

全省“三伏贴”技术备案医疗机构名单公布

我市仅市中医院入选

本报讯（记者朱传胜）哪些机构可以开展冬病夏治穴位贴敷（即“三伏贴”）工作？哪些人能贴敷“三伏贴”？7月1日，河南省卫生健康委员会、河南省中医管理局发布了《关于规范冬病夏治穴位贴敷技术应用管理的通知》（以下简称《通知》），进一步规范冬病夏治穴位贴敷技术的备案管理。在全省公布的23家“三伏贴”技术备案医疗机构名单中，市中医院成为我市唯一一家能够贴敷“三伏贴”的医疗机构。

穴位贴敷具有操作简便、适应症广等特点，是群众广为接受的中医药防治疾病的重要手段之一。近年来，一些私人诊所、药店也纷纷打出冬病夏治的广告招揽生意。对此，《通知》明确，非医疗机构不得开展“三伏贴”服务工作，严禁为追求经济效益不合理扩大应用范围及应用人群。

根据《通知》，开展“三伏贴”的机构应为登记中医科或中西医结合科诊疗科目的医疗机构，并已开展相应的中医药服务工作。“三伏贴”处方用药及穴位选择应由具有丰富临床经验的主治医师及以上专业技术任职资格



贴敷现场。

本报记者 朱传胜 摄



咨询预约。

本报记者 朱传胜 摄

的中医类别执业医师拟定，明确其禁忌症及相关注意事项，并按照有关要求向医疗机构执业注册机关备案，如处方有调整或增加，应及时更新备案信息。医疗机构应对本单位能够从事“三伏贴”操作的人员进行培训、考核，并积极开展“三伏贴”效果

评价，保证“三伏贴”服务质量。《通知》要求，省辖市、直管县（市）卫生健康行政部门要切实加强组织领导对未按要求备案的、非医疗机构开展“三伏贴”服务的、涉嫌违法虚假宣传的应及时移交有关部门严肃处理。2019年入伏第一天是从7月

12日开始，为何“三伏贴”首贴要提前10天贴敷呢？对此，该院工作人员称，“三伏贴”第一贴为伏前加强贴，即在头伏前10天进行一次贴敷。中医五行学说土居中央，灌养四旁，脾运则诸脏皆强，三伏日为庚日，庚属金，肺亦属金，故庚与肺相配。因此，

从五行相生的角度，土生肺金体现了“虚则补其母”的治疗原则。在头伏前10天进行一次贴敷，按照中医五行生克原理来讲，就是进行培土生金，起到强实基础、提升疗效的作用。对于错过“三伏贴”第一贴贴敷时间的市民不用担心，赶上初伏贴敷仍有效果。

记者带你学中医

炎炎夏季说出汗

本报记者 孙阎河

这几天，有几位读者致电本刊热线，都是关于夏季出汗问题。其中一位读者说，他原本认为自己夏天出汗多是正常的事情，并且还有利于排毒，可是一位医生却说他虚。这让他很纠结，想让记者找专家问问。带着大家的问题，近日，记者找到了正在市中医院人民路院区坐诊的急诊科主任张军峰。

张军峰说：“这些问题都差不多，基本上都是询问夏天出汗异常的。按照中医理论，夏季天气炎热，人们多处出汗，有利于排出毒素，这是好的现象，但是中医也讲‘汗为心之液’，即使夏天，如果出现异常地出汗也不是好现象。出汗异常主要有几个原因，一是自汗，主要原因是外感风寒后，冒虚汗；肺气不足，出汗时面色苍白；内热蒸腾，肠胃热，时不时会冒汗。二是盗汗，主要指睡着时出汗，醒来

汗停，这多为肾阴虚所致。三是冷汗，主要表现为汗前不发热、口不渴，常伴有精神不振、面色苍白、大便稀薄等寒症表现。四是湿热出汗，出汗时白色的衣服上会留下黄色的印记，流黄汗的人多属湿热体质。五是脱汗，患者会突然出现大汗淋漓、精神疲惫、四肢发冷、气短息微等身体不舒服的情况。另外，出汗部位的不同，也能一定程度上反应不同的身体健康问题，额头出汗表示肝阳上亢、鼻子出汗表示肺气不足、颈部出汗表示内分泌失调、腋下出汗表示汗腺过大或饮食过重、胸口出汗表示脾胃失和、手心脚心出汗表示血虚。”

最后，张军峰告诉记者，中医认为“动汗”最为可贵，在适量运动的情况下微微出汗是最好地出汗形式。另外，若在夏季闷热的环境中，出现大量出汗、口渴、头昏、胸闷、恶心、心慌、四肢无力、耳鸣、注意力不集中、体温升高的情况，一般属于中暑先兆。

