

40℃下的中医防暑指南



■本报通讯员 李文姣

人夏日口干烦躁、食欲不振、精神萎靡等症状特点,精心选用乌梅、桑椹,生津止渴,滋阴养血;山楂、陈皮,健运脾胃,化浊降脂;薄荷、甘草,清利头目,清热解毒。6味中药真材实料,酸中蕴甜,以《伤寒论》“酸甘化阴”之法,补养暑气耗伤的津液;药食同源,性味平和,以孟河医派“和法缓治”之理念调和身体阴阳平衡。

益气养阴茶,组成:太子参、麦冬、黄精等;功效:益气养阴,除烦解渴。改善暑热头痛、乏力头晕等症状。

安神饮,组成:石菖蒲、合欢花、首乌藤等;功效:宁心安神。减轻夏季暑热引起的心烦、失眠等症。

润肠饮,组成:生地黄、火麻仁、酒苁蓉等;功效:滋阴,润肠,通便。缓解因暑热津液耗伤引起的大便干结。

防暑起居调养

做好户外防护,如选用透气的帽子、太阳镜、穿浅色的衣服、涂抹防晒霜等。选择在清晨或黄昏时从事户外劳动。

饮食均衡清淡,适时补充水分,常服清暑饮料(如绿豆汤、西瓜汁、凉茶等)及淡盐类或功能性饮料,多吃水果蔬菜,如西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜等,忌烟酒,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物。

适度合理运动,增强体质,适度运动,选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳等;避免在高温环境下剧烈运动,运动后应及时补充水分及电解质。

中医学认为,夏季暑气当令,气候炎热,人若长时间在烈日下或高温中劳作,暑热之邪极易乘机侵入而发为中暑。

中暑由外感暑热之邪、内因正气不足而成。暑热为阳邪,其性炎热、升散。侵及人体,传变极速,直入气分可导致津气耗伤,甚或出现津伤、气脱、神伤的危重证候。如暑热未及及时清解,极易迅速内传或直入心营,导致气营(血)两燔,痰热闭窍、生痰动风、风火相煽等严重病变。

中暑后期,一般表现为津气两虚或兼余邪留恋的证候。夏季炎热,多雨潮湿,热蒸湿动,暑湿邪气弥漫空间,故暑邪常夹湿邪侵犯人体,此类中暑,亦可称为暑秽。

防暑茶饮方

乌梅饮,市中医医院全新上线的乌梅饮参考古籍古方,结合现代

生活起居有常,保持充足的睡眠,避免熬夜;尽量避免在高温时段进行户外活动,特别是中午12点至下午4点;如果必须外出,应做好防晒措施。

保持心情舒畅,避免情绪激动和烦躁;可以通过听音乐、阅读、冥想等方式来放松身心。

中医防暑疗法

穴位按摩。按摩一些穴位可以帮助预防中暑,如合谷穴、内关穴、涌泉穴等;可以用拇指或食指按压穴位,每次按压1—3分钟,每天按压2—3次。

中医刮痧。刮痧能够刺激体表的经络穴位,激发人体自身的调节机制,促进气血流通,恢复身体的平衡与健康。对于因暑热引起的不同症状,可以有针对性地选择刮痧部位和穴位。例如,头痛、头晕者,可以重点刮拭头部的太阳穴、风池穴,以及颈部的大椎穴;恶心、呕吐者,可刮拭胸部的膻中穴、腹部的中脘穴;四肢乏力者,则可刮拭四肢的经络和穴位,如手臂的曲池穴、合谷穴,腿部的足三里穴、阴陵泉穴等。

中药调理。安宫牛黄丸:具有清热解毒、豁痰开窍的功效,用于暑热入心包、高热痉厥、神昏谵语;十滴水:具有解暑健脾的功效,用于中暑引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适;仁丹:具有法风解暑健胃的功效,用于轻度中暑、恶心呕吐等症;藿香正气软胶囊(或丸,或水):具有解表化湿、理气和中的功效,用于中暑(暑秽)症见头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻。

市医疗急救中心与南医大三附院(常州二院)共同建设

市医疗急救中心嘉泽分站启动

本报讯(李青 孙镇江)8月4日上午,南医大三附院(常州二院)急诊医学中心揭牌暨嘉泽急救站启动仪式顺利举行。

常州市医疗急救中心嘉泽分站由常州二院与常州市医疗急救中心共同建设推进,地处G4221沪武高速出口处,承担嘉泽收费站为中心、方圆十余公里的院前急救任务,急救医师由常州二院选派,经市医疗急救中心统一培训后上岗,受市医疗急救中心的统一调度。

今年5月,常州二院急诊医学中心由院前急救站、急诊内外科、创伤中心、TICU和EICU各单元整合而成,通过优化整合以实现“院前院内衔接流畅、急诊内外科紧密融合、急诊抢救大厅分区救治、

急诊监护室兜底保障”的高效、一体、规范的急诊救治模式。目前急诊医学中心正在改造中,后期将设置独立的急诊CT、急诊DSA以及急诊手术室,在急诊区域即可独立完成大部分急诊手术,进一步缩短急危重患者救治时间。

