

中伏养生有“方” 柯城区中医医院 推出“四吃”+四大疗法护健康

记者 季玲 文/摄 通讯员 韦燕芬 徐国庆

中伏正式开启后,柯城区中医医院整合传统中医智慧与现代健康需求,创新推出“饮食调养四法则”及“四大特色疗法”,助力市民安然度夏。

定制茶饮受青睐



市民在柯城区中医医院中医综合治疗室体验督脉灸养生疗法。

“中伏是人体‘内在清扫’的关键期,饮食需遵循‘四吃’原则。”8月4日,有着30余年临床经验的柯城区中医医院中医科主任中医师张晓军介绍,“吃红”(红豆、红枣等)养心,“吃谷”(热汤面)健脾,“吃苦”(莲子、苦瓜)清心火,“吃钾”(香

蕉、菠菜)补电解质,可有效应对暑热带来的身体不适。

张晓军介绍,中伏是三伏天中最热的阶段,人体更容易出汗,养生也更有诀窍。酸梅汤的酸甜口感正好能补充体内津液,缓解暑热带来的不适,医院在这方面有了创新做法,根据不同人群的需求,特别定制了具有十几种功能的乌梅汤和养生茶饮便携装系列产品,搭配便携包装,方便市民出差、旅行时携带。此外,针对众多对面部护理有需求的患者推出中药面膜,让中医养生融入百姓日常生活。

在该院中药房,记者观察发现,不到10分钟就有3位市民前来领取茶饮配方。药剂师王婷介绍,这些茶饮日均吸引近30人凭处方配饮,酸梅汤因生津解渴成为“抢手货”,定制功能配方更带来不少“回头客”。她同时提醒,三伏天需忌冰饮、防空调病,避免寒邪伤脾或形成“寒包火”隐患。

督脉灸成养生新宠

“三伏天是冬病夏治的黄金期,我们推出三伏贴、督脉灸、脐灸、温针灸四大特色疗法。”张晓军介绍,初伏阶段是阳气最盛之时,通过穴位贴敷让药物经皮渗透,达到扶正祛邪的效果;中伏则重点开展督脉灸,也就是以艾绒配合生姜,在人体“阳脉之海”督脉施灸,可驱寒除湿,改善阳虚畏冷、面色苍白等症状。

记者在医院中医综合治疗室看到,中伏以来,督脉灸日均接待至少3批体验者,涵盖各年龄段人群。“上班族特别多,灸2小时既能调理身体,也能静心养心。”医院工作人员吕翠说。一位正在接受治疗的20多岁年轻男子蔡

先生坦言:“灸后全身温热,像做了场养生SPA。”

针对近期热传的晒背、抱冬瓜等“网红养生法”,医院针灸推拿科主任王燕提醒:“晒背适合体质虚寒、体内湿气较重或免疫力差的人群,每次15至20分钟为宜,应避免高温时间段(上午10点至下午4点),且头部不可直晒,体质弱者不建议尝试。”

张晓军补充,三伏天养生应遵循“因人因时因地”原则,比如艾草泡脚、督脉灸等疗法需把握频次:“督脉灸建议7至9天灸一次,过度频繁反而不利。此外,市民应先经专业中医辨证。”

微创手术解病痛 患者感恩送锦旗 江山市中医院成功为 两名患者实施腹腔镜手术

本报讯(通讯员 李瑜)近日,江山市中医院外科接连为两名胆囊结石患者成功实施腹腔镜手术,以微创技术解除患者多年病痛。患者康复后,先后送来锦旗,向主刀医生肖建军表达感激之情。

61岁的张阿姨被胆囊结石困扰三年,起初仅偶有隐痛,未及时就医。一个月前,她腹痛突然加剧,在外院检查显示为胆囊多发结石伴胆泥沉着。出于对江山市中医院的信任,张阿姨前往该院外科就诊。肖建军详细评估病情后,建议采用腹腔镜下胆囊切除术治疗。

“一听要手术,我心里直打鼓,就怕恢复慢、遭罪。”张阿姨坦言,起初对手术充满顾虑。肖建军耐心讲解病情,阐明手术的必要性,并详细介绍了腹腔镜手术创伤小、恢复快的特点,最终打消了她的顾虑。术后第二天,张阿姨便能下床活动,第五天便顺利出院。“早知道手术这么轻松,真不该硬扛三年。”出院时,张阿姨感慨道。

因就医体验良好,张阿姨还将同样受胆囊结石困扰二十多年的朋友郭先生推荐至该院。肖建军为郭先生完善检查后,同样采用腹腔镜技术为其实施手术,成功解决了困扰他多年的顽疾。

为感谢肖建军的精湛医术,郭先生在出院前特意送上锦旗。“多亏了肖医生,让我彻底摆脱了二十多年的痛苦。”郭先生激动地说。

肖建军表示,胆囊结石是临床常见病,但不少患者因惧怕手术而延误治疗。随着微创技术的发展,腹腔镜手术已成为治疗胆囊结石的有效方式,其创伤小、恢复快的优势能极大减轻患者痛苦。他提醒市民,若出现反复腹痛等症状,应及时就医检查,避免延误病情。

公益义诊

近日,在市区恒大御景半岛小区,柯城区白云街道御景湾社区监察联络站、小区业委会联合华润天福堂中医诊所开展“我爱衢州 有礼有我”公益义诊活动。此次义诊涵盖西医血糖血压监测、中医问诊把脉、常用中药鉴别、理疗推拿服务等健康服务。

记者 黄紫依
通讯员 蓝美芬 摄



撸起“医”袖 为生命“续航”

近日,龙游县人民医院组织开展无偿献血活动,全院职工踊跃报名、积极参与,撸起“医”袖,为生命“续航”贡献力量。

通讯员 蓝陈子琦 陈紫怡 摄

衢江中医“针灸埋线”受青睐

本报讯(通讯员 王钧毅)入伏以来,衢江区中医院迎来一波“针灸埋线减肥热”,不少市民前来体验特色针灸埋线疗法,寻求科学健康的减重方式。

日前,在衢江区中医院推拿科,主治中医师张凯盈在娴熟地进行埋线操作。只见她将蛋白线剪成小段,塞进一个个小针头内,用专业手法精准地将线“埋入”何女士腹部的特定穴位。“我也想尝试一下这种健康减肥,加上少吃多动,效果应该会好。”市民何女士说。

自2017年推出“针减肥·心享瘦”减重塑形训练营以来,衢江区中医院已累计为数百名肥胖患者提供个性化方案。该项目采用针灸引领、中医调理、运动配合、饮食管理相结合的综合干预模式,并辅以“线下治疗+线上督导”实时追踪疗效,帮助患者科学减重。

张凯盈介绍,肥胖多与阳气虚衰、痰湿偏盛、脾气虚弱等因素相关。医生会根据患者体质辨识结果辨证施治:气虚体质的常采用四方通阳灸、督脉灸、任脉灸等补法,增强气血;湿热体质的则多选用穴位埋线、刮痧、拔罐等泻法进行调理。

“针灸和埋线主要是通过刺激穴位,达到平衡体质的阴阳、调节脏腑的功能,然后有一个促进新陈代谢、抑制食欲的功效,有些人内分泌紊乱,也是可以通过针灸埋线来改善的。”张凯盈说。