

三伏天,最适合冬病夏治

□记者 李盼

6月21日是夏至,冬病夏治的最佳时间马上就要到了。哪些病适宜在夏季进行治疗?冬病夏治的主要疗法有哪些?针对这些问题,6月18日,记者采访了市中医院针灸科主治医师张亚楠。

冬病夏治这种疗法源自中医天人相应的观点。中医认为,冬季,人体阳气弱,抵抗能力差,容易患上疾病;夏季,气温高,人体阳气盛,皮肤腠理处于舒张状态,气血运行旺盛,此时若加以治疗,药物可迅速通过穴位、经络等到达患病部位,吸收率高,能起到较好的治疗效果。

适宜冬病夏治的疾病包括慢性咽炎、哮喘、支气管炎、脾胃虚寒、痛经、风湿性关节炎等中医上所说的“虚寒症”。

在治疗方法上,冬病夏治主要采用穴位贴敷、督灸、身柱灸(针对儿童)等外治法,通过气血及经络的传导作用达到治疗目的。

采用贴敷法进行治疗后,某些患者的皮肤可能会出现潮红、水疱等症状,此



资料图片

时,患者不要大惊小怪,这是身体的正常反应,可不作处理,让其自愈。如症状较为严重,建议咨询专业医生,不可自行处理。此外,并非贴敷的时间越长越好,成年人要控制在两个小时以内,儿童要根

据年龄来确定。

冬病夏治的最佳时间是三伏天,也就是每年的七八月份,因为这段时间,天气最热,人体的气血运行最为旺盛,治疗能达到最佳效果。

虽然冬病夏治对一些疾病有奇效,但皮肤有破损、溃疡、心、肝、肾等脏器功能不全,患有糖尿病、血液病、艾滋病、结核病等疾病的人以及孕妇、阳气过旺(即爱上火)的人不适宜用冬病夏治疗法。

张亚楠提醒,有冬病夏治需求的居民不要找民间偏方自行治疗,因为人的体质各异,如果方法不当,可能会适得其反,导致病情加重。他建议到正规医疗机构,找专业大夫进行诊治。



自我暗示,放松肌肉,转移注意力 三招缓解考生焦虑情绪

□记者 李盼

送走高考,迎来中招,本月底,初三学子将走入中招考场。焦虑、失眠、兴奋、恐惧……在考前这些天,考生应如何扭转自己的不良情绪,笑迎中招?家长又该如何从旁相助,帮考生渡过人生重要的一关?近日,记者采访了国家二级心理咨询师郭明华,让她给考生及家长出出主意。

考生:注重过程,树立信心

在考前的这些天,一部分考生的不良情绪反应得最为强烈。一些考生过于兴奋,抱着志在必得的心理,放松复习;还有一些考生坐卧不宁,对即将到来的考试十分恐惧,生怕考试失败。郭明华称,以上都是不健康的考前心理,考生应及时调整,否则将影响考试。

具体来说,考生要在这段时间给自己确定下合理的目标,不能太高,也不能太低。太高容易给自己造成压力,太低容易让自己产生懈怠。

信心是成功的一半,考生一定要对自己有信心,这种信心不是盲目的自

信,而是在充分认知自我水平上的自信,这种信心有助于考生在考试时正常发挥。

注重过程,活在当下。考生切忌一味关注考试结果,而不注重过程。要按照既定的复习计划有效开展复习,把握住每天学到的知识,一点一滴积累。

家长:做好自己该做的事

考试,其实考的也是家长的心理素质。家长面对考试是否能保持良好的心态,会在考试期间表现出来。部分家长在考前对孩子嘘寒问暖,给孩子买补品,满足孩子的一切要求,这其实在无形中对孩子造成了压力。

面对考试,家长要保持良好的心态,不骄不躁。要对孩子有信心,相信孩子能考好,时常鼓励孩子。即使家长出现紧张、焦虑情绪,也尽量不要通过言行举止表现出来,避免把这种焦虑转移到孩子身上。

那么,家长到底怎么做才对孩子有帮助?郭明华称,家长做好自己该做的事就是送给孩子最好的礼物。家长尽量保持平日的生活习惯,不过分关注孩

子,给孩子创造一个轻松的考前环境。

专家:三招缓解焦虑情绪

自我暗示法。考生要明白考前出现紧张、焦虑情绪是正常的,是普遍情况,并非个人独有,但不应将这种焦虑情绪人为放大。当出现焦虑情绪时,考生可以大声喊:“我一定会成功,我是最棒的!”通过心理语言来缓解焦虑等诸多不良情绪。