“穴”看中医

攒竹穴：护眼明目第一大穴

本报记者 朱传胜

现代人工作离不开电脑、生活离不开手机，长时间面对屏幕，眼睛就会出现干涩、乏力、痒等症状，大家觉得休息一下就没事了，殊不知，严重时会引起角膜炎、结膜炎。不过，按揉攒竹穴不仅能缓解以上症状，还能治疗外感头痛、近视等，是护眼明目第一大穴。本期，本报《“穴”看中医》栏目特邀市中医院针灸推拿康复科中医师高航，给大家详细介绍这个穴位。

“攒竹穴因位居眉头，为眉毛攒聚之处，又眉毛形如竹叶，而得名。取穴时皱眉，可见眉毛内侧端有一隆起处，即为此穴。”高航说，“中医认为，攒竹穴具有清热明目、祛风通络的功效，是治疗眼部疾病的特效穴位。对于治疗近视、复视、视力减退、急性结膜炎都具有良好的疗效。在学生的护眼保健操中，其中有一节就是按压揉此穴，可见其保

健效果非同一般。”

据高航介绍，在河南省名中医邵素菊医案中，曾取用攒竹穴配合光明穴治疗一名因长时间用电脑后出现急性视力减退的患者。这名患者因近期工作强度大，用眼过度，突然眼睛视物模糊，视力明显减退，经过20次治疗后，患者视力明显改善。

“按揉攒竹穴有一个更简单的方法，用指节来轮刮眼眶，不要轻轻一划就过，要有力量，这样不仅能疏散心里的瘀积之气，还能舒眉展目。”高航说，“对于工作繁忙，尤其是整天在办公室工作，眼睛长时间盯着电脑屏幕的人或者经常熬夜加班，常常遇到眼睛胀痛、眉棱骨痛的人来说，只要能够经常正确按揉攒竹穴，就可以改善以上症状。”

高航称，刺激攒竹穴，还可治疗头痛、三叉神经痛、面部神经麻痹、呃逆、腰背痛等症。不过，婴幼儿、孕妇及老人不宜按揉该穴。

太子参

随着人们养生意识的增强，太子参的药饮和药膳越来越多地走进普通家庭。那么，作为一味中药，太子参有哪些功效，在使用时又用哪些禁忌呢？本期，市中医院药学部主任李娥为大家作简单介绍。

太子参，是石竹科植物孩儿参的干燥块根，具有益气健脾、生津润肺之功效，其味甘、微苦，性平，常用于脾虚体倦、食欲不振、病后虚弱、气阴不足、自汗口渴、肺燥干咳。临床上，太子参常与其他中药配伍使用，如太子参配麦冬，有补肺、润肺养阴的功效，可治肺阴亏虚的肺虚咳嗽；太子参配黄芪，补益之效大增，常用治劳倦乏力；太子参配白术，有补脾肺之功效，可治虚劳、劳倦乏力等症。

近年来，太子参被越来越多的家庭自行买来使用。如何挑选太子参？李娥介绍，在挑选太子参时可从其形状和颜色两方面来辨别。首先，太子参呈纺锤形，长度为2~6厘米，其根头是钝圆的，会有残存的茎痕，下端则很细。其次，看颜色，太子参的表面呈黄白色，半透明，质地比较脆，容易折断，断面的颜色呈黄白色且有光泽。



是药三分毒。太子参虽然味甘、性平，大多数人均可使用，但仍有一些禁忌。李娥介绍，表实邪盛（指人体受外协侵袭或因痰火、瘀血、食积、水湿等阻滞所引起的实性症候）者不宜使用太子参。太子参的一般用量为每天10~30克，大剂量用到60克即可，在使用时应严格遵医嘱。此外，太子参不宜与藜芦同用。

梁智玲 文/图



市中医院人民院区治未病中心推出暑期眼保健调理惠民活动

本报讯（记者朱传胜）每年暑假，到医院眼科就诊的大多以学生为主。为此，市中医院人民院区治未病中心特推出暑期眼保健调理惠民活动。

“家长很关心孩子的视力问题，但是随着儿童使用电子产品时间的增加和户外活动的减少等原因，近视低龄化越来越严重。”该中心工作人员说，“医学研究表明，如果近视超过600度，就有可能遗传下一代。”

据介绍，该中心根据中医“久视伤目”“肝肾不足”等理论，采用中医疗法疏通经络、滋补肝肾、益气养血，通过核桃灸、穴位按摩、耳穴贴压等中医传统疗法，提升人体正气，



学生在市中医院人民院区治未病中心接受眼保健核桃灸治疗。 本报记者 朱传胜 摄

促进气血运行，调整阴阳平衡，对眼部进行综合保健调理，达到近视康复的效果，并且对用眼过度引起的眼睛酸、涩、胀、痛、痒、畏光、流泪等眼疲劳症状有较好的缓解效果。每15天为一个疗

