

三伏天如何养生

华阳医生石向东教你养生

今年的“三伏”大幕已正式开启。三伏天是一年中最热且潮湿的日子,但同时也是养生的好时节。华阳路街道社区卫生服务中心石向东工作室主管、主任医师石向东提醒:入伏之后可通过晒背补充阳气,还可以通过三伏贴、三伏灸和三伏针的综合调理起到冬病夏治的作用。

“盛夏时节,我们身体的毛孔是舒张开的,此时可以通过大自然的力量将冬季的寒邪驱逐出去,晒背就是一个很好的方法。”石向东介绍,“后背是督脉和膀胱经的所在。督脉是全身阳气的‘发电厂’,晒背的过程就是充电过程。膀胱经主皮肤和最外层的营卫之气,是最容易受风寒侵袭的一条经。驱寒通常都要从膀胱经开始,它也是最大的太阳经。”

那么,晒背的正确方法是什么?
“夏天晒背的最好时间是在上午

9、10点钟,此时太阳斜照,效果最佳。晒背的时间一般在30分钟到一个小时,微微出汗即可。晒背时要把头遮住,戴个帽子或者打伞都可以。但切忌正午时分晒,以免发生中暑。”石向东建议。

除了晒背之外,补充阳气的另一个有效办法就是冬病夏治,其中包括三伏贴、三伏针、三伏灸。

穴位敷贴是一种膏药,也是一种传统中医的治疗方法,结合中医中的针灸、经络与中药学,以中药直接贴敷于穴位,经由中药对穴位产生微面积化学性、热性刺激,从而达到治病、防病的效果。

适应于呼吸系统疾病(咳嗽、慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、易感人群等);骨关节病(膝骨关节炎、腰椎间盘突出症、肩关节周围炎、颈椎病及其它各种原因引起的关节痛、颈痛、下腰痛、背痛、头痛等慢性疼痛);虚寒性疾病(胃脘痛、痛经等)。

三伏灸和三伏针是运用电针、温针、艾灸等多种手段,借助夏季阳气旺盛之力,加上穴位刺激及药物的作用,起到疏通经络、健脾益肺、温阳补肾的作用,以增强患者的免疫功能,提高人体抵抗力,扶正固本。

“如果患者皮肤容易过敏,则可以选择三伏灸和三伏针进行治疗,如果患者惧怕疼痛,我们多采用三伏贴和三伏灸治疗。但三者结合起来进行综合治疗的效果更佳。”石向东介绍。

此外,入伏以后天气比较热,容易耗气,所以不要太劳累。晚上保证充足的睡眠,第二天中午最好能够午睡一会儿补充体能,但千万不能熬夜。夏天外界阳气旺盛,人体阳气也最为旺盛,晚上熬夜,精气受损,体内脏腑虚弱而生内热,“上火”自然而然就找上门来,典型表现出心烦、心悸、盗汗、口渴、咽干、中暑等症状。

伏天脾胃容易受到寒邪的侵袭,因此尽量不要吃冷饮,空调间的温度最好保持在26℃以上,不要对着空调吹。如果出现肠胃不适的情况,可以吃点藿香正气片祛湿,还可以在家里煮点酸梅汤、绿豆汤消暑。

(上海长宁)



□记者 张叶荷

健康科普进社区
听华山医院全科医生讲「阳康那些事儿」

“顾医生,你讲课的内容真的很实用”“顾医生,下次讲座是什么时候?我带我小妹妹一起来”……7月20日下午,在华三居民区党群服务站里,许多居民围着复旦大学附属华山医院全科医学科主治医师、教学主任顾洁表达着谢意,感谢她为社区居民带来的《阳康后不适,听听专家怎么说》健康科普讲座。

讲座现场,顾洁医生从“新冠后遗症,它真的存在吗?”这个问题切入,用生动详实的案例,通俗易懂的语言,围绕“新冠后遗症的有哪些症状?”“为什么会出现新冠后遗症”“新冠后遗症会好吗?”“新冠后遗症有特效药物吗?”“一直有症状,我该怎么办?”及“新冠后自我康复的运动原则”等问题,对居民关心的“阳康”后常见问题进行了最新医学知识的科普。讲座尾声,顾洁医生还针对居民提出的问题进行了一一解答。

“当居民听说要举办新冠科普讲座的时候,都很积极,并希望这样的讲座能多多举办。”华三居民区党总支书记周杰表示,此次培训讲座内容接地气且实用,受到了居民广泛的欢迎。顾洁医生表示,华山全科开设新冠后综合管理门诊已经半年有余,接诊人数逾千。考虑到门诊接诊时间有限,很多科普知识来不及一一宣教,故与华山全科的基层教学实践基地华阳社区卫生服务中心开展了该主题的上下联动。除了科普活动进入社区之外,还通过华山“医直播”开展线上科普讲座,并在全科医学科公众号开设新冠后自我康复的科普专栏,为更多民众传递医学新知。

