

# 入伏首日,我市各大医院三伏贴火爆开贴

下一站:7月30日



●记者 夏咸芳  
通讯员 刘志 胡学军 邵国平 刘鹏

7月20日,是入伏首日。记者走访我市各大医院发现,当日恰逢周末,众多市民紧抓一年一度的“冬病夏治”黄金时机,纷纷前往各院中医科、疼痛康复科或儿童康复科为自己或家人贴三伏贴,为身体筑牢根基,为健康增添活力。

■武大中南医院咸宁医院中医科  
督脉灸唤醒身体沉睡阳气

在武大中南医院咸宁医院中医科,记者看到,除了三伏贴,不少患者及社区居民慕名前来体验“督脉灸”这个三伏灸的特色疗法。据该院中医科护士长周海燕介绍,督脉灸,又称“长蛇灸”或“火龙灸”,是一种在督脉(脊柱段)上大面积艾灸的中医特色外治法。督脉为“阳脉之海”,总督一身阳气。此法通过温通督脉,能有效激发全身阳气,驱散寒湿,调和脏腑功能,尤其适用于虚寒型脾胃疾病的调理。

她表示,三伏期间自然阳气鼎盛,人体毛孔大开。此时于督脉点燃艾火,恰似借东风燎原之势,驱寒效力倍增,在三伏督灸持续温透之力下,脾胃虚寒者沉积的“冻土”——胃冷痛、遇凉腹泻、顽固腹胀等将层层消融,效达腠理,直抵病根,如同为身体埋下“小太阳”,待北风呼啸时,自然焕发融融暖意。

65岁的李婆婆便是督脉灸疗法的受益者之一。自30多岁起,她便饱受腰痛困扰。去年,仅经过两次督脉灸治疗,她的腰部疼痛便得到了显著缓解,身体更是感受到了前所未有的舒适与放松。亲身体验到良好效果的李婆婆,在今年三伏天的首日一大早就赶到医院,主动接受督脉灸治疗,以期巩固疗效。

需注意的是,妊娠期、哺乳期及经期女性;高热、急性感染性疾病、施灸部位皮肤破损或过敏者;有严重出血倾向者(如消化道活动性出血);恶性肿瘤患者、重度心肺功能不全者均不能使用督脉灸。

■咸安区妇幼保健院儿童康复科  
三伏贴帮小伢打开脾胃“吸收开关”

在咸安区妇幼保健院儿童康复科,记者看到,众多家长带领孩子们穿梭其中。来现场的孩子,有的是抱在手里两岁以上小宝宝,也有五六年级的大孩子。该科王建峰医生正有条不紊地为孩子们贴中药敷贴。

“今年带孩子来调理脾胃的特别多。”王建峰介绍,儿童敷贴针对的常见疾病且疗效最好的有三类,分别是过敏性鼻炎、喘息性疾病、呼吸道反复感染,临床显示,连续坚持敷贴三年后,八成以上的孩子体质会有明显的改善。他表示,孩子的敷贴和大人不一样,儿童皮肤更薄,吸收能力更强,因此,不仅和

成人敷药量不同,敷贴时间也不相同,其中,成人敷贴时间为8个小时,6至12岁儿童约4至6小时,3至6岁约3至4小时,3岁以下约2至3小时。

记者在现场看到,很多家长在孩子贴完三伏贴后,顺手为自己也贴上一副。家住咸安的周女士便是其中之一。当天上午,她一手牵着9岁的大宝,一手抱着3岁的二宝,专程来到医院。在耐心陪两个孩子完成贴敷后,周女士也熟门熟路地坐到贴敷台前,请医生为自己贴上了三伏贴。

■咸安区中医院  
灸贴相配疗效倍增

与其他医院不同的是,记者在咸安区中医院疼痛·康复科看到,该科诊室内除挤满了贴三伏贴的市民外,隔壁的治疗室门口同样人潮涌动,很多市民排队等待三伏灸治疗。

“现在我都感觉到整个后背部热烘烘的,很是舒服。”刚做完督脉灸的王女士告诉记者,她是阳虚体寒的体质,平时遇上阴雨天就觉得关节“不得劲”,特别是秋冬季,这一症状尤为明显。因此一到头伏首日就来医院敷贴三伏贴。在科室医生推荐下,她首次尝试了采用督脉灸来进行治疗,没想到效果竟是出乎意料的好。

