

趁热养生,“三伏贴+”为健康升级

大咖健康课

夏季气温高,此时人体腠理疏松、经络气血流通,有利于药物的渗透和吸收,无论是养生还是治病,冬病夏治都越来越受到人们的追捧。但冬病夏治“万能”吗?如何能让冬病夏治取得更佳的治疗效果?又有哪些认知误区需要特别提醒?……本期《大咖健康课》,南京市中西医结合医院(南京市中西医结合老年医院)主任中医师颜延凤将带大家科学认识冬病夏治这一传统疗法,更好地为健康助力。

视频 戎毅晔 许倩倩
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩



大咖小传

颜延凤,江苏省名中医,南京市中西医结合医院(南京市中西医结合老年医院)主任中医师。江苏省“333”人才工程培养对象、江苏省“卫生拔尖人才”、中华中医药学会肿瘤分会委员、江苏省中医药学会肿瘤专业委员会副主任委员、江苏省中医药学会膏方研究专业委员会常务委员、江苏省中西医结合学会呼吸专业委员会委员、江苏省医疗事故鉴定委员会委员。擅长治疗内科疑难杂症,尤其是慢性咳嗽、肺结节、胃脘痛、肿瘤术后、失眠、口疮、更年期综合症的中药调治等。在内科杂病及中医治未病等方面有独到的临床辨治经验。临证中以健脾和胃为法度,调理气机,顾脾护中,形成以顾护脾胃为核心的学术思想体系。



扫码看视频

不仅治“冬病”,也是“治未病”的好时机

“我的睡眠一直不好,也很容易感冒,想趁着三伏天通过中医调理调理,效果应该会更好些。”入夏以来,20多岁的小张每天中午上班前都会抽出一小时到医院做“督灸”。而像小张这样的“上班族”,正在逐步成为冬病夏治的“主力军”。颜延凤主任告诉记者,无论是午间还是周末,诊疗室里都能见到这群年轻人的身影。

“其实他们当中很多人都并非患有明确的疾病,而是出于‘治未病’、增强体质的预防目的。”颜延凤主任坦言,对于阳虚体质(怕冷、手脚冰凉、易疲劳)、免疫力低下的人群来说,冬病夏治确实是重要的养生保健手段。“我们也明显感觉到,现在儿童也成了冬病夏治的主要人群之一,很多家长带着孩子过来,想通过中药敷贴提高孩子的免疫力,减少呼吸道疾病的发生。”

冬病夏治是“扶正祛邪”的过程,治疗期间以及整个夏季都需要配合健康的生活方式,要避免受凉(空调温度不宜过低、避免直吹,少吃冰镇食物)、适度运动(不过汗)、保证睡眠、保持平和心态。颜延凤主任还提醒,冬病夏治作为“治未病”的主要内容之一,也有着明确的禁忌症,需要重视个体差异。“高血压控制不佳、糖尿病血糖极高、严重心肺功能不全、皮肤有破溃等患者切勿强行要求敷贴,需经医生评估风险,建议使用其他调理方式。”

“三伏贴+”,为治“冬病”匹配“黄金搭档”

70多岁的郑大爷深受支气管哮喘的困扰,反复咳嗽,很多时候夜里都没办法平躺睡觉,一直使用吸入剂联合化痰药治疗,气喘仍无明显改善,直到去年开始尝试联合

使用中药内服外治,效果明显。今年夏天,他在7月初就提前进行“三伏贴+”综合疗法,活动耐力也显著提高。

记者了解到,作为冬病夏治最经典、应用最广泛的“三伏贴”,在遵循中医辨证论治原则的基础上,南京市中西医结合医院也形成了颇具特色的“三伏贴+”综合疗法,即穴位贴敷+中药内服、穴位贴敷+督脉灸/铺灸、穴位贴敷+拔罐/走罐、中药雾化/熏蒸等,根据患者的体质和病情,开具个体化综合调理方案。

“比如偏寒重者加强温阳散寒药(如细辛、白芥子),痰多者加强化痰药(如半夏、甘遂),气虚明显者加入补气药(如黄芪)。对于阳虚寒凝严重的患者(如慢阻肺稳定期、重度哮喘缓解期),在贴敷基础上,加用督脉灸(长蛇灸),能大补阳气、温通经脉、驱散深伏寒邪,效果显著强于单一贴敷。”颜延凤主任介绍,此外,还会根据情况采用分层透药技术,使药物成分能更有效地透过皮肤,持续作用于穴位,提高疗效。

需要提醒的是,冬病夏治也是需要坚持的养生和治疗策略,通常建议至少3年以上,才能达到更稳定的效果。颜延凤主任表示,不仅如此,为了确保疗效和安全,“三伏贴”必须严格辨证,遵医嘱使用。“贴敷后局部皮肤出现微红、轻度瘙痒、灼热感、小水泡等都属于正常反应。但有些患者会自行延长敷贴时间,以为可以增强疗效,这其实很容易起大水泡甚至灼伤皮肤。此外,贴敷期间需避免剧烈运动,取下药膏后,局部避免搔抓,也不宜用肥皂等刺激性物品擦洗。”

趁热养生,夏季食疗别错过

其实,除了我们耳熟能详的“三伏贴”“三伏灸”等,冬病夏治配

合药膳食疗更能相得益彰,获得较好的养生效果。根据顾护阳气(尤其是脾胃之阳)、适度清热解暑、健脾祛湿的核心原则,颜延凤主任也给出了针对不同人群的食疗建议:

