

艾灸保健知多少,专家意见少不了

杏林春满 >>>
常州市中医医院

艾灸是中医的传统疗法之一,对特定的穴位施灸可以起到保健养生,防病治病的功效。因其效果显著,加上操作方便,所以早已被广大市民朋友所认可。但作为一种医学治疗方法,一定有它的适应范围和注意事项,那么在做艾灸的时候要注意哪些要点呢?下面就由常州市中医医院钟楼院区艾灸门诊的主诊医生顾丽雅来回答关于艾灸的一些常见问题:

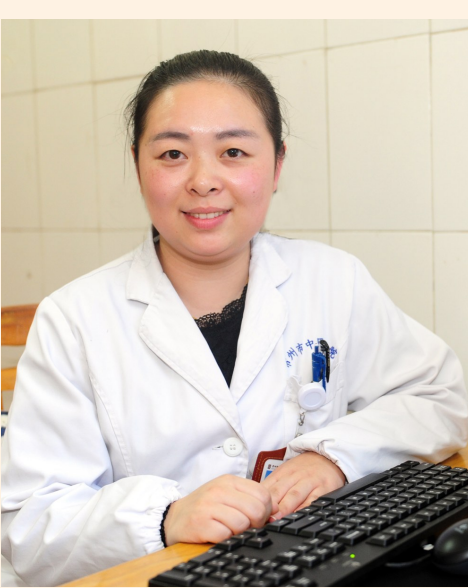
艾灸门诊适合哪些人群?

- 1、男女老少,气血不足,免疫力低下亚健康人群。需要美容美体、减肥人群。
- 2、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、腱鞘炎、软组织损伤、痛风、风湿和类风湿类疾病。
- 3、消化系统疾病:食欲不振、胃肠炎、胃下垂、腹泻、便秘等。
- 4、慢性疾:高血脂、高血压、慢性支气管炎、中风后遗症、神经性皮炎、神经衰弱、失眠、健忘、头痛、记忆力减退、前列腺炎症等。
- 5、妇科疾病:更年期综合征、月经不调、痛经、带下、经前乳房胀痛、子宫肌瘤、盆腔炎、宫寒不孕等。
- 6、小儿积滞、遗尿、厌食、腹泻等。

艾灸治疗有哪些优势和特点?

艾灸疗法的适应范围十分广泛,具有许多优势。第一,艾灸并不向人

专家介绍



顾丽雅 毕业于南京市中医药大学,中医学硕士。常州市中医医院(钟楼院区)艾灸门诊主诊医生。师承江苏省名中西医结合专家、兼任美国德州大学圣安尼奥健康科学研究中心教授李忠仁教授及主攻针刺抗氧化机理研究的沈梅红教授。主攻亚健康状态防治等方面,具有扎实的专业理论知识和现代医学知识,并发表多篇学术论文,在艾灸方面积累了丰富的临床经验。
注:常州市中医医院艾灸门诊设于常州中医医院钟楼院区(市口腔医院)综合楼一楼
门诊时间:周一至周五全天

体内输入任何药物,而是通过调节人体内部各个系统使之良性运转而达到治病防病的目的,一般安全无副作用;第二,是整体调节的中医疗法,因从“根本”上调理,因此治疗效果稳定且长久;第三,方式温和,整体来说无创伤无痛苦,易于接受。

艾灸时有哪些注意事项?

- 1、施灸时要心情愉悦,放松,切不可生气。大饥大饱不宜艾灸。
- 2、艾灸前后最好喝温开水200-250毫升,以助排泄器官排出体内毒素。
- 3、患有胃肠疾病的,艾灸期间不

要吃食物,灸后半小时才可以吃饭。

- 4、艾灸期间忌讳进食生冷,艾灸结束后一小时内避免着冷水、注意避风防寒保暖。
- 5、艾灸后一般无不良反应,但由于体质和症状不同,艾灸初期个别患者可能出现出汗、出红疹、排尿排气增多、腹泻、咽痛、发烧、头晕耳鸣、分泌物变化等情况,这时请不要惊慌,继续艾灸这些症状会逐渐消失。
- 6、皮肤起水泡的话,小的泡可以等它自己吸收,但大的水泡,一定要挑破后把里面的液体尽量拔出。等泡痊愈后,可以继续艾灸。如果泡在关节活动部位,要等待结痂后再灸。

艾灸治疗有哪些难点和误区?

