

市中医院

# 冬病夏治“三伏贴”即将开贴

一年一度的冬病夏治“三伏贴”时间又快到啦,有呼吸系统疾病以及腰椎、颈椎、关节等疾病的病友们,请注意市中医院2018年冬病夏治“三伏贴”贴敷时间:

- 第一次:7月17日——7月26日(头伏)
- 第二次:7月27日——8月5日(中伏)
- 第三次:8月6日——8月15日(润中伏加强)
- 第四次:8月16日——8月25日(末伏)

市中医院开展“冬病夏治”已有20多年,积累了丰富的经验,深受广大患者欢迎。

什么是“三伏贴”  
“三伏贴”又称发泡灸、三伏天

灸,以“冬病夏治”为原理,在每年三伏阳气正旺之时,将中药贴敷在特定穴位上,可疏通经络、调理气血、健脾和胃,不仅达到防治疾病的目的,而且还能调节机体免疫,增强抗病能力。

### 三伏贴的适应范围

- 1.支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、反复感冒、慢性鼻炎、过敏性鼻炎。
- 2.风湿与类风湿性关节炎等,多种遇风寒湿邪加重或加重的颈、背、腰、腿、关节怕冷或疼痛等病症。
- 3.慢性胃炎、慢性腹泻、慢性胃炎、脾胃虚寒、消化不良。
- 4.肚子疼痛(胃脘痛或腹部)怕冷,受凉或吃生冷后疼痛加重或拉肚子、痛经。

5.产后后遗症(月子病):产后出现全身或局部怕冷、多关节疼痛或肚腹怕冷疼痛或抵抗力下降等。

6.小儿反复感冒厌食、消瘦、遗尿、尿床。

7.由免疫力低下和内分泌失调所致的各种疾病。

### 三伏贴的禁忌症

- 1.肺部各种感染性疾病急性发热期、恶性肿瘤患者以及肺结核活动期患者。
- 2.过敏体质者、接触性皮炎、有疮等皮肤病和皮肤破损感染者。
- 3.孕妇和2岁以下儿童。

### 三伏贴的注意事项

- 1.中医治疗讲究时令,该治疗是三伏天里,每伏贴一次,其他时间疗效不确定,所以应按时贴敷。
- 2.贴敷期间12小时内不宜冲凉,贴敷后6小时内不洗澡,不要在空调房间内待得时间过长。
- 3.贴敷时间:成人2~4小时;儿童1~2小时。
- 4.贴敷后局部皮肤微红或有色素沉着以及轻度痒痒均为正常反应,不影响疗效;若贴敷后局部皮肤出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉时,可提前揭除药贴,防止灼伤皮肤形成水泡。
- 5.如果出现水泡,不要抓挠,在水泡处拍一拍,水泡会自行吸收,大泡则要找医生处理。

温馨提示:持教师资格证、学生证可免费体验一次。

地址:市中医院门诊大厅。  
咨询电话:0395-2198021  
0395-2512012

## 融入日常 抓在经常 点滴养成

2018年上半年全市卫计系统“创文”工作会召开

本报讯(记者 刘彩霞)记者从6月21日召开的全市卫计系统2018年上半年“创文”工作会上获悉,下半年,市卫计系统将着重抓好常态化长效化的“创文”工作,把“创文”工作融入日常、抓在经常、点滴养成,让大家在思想上形成意识,行动上形成常态。

会议传达了上级和本级“创文”工作的有关文件,充分肯定了上半年以来全市卫计系统“创文”工作取得的成绩,深刻分析了当前工作中存在的问题和面临的新形势、新特点,强调了做好新形势下“创文”工作的重要性。

