楚裕SOWOO® 工厂地址：长江工业园贺胜路68号
楚裕进口原木衣柜、橱柜、护墙板全屋定制家具
电话：8118558 8118766 400 8890 718

工作上，她是一名尽职尽责的公务员；生活中，她是一名乐于助人的义工

吴娟：无私奉献的“爱心天使”

人物简介

吴娟，女，通山县通羊镇人，出生于1977年，1999年参加工作，现为市物价局价格监督检查分局办公室的一名普通公务员，2007年正式成为一名共产党员，2013年，吴娟自愿加入了市义工协会，成为一名社会义工。多年来，吴娟在自己平凡的工作岗位上兢兢业业，被市物价局评为全市“先进工作者”，被咸宁义工协会评为“优秀义工”。

记者 庞赟

“娟姐端庄文雅，有一颗善良的心，她的善心总是能感染到周边的人。”这是吴娟的义工小伙伴、90后的楚冰对她的评价。

加入义工，寻找快乐

2006年，吴娟在原温泉技术开发区（现咸宁高新区）物价检查所工作。单位大部分同事都是党员，不甘落后的吴娟也在这一年递上了自己的入党申请书。由于表现优秀，经组织考察，吴娟迅速成长为一名正式的共产党员。

“我是一名共产党员，我要用自己微薄的力量去帮助那些需要帮助的人。”年轻的吴娟心里默默地想着。在现实生活中，她也是这样做的：坐公交车时，主动给老、弱、病、残、孕、儿童让座；碰到需要帮助的人时，她会伸出自己的双手，扶他们一把……

2013年的一天，吴娟在网上看到很多地方都有义工组织。她想，要是能加入义工组织，就能和大家一起做更多的善事，帮助更多的人了。吴娟在网上搜索“咸宁义工”这4个字，找到了咸宁义工的QQ群。加进群之后，她发现，原来咸宁还有很多跟她一样的人热心公益。

加入义工组织后，吴娟就如一个迷失的孩子找到了家一样快乐。在这里，她跟其他义工伙伴们一起，开展助学、助残、孝老、环保等活动。他们四处走访，对需要帮助的人进行摸底调查；募捐物资，帮助贫困山区的小朋友；深入乡镇福利院，为孤寡老人送温暖……

吴娟还自学考取了国家二级心理咨询师，方便帮助更多性格自闭的孩子。

奉献爱心，温暖他人

7月5日，是吴娟和义工伙伴们约好到福利院给老人们送清凉的日子。

早上8时，记者跟随吴娟一起出发了，此行需要去咸安区桂花镇社会福利院和马桥镇农村福利院。

“夏天来了，前段时间有一家企业捐赠了不少药品和消暑用品，我们今天给老人们送去。”吴娟对记者说，乡镇福利院比较分散，所以义工们就分了好几个小组行动。

咸安区桂花镇社会福利院门口，老人们都搬着小凳子坐在门口。义工们一下车，部分行动便利的老人纷纷站起身来迎接。

张仰强/摄

看见老人，吴娟和义工小伙伴们上前热情地问候。和老人们见面之后，吴娟一行又忙开了，他们给老人们剪手指甲、洗头发、洗衣服、打扫卫生，发放物资。

每位老人2瓶金银花露、一盒风油精、一盒清凉油、一袋饼干，还有夏天穿的衣服……物资发完之后，义工们并没有闲着，他们与老人坐在一起，拉起了家常。

“吴娟，你来帮我把新衣服穿上吧。”64岁的夏素兰老人拉着吴娟的手说。由于来的次数多，老人已经和吴娟很熟了。吴娟12岁的女儿也来到了福利院，在她的影响下，女儿也成了一名小义工。

吴娟说，开始只是简单地认为帮助别人，自己就能得到快乐，但是随着做义工次数的增加，她已经越来越不满足这种简单的物质上的资助。除了取得国家二级心理咨询师的资质外，她最近在申报《共享阳光助梦重飞》残疾青少年关爱项目，还组织了关爱贫困学子助学活动，为20名崇阳贫困学生发放1万元助学金……