灸法,作为临床常用的治疗方法,具有相对安全、简便的特点,故而针灸界素有“针捷灸稳”之说。更有人认为灸法没有禁忌,所谓“针者需师方行,艾灸凡人可施”,甚至于“不问寒热虚实悉令灸之”,导致灸法应用泛滥,目前市场上许多的美容院、养生馆均滥施灸法,也有许多患者不管体质如何均自行艾灸。然而,临床灸法使用不当,不但可出现意外情况,甚能致病或加重病情。艾灸一定要根据不同人、不同体质慎重对待。艾灸疗法属于传统中医疗法的一种,中医治疗的特色为辨证论治、整体调节,因此,艾灸治疗前需辨病辨证,因人制宜,根据不同患者开具不同的艾灸处方,选穴配穴得当,才能达到较好的效果;其次,艾灸治疗是一个长期缓慢累积治疗效果的过

冬季艾灸有哪些好处?

目前已是腊月,是一年中阴寒盛极之时,也是一阳初生之时。因为阴气盛极而衰,阳气开始萌芽,“夏养三伏,冬补三九”,现在选为艾灸时间的开始,就是顺应这种自然界阳初生的作用,以助人体阳气的生成。三九天在相应的穴位或患处施灸,能达到“夏病冬防、冬病冬治”的效果。抓住一年中这次改善体质的机会,可以提高人体免疫力,增强抗病能力,预防和减少冬春季多发疾病。

什么是禽流感?

疾控在你身边

禽流感主要是指禽中流行的由流感病毒引起的感染性疾病。禽流感病毒可分为高致病性禽流感病毒、低致病性禽流感病毒和无致病性禽流感病毒。高致病性禽流感病毒目前只发现H5和H7两种亚型。由于种属屏障,禽流感病毒只在偶然的情况下可以感染人,既往确认感染人的禽流感病毒有H5N1、H9N2、H7N9、H7N2、H7N3、H7N7、H5N2、H10N7,症状表现各不相同,可以表现为呼吸道症状、胃肠道症状、结膜炎,甚至死亡。

禽流感病毒可在凉爽和潮湿的条件下存活较长时间,如禽类粪便和鼻腔分泌物。携带病毒的禽类或污染的环境,如活禽市场,是人类感染的主要来源,主要经呼吸道或密切接触

触禽类分泌物或排泄物而获得感染。

患者的体液、分泌物等能够排出病毒,家人等之间无防护的密切接触也可能导致感染,但目前未发现禽流感有持续人传人的证据。

日常生活中如何预防感染H7N9禽流感?

目前已有证据提示活禽市场暴露是人感染H7N9禽流感发病的危险因素,携带病毒的家禽及其排泄物、分泌物可能是人感染H7N9禽流感病毒的传染来源。日常生活中,要注意以下事项:

- (1)日常生活中应尽量避免直接接触活禽类、鸟类或其粪便,尤其是病(死)禽;若曾接触,须尽快用肥皂及水洗手。儿童应避免直接接触家禽和野禽。如果发现病(死)禽、畜,不要自行处理,应报告动物防疫部门。
- (2)不要购买活禽自行宰杀,不接

触、不食用病(死)禽、畜肉,不购买无检疫证明的鲜、活、冻禽畜及其产品。

(3)生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透。

(4)注意饮食卫生,在食品加工、食用过程中,一定要做到生熟分开,避免交叉污染,处理生禽、畜肉的案板、刀具和容器等不能用于熟食;在加工处理生禽畜肉和蛋类后要彻底洗手。

