



冬病夏治正当时

颈肩不好试试火龙灸三伏贴

# 三伏天 小时健康小站 请来名医送健康

本报记者 刘干 何丽娜/文 李学登/摄

“吕医生,火龙灸真是太舒服了,感觉有一股热流往身体里穿透,整个脊梁骨到腰部都是温热的。”7月12日,钱江晚报小时健康小站把头伏的冬病夏治义诊送进了杭州上城区凯旋街道服务点,许多居民在体验中火龙灸治疗后纷纷点赞。一批睡不好的中老年人,请医生搭脉问诊之后,也夸这样的服务“贴心、及时”。

这次义诊钱报特别邀请了来自浙江省中山医院、杭州市中医院、杭州市一医院的专家。活动采取预约制,到了就能看,不需要排队候诊,不少患者让亲属拍照,上传到钱江晚报·小时新闻App“小时健康小站群组”,秀自己的治疗过程。

## 手脚冰凉很怕冷 试试驱寒绝招“火龙灸”

企业家邱女士(化名)看到朋友圈转发,报名了小时健康小站的冬病夏治义诊,慕名找到浙江省名中医、浙江省中山医院推拿科主任吕立江主任医师看诊。

“我这个心慌、头晕的毛病很久了,有时候接个电话都会心跳加速,爬个楼梯跑个步就胸闷气短,晚上睡眠也不好。”七八年时间里,邱女士跑遍了杭州各大医院求医问诊,还一度怀疑自己生大病了,但就是找不出病因。

“神经内科让我去找心血管,心血管医生又让我去看甲状腺,CT、核磁共振片子拍了一堆,看看都正常的,中药西药都吃了,症状却一点也没改善。”邱女士说起看病走过的弯路满腹苦水。

吕立江看了胸椎片,非常娴熟地摸了摸邱女士的颈椎说:“这是典型的胸椎小关节紊乱压迫到交感神经导致的,表面上看症状在心胸,病根却在脊柱颈胸背,你拖的太久了,其实中医正骨手法就可以治疗。”说着,吕立江先用正骨手法帮邱女士疏通关节、经络,把错位的关节纠正,果然,胸部的压迫感马上就消失了,邱女士直呼神奇。

了解到邱女士冬天特别怕冷,经常是手脚冰凉,乘着三伏天,非常适合冬病夏治,吕立江让邱女士再做火龙灸治疗。

退休职工张阿姨(化名)也慕名来做火龙灸,张阿姨在20年前被诊断出是强直性脊柱炎,年轻的时候症状还轻微,这几年越发感到怕冷。“一进空调房就会感到脊柱是冰凉的,家里都不敢开空调。”在了解到火龙灸后,张阿姨每年入伏坚持治疗,几年下来,待空调房也不怕了,天冷了脊柱不适感也缓解许多。

吕立江教授说,火龙灸疗法通过特定药物,利用火性透过皮肤,使药物功效加倍,以达到温经散寒、通达内外脏腑表里、疏通经络致使强壮脊柱,温通四肢,也能达到治疗颈椎病与腰椎间盘突出症等功效。

近一个小时的火龙灸治疗后,邱女士和张阿姨不约而同地表示,感觉整个背、肚子和手脚都暖烘烘的,非常舒服,也不觉得头痛头晕和脊柱发寒了。

小郭有过敏性鼻炎和哮喘反复发作,身体虚弱经常感冒,尝试了西医疗,但效果不太好,并且他对于激素治疗比较排斥,担心副作用太大。

“傅医生,我能贴三伏贴吗?”小郭开门见山要求贴



二伏、三伏,小站继续推出冬病夏治义诊,扫码报名。



## 12年,这缘分等得值 斜杠青年江斌 捐献造血干细胞 救助白血病患者

本报讯 江斌今年37岁,是钱报小时健康小站——嘉兴市秀洲区油车港镇卫生院的一名家庭医生,但这可不是他的全部身份,放射科医生、办公室主任、信息科科长,每天的工作在四个岗位中不断切换,却从未有过差错。

