



民生调查

本报记者 邵阳

今年夏天,热辣滚烫。尽管三伏天已经走到了“末伏”,可医院冬病夏治的热度,丝毫没有“降温”。瞧瞧,公园里撩起衣服的“晒背族”,觉得“万病皆可贴”的“敷贴族”,跑到中医院囤代茶饮的“养生族”……无不反映出传统养生理念在这个酷夏的火热。

来自申城多所三甲医院、中西医结合医院的数据显示,从今年开设冬病夏治门诊起至中伏结束(8月13日),接诊患者数均接近3万人次。

看到市民对传统医学越来越信任,中医人挺自豪,也挺高兴,不过,也有些“担忧”。



■ 曙光医院儿科冬病夏治敷贴门诊

本报记者 徐程 摄

求诊者关注「亚健康调理」但也存在不少误区

今夏,「冬病夏治」和天气一样热

冬病夏治,从字面上似乎不难理解:利用夏季气温高,在人体阳气较旺盛时,治疗因阳气不足、寒气太盛而易在冬季(气候寒冷时)发生或加重的疾病。老百姓的观念里,“三伏天”里人体阳气最为旺盛,治疗效果更好。

14日,在上海中医药大学附属曙光医院传统医学科副主任吴欢的门诊里,记者见到了前来求诊的李阿姨夫妇。“空调开得多还是会出汗,心

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院门诊急症办公室主任须冰在梳理人工咨询热线中老百姓的诉求后发现,冬病夏治的患者,诉求已逐渐从“治疗疾病”转为“亚健康调理”,“这也正符合中医‘未病先防’的疾病预防观。”

为此,岳阳医院治未病科通过对胃肠功能紊乱、宫寒瘀滞、颈肩腰腿痛、慢性疲劳、肥胖及三高等不同人群开展针对性冬病夏治特色治疗,来起到防病、治病、保健、强身的目的;

“冬病夏治不是一个筐,不能什么都往里装。”吴欢指出,近年来,不少医院和患者要么将冬病夏治范畴扩大,认为什么疾病都可以试试;要么将冬病夏治范围局限,觉得就是贴贴“三伏贴”。

岳阳医院治未病科主任周扬说,当下,很多人将冬病夏治等同于“冬病外治”,来医院就要开“三伏贴”。事实上,“三伏贴”只是冬病夏治的一

这个夏天,“晒背”成为新时尚。社交媒体上,不少人分享“晒背”心得;新民晚报“夏令热线”也报道了因“晒背”带来的公共场所管理困扰。

然而在吴欢看来,很多“晒背族”可能要归类于“读题读一半”的那一部分。

诚然,“晒背”因其“简、易、便、廉”的特性,是老百姓喜闻乐见的养

这个夏天,申城年轻人还有点“小羡慕”——邻省多家三甲医院的互联网医院上线中药特色茶饮酸梅汤。“不喝奶茶改喝酸梅汤”成为社交媒体上的火爆话题。

上海的医院何时也能推出这样的特色茶饮?其实,这倒有些“冤枉”了。上海市中医医院就推出了清暑饮、祛湿饮两款时令药膳,其中清暑

烦,吃饭不是很香,睡觉老是做梦……”李阿姨一口气吐露了好多不适。看了舌苔,吴欢告诉阿姨“来对了地方”。

吴欢解释,通俗来说,适合冬病夏治的疾病包括了呼吸系统疾病,比如慢性支气管哮喘、反复感冒、慢性过敏性鼻炎等;消化系统疾病,包括慢性胃肠炎、胃痛等;小儿体虚易感冒、反复

而儿科除开展常规小儿肺系、脾系、肾系调理外,今年又新增睡眠障碍贴和眼疲劳贴,为有夜醒、夜惊、夜啼等表现的儿童以及容易感到视物模糊、眼干眼痛的儿童提供帮助,受到患儿家长好评。

