



# 冬病冬治 “三九贴”

三九之时选用具有辛散温通的药物在特定穴位进行敷贴,以扶正祛邪,调整阴阳,能够帮助人体抵御外邪,预防冬病的发生。

### 1.三九贴敷的适应证

**呼吸系统** 过敏性鼻炎、哮喘、支气管炎、慢性咳嗽、慢性咽炎、体质虚弱易反复感冒者。

**消化系统** 脾胃虚寒、虚寒性胃病、虚寒性腹泻、胃肠功能紊乱、慢性结肠炎等。

**运动系统** 风湿与类风湿关节炎、强直性脊柱炎、颈肩腰腿痛等。

**妇科疾病** 月经不调、痛经、宫寒、乳腺增生、带下量多、不孕不育等。

**儿科疾病** 小儿哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒、慢性咽炎、鼻炎等肺系疾病等。

**亚健康状态** 易疲劳、精力差、健忘、失眠、情绪低落。

落。每季贴敷视病情5~10次,每次贴敷原则上成人4~8个小时,儿童酌减1~3个小时,因人而异。

以局部温热感,颜色微红为度。因个体差异,局部出现灼热、疼痛感。

### 2.贴敷期间的注意事项

避风、寒、湿,少用空调;禁食海鲜、生冷、羊肉等;贴敷当天禁止洗澡。

### 3.贴敷后的反应及处理

贴敷后会出现皮肤潮红、发热、个别会出现疼痛,去药后1~2天部分病人穴位上可能出现水泡,属于正常现象。

尤其是对老年人,久病不愈的哮喘、月子病、怕风怕冷等,通过发泡的治疗,来年冬天病情会明显减轻,因此一定要坚持治疗。

如出现小水泡,不用处

理,大水泡可及时来医院处理。

### 4.贴敷的时间

一九 2017年12月22日~2017年12月30日

二九 2017年12月31日~2018年01月08日

三九 2018年01月09日~2018年01月17日

地址:漯河市中医院南楼二楼针灸科

联系电话:0395-2512012

0395-2198021

王琳



## 老人退休后不知干点啥

老爸老妈俱乐部精彩活动等等你来

□见习记者 刘彩霞

干了一辈子工作,在退休之后,多数老年人不愿完全闲下来,想继续做点有益于社会的事,才感到心情舒畅。但是做点什么呢?今天,老爸老妈俱乐部来为退休老人支招。

在老爸老妈俱乐部,老年人将享受免费建立健康档案,享受我市医疗界权威专家咨询团队的服务。依托漯河日报社的平台资源,俱乐部不定期举办的健康养生、名家讲坛等各类免费讲座,可以丰富老年人的健康养生知识,让老年生活更加有质量、有保障。同时,老爸老妈俱乐部的活动非常贴近老年人的日常生活,如微信使用、家史创作、书法篆刻、手工制作等十多种专属课程都是老年人喜闻乐见的课程,足以充实退休后的生活。除了定制课程外,老爸老妈俱乐部不定期组织的户外活动,如参观企业、旅游、联谊会、社会公益活动

等更是满足了老年人精神生活的需要。

从工作到退休,毕竟是一个新的变化,如果能够适应这个变化,使生活走上新的轨道,是有益于身体健康的。加入老爸老妈俱乐部,就是适应这一变化的好办法,不仅有丰富多彩的活动可以参加,还能认识志同道合的新朋友,拓展交际圈。如果你是刚刚退休的老人,那么赶紧加入老爸老妈俱乐部吧,更多精彩活动等等你来参加……

报名咨询电话:

3170858 15039571679

报名地址:新闻大厦一楼大厅西侧老爸老妈俱乐部接待处



### 图片新闻



日前,市三院护理部举办了第三期护理品管圈实操演练培训班。此次培训切实解决护理工作实际问题,对持续改善护理质量、保障护理安全起到有效的指导作用。 梁煜摄

## 冬天冷水洗脸可防病

冬天,人们都习惯用热水洗脸,认为这样既舒适又保暖。其实,此时坚持用冷水洗脸,对人来说不仅是一种意志锻炼,并且对保健防病大有裨益。

有关研究表明:冬天用冷水洗脸,对神经的刺激比较强烈,可使人头脑清醒、精神振奋、视力增加。这种冷刺激还

会使面部皮肤和鼻腔内的血管收缩,但冷水的刺激消失后,血管又会迅速产生反射性的充血扩张。这样一张一缩,被称为是一种良好的“血管体操”,既促进了面部的血液循环,改善局部皮肤组织的营养,增加皮肤的弹性、光泽、润滑,有利减缓或消除面部皱纹,又对血管的弹性和鼻黏膜

