



今天
多云
偏南风3-4级
29-37℃

明天
多云
偏南风4-5级
28-37℃

今日 1 叠 8 版
总期数第 8788 期

新闻晨报

追/求/最/鲜/活/最/实/用/的/新/闻 SHANGHAI MORNING POST

2023年7月12日 星期三 农历五月廿五

昨日入伏，一年中最热的日子来了 冬病夏治进入治疗高峰

“我的肩、腰、腿都不好，能都做敷贴吗？”7月11日，入伏首日，71岁的张阿姨一大早赶到上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院(以下简称岳阳医院)进行穴位敷贴治疗。进入一年中最热的日子，冬病夏治如期迎来治疗高峰，岳阳医院“穴位敷贴治疗颈肩腰腿痛”治疗首日的号已被“约满”。医生表示，从一天来看，“一早一晚”是治疗高峰时段。

入伏首日赶来做敷贴

将中药药饼放置在特定穴位，结合离子导入……昨天上午9点多，张阿姨趴在理疗室的治疗床上，先进行腰部的敷贴治疗。20分钟后，治疗完成。医生帮她清理完使用过的药饼后，让她仰躺在治疗床上，继续肩部的治疗。

“我是第一次做敷贴，有点温热的感觉。”张阿姨说，她的肩、腰、腿都不好，已有五六年的时间。肩部刚开始时是“五十肩”，后来出现了肩关节损伤，有时候痛得手都不能动。早上起来时，腰也直不起来，洗脸水都没办法端，平时拿个扫把扫地都痛得满头大汗。

几个月前，她来到岳阳医院康复医学科治疗肩关节损伤，目前疼痛有所缓解，能够进行日常活动，但有时候仍有酸胀不适的感觉。于是，在医生的建议下，她打算试试敷贴治疗。

岳阳医院康复医学科副主任医师张国辉介绍，穴位敷贴治疗是利用夏季人体阳气最旺盛的时候，用一些活血、辛温、走窜的中药，结合离子导入，调节局部微循环，即刻改善患者局部疼痛等症状。同时药物中还有一些补益的成分，希望通过两三年的敷贴治疗，来改善阳虚体质、怕冷体质。

在日常生活中，正确的姿势和做好保暖也很重要。张国辉表示，很多人现在习惯在床上半躺半靠看电视、玩手机，这个姿势颈椎、腰椎都很不好。良好的坐姿是两脚平放在地上，屈膝、屈髋大概成90°，后背挺直后略

微放松，以免容易疲劳。同时注意坐站交替，比如坐了40分钟到1小时后，要站起来，原地走一走再坐下。

“夏天也要注意保暖，比如对于空调、凉席等这些冷刺激，我们可能没有感觉到，但是腰椎感觉到了。建议空调温度不要调得太低，如果有颈肩腰腿痛或是怕冷体质的人群，建议穿着长袖的睡衣睡裤，在办公室里尽量穿着长袖或者备个披肩。”

“一早一晚”是治疗高峰时段

岳阳医院呼吸内科副主任医师沈圆圆说：“早上是治疗高峰时段。”该院呼吸内科穴位敷贴于7月3日开始，因为“老患者”比较多，他们习惯早上过来做治疗，所以工作日的上午基本都约满了。

除了老慢支、哮喘、慢性鼻炎等呼吸系统疾病的“老患者”，今年前来做敷贴的还有不少去年底感染新冠病毒或者今年“二阳”后，状态一直没有恢复的患者。这些患者中有很多是上班族，一般是下班后过来做治疗，所以晚上6点左右也是治疗高峰时段。

沈圆圆说：“敷贴治疗是异病同治。患者感染新冠病毒后，人体的抵抗力遭受了一次打击，从中医来说就是阳气遭受打击，敷贴治疗是用一些温阳补阳的药物进行外治，升发阳气，提高抵抗力。”

晨报记者 潘文 摄影报道



制图：潘文健