

炎夏预防“空调病” 试试贴天灸

南海多家医院“三伏天灸”开贴



不少年轻人前来贴天灸。

连日高温，却是养生好时机！7月5日起，南海多家医院“三伏天灸”开贴，为市民温阳散寒，提高人体免疫功能。

日前，广东省中西医结合医院开设“三伏天灸”专区，提供天灸治疗服务。当天8时许，该院门诊大厅一楼的天灸贴敷专区早早便热闹起来。现场前来贴敷的人群中，不仅有许多中老年人及小朋友，更多了不少年轻身影。“现在大家都注重养生，今年偶然的机会了解到三伏天灸可以治病防病，我就来试试看。”市民张女士表示。

现场还开设了多个天灸咨询和治疗服务摊位。中医专家们向市民介绍天灸的原理和功效，并根据每位市民的体质和需求，制定个性化的天灸方案。

“天灸治疗不仅方便，而且效果显著。”排队等候贴敷的市民刘先生表示，他患有鼻炎多年，2023年经过三四次的天灸治疗后，病情得到很大的缓解，“今年看到医院公众号发的天灸开贴消息，我第一时间就预约了。”

“医院分别于15日、25日、8月4日、14日开展三伏天灸活动，即在门诊一楼大厅开设三伏天灸专区；如果错过以上时间点，可在正常上班时间去康复楼一楼



广东省中西医结合医院现场开设多个天灸咨询和治疗服务摊位。



医护人员准备好的天灸贴。

针灸科开展天灸贴敷。”广东省中西医结合医院针灸科主任尹婷介绍。

南海区人民医院“三伏天灸”也于日前开贴，市民争相前来贴敷。市民张女士带着小朋友一大早就前来贴天灸，“平时抵抗力比较差，所以来加强一下，调理呼吸、消

化系统。”张女士说。

南海区人民医院中医治未病科主任周慧萍介绍：“医院开设了天灸门诊，进行综合的体质评估，根据人不同的状况制定不同的治疗方案。目前有火龙灸、隔姜灸、脐灸、平衡罐、耳疗等数十种中医特色疗法。”

知多点

●什么是天灸？

天灸源于中国古代医学的一项独特疗法，其理论基础源于中医经络学说和脏腑学说，是中医“冬病夏治”理念的具体体现。

该疗法通过在夏季三伏时节，利用特制中药敷贴于人体特定穴位，以达到预防和治疗冬季易发疾病的目的。天灸的核心在于调和人体阴阳气血，增强机体正气，提高抗病能力。

●天灸什么时间贴敷？

伏前灸7月5日，初伏灸7月15日，中伏灸7月25日，加强灸8月4日，末伏灸8月14日。

●天灸适应症有哪些？

呼吸系统疾病：慢性支气管炎、慢性鼻炎、反复感冒、咳嗽、哮喘等。
消化系统疾病：虚寒性胃痛、慢性胃炎、慢性结肠炎、胃肠功能紊乱、虚寒性腹泻等。

慢性虚寒性痛证疾病：关节痛、颈椎病、腰背痛、膝关节骨性关节炎等。
免疫系统疾病：(类)风湿性关节炎、过敏性鼻炎、自汗盗汗、亚健康状态等。

妇产科疾病：下焦虚寒、手脚冰冷、痛经、月经不调、宫寒等。
儿科疾病：哮喘、鼻炎、支气管炎、腹泻、体虚易感冒、小儿遗尿等。

●哪些人群适合贴敷？

01 中老年人

随着年龄增长，人体机能逐渐下降，许多中老年朋友可能会感到关节僵硬、腰膝酸软。贴上天灸贴，可有效缓解该类症状，还能增强身体抵抗力，预防疾病发生。

02 儿童

儿童正处于生长发育阶段，身体各项机能尚未成熟，容易受到外界病菌的侵袭。通过贴敷天灸贴，不仅可以预防疾病，还能提高其身体素质，促进健康成长。

03 亚健康状态人群

长期在空调环境下工作的人群，长时间处于低温环境中，易致身体阳气受损。天灸疗法可以帮助恢复身体阳气，预防“空调病”的发生。同时，因工作压力大、生活节奏快而出现亚健康状态的人群，也可通过天灸贴敷来调理身体，改善亚健康状况。

