

入伏火了“三伏灸”

县妇幼保健院中医特色疗法受青睐

今报讯（今报记者 唐伟 文/图）7月15日是入伏首日，中国传统医学中独具特色的伏天保健疗法“三伏灸”备受青睐。在县妇幼保健院中医门诊，已有不少市民前来体验该中心推出的三伏灸疗法（如图），以求“冬病夏治”。

在贴敷现场，医护人员一边根据不同人群进行辨证施治、选穴贴敷，一边细心叮嘱注意事项。“刚贴了一年，感觉整个人舒服很多，去年一年都没感冒了。”患有颈椎病的沈女士觉得三伏灸治疗对其身体状况改善明显，今年带上孩子一起来贴，“调理调理身体，挺好的。”现场不少家庭组团前来进行三伏灸治疗，感受中医“治未病”的魅力。

三伏灸是在一年中最热的三伏天进行的一种“冬病夏治”



疗法,起源于黄帝内经《素问·四气调神论》中的“春夏养阳,秋冬养阴”理论。在夏季三伏天,正是全年中天气最热、气温最高、阳气最盛的阶段,在这一阶段人体腠理疏松,经络气血流通,有

利于药物的渗透与吸收,此时进行“三伏贴”顺应天时,补足阳气,是治疗、调整寒性疾患的最佳时机。

县妇幼保健院每年入伏都推广三伏灸疗法,安排资深中

医专业技术人员现场“坐镇”,根据中医五运六气理论及个人不同体质和症状,精准选穴,正确贴敷,通过辛温药物刺激穴位,调解经络脏腑功能,达到防病治病的效果。该疗法吸引了众多“粉丝”慕名而来,医院收获了口碑,市民获得了实惠,中医药文化也得到了进一步传播。

据悉,三伏灸疗法适用于多种呼吸系统疾病、免疫系统疾病、运动系统疾病及妇科、儿科疾病等,尤其对增强人体免疫力作用明显,老人小孩均可贴敷。今年,县妇幼保健院三伏灸疗程为:初伏贴(7月15日-7月24日)、中伏贴(7月25日-8月3日)、闰中伏(8月4日-8月13日)、末伏贴(8月14日-8月23日),坚持全程贴敷,效果更加显著。

青海疾控中心提醒 高温天应注意 预防流脑

盛夏七月,气温升高,给细菌和病毒的繁殖提供了有利条件。曾有病人因脑膜炎奈瑟菌感染经医院抢救无效去世。

流脑是什么?有哪些症状?哪些人容易感染?针对近期市民群众关注的流脑相关问题,青海省疾病预防控制中心表示,流脑可防可控,不用过度紧张。

流脑是流行性脑脊髓膜炎,是一种由脑膜炎球菌引起的急性化脓性中枢神经系统感染。具有发病急、进展快、传染性强、隐性感染率高、病死率高等特点。临床表现主要为突发高热、头痛、畏光、皮肤粘膜出现瘀点瘀斑以及脑膜刺激征,严重者可出现败血症甚至死亡。

患者和带菌者是主要传染源。流脑是通过病人或病原携带者打喷嚏、咳嗽等形式,使病菌随飞沫进入他人呼吸道而感染,潜伏期为1天至7天,一般为2天至3天。人群普遍易感,6月龄至2岁时发病率最高,随着年龄的增长发病率逐渐降低。接种流脑疫苗是给孩子最好的健康保护。

日常生活中如何预防流脑?青海省疾病预防控制中心提醒,流脑病菌对日光、干燥、寒冷、湿热及消毒剂耐受力很差,市民群众要保持良好的卫生习惯,勤洗手,保持室内清洁,勤洗勤晒衣服和被褥等。在流脑高峰季节里,一旦发现不明原因的发热、乏力、咽喉痛等症状时,应提高警惕。若出现高烧不退、咽喉肿痛、剧烈头痛、喷射性呕吐、精神不好、皮肤出血点等症状,应及时去医院诊治。

据中工网

“神仙婆婆” 一生只剪一次发



在广西桂林龙脊镇,103岁的瑶族老人潘正妹有“神仙婆婆”的美名。

潘正妹留有一头长发,一生只修剪过一次。儿子余石帆回忆说,母亲年轻时头发长1.5米左右,平时爱用淘米水洗头发,近两年新生的头发几乎都是黑色的。在家人眼中,潘正妹的身体素质比很多六七十岁的人还要好。她的记忆力一直很好,尤其视力极佳,不用戴眼镜就能轻松穿针引线。见大伙有些不相信,余石帆随即从房间取出针线给母亲。潘正妹接过针线后,左手持针右手捏线,三两下就将线穿过了针眼,动作流畅自如。她随后拉长线头展示,脸上洋溢着笑容。

提及长寿秘诀,余石帆说:“母亲并没有刻意养生,只是保持着一些良好的生活习惯。”比如,饮食方面,潘正妹喜欢吃肉,但一定会搭配青菜一起吃,而且瘦肉要先炒香再煮软。平时,她喜欢到处走走逛逛,只要天气晴好,都会到邻居家串串门、聊聊天。

潘志祥



乐享童趣 共同成长

我县开展优生优育主题活动

今报讯(今报记者 彭丽程 文/图)7月14日,“脏脏宝贝夏日狂欢派对”优生优育主题活动,吸引了80组婴幼儿家庭参加。活动旨在通过亲子互动倡导科学育儿理念,尊重生育的社会价值,不断推进生育友好型社会建设。

活动在精彩的表演中拉开了序幕,《心里住着小星星》《小娃娃跌倒了》《棒棒糖》等节目迅速点燃了现场氛围。随后,脏脏宝贝、水球大作战等游戏环节更是吸引力众多婴幼儿参与其中(如图),趣味活动锻炼了婴幼儿

的感统能力,更增进了亲子间的默契和情感交流。

活动中,还为家长分发了《育儿宝典》、帆布袋等宣传材料,向广大家庭宣传优生优育理念,帮助家长全面了解婴幼儿成长规律,掌握科学的养育方法。

©学会养生

脾胃不好如何食用水果?

湖南长沙方女士问:脾胃一直不太好,吃点西瓜就会拉肚子,请问脾胃不好的人要少吃或不吃水果吗?

专家答:脾胃不好或脾胃虚寒(表现为腹泻腹痛、食欲不振等)人群也是可以适量吃水果的,但要注意以下3点。

忌过量食用水果。夏季天气炎热,食欲容易受到影响,

有的人习惯用水果代替三餐,这是不可取的。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天摄入水果的量为200—350克。

脾胃不好的人,可选择吃一些偏温性的水果,如荔枝、桂圆、榴莲等。

刚从冰箱里拿出来的水果别直接吃,最好等水果不冰了再吃。

杨威