会议对做好下半年和今后常态化长效化的“创文”工作提出了明确要求。指出“创文”工作是一项长期的过程,在这机遇和困难并存的紧迫阶段,要在把握新形势中坚持问题导向,重点是要把“创文”工作融入日常、抓在经常、点滴养成。把“创文”精力放在平时,对照标准,补齐短板,有重点地开展,能做到随时随地迎检。同时凝聚一大批有责任心、有爱心、有恒心的“创文”工作者,打造一支经得起考验的“创文”工作队伍,从而促进卫计系统的“创文”工作领跑在全市各单位的前列。

## 市三院“最美职工”风采展

# 燃烧青春 点亮生命

——记市三院内一科陈艳

■本报记者 刘彩霞

陈艳,市三院内一科主治医师,从事临床工作10年,曾先后被评为医院优质服务标兵、年度先进个人、河南省医德标兵等。陈艳深知“救死扶伤,治病救人”是医务工作者的职责所在,每次科室抢救病人,她总是冲在前面,并在高负荷的工作状态下,始终保证谨慎的工作态度,竭尽全力挽救患者的生命。

工作中,陈艳时刻谨记“健康所系,性命相托”的誓言,以真诚的微笑、耐心的解说拉近与病人的距离,并陪同患者做检查,细心医治每一位患者。

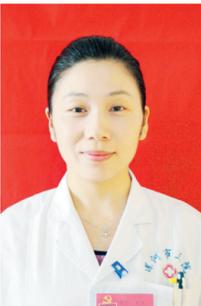
1月23日,49岁的李女士因腺垂体功能减退症住进市三院。治疗过程中,

该患者出现严重并发症导致昏迷,急需转到省级医院治疗。陈艳与郑大一附院联系并办理转院的相关手续后,已经是当天晚上9点多,原本可以下班回家的陈艳一想到科室人员紧缺,并担心患者的安危,便主动要求跟随救护车护送病人。护送病人途中,陈艳感觉身体不适,经测量体温后才发现自己已发烧至38℃,但她没有丝毫犹豫,继续跟随救护车护送患者至郑大一附院,随后又协助患者家属一直忙到次日凌晨2点多。因转院及时,患者病情得到有效控制,而陈艳在感冒发烧的情况下护送病人顺利转院的事迹,经过多家媒体报道,也得到社会各界的一致好评。

除了做好本职工作,陈艳积极参加

全市医保病历检查工作、义诊活动、卫生系统运动会、院内外业务学习等;同时担任电子病历信息联络员和科室质控员,利用下班休息时间,加班加点制作模板,将电子病历使用过程中遇到的问题及时反馈医务科及工程师;参加质控员岗前培训,承担起内科病房环节病历及出院病历的书写、检查、审核工作;负责科室病患电子病历制作,如模板制作、维护、临床路径等,并协助科室制订等各项制度,更好地保障了医疗安全。

“在今后的工作中,我将不断提高个人素质、能力和水平,以实际行动为医学事业的发展做出更大的贡献,无愧于自己当初的誓言。”陈艳说。



陈艳

## 漯河市“最美献血者”候选人风采展示

# 用热血传递大爱

——记“最美献血者”高国杰



■本报记者 刘彩霞

高国杰,46岁,市广播电视台经济电视中心记者。1998年,高国杰开始坚持无偿献血,累计献血7次,曾荣获漯河市2009年~2012年度无偿献血特

别贡献奖。由于高国杰是RH-B稀有血型,他的献血变得更为重要和有意义。因血液保存时间只有35天,所以像高国杰这种稀有血型献血者,更多是在危急关头挺身而出。

2011年某天下午,正在外地采访的高国杰接到市中心血站电话,称市骨科医院一位因交通事故截肢的病人急需RH-B稀有血型。高国杰立即从几十公里外的采访一线奔赴市中心血站献血。在2012年和2014年,高国杰又先后两次为舞阳县的两位稀有血型病人紧急义务献血。

