人已接受手术治疗；尚余30位左右的贫困灾区女性正在等待第二批治疗。医疗免费救助。 樊娟



# 鼻炎 鼻窦炎儿童 可“冬病夏治”

俗话说，“热在三伏”，也就是一年中最热且潮湿、闷热的日子已经开始。此时，如果能对过敏性鼻炎等以虚、寒为特性的“冬病”进行治疗，非常有利于驱除人体内的阴寒之气，达到治病目的，同时有利于防止疾病反复。

## “冬病夏治”火热升温 鼻炎、鼻窦炎儿童可参加

上周，蓉城虽不时迎来一场大雨，但雨过之后依然高温闷热。笔者在走访成都市福音耳鼻喉专科医院时，发现医院大厅里4~15岁孩子扎堆候诊的现象尤为突出，原来他们都是由家长陪同来参加“冬病夏治”的。

不少家长表示，趁着三伏天给孩子治鼻炎，虽然只有那么短短的几天，或者几次，好在效果显而易见，当天治疗当天就有效果。还有不少孩子是患有鼻窦炎的，因年龄的关系，一直采用保守及穿刺治疗，但鼻

塞、头痛、流涕等症状还是时重时轻，尤其是到秋冬季越发严重，与鼻炎同属于“冬病”的鼻窦炎，选择“冬病夏治”不仅可有效治本，还可防止到秋冬季症状加重。

## 盛夏“三伏天”到来 “冬病夏治”头伏莫错过

现在，头伏已经过去两天，“冬病夏治”在头伏的黄金治疗期，也只剩下8天了。家长如发现孩子咳嗽、鼻塞、鼻痒、流鼻涕、打喷嚏、咽部不适、头昏头痛、张口呼吸、打呼噜等症状，应提前预约由本报健康工作室、

成都市福音耳鼻喉专科医院联合举办的第一届“冬病夏治”活动。凡是省内12岁以下儿童，均可拨打028-87332277，或登录www.fuyin120.cn报名。报名后，可前往成都市二环路西二段217号（成都福音耳鼻喉专科医院），孩子患有过敏性鼻炎、鼻窦炎、咽炎、慢性鼻炎、肥厚性鼻炎等均可利用“冬病夏治”的短暂时机有效治疗，活动时间定为7月14日至8月25日，每日8点至下午5点，无午休，周末和节假日照常进行。

## 咳嗽、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕 穴位敷贴加中药洗鼻效果翻倍

对于已经参加“冬病夏治”的家长来说，最为关心的是能不能祛除孩子鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、鼻塞、打呼噜等症状。事实上，本届“冬病夏治”针对小儿鼻炎，不但继承和发扬“冬病夏治”精髓——穴位敷贴，另外，针对小儿鼻腔娇嫩，防御功能尚未健全的特性，再融合鼻腔介入疗法，促

进患儿鼻腔环境的自我修复，不仅有效缓解鼻塞、流鼻涕、鼻痒、打喷嚏等症状，还可预防鼻炎到了冬季再次反复和加重症状。



▲穴位敷贴

此图为患儿正在接受小儿双新疗法中的穴位敷贴疗法。穴位敷贴疗法是在小儿印堂穴、双侧内关穴、大椎穴、膻中穴等四处穴位，选择性敷贴中药制剂，从而调理经络，借助阳气高峰，驱除在体内游移作恶的寒气，达到固本清源的效果。



▲中药洗鼻

此图为患儿正在接受小儿双新疗法中的鼻腔介入疗法。鼻腔介入疗法通过向鼻腔喷洒中药制剂，再用纯中药制剂冲洗鼻腔，既可清理鼻腔内环境，消灭病菌，又可实施微细按摩，促进和巩固穴位敷贴的治疗效果，不仅能降低小儿鼻炎的发作程度，还大大降低了鼻炎反复发作的频率。

**冬病夏治节**  
7月14日 8月25日  
报名电话：8733 2277

## 金琴口腔 JINQIN DENTAL



# 金琴口腔暑期正牙活动

〈6月18日 全城开启〉

金琴口腔携手美国3M公司，为这个夏天打造更多笑容

每天，全球有数以百万计的人们在依赖着3M公司卓越的品质和突破性的技术。现在，您也将成为3M先进技术的优先受益者。

**心动暑期优惠**  
活动期间提供多项优惠服务

详情请咨询：400-8811-757

西门门诊：金琴路115号（羊西线西侧旁）87789683 双林门诊：双林中横路91号（双林中横路公交站）84362202 太平门诊：太平北路26号（丝绸大厦）86928918  
龙舟门诊：莲桂南路1号附1号（龙舟路三官堂公交站）84550960 双楠门诊：二环路西一段96号（双楠伊藤洋华堂南侧对面）85077791