吴娟在不断的充实着自己，她希望能利用自己的专业知识和技能，让受助者认识自己的价值，真正做到助人自助。

咸宁市中医医院

——2015年“冬病夏治”艾灸疗法、贴敷治疗正式启动

咸宁市中医医院2015年“冬病夏治”艾灸疗法、贴敷治疗正式启动。

“三伏”是一年四季阳气隆盛的最好时令，利用这个时令进行艾灸疗法、贴敷治疗是冬病夏治的最佳时机。中医《内经》明确指出“春夏养阳”是防治疾病的重要手段。根据中医“冬病夏治”理论，在中国农历“夏至”、“初伏”、“中伏”、“末伏”的时令内，采用中药穴贴进行传统的中医外治疗法，是中医冬病夏治的重要手段和中医特色。

艾灸疗法每人次45元，穴位贴敷每人次50元。

2015咸宁市中医医院冬病夏治预约正当时

提前预约 避免扎堆

为了避免挂号扎堆，咸宁市中医医院推出预约服务。即日起开始免挂号费预约，时间为上午8:00—12:00；下午3:0—6:00。

电话预约时间为周一至周五全日及周六上午。

预约病种

治未病科：三伏艾灸 亚健康人群、脾肾阳虚、脾胃虚寒人群。

儿科：小儿支气管哮喘、咽炎、过敏性鼻炎、慢性扁桃体炎、冻疮。

妇产科：痛经、产后头痛、产后风湿痛、月经后期、月经过少、更年期综合征、宫寒不孕。

肺病科：肺气肿、肺心病、支气管炎、鼻炎、咽炎、过敏性鼻炎、慢性扁桃体炎、支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿。

骨伤科：颈肩腰腿痛、骨性关节炎、风湿、类风湿、强直性脊柱炎。

科室预约电话：治未病科：8897045
儿　科：8897020
骨伤科：8897086
肺病科：8897082
妇产科：8897280
预约终止时间为7月12日下午5.00。

2015年冬病夏治时间表：
头伏：7月13日　中伏：7月23日
末伏：8月2日　末伏加强：8月12日

1.不适合湿热体质。

冬病夏治主要针对三周岁以上虚寒体质的人群，患有冬天容易发作或遇冷易加重的疾病，如哮喘、反复感冒、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、风湿病等。有内火、湿热体质的人不适合冬病夏治，最好是去咸宁市中医院治未病科做一下体质评估。简易的方法是，观察分泌物和舌苔。如果痰或鼻涕为黄颜色，且比较黏稠；舌质发红且舌苔干燥，或舌苔黄腻这种人就不适合来做贴敷。相反，如果分泌物为白色且比较稀，舌淡红，舌苔薄白者则属于虚寒体质，适合做冬病夏治。

2.不适合瘢痕体质、虚弱怕痛、支气管扩张、正在感冒发烧者及血糖不达标的糖尿病患者。

虽然贴敷对大多数人来说只是有点微热感，但本疗法可能有10%左右的起泡率，有些人可能会出现皮肤起泡、痛痒难忍的状况，所以不适合瘢痕体质的患者。对那些长期咳嗽，甚至有咳血病史的人，建议最好先去拍肺部CT，如果确认是支气管扩张患者，最好不做贴敷，因为这类病人多是湿热体质，不适合做冬病夏治。至于疾病急性发作期的患者，敷贴后则会加重病情。而糖尿病患者如果血糖未能控制良好，则皮肤一旦破损很难愈合。

