



什么是“三伏贴”

“三伏贴”又称发泡灸、三伏灸，以“冬病夏治”为原理，在一年中最炎热的三伏天将中药贴敷在特定穴位上，可疏通经络。调理气血，健脾和胃，调节人体的肺脾功能，不仅达到防治疾病的目的，而且还能调节机体免疫增强抗病能力。

“三伏贴”贴敷时间：

第一次：7月17日~7月26日（头伏）

第二次：7月27日~8月5日（中伏）

第三次：8月6日~8月15日（润中伏加强）

第四次：8月16日~8月25日（末伏）

“三伏贴”的适应范围：

1.支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、反复感冒、慢性鼻炎咽炎、过敏性鼻炎（遇冷容易发作）。

2.风湿与类风湿性关节炎等，多种遇风寒湿发作或加重的颈、背、腰、腿、关节怕冷（怕吹空调）或疼痛等疾病。

3.慢性胃肠炎、慢性腹泻、慢性胃炎、脾胃虚寒、消化不

良。

4.肚子疼痛（胃脘痛或腹部）怕冷，受凉或吃生冷后疼痛发作加重或拉肚子，痛经。

5.产后后遗症（月子病）：产后出现全身或局部怕冷、多关节疼痛或肚腹怕冷疼痛或抵抗力下降等。

6.小儿反复感冒厌食、消瘦、遗尿、尿床。

7.由免疫力低下和内分泌失调所致的各种疾病。

“三伏贴”的禁忌证：

肺部各种感染性疾病急性发热期、恶性肿瘤患者、肺结核活动期患者；强过敏体质者、接触性皮炎、有疮、痈等皮肤病和皮肤破损皮肤感染者；孕妇和2岁以下儿童。

王琳



简介

市中医院针灸科（颈肩腰腿痛科）设有门诊治疗室、熏蒸室等治疗室，有射频热凝治疗机、德国赫耳曼臭氧治疗机等先进治疗设备；开展有射频消融及臭氧相结合治疗颈、腰椎间盘突出，无痛松解治疗肩周炎，序灌五法治疗膝关节炎；还开展了“冬病夏治、穴位贴敷”治疗支气管、支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、体虚易感冒、慢性咳嗽、寒凉性关节炎、胃病、月子病，自血疗法治疗黄褐斑、青春痘，穴位埋线治疗肥胖症等中医特色治疗。

图片新闻

为响应国家健康扶贫政策，切实推进社会扶贫工作，近日，市中医院联合市扶贫办，组织优秀医疗专家到舞阳县吴城镇汪庄村，开展社会扶贫系列活动。

此次活动共向汪庄村捐赠图书300本，玩具89个，文具60个，发放健康扶贫资料230份，现场义诊500人左右。

邵彦军 摄

风湿麻痹症拔罐有用吗



资料图片

风湿麻痹症拔罐是有一定治疗作用的。

中医学认为，类风湿性关节炎是由于风、寒、湿邪杂合而成病，停滞于关节、肌肉，阻碍气机运行，不通则有疼痛。拔火

罐能温通经络，祛湿逐寒，行气活血及消肿止痛。针对风湿性关节炎，拔火罐能使关节周围的风寒湿邪气透于体表而外泄，改善局部的血液循环，消除致炎物质，加强

新陈代谢，从而减轻症状，促进关节恢复健康。

那么，拔罐要注意什么呢？

拔火罐要找准穴位拔火罐，要讲究部位是否正确，拔火罐不只是哪里疼在哪里拔火罐，中医讲究辨证施治，除了疼痛部位的穴位要拔火罐外，还要在疼痛的相关穴位拔火罐，才能达到效果。

如有的患者腰疼，可能还需要在腿部的穴位拔火罐。很多市民并不了解人体的穴位情况，因此拔火罐最好到相应的正规医院拔。

据健康网

市妇幼保健院（市三院）

获全省护理品管圈比赛一等奖

近日，河南省护理学会“护理质量评价与管理新进展学习班暨河南省第四届护理品管圈大赛”在郑州大酒店成功举办。市妇幼保健院（市三院）NICU护理品管圈以“降低监护病房新生儿非病理性呕吐发生率”为主题，在大赛中脱颖而出，获佳绩。

据悉，此次大赛共收到全省18个地市共76家医疗机构报送的128个护理品管圈参赛项目，现场参会人员达800余人。该院由NICU护士长翟晔、圈长宣义博、圈员李婷婷组成参赛队，通过激烈角逐，最终斩获二级医院现场发布一等奖。

梁煜



健康问答

糖尿病患者吃黄豆面好吗

糖尿病人是适合吃豆类以及豆制品的。黄豆面是由黄豆磨制而成的，所以糖尿病患者食用它是没有问题的，可以放心食用。糖尿病患者可以把黄豆面做成面食来食用。因为黄豆中含有一种抑制胰酶的物质，对糖尿病有防治的作用，另外，因为它还含有皂甙，这种物质能促进脂肪分解，抑制多余脂肪的合成和吸收，具有降脂的作用，能抑制体重的增加。



资料图片

经常吃黄豆面不仅能下降血糖，还具有增加机体免疫力、防止血管硬化、预防癌症、通便的作用。

据健康网

孕妇血脂高如何降下来

孕妇降血脂要多吃这五种食物：

1.黑木耳中的黑木耳多糖有降血脂作用，而且黑木耳还含有较多的蛋白质、胡萝卜素、维生素和铁、钠、钾、钙等多种矿物质，孕妇吃黑木耳不仅可以降血脂，还可以吸收其他孕妇需要的营养成分。

2.孕妇吃山药可以降血脂，有效控制血脂含量。

3.苦瓜有明显的降血脂作用，而且苦瓜可以有很多种吃法，可以用作做凉菜或者煎汤，也可以晒干后泡茶或者绞汁喝。但是苦瓜性凉，

孕妇不要多吃。

4.紫菜中的紫菜多糖、脂肪、维生素、蛋白质以及胡萝卜素的含量都比较丰富，其中紫菜多糖就对降血脂有很好的作用。

5.洋葱中的二硫化物、三硫化物、气味物质硫醇和多种氨基酸等都有比较高的药用价值，可以起到降血糖、降血脂、抗炎、平喘和抗血小板凝集等作用。

除了多吃这些食物，孕妇还应该多运动，避免肥胖。孕妇高血脂对自己、对宝宝都有严重的危害，一定要做控制血脂。

据健康网