儿童:保护稚嫩的脾胃阳气,防止“病从口入”(寒凉伤脾)。需严格控制冰淇淋、冰镇饮料、大量寒性水果(如西瓜等),易损伤脾胃者,可用常温酸奶、自制酸梅汤(少糖)、常温绿豆汤等替代。适量食用健脾食材,如山药、莲子、薏米、白扁豆、小米等,烹调宜蒸、煮、炖,避免油腻煎炸。多吃新鲜蔬菜、适量瘦肉、鱼类、豆制品。

孕产妇(尤其孕妇):营养均衡,避免过于寒凉或温燥。保证优质蛋白、钙、铁、叶酸等的摄入。适量食用绿豆汤、百合莲子汤、银耳羹、冬瓜汤等,温和解暑。食欲不振时,可用酸甜口味的食物(如番茄)或清淡粥品来健脾开胃。过于寒凉的食物、活血化瘀的食物(如山楂过量)、大辛大热易上火的食物(如桂圆、荔枝、大量辣椒)、含咖啡因过多的饮料、酒精等要慎食。

老年人:食疗核心是顾护脾胃阳气,温和清补,易消化。饮食宜温、软、烂、少,常吃山药、莲子、芡实、小米、南瓜、红薯等健脾食物。适度清补,蛋白质以易消化的鱼、虾、鸡肉、蛋、豆制品为主,适量食用百合、银耳、莲藕,滋阴润燥。赤小豆、薏米、冬瓜、丝瓜、玉米须等可祛湿利水。少食多餐,晚餐不宜过饱,以减轻脾胃负担。

“对于普通人群来说,夏吃姜,能温中散寒,解鱼蟹毒、开胃。晨起时含服一片姜或喝姜枣茶有助于振奋阳气,但阴虚火旺、有内热者不宜多吃。”颜延凤主任说,除此之外,吃“苦”(苦瓜、苦菊等)也能清热解暑、清心除烦。当然,为了食疗能达到较好的辅助效果,最好在中医医师的指导下进行,以根据个体差异更好地配合冬病夏治整体调理方案。

近60台手术全程直播!

南医大二附院打造泌尿微创技术“百科全书”

7月20日,南京医科大学第二附属医院第三届泌尿系疾病前沿微创手术荟萃直播论坛正式开幕。本次论坛通过近60台手术全程直播,一站式展示泌尿外科全领域微创技术,并成立达芬奇手术机器人中国泌尿外科临床手术教学示范中心,旨在推动微创技术规范化培训与创新突破。

南医大二附院党委书记顾民教授在论坛上强调,临床需求增长与设备精进正推动微创外科革命性发展:“过去无法完成的操作如今得以实现,过去难以观察的结构现在清晰可见。微创技术有效延伸了外科医生的‘手’,使手术更精准、创伤更小,最终造福患者。”顾民教授将微创技术形容为“迎难而上”的典

范:“例如为减少开放式胆囊切除的损伤,才诞生了腹腔镜等微创技术。这体现了外科医生主动挑战技术难题以降低患者损害的精神。”他特别指出,本次论坛不仅展示高难度手术,更突出技术覆盖的广度——几乎所有泌尿外科微创术式均得到演示,充分展现了医院在该领域的综合实力与未来应用潜力。“我们通过直播展示精准解决泌尿问题的先进技术,但更希望强调‘预防’的重要性。”

据悉,本次直播的近60台手术堪称泌尿微创技术“百科全书”,覆盖亲体肾移植、各类肿瘤(前列腺癌/肾癌/膀胱癌)、结石处理、前列腺增生、功能修复(人工括约肌/骶神经调控)及男科

手术等全领域解决方案。

论坛首日即安排了8台达芬奇机器人手术、3台国产机器人手术、13台前列腺增生手术及其他泌尿系疾病手术。其中,南医大二附院副院长朱清毅教授在姜家园院区主刀的“机器人辅助单孔腹腔镜亲体肾切除术”为全国率先开展;顾民教授随后在萨家湾院区完成了亲体肾移植手术。

论坛同期举行了“达芬奇手术机器人中国泌尿外科临床手术教学示范中心”授牌仪式。该中心不仅是对南医大二附院技术实力的认可,更赋予其培养全国微创骨干人才的重任。

顾民教授表示,在泌尿外科领域,微创技术从上世纪80年代中期(约1985年)开始发展,至

今已有40年历史。这是人类外科技术的一次重大跨越,替代了过去需要大开刀的传统手术方式。如今,微创技术已被广泛接受,尤其在泌尿外科应用十分普遍,几乎所有泌尿外科手术都能通过微创方式完成,不过对于本身创伤较小的开放性手术,可能无需采用微创方式。

为推广这项技术,全国建立了不少示范中心。推广微创技术需要系统、规范的培训,这对保障医疗安全至关重要。只有经过规范培训和理论学习,并在临床中心实践,医生才能真正掌握这项技术。“这就像驾驶汽车,需要上驾校、考驾照,汽车虽然给人们生活带来便捷,却也伴随风险。手术机器人亦是如此,它能

让手术更精准、更微创,助力患者更好恢复,但同时也存在一定危险性。因此,专门的培训中心十分必要,其作用就是帮助医生掌握这项技术。”

论坛期间,朱清毅教授团队宣布在达芬奇手术机器人单孔领域累计完成1000例高难度手术,创国内单中心手术量领先纪录,彰显了医院在尖端微创技术上的深厚积淀。据了解,南医大二附院泌尿疾病中心连续三年举办高质量微创手术直播论坛活动,今年手术量较去年同期的30余台提升近一倍,展现团队技术沉淀与创新活力。未来,中心将持续深化微创技术,助力患者精准康复。通讯员 韶云鹏 张 鲛 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