7月9日上午,打完最后一剂动员针的江斌,躺在浙江省中医院血液科造血干细胞采集室,从他身体里流出的鲜血进入机器进行分离。尽管因为注射了九剂动员针,他出现了腰酸、感冒等症状,但他一点也不后悔:“有些人入库几十年都没有配上,相比较我是幸运的。作为共产党员,又是一名医务人员,我希望自己除了可以治病救人,还能以另一种方式延续生命之光。”

经过整整5个小时,他捐献的这份288毫升的“生命种子”,将为一百多公里外的血液病患者带去重生的机会。

2010年8月,江斌在一次无偿献血时留取血样,加入了中国造血干细胞捐献者资料库(中华骨髓库)。

“今年3月,我接到秀洲区红十字会的电话,得知与一名血液病患者配型成功,特别激动,这是缘分,我要珍惜。”江斌不假思索就同意并报告了单位。

跟多数捐献者不同,江斌在捐献当天没有家属陪同,因为她的爱人曹玲玲也是一位基层卫生工作人员,而且是负责当下如火如荼进行的新疫苗接种。

刚过去的这个周末,曹玲玲一天值班,一天外出办事,也没有太多时间陪儿子和丈夫。不过,她特地抽了点时间跟10岁的儿子江宸扬聊了聊,对于爸爸捐献造血干细胞这事,小宸扬似乎还没弄得太明白,只觉得爸爸去做了件很重要的事,但他的内心肯定已有所触动。“他平时还蛮调皮的,这几天好像听了许多。”曹玲玲笑着说。

本报记者 何丽娜  
本报通讯员 鲍航行 于伟 文/摄



三伏贴,副主任中医师傅大治说:“三伏贴也不是人人都适合,要通过对体质辨证,我先把把脉吧。”

傅大治看了看他的舌苔,又白又腻,胖大臃肿,上面还有一层水湿。“这就代表阳气不足,属于阳虚体质,适合通过三伏贴调理阳气,但如果要是是湿热、阴虚内热的体质,是不适合三伏贴的。”傅医生说。

随后,小郭如愿贴上了三伏贴,傅大治又叮嘱他,并不是一贴了之,当天要避免吹电风扇、空调,禁止洗冷水澡,禁止吃生冷、煎炸等刺激性食物、鱼虾蟹等海鲜类发物,贴药完也不要到温差较大的地方,一冷一热,对寒气驱邪的效果也会大打折扣。

## 睡不好别乱补 试试“饥饿疗法”

“医生,我晚上吃3颗安眠药才能睡4个小时,你看看有没有办法能少吃点药?”听说知名中西医结合睡眠专家、省级名中医张永华教授团队来家门口义诊,家住凯旋街道的李女士一早就赶了过来。

“你先不要着急,晚上睡多久合适是因人而异的。”接待李女士的是张永华教授团队的胡霖霖博士。

李女士是位胃癌术后患者,还有活动性类风湿关节炎,疾病缠身多年,让她的睡眠变得越来越不好,最终到了得靠吃药助眠的地步。因为身体太弱,她总想着多睡觉能不能让免疫力提升一点。

不过,经过一通详细的望闻问切和了解病史后,胡霖霖博士并没有给李女士开药,因为她现在吃的中药和西药已经不少,再加调睡眠的药未必是好事,或许还可能引发新的问题,所以,当下最关键的是做睡眠习惯的调整。

“你要尽量做到晚上11点上床,第二天早上6点起床,千万别在床上多躺,也不要想着晚上睡不好白天补补觉,这会让你更睡不好。”胡霖霖博士说。

胡霖霖博士最近接诊了一位35岁的女性,生完孩子8年来都没睡过好。即使早早上床也要到凌晨三四点才能睡着,早上7点左右就会醒来,整个人就感觉很累。而调整睡眠习惯再结合口服中药,仅仅2周时间,她再到门诊时就感叹:“8年来从没睡这么好过。”解决睡眠障碍,关键不在于补,而是让睡眠效率高起来。

李女士听后,感觉这种治疗失眠的“饥饿疗法”真是神奇,决定回家赶快试起来。