放松肌肉法。考生可找个舒适的地方坐下,闭上眼睛,从脚部到头部依次放松身体的每块肌肉,同时心里默念“放松”。放松动作的要领是先使该部位肌肉紧张,保持紧张状态10秒钟左右,然后慢慢放松。使用这种方法并持之以恒,不仅能消除考试焦虑,而且能全面促进身心健康。

转移注意力法。考生可将注意力集中到一些日常物品上,比如,看着一朵花、一张照片或任何一件柔和美好的东西,仔细盯着看。也可闭上眼睛,去想象一些恬静美好的景物,如蓝色的海水、金黄色的沙滩、朵朵白云、高山流水等。

放入姜片、葱段、大枣、枸杞、鸡肉。

此时开至大火,待水沸腾后,调至小火慢炖20分钟,依次放入8克的味精、鸡精、盐。

盖上锅盖,小火再慢炖5分钟后即可出锅。

这道菜将姜汁的醇香渗透到鸡肉之中,使鸡肉吃起来十分鲜美柔嫩,吃完肉喝碗鸡汤,全身滋润通透。

另外,黄厨师建议大家,在炖鸡的过程中加几滴料酒,可以去除鸡肉的腥味。

大姜炖柴鸡

□记者 付家宝



资料图片

“冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保健康。”

炎炎夏日,适当吃些姜,能起到抑制肠胃细菌滋生,缓解疲劳、乏力、厌食、失眠等症状的作用。

本期《家庭美味》,豪堂私房菜厨师长黄建祥给大家推荐一道具有温脾补肾、和胃止呕、发汗解表等功效的大姜炖柴鸡。

主料:切好的鸡肉1斤,姜2两,大枣、枸杞适量。

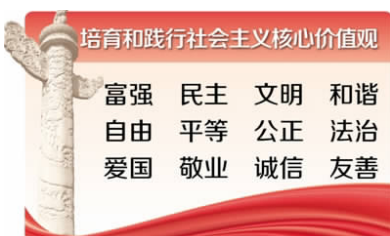
配料:葱5克。

调料:味精、鸡精、盐。

做法:将姜切成大薄片,鸡肉洗净,葱切成葱段。

净锅上火,先倒入小半锅水,然后将洗好的鸡肉放入水中,待水沸腾后,将鸡肉从沸水中捞出,放入盘中备用。

净锅后重新倒入1千克水,依次



魏都区为民服务热线:

3112345

区长信箱:

www.weidu.gov.cn

《今日魏都》热线电话:

3361234

魏都网网址:

www.weidunet.cn

魏都网电话:

2659369

社区情报站

志愿者开展便民服务

6月22日,文峰街道办事处文峰社区将联合许昌玛丽妇科医院的志愿者为文峰新村的居民提供便民服务。

为社区居民传授急救知识

6月23日上午,西大街街道办事处德科苑社区将联合市红十字会,在德科苑小区为广大居民传授心肺复苏、溺水抢救等急救知识。

医疗机构 一般拒绝代输液

□记者 冯子建

家住东顺河街的刘先生从市区某医院出院后,医院给他开了一些注射药物,由于该医院离家较远,刘先生想在附近诊所代输液,但他跑了多家医疗机构均遭拒绝。近日,记者对此现象进行了采访。

“代输液也是迫不得已。”刘先生说,他家离医院较远,身体尚未完全康复,每天跑到医院输液身体也吃不消。

在平定街平安社区卫生服务中心,一位医务人员表示,他们不给病人代输液,代输液可能会出现因药品出现质量问题或因病人体质等因素而产生风险。

“药品交由病人保管后,可能会因为温度、湿度变化致使药品变质,甚至会因为包装破损致使药品受到污染。”某医院的一位医务人员说。

区卫生局的一位专业人士表示,代输液涉及多方面的问题,医护人员难以确定药物来源和质量,病人的病情每天都在发生细微变化,代输液可能会隐藏其他事故隐患。另外,一旦出现医疗事故难以追责。因此,医疗机构一般拒绝代输液,建议患者在就诊医院输液治疗。

