

冬季抵抗力低容易生病

三九天里不妨试试三九贴疗法

中国俗语有“夏练三伏,冬练三九”、“三九补一冬,来年无病痛”的说法,与三伏对应的就是三九。所谓“数九寒冬”,从冬至开始,人们以数字“九”来计算时令,“三九”则是指中国传统农历年中最为寒冷的一个时段,一般从冬至之日开始算起。

什么是三九贴

长春中医药大学附属医院肺病科专家为大家科普:三九是二十四节气“冬至”后的三个九天,是一年中最冷的日子。“三九贴”指在每年三九天用中药外敷特定的穴位,以达到预防和祛除疾病的一种中医传统外治法。不仅能巩固夏日“冬病夏治”三伏贴的效果,还能控制疾病的发作,达到冬夏皆治,使患者获得更理想的疗效。

三九贴,你需要吗?

中医认为,人与自然是和谐统一的整体,在疾病的调治

过程中,将平衡人体阴阳与四季气候的特点有机结合,会有事半功倍之效。冬季天气寒冷,人体阳气内敛,气血运行缓慢,腠理闭塞,因此各种冬病极易发作。

因此选在“三九”时节进行穴位贴敷,通过经络的循行和气血的输布将药物直达病所,具有温经散寒、补肾健脾、活血祛瘀、扶正祛邪,调补阴阳,使人体阳气更加充沛,经络气血流畅通达,能够帮助人体抵抗外邪,预防疾病,达到治病、强身的双重功效。而且也会对夏天三伏贴的疗效起到加强和巩固的作用。

什么样的人可以贴三九贴呢?

1、呼吸系统疾病:慢性支气管炎、慢性咳嗽、支气管哮喘、肺气肿、慢性鼻炎、慢性咽喉炎、体虚易感冒。

2、消化系统疾病:慢性胃炎、消化不良、胃十二指肠溃疡、慢性肠炎、慢性腹泻、顽固性便秘、功能性腹痛,功能性胃肠病等中医辨证为脾胃虚弱(寒)性疾病。

3、风湿骨病疼痛症:关节痛、骨质增生、关节炎、风湿引起的各种颈肩、腰、腿痛。

4、神经系统疾病:头晕、头痛、失眠、肢体麻木。

5、亚健康人群:心慌、胸闷、疲倦、经常出虚汗、怕冷、容易感冒等。

6、大病重病手术后体虚人群:食少纳呆、畏寒肢冷、失眠消瘦、腹痛隐隐、喜温喜按等正(阳)气亏虚者。

2018-2019

三九贴时间表

一九:2018 年 12 月 22 日—2018 年 12 月 30 日

二九:2018 年 12 月 31 日—2019 年 1 月 8 日

三九:2019 年 1 月 9 日—2019 年 1 月 17 日

/ 记者 刘施晶 报道

吉林省癌症中心早诊早治平台召开建设启动会

12 月 21 日,由吉林省癌症中心主办,联合吉林省医疗保障局、吉林省卫生健康委、吉林省肿瘤医院共同推展吉林省癌症中心早诊早治平台暨吉林省健康人群恶性肿瘤早筛早诊大数据平台建设项目(以下简称吉林省“早筛早诊”项目)启动仪式。

吉林省“早筛早诊”项目的成立是我省卫生健康事业服务人民、服务社会的又一项实质性举措,是全省癌症防治工作里程碑式的大事件,对构建我省完整的癌症防控网络体

系具有十分重要意义,对完成国家癌症防治工作任务有着极大推动作用。在启动仪式上,吉林省肿瘤医院程颖院长表示:肿瘤早诊早治是降低恶性肿瘤发病率、死亡率,提高生存率的重要手段;我省医疗保障水平发展存在一定程度的不平衡,因病致贫、返贫的现象还不同程度的存在,亟须结合我省医疗保障的实际情况,建立长期、可持续的精准癌症防控及费用保障体系,以减轻我省居民的肿瘤疾病负担、提高医保基金使用效率。