3.错时预约。

“今年头伏为7月13日，中伏为7月23日，末伏为8月2日，末伏加强为8月12日。其实贴敷的时间前后相差一两天，效果并没有多大差别。

4.带上医保卡，自己先付费。

冬病夏治是医保可报销的，因此在预约时请务必带上医保卡，以及全额的贴敷费用。价格为艾灸疗法45元一次，敷贴每次50元。

5.做好心理准备。

冬病夏治的疗程一般为3年，而且是一个辅助疗法，所以效果并不是想象中的那么神奇。有些人只贴了一年觉得效果不明显就不再坚持，还有些人光靠艾灸和贴敷，见夏天不犯病了就擅自停口服药，这些都是错误的。对慢性病而言，任何疗法都不可能治愈，或终生见效，患者应遵医嘱坚持治疗。

6.可乘凉，不贪凉。

根据《内经》“春夏养阳，秋冬养阴”的理论，无论是贴敷期间，还是在这之前，都要少吃生冷，如冷饮、西瓜之类，少吹空调、电扇，做好充分的身体准备，才能达到最好的治疗效果。

冬病夏治的注意事项有哪些？

三伏艾灸，冬病夏治好时机

三伏是一年中最热的时段。春夏养阳是中医养生的基本法则，三伏艾灸顺阳补阳从而达到冬病夏治预防之目的。

什么是三伏艾灸疗法？

三伏艾灸疗法是利用艾叶制成的艾条（艾绒或者艾柱等相关艾灸产品）燃烧所产生的热力和药物的作用，对腧穴或病变部位进行烧灼、温熨，刺激穴位，激发经气，调整人体紊乱的生理功能，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

三伏艾灸的作用？

三伏艾灸疗法具有温经散寒，扶阳固脱，消瘀散结，防病保健，因热下行等作用。

而现代医学研究也表明，三伏艾灸可促进机体组织毒素吸收，形成非特异性蛋白体，产生免疫调节作用，提高细胞免疫和抑制体液免疫的作用，增强机体代谢机能，改善组织营养状况。

“夏季对于身体虚弱者来说，三伏艾灸的调理效果是非常好的。如果能在每年最热的‘三伏天’施灸就能增加机体功能，解决久治不愈的多种寒证、虚证、瘀血证等。”

三伏艾灸适宜治疗哪些疾病？

主要治疗呼吸系统疾病，以及慢性消化系统疾病

艾灸对于反复发作的、尤其冬季易发的呼吸道疾病，如哮喘、慢性支气管炎、慢性咽炎，老人、体弱者、小孩冬天容易感冒等是一种未病先防的有效手段。如果冬天爱感冒，稍微活动则多汗出、气短。三伏灸疗法可增强肺气的卫护能力，改善体质，增强抗病能力。

三伏艾灸对于脾胃虚弱、脾肾阳虚所致的胃痛、食欲不振、腹胀、腹泻、五更泻等消化系统疾病是一种既防又治的有效手段。“若长期胃不好，胃部冷痛，喝凉水或绿茶会难受，同时面色萎黄，四肢发凉，可采取相应的艾灸疗法来预防虚寒性胃病。

此外，三伏艾灸也是治疗颈肩腰腿痛的常用针灸方法，对于中老年人感受风寒湿邪所致的疼痛者非常适用，如急慢性的肩周炎、颈椎病、膝骨关节炎、风湿性关节炎等疾病等。此类疾病尤以秋冬寒冷季节易出现症状。另外，青年人因长期在空调房间伏案工作，夏季颈椎病症状频发者也不在少数。

三伏艾灸有何注意事项？

需要指出的是，三伏灸并非包治百病，虽然本法对许多慢性病治疗效果较好，但不能代替发病时的常规治疗。”三伏灸要根据体质、病情而合理选用，想要通过本法调理身体者，建议在正规医院接受调治或在医生指导下自己施灸，以防出现不良情况。

治疗期间，应忌食生冷、肥甘厚腻、辛辣刺激性食品，要治养结合、生活规律、睡眠充足、情绪乐观。“‘三伏灸’是个持续的过程，多数医生建议三年为一个疗程，欲选用本法者要有充分的耐心与信心。”

如果你在艾灸过程中遇到任何问题，或者你需要调理身体，请联系咸宁市中医医院治未病科电话0715－8897045