的耐寒力是个极好的锻炼,从而大大提高呼吸道与血管神经方面抵御疾病的能力。

但要注意,冷水洗脸最好是循序渐进地进行,开始可以先用冷水拍拍脸,待皮肤逐渐适应后再改为每天早晨用冷水洗脸。此外,冷水温度并非越低越好,一般以不低于10摄氏度为宜。 据健康网

## 炎性肠病哪些情况要手术

炎性肠病是一种慢性迁延性肠道非特异性炎症疾病,确切的病因目前尚不清楚。它通常会在家庭中聚集发生,遗传因素或精神因素有关。一般认为,炎性肠病的发病是外源物质引起宿主反应、基因遗传和免疫失衡三者相互作用的结果。

炎性肠病需手术治疗的情

况有:内科治疗无效的重度患者,合并中毒性巨结肠更应及早手术;内科治疗无效已严重影响生存质量,尤其出现出血、穿孔时,需要手术介入;溃疡性结肠炎癌变及高度疑为癌变时需要手术治疗。

手术能彻底解决掉病痛问题。经过手术治疗后,有的患者曾进行过多次开腹手术,从

侧面证明这种病术后复发率之高。因此,医生在每次做手术时都要考虑尽量少切肠子。小肠的功能主要是消化和吸收,一般人体只要保持1米以上的小肠就不会引起短肠综合征。若短于1米,就会引起短肠综合征,患者吸收营养会变得非常差。

据健康网

## 老人膝关节痛 别热敷了事

骨性关节炎是一种老年人的慢性退行性骨关节疾病,以关节软骨的退行性改变伴半月板和滑膜病变为主要病理特征改变的疾患。目前认为与年龄、机械磨损、撞击因素有关。像登山、打太极拳、爆走等一些运动,在没有掌握好运动方法时,对膝关节造成运动损伤,容易发生骨性关节炎。另外在低温环境下,膝关节容易受到冻伤而引发骨性关节炎。

平时如何预防膝关节骨性关节炎呢?医生介绍,一是控制体重;二是及时和妥善治疗关节外伤、感染、代谢异常、骨质疏松等原发病;三是避免长时间站立及

长距离行走,因其会增加关节承受力及加速关节退变;四是以食补为基础,注意营养均衡,补充钙质,多食豆浆、胡萝卜、紫菜、鱼、虾等;五是坚持适量体育锻炼,防止骨质疏松;六是注意关节保暖,防止关节受凉诱发疾病的发生。

如果膝盖早期有轻微钝痛,活动多时疼痛加剧,休息后好转,但常常感觉关节活动不灵活、僵硬,早上起来或休息后不能立即活动,不能下蹲或持重,就得看医生了,千万别热敷一下就完事,时间长了就可能损坏了,要及时找医生就诊。

据健康网



## 大参林年终大聚“惠”

12月22日~31日期间,新加入大参林的会员朋友均可免费获得大参林特制水杯1个。购物满68元送银鸽纸1提或立白洗洁精1桶,购物满128元送免手洗拖把或大参林药箱1个,购物满398元送5L福临门调和油1桶或优质棉被1个。更有众多商品超实惠:联昌84消毒液1元/瓶,盐酸二甲双胍片2.9元/盒,清热解毒口服液4.9元/盒,复方板蓝根颗粒12.9元/袋,375克福牌阿胶2件6折,东阿复方阿胶浆2件7.5折,大保龙系列、态立方系列均买1送1原品,舒筋健腰丸买1盒送消痛贴2盒,益安宁丸买1盒送80元券,参鹿补片、养生堂系列等商品均2件7.5折!

大参林3000多家门店总有一家在您身边!