

冬病夏治 市民趁热打“贴”

——记者带您走进市中医院探寻“三伏贴”的魅力所在

□本报记者 张武杰

“三伏”是一年中冬病夏治的好时机。《黄帝内经》有云:春夏养阳,秋冬养阴。冬病夏治正是利用了夏季气温高,人体阳气较旺盛的有利因素,调节人体阴阳平衡,治疗因阳气不足、寒气太重而易在冬季(气候寒冷时)发生或加重的疾病,从而达到事半功倍的效果。7月17日,记者来到市中医院探寻“三伏贴”的魅力所在,缘何引得人们纷纷趁热打“贴”。

市中医院是我市较早开展冬病夏治“三伏贴”治疗的医院之一。当天上午,天空下着雨,人们来医院贴敷“三伏贴”的热情却没有因此减弱。在该院肺病科“三伏贴”贴敷处,医务人员正在不停忙碌着,只见她们精准确定穴位,熟练操作,很快便为一位市民完成了贴敷。

“三伏天是一年当中阳气最盛的时期,也是人体阳气最为旺盛的时候。老祖宗为我们留下了不少治疗湿病的方法,如穴位贴敷、拔罐、雷火灸等,这些都可以帮助人们祛除体内湿气,补固阳气,有益于身体健康,提高免疫力。”市中医院肺病科副主任、主任医师张芳表示,中医对冬病选择在夏天治疗,就是利用了借助夏季阳气旺之机,使病人虚阳恢复正常,增强抗病能力,从而达到减轻症状,并预防复发的目的。

“对于呼吸系统疾病患者来说,很



医务人员为小朋友贴敷“三伏贴”(医院供图)

多体质虚弱者表现为长期反复的感冒、咳嗽、鼻塞、流涕等症状,我们诊断为肺肾阳虚。炎炎夏季,通过贴敷“三伏贴”,可以起到延缓病情发生,控制病情发展,使病情症状减轻的目的。”张芳表示,冬病夏治体现了中医的阴阳学说,经络穴位学说等治疗理论,根据患者的不同病情,可以选取不同药方的“三伏贴”进行对症贴敷治疗。

“我儿子去年贴过一次‘三伏贴’,今年是第二年来了。”市民刘女士的孩

子患有过敏性鼻炎,去年她陪孩子在市中医院儿科进行过一次“三伏贴”贴敷治疗,感觉症状比以前轻了,这次她希望通过贴敷“三伏贴”进一步帮助孩子摆脱疾病的困扰。

其实,每年夏天,市中医院儿科都会迎来大批贴敷“三伏贴”的孩子。他们中有的因为呼吸系统疾病,如反复呼吸道感染、支气管炎、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、脾胃虚弱引起的腺样体肥大等;有的是因为消化系统疾病,

如脾胃虚寒导致的腹痛、腹胀、腹泻、厌食等;有的则是因为生长发育相关疾病。

“我们儿科开展‘三伏贴’治疗已经有很多年了。今年,我们对儿科‘三伏贴’进行了改良,打造了升级版‘三伏扶阳贴’,在传统贴敷的基础上,通过手法、药物与穴位贴敷结合,更有利于药物的吸收,进一步提高了临床疗效,为‘三伏贴’治疗带来全新的体验。”市中医院儿科主任、副主任医师王宏杰表示,针对儿童生理特点,儿科“三伏贴”用药也有别于成人,用药更加温和。

“今年的‘三伏贴’治疗始于夏至,入伏前为伏前加强期,初伏开始至末伏结束为正式治疗期。”王宏杰表示,一般情况下,“三伏贴”贴敷时间每次大概为两个小时。儿童因为体质及皮肤敏感度和成人有差别,需要根据年龄和皮肤反应情况,进行适当调整,贴敷的时间一般在半个小时至两个小时之间。

“三伏贴”是中医冬病夏治特色疗法之一,通过贴敷,可以起到预防和辅助治疗相关疾病、调和阴阳、调养气血的效果。然而,“三伏贴”也并非适合所有人群,施药和贴敷要因人、因病而异,如发热、急性感染期的人群就不宜贴敷。“贴敷‘三伏贴’期间,要避免剧烈运动,防止出汗过多导致贴敷移位;饮食宜清淡,避免食用生冷、油腻、辛辣食物。如贴敷后局部出现发红、瘙痒、水泡等,应及时处理或就医。”王宏杰说。