高国杰以实际行动和无私奉献精神感动着身边人,希望把无偿献血这种大爱精神传递到社会的每一个角落。

献血格言:捐献可以再生的血液,挽救不可重来的生命。

# 用行动诠释志愿精神

——记“最美志愿者”于三星



■本报记者 刘彩霞

于三星,39岁,漯河市相思鸟文化发展有限公司职工。他参加志愿服务时间累计573小时,累计献血85次,其中全血1次、机采84次,多次荣获全国无偿献血奉献奖、银奖,荣获2017年奉献突出“四星级志愿者”称号。2014年,我市红十字会无偿献血志愿者服务队成立,于三星作为

第二批成员积极加入队伍,与大家共同参与“暖冬行动”等各项大型志愿服务活动,逐渐成长为志愿服务队伍里的核心成员。

每到双休日和节假日,于三星总是放弃休息参与志愿活动,他的认真、诚恳的精神得到了全队成员的认可,用实际行动说服了一批又一批的新志愿者加入无偿献血队伍,为我市连年被评为“全国无偿献血先进城市”积极奉献着个人的力量。

献血格言:赠人玫瑰、手留余香,我奉献、我快乐!

## 诚信二院·健康万家

# 冬病夏治正当时

“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变,如支气管炎、支气管哮喘、风湿与类风湿关节炎、老年畏寒症及属于中医脾胃虚寒类疾病。“夏治”指在夏季这些病情有所缓解,趁其发作缓解季节,辨证施治,适当地内服和外用一些药方,以预防冬季旧病复发,或减轻其症状。

**漯河市二院 市儿童医院**  
全国百姓放心医院  
市重点专科 中医针灸科  
地址:漯河市交通路201号 电话:2124537/2166752

“冬病夏治”是流传千年的中医自然疗法,利用夏季气温高,机体阳气较为充沛的有利时机,调整人体阴阳平衡,使一些宿疾得到恢复。

“三伏贴”是根据中医“冬病夏治”“春夏养阳”的原则,在一年中最炎热的三伏天(三伏)采用中药外敷穴位疗法,治疗秋冬季节发作的疾病。“三伏贴”的来源是天灸,取每年初、中、末伏第一天进行治疗,所以又称为三伏天天灸。

“三伏贴”运用敷贴疗法刺激体表穴位,通过经络的传导和调整,可纠正脏腑阴阳的偏衰,改善经络气血的运行,对五脏六腑的生理功能和病理状态产生良好、温和的治疗和调整作用,从而达到以肤固表、以表脱毒、以精通脏、以穴驱邪和扶正强身的目的。

“三伏贴”的适应症有:1.呼吸系统

疾病。如慢性咳嗽、慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、哮喘、呼吸道感染、过敏性鼻炎、咽喉炎等。2.胃肠道疾病。如慢性结肠炎、慢性胃炎、胃肠功能紊乱、慢性腹泻、呕吐等。3.儿科疾病。如小儿反复感冒、咳嗽、厌食、易腹泻、体质虚弱、遗尿、发育迟缓等。4.妇科疾病。如虚寒性痛经、产后头痛、月经不调、月子病等。5.疼痛性疾病。如风湿、类风湿关节炎、颈椎病、肩周炎、强直性脊柱炎、冻疮等。6.亚健康状态。免疫力低下、四肢冰凉、易感冒、易疲劳、失眠等机能不足状态。

市中二院2018年贴敷时间表:

- 初伏贴:7月17日——7月26日
- 中伏贴:7月27日——8月5日
- 中伏加强:8月6日——8月15日
- 末伏贴:8月16日——8月25日



### 专家链接

朱青霞,市二院中医针灸科主任,主任医师,世界中联经方委员会常务理事、漯河市医学会康复学会副主任委员,获市科研成果奖8项,漯河市自然科学奖2项,主治中风偏瘫、截瘫及其后遗症、颈椎病、腰椎间盘突出、面神经麻痹、头痛、眩晕、骨质增生、肩周炎、膝关节、带状疱疹、风湿病以及各种疼痛、急慢性软组织损伤、小儿遗尿、中医内科、妇科等疾病。