(5)健康的生活方式对预防本病非常重要。平时应加强体育锻炼,多休息,避免过度劳累;不吸烟,勤洗手,注意个人卫生,打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻。

(6)若有发热及呼吸道症状,应带上口罩,尽快就诊,并切记,要告诉医生发病前有无外出旅游或与禽类接触史,并在医生指导下正规治疗和用药。

近年来,市疾控中心在全市设立监测点,深入开展禽流感职业人群和外环境监测工作,查找潜在传染源;强化流感监测工作,及时了解全市流感毒株的变化趋势;规范开展不明原因肺炎与住院肺炎工作。

当我市有人感染H7N9禽流感病例报告时,市疾控中心会迅速启动防控应急预案和机制,立即向常州市卫计委汇报相关情况,按照《人感染H7N9禽流感疫情防控方案(第三版)》迅速成立防控应急小组,开展各项防控工作,如积极协同医疗机构和各区疾控中心对病例开展流行病学调查,对病例暴露外环境进行溯源调查,追踪病例的密切接触者并对其进行医学观察,开展流感样病例强化监测,并立即对疫情形势进行趋势研判。

董秀晴 张惠力

年年体检都正常

为何突然就被查出肿瘤?

根据国家癌症中心统计,2015年中国有429万例癌症新发病例,281万例癌症死亡。相比于2014年增长了约10%。意味着每分钟,就有5个人因为癌症离开人世,每7-8人中就有1人因癌症死亡。每个人终其一生有1/3的几率患上癌症。

无论你是拆迁暴富,还是明星网红,癌症面前,人人平等。但是,癌症真的不可战胜吗?也许你并不知道,1/3的癌症是可被预防的,而早期癌症的治愈率高达90%。

“你和癌症,也许只差一个防癌体检的距离!”

很多人可能会问,一些患者为什么此前年年体检都正常,但为何突然间就会查出癌症,甚至是癌症晚期了呢?

这种情况的原因一是由于很多肿瘤的早期病灶较难被发现;此外,有些癌症从发现到病人死亡可能只有几个月。

首先应该咨询专业人士,选择不同的防癌体检套餐。防癌检查并不是项目越多越好。关键要有针对性,尤其对于高危人群,比如长期吸烟者、乙肝病毒携带者等,由专业人士帮助设计体检检查项目和检查周期,根据个体情况量体裁衣,是杜绝漏诊的最有效方式,同时也是最符合卫生经济学的原则。

不过,在体检的过程中常常有下面这些情况的存在,让那些本可以避免的,不该发生的病情被漏掉,这也往往是导致“年年都正常,突然被查出肿瘤”的情况发生的重大原因。

为省钱 一些检查没有选

“与肿瘤等有关的项目选择的很多,如彩超、外科检查等。其中彩超检查率很高,达96.5%以上。”可见,人们

怕痛苦 一些项目不敢查

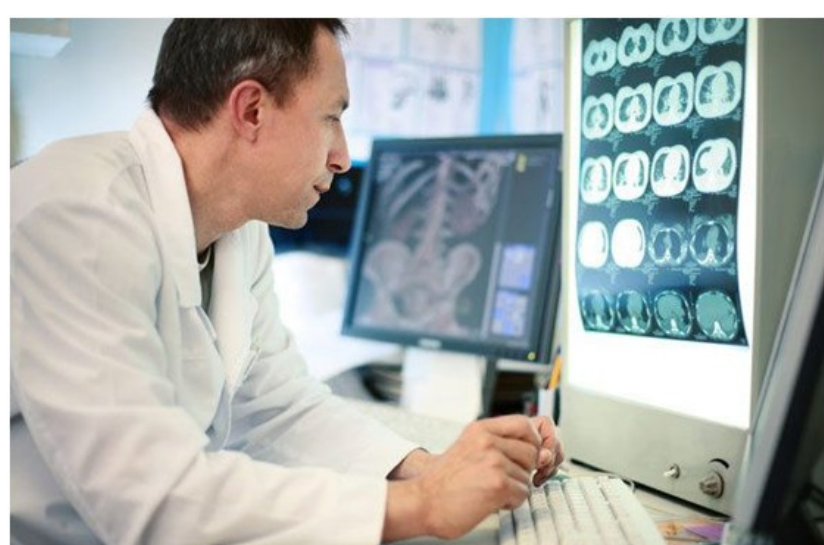
“在健康体检中,少数人会选择胃肠镜。”大众之所以逃避胃肠镜检查,一是因为准备起来较麻烦,二来是因为检查者怕痛苦。