南医大三附院(常州二院)院长汤黎明表示,常州二院作为武进地区最大的三级甲等综合医院,拥有中国胸痛中心、国家高级卒中中心、江苏省区域级创伤救治中心、市级孕产妇危急重症中心等多个急救医疗中心,与周边基层医院建立了良好的协作关系。未来,医院将着力构建“三通三联”一体化救治模式,为急危重症患者搭建好生命救治的“高速路”,也为常州市医疗急救体系高质量发展贡献力量。



市一院牵手华为

围绕医院数智化开展深度合作

本报讯(陈荣春 李社莹)上周,市一院与华为技术有限公司全面合作签约仪式在广东东莞华为松山湖园区举行。市一院党委书记华飞、院长周军,华为江苏政企业务总经理袁立等出席签约仪式。

未来,双方将基于市一院在医疗领域的丰富经验,结合华为领先的信息与通信技术、人工智能解决方案能力与数字化转型实践经验,积极响应市一院数字化转型相关要求,围绕新一代自主创新信息技术、人工智能科研共建、数字化转型顶层规划、联合影响力提升等方面不断拓展合作领域,提高合作层次,推进华为公司研发与解决方案能力与医疗新场景相结合,助力市一院持续高质量发展。



市妇幼保健院·市一院钟楼院区承办国家级继教班

本报讯(赵雪煜 妇幼宣)7月25—27日,由市妇幼保健院·市一院钟楼院区承办的国家级继续教育项目“新生儿基因筛查的实践与进展”暨江苏省新生儿疾病筛查培训班、常州市医学会医学遗传学分会第五次学术会议顺利召开,全国十余个省市近200名专家学者参会。

医学遗传学是当下医学前沿学科之一,更是未来医学的核心,分子遗传学技术快速发展,在促进人类健康方面发挥着愈发重大的

作用,尤其在出生缺陷防控、复杂疑难疾病的精准诊断及严重遗传病基因治疗等方面成就斐然。

会议大咖云集,内容丰富多样,邀请了国家卫健委妇幼司王巧梅、全国妇幼卫生检测办公室朱军教授、浙江大学医学院附属儿童医院杨茹莱教授、南京市妇幼保健院许争峰教授、上海交通大学医学院附属新华医院韩连书教授、福建省妇幼保健院徐两蒲教授等专家,围绕中国出生缺陷防控的现状、新生儿基因筛查的实践与进展进行了

深入探讨,涉及到基因检测技术的最新发展趋势、临床应用案例以及伦理道德等热点问题开展专题学术讲座,就领域的研究成果和未来发展方向进行交流分享。

此次会议以“科技引领 健康未来”为主题,进一步促进了我国新生儿基因筛查项目的开展,为相关领域的专家学者们提供了更多深入探讨的方向,也为未来相关研究工作指明了发展路径;进一步提高我国医务人员对新筛疾病的诊治水平,造福更多的患儿及家庭。

常州市第一人民医院
地址:局前街185号
电话:0519-68870000
常州市第二人民医院
延陵院区
地址:延陵中路468号
电话:0519-88104931
阳湖院区
地址:滆湖中路68号
电话:0519-81099988
常州市中医院
地址:和平北路25号
电话:0519-88124955
常州市第三人民医院
地址:兰陵北路300号
电话:0519-82009999
常州市肿瘤(第四人民)医院
地址:新北区红河路68号
电话:0519-69806980
常州市妇幼保健院·一院钟楼院区
地址:钟楼区丁香路16号
电话:0519-88581188
常州市儿童医院
地址:中吴大道958号
电话:0519-69808328
常州市口腔医院
(常州市中医医院钟楼院区)
地址:北直街61号
电话:0519-86804028
常州市第七人民医院
地址:延陵东路288号
电话:0519-69800506

武进人民医院
(常州市第八人民医院)
本部:永宁北路2号
电话:0519-85579150
南院:武进区滆湖东路85号
电话:13915837120
武进中医医院
地址:武进区人民西路6号
电话:0519-86582737
第904医院常州医疗区
地址:和平北路55号
总机:83064888



常州市医疗急救中心(院前急救)
电话:120
常州市非急救医疗转运(康复出院、卧式转运)
电话:962120
常州易可中医门诊部
帕金森中心:85522791
脉管中心:85522730
地址:晋陵中路576号奥韵家园旁
北极星口腔连锁
钟楼机构
地址:钟楼区丁香路201号(妇女儿童活动中心大楼)
新北机构
地址:通江中路268号(道生中心旁)
武进机构
地址:花园街新城南都158号
天宁机构
地址:飞龙东路429号(永宁欧尚旁)
青枫机构
地址:星港路港龙华庭A栋4-101(地铁青枫公园站2号出口)
溧阳机构
地址:溧阳市溧城街道天目路9-14号(三和转盘)
总机电话:81899999
常州现代口腔门诊部
荷花池店:
钟楼区荷花池公寓19-1
电话:88120611
九洲店:
钟楼区兰陵九洲新世界四楼
电话:88120633
常州激光医院
地址:常州市清潭路270号
电话:0519-88665959