

受凉后反复咳嗽难愈 中医专家支招秋季养生防病

文/本报记者 马薇妮 通讯员 于虹 图/本报记者 秦媛

天气渐凉,万物开始收敛,人体新陈代谢逐渐减缓,许多常见病开始“活动”。对此,徐医附院淮海路院区中医科主任中医师吕俊秀指出,秋季养生要以“收”字为先,衣食住行都应顺应天时,让身体更好地适应干燥的秋季。

反复咳嗽总不好,中医应对有良方

一周前,6岁的童童受凉后开始频繁咳嗽,一到夜里咳嗽就更厉害了,童童妈妈赵女士给孩子买了咳嗽药,但服药几天后,童童的咳嗽症状仍然没有缓解,还出现痰多、食欲不振的情况。于是,赵女士带着童童来到徐医附院淮海路院区中医科就诊。吕俊秀通过望闻问切,为童童制定了八卦针和饮食调理相结合的治疗方案。第一次治疗结束后,童童明显感觉咳嗽症状减轻,夜间能安稳入睡了。连续治疗三天后,童童的咳嗽、咳痰症状基本消失,食欲也恢复了。

“秋季气候干燥,对应人体肺脏,因儿童肺功能尚未发育完善,气道黏膜娇嫩,极易受外邪侵袭引发咳嗽。”吕俊秀介绍,八卦针治疗时通过八卦选卦对应脏腑功能,比传统针灸用针少、创伤小,治疗时几乎无痛感,三四岁以上能配合的孩子都适用。

“八卦针打破传统针刺定点治疗模式,以古老太极八卦理论为指导,调节上、中、下三焦气血升降以平衡阴阳,属整体调理的温和针法,有‘一穴多效’的特点。思路正确时一针可对多种问题起效,既减少了治疗步骤,又减轻了患者的痛苦。”吕俊秀介绍,这种疗法不仅适用于儿童咳嗽,还具备“一穴多治”“一穴多针”“内外兼治”等优势,仅神阙一穴就能治疗近百种涉及临床各科的疾病,无论是脏腑病、疑难病还是急慢性病都能应对,还可以治疗颈腰椎疼痛、妇科炎症、失眠等常见病。

“呼吸道最易受冷邪侵袭,家长要及时给孩子添加衣物,避免受凉。”吕俊秀提醒,秋季要注意调理孩子的脾胃功能,脾胃是后天之本,孩子脾胃好则抵抗力强,平时可适当食用山药、小米等健脾食物,晚餐尽量清淡易消化,防止积食生痰。同时保持环境适宜,室内要注意保湿,避免干燥空气刺激呼吸道,多带孩子进行户外活动,增强肺功能。



把脉问诊。



针灸治疗。

专家支招秋季养生防病

秋季像自然界的“收敛”模式,能量从外向内收,“燥”邪会攻击人体肺系统。那么,日常生活中,该如何养生防病呢?吕俊秀建议做好以下三件事:

润燥。中医认为秋季“在气为燥”,燥邪易伤肺,引发口鼻、皮肤干燥等问题。润燥需“滋阴润肺”,不是单纯多喝水,可多食用梨、银耳、百合、山药等白色食物,这类食物入肺经,能滋养肺脏。可将其制作为冰糖雪梨汤、银耳羹等食疗方。饮水方面,建议饮用温水,增加喝水频次。

保暖。秋季凉爽,需注意保暖,尤其要保护神阙(肚脐)、关元(小腹)、风池(颈后)和脚踝这几个“关口”。睡前可用热水泡脚,微微出汗即可,能驱寒助眠。老人、小孩等人群还可通过穿马甲护住后背督脉,女性可通过暖臀部八髋穴来暖宫,同时注意腹部、脚部的保暖。

专家名片 吕俊秀

徐州医科大学附属医院中医科主任中医师,博士。出身中医世家,世界中医药学会联合会脉象专业委员会委员、国家综合医院中医药工作委员会青年委员、省中医药学会青年中医研究委员会委员、省中西医结合学会亚健康专业委员会委员。重视脉诊,凭脉可知性格心理,针药并用,心身同调。擅长八卦针,排风寒湿针,可快速、无痛见效,主要治疗颈腰腿疼、关节痛、痛经等痛症,过敏性鼻炎、湿疹、前列腺病、妇科炎症、乳腺疾病、失眠、胃肠炎、亚健康调理;筋膜针快速治疗颈肩腰腿疼,免疫力提升;女性美容美体,如富贵包、含胸驼背、收腹直肌、收骨盆等塑体治疗。

中医特色疗法点亮健康“夜灯”

徐医附院淮海路院区中医科开设夜间门诊

文/本报记者 马薇妮 通讯员 于虹

图/本报记者 秦媛

“白天要上班,想看中医总没时间,现在有了夜间门诊,终于能安心看病了。”近日,在徐医附院淮海路院区中医科夜间门诊内,正在等待就诊的李女士说。

走进中医科治疗室,针灸、拔罐、刮痧……不少患者正在接受治疗。徐医附院淮海路院区中医科副主任中医师张渝均正手持银针,精准地刺入患者刘大爷的颈肩穴位。“我年纪大了经常肩膀疼痛,家住在医院附近,知道中医科开了夜间门诊,就选择晚上来医院进行治疗,非常方便。”刘大爷表示。刘大爷治疗结束后,张渝均耐心叮嘱:“您刚治疗完,可以喝些温水,注意保暖,4小时内不要沾冷水或吹风。”

“相比于白天门诊的压力,夜间门诊就诊时间较为宽裕,更便于医患之间开展深入的交流。”张渝均介



在夜门诊进行中医治疗。

绍,随着公众健康需求日益多样化,越来越多的患者希望获得专业的中医药服务。为此,科室开设了夜间中医特色门诊,由主任中医师团队坐诊,以中药联合多种传统外治法,解决上班族、学生等群体

“白天看病难”的问题。

“徐医附院中医科夜间门诊聚焦内科系统、疼痛性疾病、妇科疾病、神经系统与康复、亚健康状态调理、皮肤科疾病等核心优势病种,目前夜间门诊时间为每周一至周五18点至22点。”中医科主任朱红梅介绍,中医科门诊采用中药内服与外治法相结合的诊疗模式,主任中医师团队通过望、闻、问、切四诊合参,为患者定制个性化中药方剂,调和气血阴阳。同时开设针灸、艾灸、穴位贴敷等六大特色外治项目,形成“内服外治”的立体治疗体系。

朱红梅表示,开设夜间门诊是科室践行“以患者为中心”理念的具体举措,希望通过这一举措推动中医药服务便民利民惠民,让中医药文化得到更大范围的推广,也让“中医治未病”的理念深入人心。未来,中医科将以优质的中医诊疗服务,让传统中医药在夜晚持续发光发热,为市民的健康保驾护航。