一健必读

2014年三伏具体时间

初伏	7月18日至7月27日
中伏	7月28日至8月6日
末伏	8月7日至8月16日

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

十问三伏贴

眼下已经进入三伏天,正是三伏贴敷、防治疾病的最好时机。作为冬病夏治的一种手段,三伏贴因其简单易行、适用人群广、毒副作用小的优点,正受到越来越多患者的欢迎。但有关三伏贴,相信不少人还存在疑问,中国中医科学院针灸医院针灸科主任医师吴中朝、陕西省人民医院中医科主任医师曹晓菊在此为您答疑解惑。

疑问一 为什么一定要选择在三伏天贴敷?

一是基于自然气候的特点。三伏天是一年中的阳中之阳,是自然界阳气最为旺盛之时。二是基于天人相应的人体阳气的生理特点。三伏之日,阳气偏旺,正气易于调动,气血容易通畅,此时贴敷,易于治疗诸多慢性病、虚寒性疾病、久治不愈的顽固性疾病等。且此时三伏贴敷的药物易于深达脏腑,是治疗五脏疾患的最好时机。三是基于药物吸收的关系。中医认为三伏天,人体穴位毛孔充分张开,药力最容易渗透到体内,因此用药后吸收得最为彻底,此时进行贴敷治疗最易刺激穴位、激发经气,药物有效成分易于汗腺渗透吸收。

疑问二 三伏贴具体在哪一天开始最好?疗程如何计算?

主要是选择自然界阳气最盛,人体内阳气也相对充沛的时机,可以选择从夏至开始,也可以选择从三伏里的任何一天开始。一般以上午10点至下午2点贴敷为宜,正午最好。通常三次为一个疗程,每隔十天贴一次,入伏后开始,出伏前结束。比如在入伏第一天开始贴药,就到二伏、三伏的第一天再来贴药。同理,如果是在入伏第二天开始贴药,就到二伏、三伏的第二天再来贴药,以此类推。

疑问三 一次贴几个穴位?药在身上贴多长时间?

一般病人,一次选3个至5个穴位,包括腧穴和局部穴位,因为部分穴位两侧对称,所以一次贴取6个穴位。由医生辨病取穴,贴敷时间约在2个至8个小时之间,具体时间因人而异。小儿的皮肤薄嫩,不宜用刺激性太强的药物,贴敷时间也不宜太长,一般1个至4个小时即可。

疑问四 可以把药带回家自己贴吗?

最好在医院,由医生根据你的情况,选择相应的穴位贴敷。如果患者行动不便,也应首次贴敷在医院里进行,由医生给予指导,记录好穴位与贴敷方法。

疑问五 三伏贴会有什么副作用?

三伏贴属于中药外用治疗方法,对多数病人没有毒副作用,个别患者会有局部不适或过敏情况,如出现局部皮肤发红、微痒,可随时揭去,皮肤有破损者,要避开这些部位选穴。如局部发热明显,甚至有发疱现象的,医生将为其在下次贴敷时调换穴位与剂型、剂量。用药后应认真听取医生的嘱咐,如有不适,应及时到医院复诊。

疑问六 患者正在发热感冒可以贴敷吗?

三伏贴属于预防性治疗,对于冬季易发疾病及寒凉过盛的患者,可以减少发病次数或减轻疾病症状,所以对于发热感冒或者腹泻等正在急性发病的患者,不宜使用,可以等急性病症治愈后再行使用。

疑问七 贴敷期间,室温有什么讲究吗?

三伏贴取其"春夏养阳"之功效。所以,贴药时不要过久停留在寒凉的地方,房间空调不要开得过低,会引起皮肤毛孔收缩,不利于治疗起效,也不宜环境太热,治疗期间尽量减少户外活动,防止大量出汗引起药物脱落,影响治疗效果,一般白天室温大约在30℃,具体情况也因人而异,以人体能够耐受的温度为宜。治疗当天禁止游泳、淋雨、使用冷气。治疗当天洗浴时,局部用清水冲洗即可,不宜用肥皂、沐浴液等。

疑问八 贴敷期间有什么饮食禁忌?

贴敷也属于一种药物治疗,应遵守中药治疗的一些禁忌,比如不饮茶、不饮酒、不饮绿豆汤、冰镇类饮品等,生冷刺激性食物也要忌口。

疑问九 一定要贴三次或连续贴三年吗?

作为一种治疗手段,用够疗程可能疗效就会好一些,但是也不一定非要用三次或者连续贴三年,患者可根据自己的情况,进行选择。

如果有条件且没有不良反应的,建议做足疗程。

疑问十 三伏贴到底有没有效果?

