

人的睡眠时间,随着年龄的不同而有所差异。婴儿时期,神经系统发育不成熟,需要的睡眠时间最长。初生婴儿睡眠时间长达20小时。成人需要8小时。脑力劳动者需要更充足的睡眠。老年人由于身体各部机能减退,新陈代谢降低,精神消耗较少,每天有6小时睡眠就行了。

入伏第一天,教您认清三伏贴误区

不能包治百病 无法立竿见影

□记者 黄珊



入伏第一天,也是冬病夏治开始的第一天。可是仍有不少市民对“三伏贴”存在误区,为此,咸安区中医医院疼痛康复科主任杨伟表示,最好先认清三伏贴误区,然后再进行治疗。

误区一:能包治百病

随着市民养生意识的加强,很多人开始重视在入伏时进行冬病夏治,可是,并非所有疾病都适合“冬病夏治”。

杨伟介绍,冬病夏治不是万能的,它主要针对一些虚寒体质的人,治疗的是一些寒湿病,以驱寒气、去除身体的湿气为主,并不

是每个人都需要。

杨伟介绍,一般来说,凡是在秋冬季或初春气候较寒冷的季节发作或加重的疾病均可以进行“冬病夏治”,但效果最理想的是呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、间质性肺疾病、过敏性鼻炎、变异性咳嗽等中医辨证属阳虚为主,或寒热错杂以寒为主的患者,以及怕冷、怕风、平素易感冒或冬季反复感冒的虚寒体质的患者。此外还可应用于其他系统的疾病,如风湿、类风湿性关节炎、冠心病、慢性胃炎、慢性结肠炎、冻疮及颈腰椎病变等,只有中医辨证属虚寒才可进行冬病夏治。

误区二:可立竿见影

“我经常感冒,就想趁着这个时间进行冬病夏治,让冬天不再那么容易感冒了。”市民陈婆婆说道。

杨伟表示,很多人都想让三伏贴起到立竿见影的效果,认为敷完之后病情就能立马好转。

杨伟介绍,成人一般每次需要4-6个小

时,儿童因为皮肤比较敏感,且耐受力差一些,一般需要2-4个小时,从18日开始,每隔10天进行一次。其疗效并非立竿见影,但在治疗后会提高身体的抵抗力,让病情逐渐减轻。“有一个患老慢支的病人,坚持敷贴已经四年了,前几天来打听今年什么时候开始,我发现他的症状已经明显减轻了。”杨伟说道。

误区三:起泡才管用

“三伏贴是为了拔出身体内的寒气和湿气,是不是敷完之后起泡效果会更好?”打算早上排队敷三伏贴的市民王爹爹问到。

杨伟提醒大家,第一次敷三伏贴的时候最好不要起泡,因为起泡之后第二次敷的时候不一定痊愈,会影响到第二次的药效。如果起的泡很小,可以洗澡但起泡的部位要避免入水。

杨伟介绍,如果皮肤起泡,可以用鸡蛋内膜敷上,这种方法也适用于得褥疮的患者,可以代替正常皮肤,对皮肤的刺激小。最后一次贴敷的时候,可以适当延长一下时间,稍微起点泡也无妨,以加强药效。

医生简介



杨伟 中医副主任医师、康复科主任

湖北省中医学院本科毕业,从事康复诊疗工作二十七年,擅长中医针灸、颈、腰椎间盘介入、神经阻滞术、小针刀松解术等多种治疗方法,治疗颈椎病,骨性关节炎、腰椎间盘突出症、风湿、类风湿、中风偏瘫后遗症、青春痘等多种疾病,疗效突出。坐诊时间:周一至周五



咸安区中医院

咸宁市惠民医院

- ★新农合定点医院
- ★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
- ★商业保险定点医院

走中西医结合之路 发挥中医特色优势

健康热线:8324525/8016228

院址:咸安区长安大道73号

网址:<http://www.xaqzyyy.com>

科室简介

康复科是我院着力打造的重点专科之一,2005年建科,2013年独立分科。科室业务发展迅猛,年业务收入由2005年的2万余元发展到现在的70余万元,力争2017年通过省级重点专科的验收。专科开设住院病床30张,配备医师8人,其中副主任医师1

名,主治医师1名,医师2名,治疗师4人。

专科采用传统中医手法配合西医诊疗技术,在颈椎病、骨质增生、腰椎间盘突出症、风湿类风湿、中风偏瘫后遗症等疾病疗效显著。其中腰椎间盘微创手术,创伤小、效果好、费用低,深受广大患者朋友

信赖。

专科拥有射频控温热凝器、臭氧发生器、C臂、三维牵引床、多功能中药熏蒸床、电脑颈椎牵引椅、多功能微波治疗仪、超短波、中低频治疗仪等一大批康复理疗设备。

咨询热线:13135953870

三伏天,养生跟着体质来

7种体质 7种对策

□记者 黄珊

今天是入伏第一天。一般来说,三伏天闷热潮湿,很容易诱发各种夏季疾病,所以三伏天的养生保健显得格外重要。咸宁市中医医院治未病科熊晓燕提醒,三伏天不要盲目养生,还是要根据个人的体质来进补。