●三伏天灸注意事项

- ◆药贴小儿15~30分钟，成人30~60分钟。
- ◆贴药当天最好不要洗冷水澡。
- ◆贴敷后皮肤均有热感，因个体皮肤耐受不同，以皮肤感觉和耐受程度为观察指标，避免灼伤皮肤。
- ◆皮肤出现红晕属正常现象，药贴撕脱后会缓解。
- ◆皮肤过敏严重者可用皮炎平涂抹局部以减缓刺激，如贴药时间过长引起水泡，应保护创面，避免抓破感染，发泡时外涂湿润烫伤膏或前来医院处理。
- ◆当天戒食“发物”，如牛肉、鹅、鸭、生鸡、花生、芋头、鱼、虾、蟹等易致敏食物。
- ◆天灸贴药治疗应坚持，连续3~5年(每年三伏和三九均要贴药，中途不间断)，对巩固治疗效果，增强机体功能和抗病能力非常有利。
- ◆前往贴药时尽量穿宽松衣服，女士避免穿连衣裙、连体衣和紧身裤，建议男士穿休闲装。
- ◆贴药后不宜进行剧烈活动，以免大量出汗导致药膏脱落弄脏衣物。

文/图 佛山市新闻传媒中心记者 方婷 许可可 张幼安
通讯员 郭晓珊 吴桐 卢秋坚

华工附六院(南海医院): 限额100名 免费测骨龄

珠江时报讯 记者方婷 通讯员卢秋坚报道 连日来，华工附六院(南海医院)开展多场活动，免费为孩子们进行骨龄测量，提供专业的生长发育评估与指导。活动总限额400名，分4场，每场活动限额100名。

最新一期活动将在7月14日(周日)举行，地点是1号门诊楼三楼中庭，市民可提前预约。活动将为前来就诊的儿童提供免费骨龄检测及骨龄片报告，以及联合中西医结合营养科、康复医学科开展健康科普课堂。参与活动的家庭将获得精美礼品一份，还可根据儿童生长发育专科专家出诊时间预约挂号解读报告。



扫码看报名方式

南方医科大学第七附属医院: 脊柱矫正+心理干预 少女重新挺直“腰杆”

珠江时报讯 记者袁小燕 通讯员左刚报道 “祝贺你！身体恢复良好，今天可以出院了。”日前，南方医科大学第七附属医院救治一名患有脊柱侧弯的少女小云(化名)，助其重新挺拔身姿，重拾生活信心。

11岁的小云就读于里水展旗学校，半年前的一次发烧、咳嗽，CT结果显示背部侧方弯曲畸形，当时给予佩戴支具治疗，但治疗效果不理想，背部侧方弯曲畸形愈发明显。

经推荐，小云父母带着她来到南方医科大学第七附属医院脊柱外科门诊医治。检查结果显示，小云的脊柱存在生理弯曲，脊柱侧弯，S样改变，高低肩，两侧腰凹不对称等情况，被诊断为脊柱侧弯，需进行手术治疗。

这个手术由该院经验丰富的刘瑞端主任主刀，手术相当成功，出血量少，小云第二天就可以下床活动了。背部畸形情况得到很好的矫正，同时腰部的运动功能不受影响。

刘瑞端是南方七院引进的高层次人才，擅长特发性脊柱侧凸、先天性脊柱侧凸、强直性脊柱炎后凸畸形及结核性后凸等脊柱畸形的诊断和外科治疗。他坦言，小云这个病情手术难度并不高，难就难在为她破解自卑的心理关。

“必须脊柱矫正和心理干预同步进行。”刘瑞端说，针对小云的自卑情绪，他们采取了新的治疗模式，术前进行脊柱柔韧性康复，安排专业心理医生进行心理辅导，让她放下心理负担，安心接受治疗。术后，康复科和心理科同时介入，一边康复身体，一边重建信心。