三伏贴这种疗法是利用全年中阳气最盛的三伏天,人体内阳气也相对充沛的时机,应用中药制剂,选择相应的穴位进行贴敷治疗,利用药物的刺激,通过经络的调节,达到防病治病的效果,有一定理论依据。 (据《北京晨报》)

健闻汇

■癌症是基因突变导致细胞恶性增殖所致。但德国维尔茨堡大学的研究人员发现,在癌细胞中,附着在基因物质上的Myc蛋白与Miz1蛋白相伴而生。当Myc蛋白激活某个基因时,Miz1蛋白就会抑制其被激活,这一发现将为癌症治疗研究带来新方向。

■糖尿病会带来很多并发症,并严重影响人体健康。一项新的调查结果显示,约30%的高龄糖尿病患者还存在抑郁症状。抑郁程度越高的患者,视力低下、神经障碍导致的麻痹和疼痛、植物神经障碍等并发症越多。

■俗话说,粗茶淡饭保平安。而日本一项调查显示,老年人血检项目中的红细胞数、高密度脂蛋白胆固醇(俗称"好胆固醇")值、白蛋白值偏低,患老年性痴呆的风险就高。因此,为了预防老年性痴呆,老年人要多摄取肉、鱼和牛奶等各种营养。 (据新华社)

健议堂

别拿塞牙不当病

塞牙被称为食物嵌塞,往往是牙缝过大导致的,常发生在牙周炎患者和老年人身上。前者易塞牙是因为牙周病会导致牙体被腐蚀,出现缝隙;后者易塞牙则是由于人老后牙龈萎缩,牙缝变大;还有些老人缺牙后没及时补牙,致使缺牙区两侧牙齿移位,或是以前补过的材料有缺损;另外有些人牙齿排列不齐,咬合不好,都会造成食物嵌塞。

常塞牙会导致口腔问题的发生或加重原有口腔疾病,比如加重牙龈萎缩,导致牙缝越来越大,造成恶性循环,出现龋齿、牙龈发炎等。如果继续恶化,龋坏到达牙髓即牙神经所在的地方将会引发严重疼痛,还会引起牙龈组织发炎坏死和牙槽骨的缺损。另外,牙缝中的食物残渣经过发酵,产生细菌会导致口臭,甚至这些细菌进入体内,对冠心病等患者都非常不利。

专家提醒,如果常出现塞牙,可到综合医院口腔科或口腔专科医院的牙体牙髓科、修复科治疗。如果是牙邻面龋坏,牙齿填充物缺损可以通过修复解决塞牙问题;如果是重度磨耗的边缘缺损需要做冠修复;严重牙周炎患者可以制作牙周夹板。专家同时建议,塞牙时不要用牙签剔牙,因为牙签会把牙缝越弄越大,反而更容易造成塞牙,最好用专业的牙线来清除。 (据人民网)

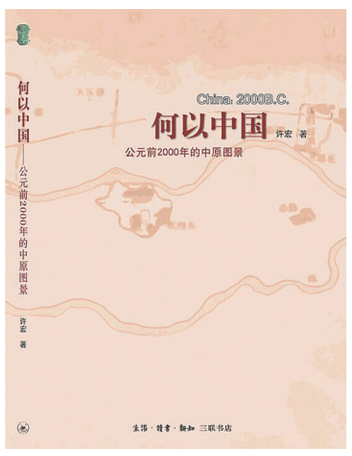
读 家

"曰"——张口说话

曰 yuē

"口"是人说话的器官,因此,甲骨文是在口()的山上头加一横而成,金文则将这一笔画向上转折,表示张开嘴巴()朝上突出话语,因此,"曰"就是开口说话。

注:为保持汉字间架结构、字形与象形文字的一致性,此处保留繁体字,以保证更舒适的阅读体验。读者可在内文中查阅相关简体字。



"拿来主义"的硕果

细究陶寺"前铜礼器"群来源之复杂,不能不令人惊叹。

从日用陶器为主的民俗层面看,它显然是传承自当地黄土高原的土著文化,同时还受到北方地区文化的若干影响。但陶寺的礼器群或者说高层次遗存,特别是彩绘陶器、漆器和上面的花纹,以及大部分玉石礼器,并不是仰韶文化或庙底沟二期文化的固有传统,却能在中原的东方、东南方、东北方、西方和南方找到源头。