阳虚质

“一般阳虚体质的人都会比较怕冷,肢体不温,经常感到背部和膝关节以下寒冷,喜欢吃温热的食物。”熊晓燕表示,像这一类的人,在三伏天注意养生,就能得到较好的调节作用。

一般而言,阳虚质的人应以温补脾肾、运动健身为主。在饮食上,不宜多食生冷、苦寒、厚腻的食物,比如梨、香蕉、冬瓜等。宜食温热的食物,比如荔枝、龙眼、羊肉等。除此之外,阳虚者最好坚持常年体育锻炼,并且多晒太阳。

阴虚质

阴虚体质的人和阳虚体质的人,虽然在名字上听起来差不多,实为差别很大。

“阴虚体质的人多为瘦小或瘦长形体的人,此类人怕热、手足心热、皮肤偏干或偏油,肤色赤,面部偏红,常有烘热感。”熊晓燕表示,眼睛干涩、昏花,或者大便偏干、便秘,小便短黄,这些都是阴虚体质的表现。

据了解,阴虚体质的人养生讲求,养阴降火、镇静安神,以饮食调理、心神调养为主。

在饮食上,不宜吃温燥、辛辣、香浓的食物。宜食清润之物,如葡萄、梨、苦瓜、黄瓜等。

平和质

按照中医来讲,平和体质的人是最为健康的人群。一般此类人都是肥瘦匀称、健壮有力、毛发润泽、目光有神、精力充沛、既耐寒又耐热、对环境的适应性强、性格平和、情绪稳定、睡眠良好。

熊晓燕表示,此类人的养生原则是协调阴阳,畅通气血,促进代谢。在饮食上没有特别的禁忌。

痰湿质

“痰湿体质的人群多腰腹部肥满,肢体沉重倦怠。口干而不喜饮水,经常胸闷或腹部胀满、头重,反应较慢,嗜睡。”熊晓燕说道,痰湿质的人调养应以疏肝理气为主,调养的重点应在春季和冬季。

在饮食上,宜食具有健胃、行气、活血之物,如陈皮、玫瑰花、茉莉花、山楂等。

气虚质

气虚的人很容易出现四肢倦怠、肌肉松软的状态。稍微活动一下就很容易大汗淋漓。并且,耐寒、热力较差。

熊晓燕建议,气虚者应以补益肺脾为主,更要慎避风邪。饮食上宜食性质平和、偏温之物,如山药、龙眼肉、莲子等。

湿热质

如果你经常出现胸闷,口苦口臭,喜食

肥甘油腻的食物,并且大便燥结或黏滞,那么,你就很有可能是湿热体质。

湿热体质的人调养方面应以健脾去湿、疏肝利胆为主。饮食上宜食清淡去湿之物,如冬瓜、苦瓜、绿豆、薏米、海带等。夏天则要注意祛湿。

阳热质

“体格壮实、面色红润、声高气粗、喜凉怕热。”熊晓燕称,很多人认为这类的人群是最健康的人群,其实不然,这类人属于阳热体质,仍需要调养。

阳热质的人调养应以生津养阴为主。饮食上宜多食水果蔬菜,尤其是黄瓜、苦瓜、西瓜、梨、苹果、冰糖等。

加强业务培训 提升执法能力

省局专家嘉鱼传经送宝

4日,嘉鱼县卫生监督局诚邀省卫生监督局医疗处专家付和俊为全体监督员深度剖析了“打击非法行医及医疗机构和人员监督执法”课题,并结合当前省卫生厅关于在全省开展打击非法行医专项工作,讲述了关于医疗广告、卫生许可、打击两非、打非等一系列问题,列举了平时执法过程中可能出现的情形,并提出了相应的解决办法供我们参考。

会上省局付和俊为全体监督员深度剖析了“打击非法行医及医疗机构和人员监督执法”课题,并结合当前省卫生厅关于在全省开展打击非法行医专项工作,讲述了关于医疗广告、卫生许可、打击两非、打非等一系列问题,列举了平时执法过程中可能出现的情形,并提出了相应的解决办法供我们参考。

通过这次培训,监督员纷纷表示学到了许多,了解了如何更加有效开展医疗卫生监督,熟悉了如何规避一些医疗违规现象,掌握了如何处理医疗卫生监督中的违法行为。参加培训的各位监督员表示以后开展医疗卫生监督方向更加明确、更加得心应手。

(叶和平 张伟)

年中钜惠 索菲亚衣柜咸宁大派送

力中国定制衣柜领导品牌,让人们尽享更加个性、舒适、时尚的家居生活。索菲亚衣柜定制您的个性生活,让每一个爱美的女人更美。索菲亚的客户可以很自豪的跟所有人说我们家的是索菲亚定制衣柜,这就是索菲亚衣柜的产品附加值。我们卖的不仅仅是衣柜,也不仅仅是品牌,更不仅仅是完美的售后;我们卖的是我们的情感付出,索菲亚人秉承“顾客至上,信誉是金”的理念,每一个来到索菲亚的客户都是我们的贵宾,每一个买过我们产品的顾客都是我们的朋友。我们为您提供无数收纳空间解决方案!