



“三伏贴”适宜治慢性病

贴“三伏贴”的注意事项:

中医治疗讲究时令,该治疗是三伏天,每伏贴一次,其他时间疗效不确定,所以应按贴敷。

贴敷期间12小时内不宜受凉,贴敷后6小时内不洗澡,不要在空调房间内待时间过长。

贴敷时间:成人2~4小时;儿童1~2小时。

贴敷后局部皮肤微红或有色素沉着,轻度搔痒均为正常反应,不影响疗效;若贴敷后局部皮肤出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉时,可提前揭除药贴,防止灼伤皮肤形成水泡。

“三伏贴”的适用范围:

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: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”贴敷时间为:

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) 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,序贯五法治疗膝关节炎;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。



三伏天养生 饮食有讲究



多吃性酸的食物

古代学者认为“夏季暑湿,适宜清补”。事实证明,夏天酷热高温,人们喜冷饮,喝水多,导致湿气侵入人体,而外湿入内,使水湿固脾,引起脾胃升降,令

人的消化功能产生障碍,出现积水为患,引起食欲不振等。因此夏季应适当地多吃一些性酸的食物。比如可常吃小麦制品、李子、桃子、橄榄、菠萝、芹菜等。

多吃红色食物

进入伏天以后,由于天气闷热潮湿,人体会变得湿气重,出汗多,摄入适量的红小豆可以弥补从汗液中流失的钾元素同时还可以祛湿

气。

多吃苦味食物

中医认为,凡有苦味的蔬菜,大多具有清热的作用。因此,营养学家建议,夏季经常吃些苦菜、苦瓜等苦味食品,能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。夏天常食苦瓜汤或苦瓜菜肴,能调和脾胃,清除疲劳,醒脑提神,对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。苦菜也是一味药食同源的蔬菜,具有清凉解毒、消暑排脓、去瘀止痛、防治胃肠炎等功能。

据健康网

咽痛吃什么好

金橘

金橘可以连皮一起食用,味道甘香,皮都不会有酸涩的味道。整个食用对喉咙痛非常有好处。尤其是金橘皮的营养丰富,富含维生素C和钙,有助于消除喉咙发炎。而金橘的果实就含有维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C以及钙等。吃金橘除生吃之外,还可以加入冰糖或者蜂蜜一起煎煮成

汁,不仅味道清甜,而且有润喉的效果。

梨子

梨子是寒凉性的水果,含有丰富的水分,有助于帮助退烧、润喉、止痛,减轻其症状。人们常用梨子来煮汁,有止咳化痰的效果。将一个梨子切片榨汁经过冰冻,更加容易入口。但是对于发烧并且畏寒的人或者容易下痢的人,最好喝热的梨

子汁。

生姜

生姜自古以来都是人们食用和药用两方面的佳品,老姜的根茎部分也有药效,可以发汗、解热、保温、消炎、化痰等。而在吃的时候,可以尝试用姜汤加上陈皮来煎水,效果会更好。比较适合由于上火引起的发烧、喉咙痛。

据健康网



健康问答

运动可预防血糖高吗



规律的体育运动不仅可以改善糖尿病患者的血糖控制,增加胰岛素敏感性,还有利于减轻体重、控制血脂、血压、降低大血管和微血管病变的发生。

慢跑对人体是非常有益的,尤其是跑步的过程中身体会出汗,这种方式的排汗不同于蒸桑拿或者高温所导致地出汗。运动所出的汗水是偏碱性的,刚好与患有糖

尿病患者的高血糖体质的偏酸性发生冲突,因此就降低了炎症的发生。

散步是一种比较悠闲的运动,这种运动对降血糖很有帮助,因为散步比较温和,所以不会造成血压升高,也不会引起心跳加快等身体不适的发生,除此之外,还有助于胃的消化吸收。

长期高血糖会导致肢体远端的血管坏死,所以每天做一些适量的健身操也有助于减轻手指头痛,脚趾头红肿、麻木等症状。

该健身操的具体内容:脚掌支撑,脚后跟离地,然后进行一垫一垫的,同时手臂和手掌要完全的张开做出“抓”的动作,脚与手要同时进行,每次坚持五分钟,早晚都要进行。

据健康网

孕妇睡不好觉怎么办

很多孕妇睡不着,多是孕期水肿、腿抽筋等原因造成,睡前可以让准爸爸帮助按摩。

孕早期和孕中期,因为胎儿还不是特别大,不要过于纠结睡眠姿势的问题,避免造成过度紧张和担心影响睡眠。可随意选择自己觉得舒服的睡眠姿势,如仰卧位、侧卧位均可。

如果担心睡着后翻来覆去影响胎儿,小编建议入手一个孕妇枕,可以支撑腹部



保护胎儿,还能帮助孕妇获得较佳的睡眠。

尿频严重时,孕妇睡前应该少喝水,否则夜里频频上厕所,怎会睡得好。

据健康网



热烈庆贺大参林上市一周年

7月6日~7月15日,购非特价物品满68元立减10元,满128元立减20元,满368元立减60元,满458元立减80元,众多商品均一价;白云山风油精1元/瓶,清火棍麦片1元/盒,联昌84消毒液1元/瓶,清热解毒口服液5元/盒,酒石酸美托洛尔片5元/盒,复方板蓝根颗粒10元/包,小柴胡颗粒10元/盒,更多商品超优惠:阿胶补血口服液第二件5折,碳酸钙D3片第二件5折,大宝龙系列加8元多1件,汤臣倍健系列第二件5折,高丽红参系列2件5折,更多好礼欢迎进店咨询。

大参林3000多家门店总有一家在您身边!