全科医生是居民的“健康守门人”,华山全科将紧密联系社区卫生服务中心,将三甲医院的最新健康资讯送到社区,带着形式多样的健康科普活动走到居民身边,弘扬健康的生活理念,推动全民健康素质的提升,让居民真正成为自己的“健康第一责任人”。



脾胃健则身体强

用“海派儿推”来调理孩子脾胃常见病

古人曰“若要小儿安,三分饥与寒”。意思是不要让孩子吃得太饱,这是古人的经验,是有道理的。孩子一次性吃太多,不仅营养无法正常吸收,也容易出现“伤食”,造成消化不良。对孩子娇嫩的脾胃而言,五谷杂粮远胜大鱼大肉。

中医认为,脾为后天之本,气血生化之源。脾胃的功能就是运化水谷,即消化食物并吸收其中的养分供身体利用。脾胃健则身体强,少生病、长高长个,这些美好愿望自然就会实现啦!

宝宝不爱吃饭,食欲不佳,口臭便秘或者大便中夹有不消化残渣,形体消瘦等症状,80%的问题都是脾胃问题,小儿脏腑娇嫩,脾胃容量有限,不管是三餐还是零食,孩子吃饱了还继续吃的话,很快就会堵住,中医里叫积食,就是脾胃的功能因为负荷量太大,因而受伤。这种“积食”的情况,在孩子中是大量存在的,积食导致孩子脾胃受伤,脾胃虚弱。而消化系统疾病是中医儿科最常见的病症之一。

小儿脾虚的症状及危害:

1、不爱吃饭

中医认为,脾是一个助消化的脏器,而脾气就是行使该职能的主角,脾气虚,胃的消化功能就弱了,如果再让他多吃,更消化不了。所以宝宝不想吃饭,是有原因的。

2、便秘或者腹泻

脾虚泻,因为不消化,往往是一吃就拉,一般拉的都是稀的,含有不消化的食物。另外一种情况就是脾气虚,不能把津液传送大肠,大肠就会变得干燥,从而形成便秘。

3、身体比同龄人瘦小

这个问题也是脾虚一系列的问题中最令人担心的,脾虚导致吃饭不好,吃不好,怎么长得高?不过家长不用担心,只要通过专业的小儿推拿及时干预,就不会造成严重的后果。

小儿脾虚的病因及治法:

中医认为小儿脾脏娇嫩,脾常不

足,若乳食不节,脾湿滞留,或病久脾虚,均可影响脾胃的收纳运化功能。

推拿按摩治法:

1、清补脾经:用拇指螺纹面着力,在小儿拇指螺纹面先自指尖直推向指节处,然后旋推。直推100次,旋推300次。具有健脾胃,补气血的功效。



2、摩腹:用掌面或四指螺纹面在小儿腹部做顺时针抚摩约5分钟。具有健脾和胃,理气消食功效。



3、按揉足三里:用拇指指端在小儿外膝眼下3寸、胫骨旁开1寸按揉约50次。具有健脾和胃,调中理气功效。



4、捏脊:用拇指桡侧缘顶住皮肤、食、中指两指向前按,三指同时提捏背脊皮,沿患儿脊柱自下而上,双手交替捻动向前推行3~5次,每捏3下再将背脊皮提一下,称为“捏三提一法”。具有调阴阳,理气血,和脏腑,通经络,培元气的功效。



主要日常饮食:

孩子饮食不节、过食肥腻、偏食偏嗜、饥饱不均等容易伤及其脾胃。建议不要让孩子吃过多的肉类食物,饮食要规律,最好定时、定量,还应让孩子少吃一些零食。如果属于脾胃虚弱偏内寒,应养成孩子吃热食的习惯,不宜喝冷水以及吃冷饮,酸奶也不要吃太多。平时可以适当多吃一些山药、芋头等,少吃生冷油腻食物。如果属于脾胃虚弱偏内热,那么平时应少吃干燥、油炸、辛辣、寒凉食物,建议适当多吃海带、胡萝卜、南瓜等食物。

主要生活习惯:

在生活作息上,充足的睡眠对于增强小儿的体质也是非常重要的,所以,爸爸妈妈要培养孩子良好的生活习惯,坚持早睡早起,保证充足的睡眠。此外,适当的运动也可使机体素质得到提高,在天气适宜时,多带孩子接触新鲜的空气阳光,多参加户外活动。