滑县滑州柔力球队

努力打造技能水平高 亲和力强的健身团队

□本报记者 张武杰 通讯员 魏向东

夏日炎炎,荷香在炫耀,热气在张扬。7月20日6时许,在美丽的滑县西湖湖畔,该县滑州柔力球队的40余名队员身着漂亮的服装,正伴随着动听的音乐旋律进行柔力球运动锻炼。队员们的动作轻盈优美,韵味十足,犹如一幅流动的画卷,吸引了众多居民驻足观看。

滑州柔力球队成立于2023年8月,当时的20余名队员只会打简单套路。为了尽快提高柔力球球球水平,滑县老年体工委柔力球专委会主任、滑州柔力球队队长张晖手把手教大家动作,并对每一个动作进行分解。由于说话太多嗓子发炎,她一遍又一遍不停地示范,直到大家都学会了为止。张晖把她的精力全部投入到了柔力球的发展中。经过大家的共同努力,滑州柔力球队从原来只会简单的一个套路到现在会打十几个套路,从原来的20余名队员发展到现在的40余名。

4月11日至13日,滑州柔力球队参加了2023年中国柔力球公开赛总决赛及2024年滑县分站赛,并荣获佳绩。6月20日,河南省第十四届老年人体育健身大会柔力球交流活动在安阳体育馆举办,滑州柔力球队作为安阳市二队参赛,获得了规定套路优胜奖、自选套路优秀奖。这既是安阳市老年体工委对滑县老年体工委的高度信任,也是对滑州柔力球队技术水平的认可。

“张老师非常认真负责,她从基本功开始教,每一个动作展示要求都非常标准,一招一式分解得清清楚楚,保证每个人都学习到位。中途休息时,她还不辞辛苦对不会的姐妹进行个别指导,非常有耐心地手把手教,使我们队员的柔力球水平提升很快。她还有亲和力,既是老师又像一个大姐姐。自己看不懂的动作,经她讲解指点后很快就学会了,我真庆幸自己遇到一个好老师。她带出了一个团结、温暖、有亲情的团队。”一名今年春天才开始练习柔力球的队员说。

柔力球运动是国家普及推广的健身运动,受到越来越多健身爱好者的喜爱。滑县老年体工委以创建“全国柔力球之乡”为载体,在全县推广柔力球运动。滑州柔力球队坚持习练柔力球,通过练习,队员们的体质增强了,心情愉快了,精神饱满了。队员们坚持学习,不断练习新套路,练习新动作,柔力球技能水平得到迅速提升。

“最近,我们创编了柔力球套路《滑州明天更美好》,动作简单柔美,音乐大气优美,既易学易普及,又能增强滑县人的自豪感和热爱家乡的情怀。目前在全县各个柔力球队推广练习,准备在重阳节老年人健身项目比赛交流等活动中进行展演,以此引导更多老年人参与到柔力球运动中,使更多老年人都有一个健康的体魄和幸福的生活,为推进滑县老年人体育事业发展和健康中国建设作出自己的贡献。”张晖说。

国家课题组莅临我市调研城乡居民大病保险工作

本报讯(记者 许美美)7月18日,中国卫生经济学会研究员付晓光、赵东辉等一行五人组成的国家课题组,在省医疗保障局待遇保障处主任徐海波的陪同下,莅临我市调研城乡居民大病保险工作。

在安阳县医保中心,课题组听取了安阳县医保局关于城乡居民大病保险经办流程、业务服务的工作汇报,与相关负责人进行了深入细致交流,并详细了解困难群众医疗救助等工作情况。

随后,课题组与市医保局、中

国人寿安阳分公司等相关人员就城乡居民大病保险工作进行了座谈会。座谈会上,市医保局副局长石希庆从我市城乡居民大病保险和医疗救助政策规定、运行数据、经办管理、基金监督管理、存在问题五个方面向课题组做了详细汇报。中国人寿安阳分公司代表商保承办机构,围绕近年来我市城乡居民大病保险的业务情况、承保服务情况和下一步工作安排等方面向课题组做了具体的汇报。课题组在听取汇报后,同与会人员就城乡居民大病保险、困难群众医疗救