对此,该科主任陆波表示,中医养生注重“春夏养阳,秋冬养阴”,而夏天,尤其是农历的三伏天,是一年当中

阳气最旺盛的时候,此时是通过三伏贴、三伏灸调养人体阳气的最佳时机,这时候做“督脉灸”,就像借力打力。在治疗过程中,医生会沿着患者脊椎,从脖子下面的大椎穴到腰部的腰阳关穴,铺上姜末,再放上特制的艾绒点燃。姜能帮助艾的热力更好地透进去。这股热力能钻得比较深,把藏在身体里的导致平时怕冷、关节不舒服啊,这些寒气、湿气,趁着夏天阳气足的时候给逼出来。这就是常说的“冬病夏治”。他表示,近年来,人们“未病先防”的养生意识逐渐提高,在三伏天中的头伏、中伏、末伏来医院贴三伏贴的人数也在逐年增长。

“除推出特色中医适宜技术督脉灸外,我们还采取了灸贴相配的方法来为患者增强疗效。”陆波表示,“三伏灸”与“三伏贴”配合使用,可以起到1+1>2的效果。与此同时,除了穴位贴敷、三伏灸外,科室还推出了刮痧、耳穴埋豆、足浴、中药代茶饮、儿童膏方等中医药内服外治法,以此帮助市民提升人体阳气,提高人体抵抗力,从而预防疾病复发或者降低复发频率的作用。

据悉,今年头伏为7月15日到7月24日,中伏为7月25日到8月13日,末伏为8月14日到8月23日。医生提示,没能赶上在头伏首日进行贴灸也没关系,只要在“三伏”期间,间隔7-10天任选三个节点贴灸,同样具有冬病夏治的作用,有需求的市民,可不要错过这一“冬病夏治”的黄金期哦。

## 三伏酷暑送清凉,免费茶饮润心田 ——咸安区中医医院又一惠民服务获赞

●记者 夏咸芳 通讯员 胡学军

生津解暑茶、生津止渴降脂茶、安神助眠茶、益气补血茶……入伏以来,咸安区中医医院各病区纷纷推出免费夏季养生茶,供就诊患者及家属取用。这份贴心的“清凉关怀”,既助力市民消暑养生,也让大家在炎炎夏日里感受到中医的独特魅力与温暖守护,这是该院推进“清廉医院”建设的具体体现之一。

走进该院一楼门诊大厅,醇厚的药茶香味便扑面而来。富有中医特色的“三伏贴”宣传点和免费中药茶饮摊位前人头攒动,挤满了前来咨询、就诊的患者及家属。记者注意到,由于天气炎热,不少患者和家属一进入凉爽的大厅,便直奔茶饮摊位,接上一杯清润解暑的中药茶饮细细品尝。

“这茶味道挺好,大热天喝一杯消暑解渴,真舒服。”陪母亲前来看诊的王女士高兴地说,“医院推出的这项免

费茶饮服务,真正地方便了我们,也让大家感受到了实实在在的关怀。”

记者注意到,提供免费中药茶饮的远不止门诊大厅。在该院各病区的护士站旁,也整齐摆放着大小不一的特色茶桶。这些茶饮并非千篇一律,而是由各科室根据患者需求精心调配:内科病区提供的是生津止渴降脂茶,疼痛康复科门诊治疗室外则放置着生津解暑茶。更贴心的是,每个茶桶旁都清晰地张贴着茶饮的中药配方说明,方便有需求的患者拍照留存,回家后也能按方配制,延续这份来自医院的健康关怀。

“一杯小小的养生茶,承载着医院对市民健康的细致关怀。”咸安区中医医院党委书记盛飞跃表示,这份夏日里的清凉,不仅让大家切身感受到中医养生的实用与贴心,也在潜移默化中拉近了市民与传统医学的距离,让健康守护更显温度。他介绍,将惠民便民举措融入“清廉医院”建



设是该院一贯坚持的理念,除免费提供养生茶外,医院还长期提供免费针线包、雨伞借用、每日配备导医人员

等服务,旨在让清廉建设的成效转化为实实在在的惠民成果,提升群众就医获得感。