

酷暑过成黄梅天，湿气重去街边拔火罐？记者实地探访

医生提醒：并非人人适合做

这几日申城雨水频频，大暑过成了黄梅天。不少人想去做针灸、火罐治疗，但又担心街边的店收费贵、不靠谱，于是越来越多的人选择“家门口”的中医药服务。

走进莘庄社区卫生服务中心莘谭社区卫生服务站二楼的诊疗室，可以闻到空气中有股淡淡的艾炷烟味；医生点燃雷火灸中的艾条，在底部垫上一小团棉球，然后将艾炷置于患者特定穴位处……

在莘谭服务站的中医全科门诊，近期前来调理身体的患者多了起来，高峰时段需排队等候半小时左右。“家门口”有哪些中医药服务？近日，记者前往现场一探究竟。

高峰时段需等候约半小时 大部分是五十岁以上人群

近日上午10点半，记者到达莘谭服务站，入口右侧是人工挂号和缴费窗口，左侧是一台自助机。看到人工窗口前没有患者排队，记者便在人工窗口挂了中医科的号。

乘坐电梯到达二楼，整个二楼都是中医科，包括针灸诊疗室、中医诊室、康复治疗室等，几个诊室相互贯通。诊室门口是候诊长廊，此时门口没有患者等候。

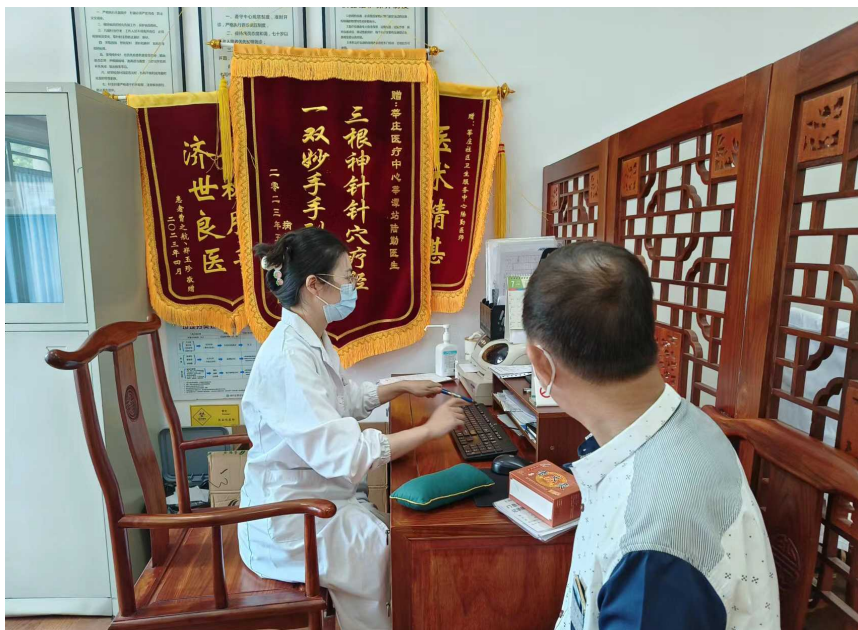
“最近吃东西有没有胃口，睡眠情况怎么样……”医生询问了记者近期的身体情况，然后把脉、看舌苔后，开了安神祛湿方。就诊完成后，无需再跑到一楼缴费，诊间即可完成支付，方便快捷。随后，记者留了草药邮寄地址。从挂号到看诊结束，一共花了约15分钟。

“今天患者相对少些。”莘谭服务站中医全科主治医师陆勤说，目前正处于三伏天，是冬病夏治高峰，莘谭服务站中医科也进入了就诊高峰。一般情况下，早上8点刚开诊时人较少，等到10点左右时是高峰，这时过来一般需排队等候半小时左右。

前一天的上午10点半左右，记者在诊室外看到有五六位患者正在候诊，大多数是老年人。诊疗室内，有十几个小隔间，里面基本都有患者在治疗。

“现在来的小部分是上班族，三十至四十岁，大部分是五十岁以上的人群。”

陆勤说，中医科目前提供中药饮片、针刺、艾灸、火罐、理疗等各类简、便、验、廉的基层中医药服务。前来就诊的患者可以现场挂号，也可以提前预约，目前预约方式有闵行捷医app预约、电话预约和诊间预约。



湿气重去拔火罐？ 医生：艾灸、火罐不能随便做

“我能做艾灸或者火罐吗？”就诊后，记者询问是否能做这些常见治疗时，医生立即表示“你的体质不适合”。

这样的问题，陆勤最近经常碰到。在中医门诊，今年过来调理身体的人多了起来，不少老年患者一过来就会说，“自己湿气重，想拔个火罐”。

我们常说的“湿气重”到底是什么？陆勤介绍，“湿”分为内湿和外湿。外湿受环境影响，可以表现为微恶寒发热、头重而痛、身体困倦、关节酸痛、屈伸不利等，一般以肢体困重、酸痛为主要症状。