助、“安阳惠民保”等进行了详细的座谈交流。

城乡居民大病保险是在基本医疗保险的基础上,对大病患者发生的高额医疗费用给予进一步保障的一项重要制度性安排,可进一步放大保障效用,是基本医疗保障制度的拓展和延伸,是对基本医疗保险的有益补充。开展这项工作,是减轻人民群众大病医疗费用负担,解决因病致贫、因病返贫问题的迫切需要;是建立健全多层次医疗保障体系,推进全民医保制度建设的内在要求;是推动医保、医

疗、医药互联互通,并促进政府主导与市场机制作用相结合,提高基本医疗保险水平和质量的有效途径;是进一步体现互助共济,促进社会公平正义的重要举措。

课题组对我市近年来城乡居民大病保险工作和困难群众医疗救助工作取得的成绩给予了充分肯定并表示,安阳市医保工作中的许多做法和措施都为课题组提供了思路和参考,希望在下一步工作中,安阳市医保部门能与课题组加强联系,为推进大病保险等政策顶层设计献计献策。

图说新闻

7月17日上午,市委老干部局银龄志愿服务队和北关区豆腐营街道新村社区党总支邀请市交警支队北关大队民警进社区,开展夏季交通安全宣传。他们结合工作实际,用大量的案例说明遵守交通法规的重要性和违反交通法规可能造成的危害,并向社区居民发放了文明交通宣传资料。(本报记者 张武杰 摄)



专家话健康

游泳池水科普小知识

□周梅玲

炎炎夏日,游泳成为很多人首选的运动项目,尤其受到孩子的青睐。家长有必要关注身边的水质卫生,掌握与泳池水质相关的知识,熟悉泳池水质相关标准,帮助孩子选择安全的泳池。

游泳池水的处理方法

物理过滤:游泳池物理过滤是将游泳池的水通过水泵、砂缸、过滤介质截留住水中残留物质,进行循环过滤的过程。这个方法主要是利用游泳池水处理设备来净化和清洁池水的杂质,操作比较简单,经济环保。为了提升泳池水质纯净度,设计时需要尽可能使水流分布均匀,不出现短流、涡流和死水域,这样更有利于池水的全部交换更新。

化学消毒:游泳池化学消毒是指通过投加消毒剂或消毒片进行消毒。

常用的有絮凝剂、PH调整剂、除藻剂、氯消毒剂等,能够除去水中的细菌、病毒等。絮凝剂的作用是将水中的细小杂质形成大颗粒,方便循环系统更好地过滤,而PH调整剂是显示水质的酸碱度状况,是保证最佳消毒效果的重要参数,PH值行标要求在7.2~7.8。游泳池水质日常处理的步骤为:第一步调解PH值,第二步投加氯消毒剂,第三步根据水质情况添加絮凝剂沉淀或净水剂,第四步冲击维护处理。

游泳池水的安全标准

根据国家《公共场所卫生指标及限值要求》GB 37488-2019,使用氯消毒的人工泳池须满足余氯指标0.3~1.0mg/L的限值要求,这个余氯限值是指泳池中的消毒剂含量既能杀死病菌及病毒,又不会对人体皮肤等产生危害。泳池余氯含量超标会刺激皮肤,

含量过低又会达不到杀菌效果,所以为保障水质安全,将数值控制在合理范围内,泳池每天需多次检测余氯含量,并根据实际情况调整消毒剂量,以确保进入水中的细菌能在第一时间被杀灭,从而保障游泳者的健康和安

全。国内的游泳机构都必须接受国家卫生部门的监管,同时,国家卫生监督机构要求游泳场馆每月提交由第三方中立机构出具的水质《检验报告》(公共场所卫生检测)。

游泳者如何辨别水质是否安全

可以要求看游泳馆的自动水质监测仪,另外还可以通过“一闻、二看、三摸”来判断水质是否合格。一闻:闻气味,空气中是否有刺激性气味,如果气味很大,说明余氯值过高,水质不达标。二看:首先看池水是否发浑,再看池水是否发绿,最后看池水是否有泡沫。

三摸:用手触摸池水面,是否有滑腻感。

按照国家要求,每天或经常给泳池补充足够的新鲜水,可以有效避免泳池未补充新水而造成水质问题。每天补充多少新水是有国家标准可参考的。一般室内泳池每天需补充的新水量为5%~10%;室外泳池每天补充的新水量为10%~15%;儿童、幼儿泳池的要求则更高,室内每天补充新水不少于15%,露天不少于20%;私家泳池、私人泳池不对外开放的,室内每天补充新水量3%,露天补充5%。