“今年,年轻人来院接受冬病夏治治疗的人数较去年明显增多。”须冰提到,其中一部分是赶着冬病夏治热潮来体验的,但更多是实打实

种具体方法,根据所要预防的疾病,在对应穴位贴上中药,以达到防病治病的效果。除“三伏贴”,冬病夏治还会采用内服中药、针灸等多种方法。

“冬病夏治并非所有人都都适合,大家要避免盲目跟风。在开展治疗前,必须进行体质辨识。若体质属于阴虚质、湿热质等内热偏盛者,则

生方法。“晒背”所追求的“微微发汗”,可使背部阳经气血旺盛、运行通畅;除了改善循环之外,还有助于维生素D的合成,从而促进人体钙质的吸收。

不过,“晒背”也讲究个“天时地利人和”——选取上午9时或下午4

饮开袋即饮,入口便是清新的金银花味,回味还有一丝甘甜,通过互联网医院的药膳专科门诊就能开具。

岳阳医院药学部也在这个夏天推出了消暑方、轻盈方、四参润心方和养颜沁心方等多款茶饮。像消暑方由藿香、薄荷、茅根、石斛、金银花

咳嗽等;部分虚寒妇科病如痛经、受凉后反复发作的盆腔炎等等。

在上海中医药大学附属龙华医院肺病科,记者见到了胡阿姨,她可是肺病科冬病夏治的“老朋友”了。那天,她带着自己熬的绿豆汤,兴高采烈地和医护人员分享。她告诉记者,自己多年前一遇降温就出现怕冷、手脚冰冷的情况。于是,便选择

从往年冬病夏治中获益而来的“回头客”。

须冰分析,随着医学科普的广泛开展,大家对冬病夏治有了更多了解。尤其在年轻群体中,像白领夏季整天背对空调,寒气在体内堆积,一到冬天时常关节疼痛、遇上流感也容易中招。过往他们忍着、扛着、拖着,如今都选择主动就医,来增强抵抗力。

不适合。”周扬补充说。

龙华医院针灸临床二部主任赵海音则告诉记者,前来就诊的患者,不少人“认准”了“三伏天”这一“档期”,唯恐过了后效果减轻。其实,整个夏季,特别是阳气旺盛的时候,都是冬病夏治的好时机,死咬“三伏天”未免钻牛角尖了。

时的阳光斜射,以避免中暑、晒伤的风险;应避开风口,以防伤风感冒;并非所有人都适合“晒背”,“微微发汗”就可以,避免大汗淋漓,且应及时补充水和电解质。

“大伙儿都关注某种养生方法的好处,却往往忽略了更重要的一点:

和陈皮组成,有生津止渴、预防中暑的功效;而养颜沁心方的组成包含了玫瑰花、金银花、茉莉花、白茯苓等,适合工作或生活中容易感到心烦焦虑、皮肤黯淡的人群。

“酸梅汤自古以来都是夏天最受欢迎的饮料,这些年来也算是中药代

“三伏天”冬病夏治效果好

从“治病”到“亚健康调理”

冬病夏治不是“冬病外治”

“读题千万别读一半”

要“有针对性地养生”

夏天来到冬病夏治门诊看看,医生在辨证后予以扶阳丸贴敷和足三里穴位注射等措施,“那个冬天没怎么感冒咳嗽,感觉好多了!”后来的每个夏天,她都会“拖家带口”来冬病夏治门诊看看,巩固效果。

“体质调整不是一朝一夕可以完成的,需要持之以恒。如果患者在冬病夏治后体质有了改善,那么建议他继续坚持,巩固疗效。”龙华医院肺病科副主任医师陆城华说。

曙光医院肺病科主任医师史苗苗介绍,来冬病夏治的人群中,40周岁以下的占比超过四成,“主要是过敏性鼻炎和哮喘的比较多”。在史医生的诊室,记者遇到了前来复诊的侯先生,他今年30多岁,有慢性鼻炎史快8年了。平日里一受凉便鼻流清涕、咳嗽频发,前不久吹空调后又是如此。对此,中医的诊断是鼻鼾,采用足三里穴位注射、咳嗽贴敷方等冬病夏治综合疗法,一个疗程后,侯先生的症状明显缓解。

“更要提醒市民的是,千万不要望文生义,认为冬病夏治是冬季发作的疾病要等到夏天才能施治。”赵海音强调,“夏治”的正确理解应该是相关疾病在夏天阳气升腾时,病情会有所缓解,趁此时节辨证施治,来预防冬季旧病复发,或减轻其症状及发作频次。所以,冬季发病就该及时就医,切勿拖沓入夏,避免因迁延日久而加重或发展成慢性病。”

禁忌证。”这便是吴欢所担忧的“读题读一半”。记者了解到,今夏因为不妥当“晒背”导致中暑送往医院急诊的,并不在少数。

周扬也指出,不是所有古老的养生方法都适用于现代,也不是所有人都都适合同一种养生方式,“在选择养生方法时,一定要保持理性的态度,最好能在专业医生的指导下进行。”

茶饮中的“顶流”了。”岳阳医院药学部副主任马莹说,但酸梅汤也非人人适合,脾胃虚寒的人喝多了就容易导致腹泻,而且过了白露后也不宜再饮用了。

马莹表示,饮剂也要根据不同节气,结合个人体质或所需调理的疾病来服用,“有针对性地养生才能达到防治疾病的目的。”