采访当天，记者见到小云身形高挑、腰杆挺直，并且行走自如。“医院不但治疗了小云的身体，更是拯救了她的人生，真是医者仁心。”小云父亲戴先生激动地说。

公告

盛美拍卖2024年7月艺术品拍卖会开拍啦！全新的竞拍类目，重磅来袭
第一天：7月13日下午1点 第二天：7月14日下午1点
预展时间：7月8日~14日
7月拍卖主题：香港李先生中国书画专场之五及艺术品拍卖，还有更多高品质的古玩瓷器杂项、茶叶、大健康养生品、名酒等。2天拍卖会共1300件精美拍品，欢迎电话委托、小程序、全国网络同步拍。欢迎现场拍卖等竞拍方式。古董珍玩、养生精粹、陈香茶韵、拍品种类繁多，莅临活动现场，感受不一样的精彩。
周先生：1354444443 13902834242
温先生：13690690888 周先生：15217545750
广东顺德盛美拍卖有限公司

南海四院眼科门诊:

“妙手仁心”点亮患者清晰“视界”



珠江时报讯 记者许可可 通讯员黄春梅 李霞玉报道 随着暑假来临，许多家长带孩子查视力，各大医院眼科门诊逐渐“热闹”起来。近日，记者走访了南海区第四人民医院(以下简称“南海四院”)眼科，这里有不少儿童青少年正在家长的陪同下，检查视力、配眼镜，以及咨询视力矫正等问题。

“儿童青少年近视防控管理只是我们工作的一部分。”眼科主任、主任医师李德全介绍，科室可开展眼科

的常见病、多发病及疑难杂症的诊断及治疗，如各种抗青光眼手术及眼外伤修补术、泪小管断裂吻合术、糖尿病视网膜病变黄斑水肿玻璃体腔注药术等。

南海四院眼科在2023年12月正式独立分科，定位为眼科一体化发展，即将门诊、门特、视光中心、住院均在眼科科室开展，方便患者就医。

同时，该科室积极响应国家《“十四五”全国眼健康规划(2021~2025年)》中重点关注“一老一小”眼健康的号召，针对儿童青少年和老年人眼健康问题，开展儿童青少年近视防控管理、老年人白内障手术等眼病诊治。

知多点 防控儿童青少年近视要点

1. 预防近视从小、从早做起。
2. 每天日间户外活动不少于2小时。
3. 养成良好用眼习惯。一是读写做到“三个一”，眼离书本一尺，胸距书桌一拳，手离笔尖一寸，不可平躺、侧躺或躺在床上看书，不可边走边看书，或者在移动的车厢内看书；二是坚持“20-20-20”原则，即近距离用眼20分钟，向20英尺外(约6米)远眺20秒以上；三是保持光线适度，白天充分利用自然光线进行照明，同时要避免阳光直射。晚上除开启台灯照明外，室内还应使用适当的背景光源。
4. 分龄管控视屏时间。0~3岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；3~6岁幼儿

尽量避免其接触和使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品；中小学生非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过15分钟，每天累计时长不宜超过1小时。

5. 每天坚持做眼保健操。
6. 均衡营养、充足睡眠。家长要引导儿童青少年多摄入鱼类、蛋类、乳类、豆制品等食物，多吃新鲜水果蔬菜，做到饮食多样化，保证均衡营养；幼儿、小学生每天睡眠应不低于10小时，初中生睡眠应不低于9小时，高中生睡眠应不低于8小时。
7. 遵医散瞳诊断近视。家长观察到孩子有视物凑近、眯眼等异常情况或筛查发现视力变差，应及时到医疗机构进行眼科检查。
8. 确诊近视及时干预。

9. 重视高度近视及相关并发症。近视600度以上为高度近视。高度近视人群中，白内障、开角型青光眼、近视性黄斑病变、视网膜脱离、近视性视神经病变等致盲性眼病发病率明显高于其他人群。应采用及时、适宜的防控干预手段，推迟近视发病年龄，控制近视进展速度，减少高度近视相关并发症引起的不可逆性视功能损害。

10. 多方合力共筑“防护墙”。防控儿童青少年近视需要政府、学校、家庭、儿童和医疗卫生机构等各方面共同努力，需要全社会共同行动，营造爱眼护眼的良好视觉友好环境。