吉林省“早筛早诊”项目的启动,标志着我省在“肿瘤防治,关口前移”的道路又向前迈出了重要的一步。

据悉,为切实减轻吉林省参保患者用药负担,及早享受国家抗癌药谈判降价的实惠,从 2018 年 11 月 22 日起,将国家谈判的 17 种抗癌药纳入我省职工基本医疗保险和城乡居民基本医疗保险乙类药品范围,以更好服务百姓。

癌症是严重威胁人类健康的重大疾病,近年来发病率呈上升态势,我省防控任务艰

巨。要强化早期筛查和早诊早治,以降低发病率、提高病人生存质量为目标,健全防治机制和服务体系。加快推进癌症等重大疾病防治攻关,为提升群众健康水平提供有力支撑。吉林省癌症中心早诊早治平台暨吉林省健康人群恶性肿瘤早筛早诊大数据平台建设正式启动,是吉林省癌症中心、吉林省肿瘤医院认真贯彻大卫生大健康理念,全面落实健康中国、健康吉林战略的重要实践。

/ 记者 刘施晶 报道

候鸟式养老正确吗?健康为先 根据身体状况选择目的地

随着物质生活水平的提高、老年人生活观念的改变,新的养老方式——候鸟式养老已然兴起。随着气候变换选择不同的地域环境养老,冬往南飞,夏往北归,既能游山玩水,又能躲避酷暑严寒。作为一种新型的养老方式,候鸟式养老的确是时尚又舒适,然而这种养老方式真的科学吗?听听长春市第二医院专家解答。

生理方面

中医养生讲究顺时应势,遵循阴阳五行生化收藏之变化规律,对人体进行科学调养,保持生命健康活力。人生于天地之间,逃不开四时的变化,想要身体健康就要顺应四季变化的规律,保持机体与自然的平衡。

一方水土养一方人,南北方人生存环境截然不同。由北往南飞也好,由南往北飞也罢,人的身体都在躲避春夏秋冬的更替。不经历寒冬,身体就不能生肌潜伏、阳气内藏、休养生息。不经历夏天,身体也就不能成长壮实,冬天储藏的能量也

得不到应有的消耗。老年人适应能力差了,却频繁地变更生活环境,从某种意义上来说是对身体的摧残。

心理方面

老年人可以采取候鸟式生活是因为他们已经退休,无须坚守工作岗位,子女都候已长大成人,无须父母守护照顾。但是他们的子女正在事业的打拼期,无法跟随父母进行候鸟式生活。

因此,性格开朗、独立性强、有老伴儿陪伴或者好友同行的老年人能在候鸟式养老中获得乐趣,而那些丧偶单身、性格孤僻、对子女依赖性强或更习惯在家庭氛围中生活的老年人过候鸟式生活,容易产生孤独感、被口弃感,失去生活的动力,甚至会出现抑郁的症状。

医理方面

中医讲究冬病夏治、夏病冬治,讲究春季养肝、夏季养心、秋季养肺、冬季养肾。

春季肝气最足,肝火最旺,

应疏肝行气,养护肝脏;夏季心气最旺,阳气旺于外,新陈代谢加剧,心脏负担加重,应着重养心;秋季万物收获,气候转人凉爽干燥,应滋养肺腑;冬季万物蛰伏,新陈代谢日益缓慢,应收藏阳气滋养肾脏,以待来年。

躲过四季的更替就失去了滋养脏器的最好时机,于身体有害无益。

如何进行候鸟式养老

很多老年人因为疾病缠身,的确无法在恶劣或不适合的环境中生活。不过,只要注意选择适当的养老目的地,候鸟式养老方式还是健康有益的。

1、根据长期居住地环境选择目的地:比如居住在海南的老年人,即便经济条件再优越也不要跑到最北边,去享受过春天或者秋天。原本居住在东三省、内蒙古的老人也没有必要一下子跑到没有取暖设备、湿度过高的南方城市过冬。只需选择一个冬无严寒、气候宜人,但是生活环境、习惯相差不大的北方城市过冬即可。