而实际上,对于很多人来说,这项检查很有必要。特别是工作长时间长、压力大、生活不规律、饮食不规律的人群,作为消化道疾病的易发群体,体检中却基本没有胃肠镜——有的人甚至10年都未查过一次。也正是由于这样,发现肿瘤时,往往已经发展到晚期。

“胃癌高发的日本,政府把胃镜检查纳入免费体检中,提倡国民40岁以后每两年至少做一次。我们也希望国人,普通人至少每五年做一次胃镜,对于已有癌前病变的高危人群每两年至少做一次胃镜。”

难为情 一些问题被回避

一些受检者的抵触,也对结果存在影响。“比如外科检查中,医生会要求



触诊,但被很多人拒绝了。”很多人认为,花了钱,不用仪器,只是用手摸,没意义。比如“肛门指检”,很多人放弃,认为是一项“酷刑”,又难受又难为情。而实际上,肛门指检除了检查痔疮外,还能检查是否有直肠癌的病变。此外,医生问诊,会问是不是有肿瘤家族史,很多人可能会不假思索地答:“没有。”

有时候,只是被检者不愿意说的。其实,如果医生知道你有关疾病的家族史,会告诉你很多注意事项。

不重视 一些建议被忽视

因为当事人的不重视,导致许多

信息快递

我市区域健康信息平台建设思路研讨会召开

1月3日,我市卫计委信息处会同市卫生信息中心组织召开区域健康信息平台建设思路研讨会。会上,各辖市(区)卫计局信息化负责人汇报了2016年工作情况和2017年计划,市区域平台和各辖市(区)子平台的承建公司项目负责人介绍了平台建设的思路,大家就遇到的共性难题进行了交流和探讨。

市卫生信息中心主任吴亚平强调,我市区域平台的承建公司各不相同,且都是有实力的软件企业,但在平

台建设中有几个重要环节需要特别注意,一是注册库的建立应该由市平台统一建设,各单位分别维护,在同一个辖区范围内不应有第二个注册信息;二是加强区域间的协同应用,比如双向转诊和区域影像;三是各辖市区发放健康卡和市平台多沟通,统一行动,真正做到常州地区的一卡通。市卫计委信息处处长顾慧丽强调市平台和区平台要互为补充,互相支撑,形成常州市的合力。

市一院曹建新

应邀担任国际知名杂志编委

近日,市一院特需病区主任曹建新教授应邀担任国际知名杂志《Psychotherapy and Psychosomatics》的新一届编委,成为该刊唯一一位来自中国的编委,也是该刊创刊以来第一位中国编委。

《Psychotherapy and Psychosomatics》于1965年创刊,是Karger旗下的在线期刊,内容涵盖心身医学、心理治疗等研究领域,该杂志目前影响力因子为7.632,2014年影响力因子最高达9.36,在国际心身医学领域期刊中排名第一。

市二院举办2017年首场义诊

为普及疼痛医学知识,提高疼痛诊疗水平,造福广大疼痛患者,1月2日上午,市二院疼痛科在阳湖院区门诊大厅举办“庆元旦、迎新春暨‘世界抗痛年’主题义诊活动”。来自南京军区总医院、鼓楼医院、省肿瘤医院、上海同济大学附属华东医院、苏州大学张家港医院及市二院的疼痛科专家们携手为200余位市民朋友提供健康咨询。