程，整个过程不打针、不吃药，没有痛苦和副作用，主要适用于6~18岁的假性近视者，低于300度的轻度近视者，用眼过度引起的眼睛酸、涩、胀、痛、痒、畏光、流泪者。

传统外治与现代外治的结合——中医绝技探访之四十八

本报记者 孙阎河

昨日，记者到市中医院人民院区康复科采访，一进康复科大厅，就听见一阵急促“哒哒哒，哒哒哒……”的声音，循着声音找去，只见该科医生吴绪海手里拿着一个棒状的器械正按在患者的腰部，声音就是从这个小器械发出的。

“这是啥？”记者好奇地问。“体外冲击波，是介于保守治疗和开放手术治疗之间的一种治疗骨骼肌肉软组织疼痛的全新疗法。”抬头看到记者，吴绪海笑着说，“这种疗法具有非侵入、无创伤、高疗效的特点，被称为‘不流血的手术刀’，是一种通过物理学机制介质，也就是空气或液体为传导的机械性脉冲强波。它可以通过改变伤处的化学环境、破坏疼痛受体的细胞膜、诱发内啡肽产生等，达到镇痛目的，具有疗效确切和效率高的优势。”

“咋样，啥感觉？”记者问正在接受治疗的患者。“还可以，挺舒服的，已经治疗好几

次了，加上中药熏蒸，现在感觉腰痛的症状轻多了。”患者开心地说。

“这‘哒哒哒’的声音是冲击波发出的，人体基本没有太多的感觉。另外，这种疗法无感染风险、副作用小，除了空腔脏器和靠近大神经、大血管、脊髓或头部周围的区域，其他方面的治疗区域几乎没有限制，非常适合肌肉、筋膜、韧带等疼痛的治疗，尤其对软组织粘连和肌腱炎症有非常好的疗效。5~7次为一个疗程，每个部位治疗时间约5分钟。”说着，吴绪海已经结束了对患者的治疗。

“刚才患者说的中药熏蒸又是咋回事？”记者问。

吴绪海耐心地解释：“中药熏蒸疗法又称中药熏煮疗法、中药汽治疗法等，也是中医的外治法之一，能疏通经络、调理气血、祛风除湿、消肿止痛。我经常运用中药熏蒸疗法配合体外冲击波治疗治疗慢性疼痛疾病，这二者相结合可以治疗肩峰下滑囊炎、肱二头肌长头腱炎、钙化性冈上肌腱炎、腋骨内外上髁炎、胫骨大转子滑囊炎、髌骨软化症、跳跃膝、跟痛症、跟腱痛、髌骨腱炎、冈上肌腱综合征



吴绪海在为患者治疗。

本报记者 孙阎河 摄

等疾病。另外，为了达到既能操作简便、用时短、不占用患者时间，又能达到疗效显著、风险低、治疗周期短、并发症少、费用低的目的，一般情况下，我在疼痛部位每次运用体外冲击波治疗24小时后，会运用中药熏蒸治疗2~3次。这种结合疗法可以将冲击波作用于人体后，产生生物学效应，促进生长激素释放，引起微血管

中医绝技探访

养生药膳

小暑饮食宜解暑健脾

本报记者 梁智玲

小暑已至。这个节气气温多以闷热、多雨为主。在这个节气里，很多人都会出现身体不适、胸闷气短的情况。因此，小暑时节做好各方面的养生工作至关重要。市中医院药学部主任李娥为大家推荐几款适合这一时节的养生药膳，大家不妨试一试。

番茄丝瓜汤。需要用到的材料有番茄、丝瓜、干贝及若干调料。具体做法：将丝瓜和番茄洗净切好，干贝浸泡备用。炒锅中加入油，烧熟后加入葱、姜、蒜爆香，倒入丝瓜、番茄、干贝翻炒，然后加入清水，大火煮开后加入盐调味即可食用。中医认为，丝瓜性平、味甘，有清热祛暑、解毒凉血、祛风化痰、通经络、润大肠等功效。番茄性平、

味甘酸，有健胃消食、生津止渴、补血止血和增进食欲的功效。二者合而为汤，解暑健脾，除烦止渴。

红豆莲藕汤。需要用到的材料有莲藕、红豆。具体做法：把红豆洗净，用清水浸泡40分钟。莲藕洗净，去皮洗净切块。把莲藕、红豆放入锅中，一次性加入适量的清水，大火煮开，再用小火炖两个小时即可食用。红豆有利水消肿的作用，夏季食用可解暑。

荷叶茯苓粥。需要用到的材料有荷叶、茯苓、小米、白糖。具体做法：把荷叶煎汤去渣，把茯苓、洗净的小米加入药汤中，同煮为粥，出锅前加入白糖即可食用。此款粥有清热解暑、宁心安神、止泻止痢的功效，对心血管疾疾病、神经衰弱者亦有疗效。