2、根据身体状况选择目的地:身体健康,没有明显疾病的老年人可以选择的范围比较广,只需不与原居住地气候环境反差过大,温度湿度都很舒适的地区就可以。而身患疾病的老年人则应该根据自身情况进行选择,比如患有老慢支、肺气肿之类疾病的患者就需要选择一个温暖湿润、氧含量高的城市。比如受海洋气候影响的北方的海滨城市或氧含量高的公园式城市;而对海鲜过敏的人可以远离海滨城市;患有心血管疾病的老年人可以选择饮食清淡、水质柔软的地区。

3、根据经济条件选择目的地:有经济条件四处游玩,选择一个风景如画的旅游城市居住固然好,没有经济条件,可以选择一些消费水平低,但自然环境好的地方生活。甚至精心在自己的小家里打造出一个小花园,一个温湿度适宜又可子孙绕膝的养老小天地也是个不错的选择,生活得轻松自在对老年人来说是最好的养老环境。

/ 记者 刘施晶 报道

临近期末课业繁重

熬夜学生警惕干眼症

最近,医院眼科门诊就诊的患者中,主诉有干眼症状的人明显增多。

干眼症又称干眼病、角结膜干燥症,是临床常见的眼病。常表现为眼睛干涩、痒、痛、灼热、易疲倦、有异物感,并伴有分泌物,畏光、对外界刺激敏感等。较严重者眼睛会红肿、充血、角膜有干燥斑、角膜有上皮丝状物黏附,这种损伤日久则可造成角结膜病变,继而影响视力。

多种原因可造成干眼症的发生。例如,全身性激素水平发生改变、眼表微环境改变、长期戴隐形眼镜、缺乏维生素 A 及结膜有慢性炎症、环境因素和生活习惯以及患有干燥综合征等全身性疾病等。

干眼症常用的检查方法有泪液分泌试验、泪膜破裂时间测定、干眼仪综合检测等,并最终通过多种检查明确诊断。

要远离干眼症,日常生活中需要特别注意。如使用电脑手机,应每隔 1-2 小时让眼睛离开屏幕,注视远方目标 3-5 分钟,以缓解眼疲劳。工作环境的光线也不能太强或太弱,室内要保持通风和一定的湿度。经常做眼保健操,也可以在一定程度上缓解眼部酸涩疲劳。

平常应多吃一些绿色蔬菜、水果等富含维生素 A 的食物,也有利于改善我们眼睛的干燥症状。习惯戴隐形眼镜的人也应注意减少配戴时间,最好与框架眼镜交替着戴。

另外,很重要的一点,工作学习忙碌之时别忘记勤眨眼睛。眨眼动作可以促进泪液分泌,并将泪液均匀分布于眼球表面,保持眼部湿润,在一定程度上缓解眼睛的干涩症状。

/ 记者 刘施晶 报道

关节受凉疼痛、晨僵,是风湿吗?

天气日渐转冷,很多人稍一碰凉水,指关节就疼痛不已,还有不少人早晨起来后关节僵硬,肢端发凉、麻木等现象,这就是类风湿典型的晨僵现象。

风湿免疫性疾病虽然很常见,但很多人对风湿病的了解,只停留在老年人腰腿痛、类风湿关节炎上。其实不然,面部四肢皮疹、肌肉关节疼痛、贫血浮肿等,乍一看像是皮肤科、骨科、血液科、肾科等解决的问题,实际上很可能是风湿免疫性疾病。

长春英平风湿医院吴英萍院长提醒大家,如果出现各种关节肌肉的肿痛、2 个或以上脏器受损,如肾炎+关节炎、关节痛+胸积水等情况,或反复发热 1 个月以上,诊断仍不明确,抗感染治疗无效等情况,需要及时找风湿科医生,明确是否有风湿病,以免误诊。

/ 记者 刘施晶 报道