市二院疼痛科是全市疼痛专业主委单位,是常武地区开设较早、设备较完善、人员配备较齐全的专业性诊治疼痛疾病的科室,在治疗三叉神经痛、舌咽神经痛、带状疱疹神经痛、关节痛、骨质疏松相关性疼痛、头痛、痛经等方面有一定优势,能提供神经介入镇痛、神经阻滞以及微创治疗等多种疼痛治疗手段。

市肿瘤医院

召开述职述廉述法会议

1月6日下午,市肿瘤医院召开2016年度领导班子和领导干部述职述廉述法会议,市卫计委党委书记、主任王莉,纪委书记邵建明出席会议

议并听取了医院党委书记杨炎代表医院领导班子所作的汇报,及其个人和院长凌扬个人的述职述廉述法报告。

市妇保院

举行国家重点研发计划项目启动会

2017年的第一个工作日——1月3日下午,市妇幼保健院参与国家重点研发计划项目《中国人群辅助生殖人口及子代队列建立与应用研究》启动会在6号楼七楼会议室举行。南京医科大学沈洪兵校长、胡志斌院长、夏彦恺副院长、常州市卫生计生委刘志洪副主任、南京医科大学靳光付教授等项目组老师和成员,市妇保院全体院领导及相关人员近百人参加会议。

夏彦恺介绍了项目概况与实施情况

市儿童医院

林雪峰走进江苏电视台《德行天下》

默默为患白血病的9岁女孩垫上一万多元医药费,做好可口的饭菜送到孩子床头,陪着她读书、写字,当孩子的生命走到尽头,为完成她最后的心愿,将孩子背在背上,带她游玩恐龙园……市儿童医院血液肿瘤科主任林雪峰像个慈父般用心呵护白血病女孩的故事感动了江苏大地。1月5日,江苏电视台

邀请林雪峰医生走进《德行天下》演播厅,通过主持人现场访谈的形式展示了这个医者仁心、救死扶伤的职业。

当天的节目通过两段短片分别再现了“医生爸爸”林雪峰关爱白血病女孩和医学专家林雪峰的工作日常。当期节目将在1月16日晚22:30(江苏城市频道)播出。

市七院

召开述职述廉述法会议

1月5日下午,市七院在门诊急诊病房综合大楼四楼多功能厅召开了2016年领导班子和领导干部述职述廉述法会议。市卫计委联系七院督导组领导及成员专程到会并主持,市卫生计生委副主任姚福建作了讲话。

会上,徐辉书记代表七院领导班子

子围绕2016年工作目标任务、落实党风廉政建设党委主体责任和党风廉政建设纪委监督责任、《廉政准则》改进工作作风各项规定执行等项向大会作汇报。随后,徐辉书记和罗立波院长分别作了个人述职述廉述法报告。

市口腔医院

“齿科患者之家”进高校

人人健康,家家幸福,是每一个民众的朴实追求,也是每个卫生人的责任与担当。在深化医药卫生体制改革的时代大潮中,常州口腔医院党总支深入开展“两学一做”,以实干和作为回馈社会、回馈民众。1月5日下午,该院专家团队顶着茫茫雨雾,来到常州信息职业技术学院,为近200名教职员工作了“方寸口腔,关乎幸福美丽一生”的2017年“齿科患者之家”第一次讲座。

该院种植科主任、主任医师解永富用诙谐趣味的讲话方式和现实生动的图片、动画及视频,从牙周到牙体,从修复到种植,为在场的听众进行了详细的讲解。这是常州口腔医院开展“齿科患者之家”讲座的第四个年头,该项由口腔医院党总支发起,口腔科主任、青年研究生积极参与的常年公益活动,迄今惠及人口近万人。

本报综采