内湿主要是由于脾运化失的功能失调导致津液输布障碍，表现为胸闷咳嗽，脘腹胀满、食欲不振、口腻或口甜、腹胀便溏、下肢水肿等，一般以恶心呕吐、脘腹胀满、便溏等为主。

酷暑时节，有的长期待在空调房里、感觉浑身酸痛，这也可能和湿气重有关。如果体感不适、影响日常生活，建议前往医院就诊。

陆勤表示，艾灸、拔罐虽然很常见，外面也有一些艾灸店等，但其实并非人人适合做。适不适合需要看体质，否则会适得其反。阴虚火旺的人不适合艾灸，比如本身容易上火、大便比较干燥、常年口干的人。气虚的人不适合拔火罐，比如动不动就会出一身汗、没什么精神、舌头两边有齿痕等。

“无法自行判断体质的，可以先去医院找中医医生辨体质，看看是否适合艾灸、火

罐等。如果适合做，再选择在医院或者外面做艾灸、拔火罐。”

老年患者常年湿疹？ 针刺、艾灸、草药一起上

除了体质可能不适合，单纯拔火罐的“祛湿”效果也不佳。对老年人来说还会耗气，比如拔火罐后开始出虚汗。

如何正确祛湿？在诊室里，记者遇到了前来复诊的蒋大伯。他之前因为“湿气重”，身上常年长湿疹，尤其是手脚四肢处尤为严重，不少皮肤被抓破了，留下了一片片小红点。

一开始，他并没有太在意，每次湿疹痒得厉害时，就自己涂抹些止痒的药膏。后来因为胃部和腰部不适，他来到了莘谭服务站中医科就诊。医生在为他进行针刺、艾灸、火罐等治疗时，发现他腿上满是湿疹。

“他属于内湿，他的湿疹和胃部不适都和内湿有关。”陆勤在针刺、艾灸等治疗基础上，给他开了草药内服和外用。经过一段



患者可现场挂号，也可提前预约。

时间治疗，他的湿疹终于消下去了，目前也没有复发。

陆勤表示，治疗项目没有固定适用人群，祛湿的疗程一般是五次左右，一周一到两次。

“从一次治疗时长来看，针刺和艾灸是一起做的，大概二十分钟，火罐一般是七八分钟，加上操作时间，一套治疗大概是半个多小时。如果合并有关节疼痛的，我们会开个理疗，需要再增加半小时时间。”

打通中医药服务“最后一公里” 就医更便捷

记者从闵行区卫健委了解到，闵行区70多所社区卫生服务站均设立了“中医药综合服务区”，提供各种中医药技术方法，其中梅陇社区卫生服务站、七宝社区卫生服务站、莘庄社区卫生服务中心莘谭服务站、古美社区卫生服务站、万源服务站等4所社区卫生服务站成功创建上海市首批中医药特色示范服务站。

不同特色示范服务站各具特色。在万源社区卫生服务站，“赵海音名老中医工作室”下沉到服务站，以“秦氏针灸”针药结合、治疗和调理并举为特色，针药结合治疗紧张性头痛、颈椎病变、痛经、月经失调、代谢异常引起的体重异常及亚健康调理。此外，龙华医院骨科主任医师叶洁在服务站指导开设中医正骨专科门诊。

梅陇社区卫生服务站南方服务站结合区域人群发病特点，特邀龙华医院骨科主任郭学群教授每周二上午下沉服务站进行中医临床指导和带教，带领社区团队积极开展中医外治法治疗膝骨关节炎、石氏伤科治疗颈腰疼痛等特色诊疗服务，让居民在家门口就能预约看到三级医院专家。

七宝社区卫生服务站皇都服务站以中医骨伤专科—慢性筋骨病为特色，由龙华医院骨科莫文工作室团队副主任医师许金海坐诊，治疗颈肩腰痛、膝骨关节炎等慢性筋骨病。

莘庄社区卫生服务站邀请闵行区中心医院中医科主任医师卢永屹定期坐诊，打造以中医治疗心血管疾病（胸痹病）为特色的“一站一品牌”。

2023年，依托为民办实事项目，闵行区将打造24个标准化中医药特色社区卫生服务站，实现14个街镇全覆盖，打通中医药服务“最后一公里”。

文/晨报记者 潘文 实习生 张竞予
图/晨报记者 潘文

上海梅月金属材料有限公司 上海市正规 再生资源回收利用单位	上海碧杉环保科技有限公司 上海市正规 再生资源回收利用单位	上海东飞环境工程服务有限公司 上海市正规 再生资源回收利用单位	上海梓杰废旧物资回收有限公司 上海市正规 再生资源回收利用单位
上海民智环保科技中心 上海市正规 再生资源回收利用单位	上海嘉定恒彬废品回收站 上海市正规 再生资源回收利用单位	上海贵鼎环保科技工程有限公司 上海市正规 再生资源回收利用单位	上海北市场物资利用有限公司 上海市正规 再生资源回收利用单位
上海楷钢环保科技有限公司 上海市正规 再生资源回收利用单位	上海三盛再生资源利用有限公司 上海市正规 再生资源回收利用单位	上海平元环保科技有限公司 上海市正规 再生资源回收利用单位	上海争强再生资源回收有限公司 上海市正规 再生资源回收利用单位