譬如,目前所知年代最早的尖首圭,见于甘肃秦安大地湾仰韶文化晚期的殿堂式建筑中,陶寺墓葬出土的尖首玉圭,很可能是受到了中原以西文化的影响。

陶寺出土的陶器,能在大汶口文化中找到相似器形的在10种以上。有的器形则见于内蒙古东部和东北地区的"后红山文化"——小河沿文化,或甘青地区的齐家文化。

彩绘陶器上的纹样,在本地尚找不到直接的来源,而与大汶口文化的彩绘风格颇为接近。如大汶口文化晚期墓的器物,有在沿面和圈足底缘涂红,在肩部或上腹部绘出三个大红圆点的习俗,陶寺出土陶器的装饰手法与其如出一辙。不同的只是,陶寺随葬陶器个体较大,纹样也相应放大,朱红颜料绘在磨光黑陶衣上,色彩鲜艳,花纹斑斓夺目,具有更强的装饰效果。

至于陶寺彩绘图案中的云纹、回纹、几何勾连纹和灵物图案等,甚至可以在距今六千多年前的北方赵宝沟文化陶器图案中找到源头。

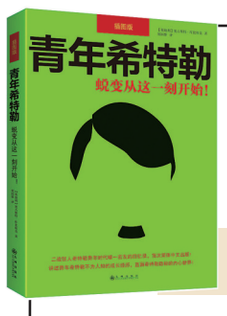
陶寺大墓中与木俎(切食品时垫在下面的砧板)配套使用的V字形石厨刀,与良渚文化的同类器也十分相似,应同出一源。有趣的是,在江浙地区史前文化中,这类大型有刃器一般被认为是"破土器",即"开沟犁"。有学者推测,或许V字形石厨刀从良渚文化传播到陶寺文化后,其功能有了本质性的改变。

琮、璧是长江下游地区良渚文化最富特征的玉礼器,钺则常见于良渚文化和海岱地区的大汶口—龙山文化,双孔玉刀的渊源则可以追溯到江淮地区。陶寺玉钺与海岱地区同类器的形制更为接近。璧、环类玉器中还含有红山文化的因素 。

"物以稀为贵"。显然,陶寺都邑的贵族把远方的输入品作为等级身份的标志物,颇有兼收并蓄、开放包容之胸襟。陶寺文化的礼器群包含的外来因素,表现出中原与邻近区域文化的交流与沟通,尽管我们对这些交流与沟通的具体方式还不得而知。已有学者指出"陶寺类型绝非晋南庙底沟二期类型的自然发展,而是东方文化西渐的产物"。无论如何,我们从陶寺都邑已可看到一种集多源于一体的趋势。

栏花广告 电话:6330677
(豫)中医广【2013】第10-08-131号
洛阳济仁肾病医院
地址:瀍河回族区小北门转盘处
24小时咨询电话:63559668

BOOKS 新书快讯



★作者:奥古斯特·库比席克(奥地利)
★译者:郑国雄
★出版社:九州出版社

《青年希特勒:蜕变从这一刻开始》

三十年后的重逢,从前的青年伙伴已成为帝国元首……

奥古斯特·库比席克,他是阿道夫·希特勒青年时的唯一朋友。从林茨到维也纳,只有他见证了希特勒不为人知的成长经历,包括希特勒长达数年的初恋、学校生活、家庭变故、对艺术的追求、政治观点的形成等。库比席克在书中将用生动的语言为我们讲述一个鲜活、立体、真实的青年希特勒。

★作者:周国平
★出版社:长江文艺出版社

《幸福的哲学》

人最宝贵的东西,一是生命,二是心灵,而若能享受本真的生命,拥有丰富的心灵,便是幸福。这本书从青年与幸福、财富与幸福、成功和优秀、思考死亡、内心的生活、生命的品质、对生命和灾难的思考、阅读与人生、教育的目的等诸多方面,对读者的提问,进行了精彩绝伦的阐释,展现了幸福哲学的魅力。

★作者:卜春燕
★出版社:黑龙江教育出版社

《交通里的玄秘事儿》

"世上本没有路,走的人多了,就有了路"。回顾历史,从人类文明的源头说起,那时既没有路,又没有交通工具,古人为了生存,一步步地走出了路。道路为人类开阔了视野,提供多种生存的可能。而马、牛、车等作为运输工具,把人类的双脚解放出来,更方便了人们扩大生产、经营。该书展现了中国交通发展史,还原出真实的历史原貌,让人在感慨的同时,领略鲜为人知的交通文化。

★作者:格伦·格林沃尔德(美)
★出版社:中信出版社

《无处可藏》

作者首次将斯诺登、美国国家安全局和大规模监控的前前后后整理并写入该书。书中不但回顾了他的香港十日行,还披露了美国国家安全局利用"反恐"名义滥用职权的行径。同时,他对国家应该采取怎样的必要安全措施和监管形式,来保护数字化时代的公民合法权利做出深入思考。