(作者系市疾病预防控制中心理化检验科主管技师)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

吸烟伤害口腔健康

抽烟会引起很多疾病,比如肺癌、呼吸系统疾病等,但其实抽烟最直接伤害的是你的口腔。

口臭

口臭是指从口腔或其他充满空气的空腔中,如鼻、鼻窦、咽,所散发出的臭气,它严重影响人们的社会交往和心理健康。

据统计,80%~90%的口臭来源于口腔。口腔内微生物腐败消化口腔滞留物质产生的挥发性硫化物等异味物质是导致口臭的主要原因。有研究证实,吸烟可以使口腔中挥发性硫化物含量明显升高。烟气中含有大量的挥发性硫化物,并且大量吸烟还会形成毛舌使食物残渣滞留、唾液分泌减少而加剧口臭。

牙齿着色

吸烟会使大量烟斑沉积在牙齿表面,导致所谓的“烟屎牙”。吸烟往往使牙齿染上黑色或黄色,特别是下前牙的舌侧牙颈部,刷牙也不易刷掉,每当开口一笑,就会露出黑兮兮的牙齿,尤其在社交场合,这种尴尬局面很难挽回,给初次见面者留下不良印象。

牙周病

牙周病是指发生在牙周支持组织的各种疾病。牙周病主要包括牙龈病和牙周炎两大类,前者只发生在牙龈组织,而后者是累及四种牙周支持组织,其主要临床表现是牙龈炎症、出血、牙周袋形成、牙槽骨吸收、牙槽骨高度降低、牙齿松动、移位、咀嚼无力,严重者牙齿可自行脱落或导致需要拔除牙齿。流行病学调查显示,牙周炎是我国成年人丧失牙齿的首要原因。

吸烟是牙周病公认的高危因素之一。许多研究都证明,吸烟与牙周病的发生、发展有密切的关系。相较不吸烟者,吸烟者牙周病的患病率高、病情重,而且烟龄越长,每天吸烟的量越多,牙周病越严重。

影响种植牙的寿命

如果有烟瘾的你种了牙,你的种植牙师也会严肃地督促你戒

烟。抽烟可能造成种植体四周炎症产生,影响到牙槽骨吸收而造成种植失败。即使初期种植成功,长期抽烟者的种植体寿命往往也比不吸烟者短,若再加上口腔清洁不好,种植体的使用寿命会更短。

口腔黏膜白斑

口腔黏膜白斑病是一种口腔科临床上较常见的疾病,表现为口腔黏膜上擦不掉的白色斑块,属于癌前病变,有转变成口腔鳞癌的可能。一般的良性白斑仅表现为黏膜粗糙、刺激性疼痛等不适感,戒烟后症状可相应消退,而黏膜角化不良的白斑有转化成口腔癌的可能。流行病学的调查显示,白斑的发生率与吸烟史的长短及吸烟量呈正相关。

口腔癌

口腔癌是发生在口腔的恶性肿瘤之总称,占全身肿瘤的5%~6%,是世界上6种常见的癌症之一。口腔癌患者大多有长期吸烟、饮酒史,而不吸烟又不饮酒者口腔癌少见。口腔卫生习惯差,为细菌或霉菌在口腔内滋生、繁殖创造了条件,从而有利于亚硝胺及其前体的形成。加之口腔炎,一些细胞处于增生状态,对致癌物更敏感,如这种种原因可能促进口腔癌发生。

根据临床统计,在口腔癌的患者中,90%为吸烟者,其中男性吸烟者的患癌率是不吸烟者的4倍,女性则为9倍。大量的流行病学研究已经证实吸烟与口腔癌密切相关,吸烟人群中口腔癌的发生率及死亡率比不吸烟者要高2倍至3倍。此外,吸烟可以加重再次发生口腔癌的危险性。口腔癌治愈后继续吸烟者40%可能发生第二原发癌,而治愈后戒烟者仅为6%,不吸烟者治疗后的5年生存率明显高于吸烟者。

口腔癌的发生与吸烟的时间和吸烟量成正比。还有研究证实,吸烟和饮酒对口腔癌的发生有协同作用,如果有烟酒嗜好,吸烟饮酒作用将增加口腔癌的危险性。

(本报记者 朱亚芳 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办