## 健康时评

# 药酒不能随便配

■耿银平

15人中毒,5人死亡!这是日前发生在重庆市璧山区的一个悲剧:居民饮用自配的药酒而中毒,面对如此伤亡数字,令人又恨又痛。

药酒在我国有着悠久的历史,有不少人认为喝药酒对身体好。但殊不知,药酒的本性是药,而不是酒。一个身心健康、活力满满的生命,也不需要用药酒提神醒脑、保持健康。

中华医学会在2011年发布的《中医养生保健技术规范药酒》,从指导原则上进行了悉心界定,“遵循中医学理论,结合现代中药药理,选择安全可靠的药酒配方”、“民间单方、验方配制药酒,应事先弄清药材的

名称和适用范围,并在医生指导下服用”、“药酒的制备人员一般应具有中医药类专业中专及其以上学历,或具有一定的本专业知识和技术”。

每一种中药材都有不同的食性和药性,有的甚至还具有毒性。一些炮制者能力有限,对中药材的食性、药性的认知与了解不够,就进行“任性的炮制”、“鲁莽的炮制”:胡乱兑兑会使药性发生变异,浸泡时间过长可能会产生病菌和微生物等,乌头、附子等泡酒后,会增加毒性物质渗出,是很容易出事的。

药酒炮制者不能无知无畏,一个人口服乌头碱3-5毫克就可致死。据媒体不完全统计,2016年5月至今,公开报道过的因乌头碱中毒事件就有

20余起,涉及中毒人数过百。原国家食药监总局曾提醒,“不是所有药酒都可以自制,用于治疗药酒不主张自制”。

药酒不仅不能随便配,更不建议随便喝。只因国人对药酒有天然好感,资本就汹涌而来,对药酒产业大肆开发:夸大宣传,胡乱忽悠,也是将公众健康绑架到了无法遏制的野蛮车道,带来了威胁和风险。

中医药需要科学的发展,民间偏方和有毒药酒不能成为百姓的“健康信仰”,更不能为部分企业所利用,任意扩大产品适应症范围,欺骗和误导消费者。

即便偏爱药酒,也没有必要被别人的劝告牵着鼻子走,更没有必



要将药酒当作保健食品长期服用,迷失了医疗保健性科学的方向。在此更要告诫部分社会企业,在追逐市场与利润时,尽量摆脱嗜血性,多分担企业公民的责任,产品多些“道德的血液”,多酿造些“温情脉脉的利润”,让药酒成为真正的“好药、好酒”,涵养健康,造福社会。

## 漯河市精神病医院

# 科学应对青少年心理疾病

青春期是人一生从幼稚走向成熟的重要转变时期,在这一时期,青少年心理疾病治疗成为是很多家长关心的首要问题。

心理障碍。青少年心理问题中最常见的要数青少年抑郁症,其很可能会导致青少年有自杀倾向。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于性意识觉醒后青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身性发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化,常会导致青少年心理的冲突。

学习压力。中学生学习负担过重,常给他们带来沉重的心理压力,考试焦虑、厌学及学习过程中的注意力、记忆力问题等。

人际交往的压力。随着年龄的增长,独立意识的增强,青少年与社会的接触越来越广泛,他们渴望独立的

愿望日益变得强烈。社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年一种精神需要。青少年要学会接纳自己,允许自己有缺点,不要过分苛求自己,也不要对外界寄托过高的期望,在实践中增强信心、培养技巧。

以上这些有关青少年心理疾病治疗和对策的知识,希望对广大青少年父母、老师起到启迪的作用,正确看待青少年心理疾病,并采取科学有效的方法应对,为孩子的身心健康护航。

常耀军

**关注心理健康 构建心的和谐**  
漯河市精神病医院(河南省精神病医院合作医院)  
地址:市交通路北段(原局宿舍),乘38路公交车到  
医院新址:井冈山路北段与纬八路交叉向东角,乘9路公交车