

# 学法用法护小家 防非处非靠大家



## 中医院“冬病夏治”暨第三届夏季养生节即将开幕

夏季到来，泰州市姜堰中医院即将举行“冬病夏治”暨第三届夏季养生节活动。开展冬病夏治十余年来，中医院遵循中医天人合一的理念，辨证施治，临床疗效显著，受到广大患者欢迎。冬病夏治的方法包括药物穴位贴敷（三伏贴）、四时膏方、平衡火罐、雷火灸、督脉灸等。

### 冬病夏治适应症

呼吸系统疾病：感冒、咳嗽、哮喘、肺炎、支气管炎、气管炎。

消化系统疾病：消化不良、各种胃炎（浅表性、糜烂性、萎缩性）、

肠炎、结肠炎、便秘等。

颈肩腰腿痛：颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、急性腰扭伤、强直性脊柱炎、股骨头无菌性坏死、膝关节炎、跟痛症、网球肘、腱鞘炎、腕管综合征、踝关节陈旧性损伤等软组织伤痛。

妇科疾病：乳腺增生、痛经、月经不调、闭经、崩漏、白带多、不孕、月子病、产后身痛、乳汁不足等症。

儿科疾病：吐乳、腹泻、消化不良、易患感冒、小儿夜啼。

五官科疾病：过敏性鼻炎、慢

性咽炎。

亚健康调理：疲劳综合征、慢性头痛、手脚凉、怕冷、免疫力低下等其他病症。

### 三伏贴时间表

初伏	2024年7月15日—7月24日 共计10天
中伏	2024年7月25日—8月13日 共计20天
末伏	2024年8月14日—8月23日 共计10天

冬病夏治最常用的治疗方法为

三伏天的药物穴位贴敷，中医上认为三伏天是一年中阳气最旺盛的季节，人体阳气也达到四季高峰，尤其是三伏天，肌肤腠理开泄，选取穴位敷贴，药物最容易由皮肤渗入穴位经络，能通过经络气血直达病处。三伏贴敷疗法3~5年为一个疗程。每年分为三个阶段，即初伏、中伏和末伏，市民也可根据情况在初伏前及末伏后加贴。根据个体差异、患者的病情，医生会对贴敷时间、次数作要求。

咨询电话：0523-88207983。  
(供稿 李龙海)



国医苑

泰州市姜堰中医院 主办

## 夏季慎防植物日光性皮炎

夏季很多人喜欢吃时鲜蔬菜，过量服用之后再经过长时间日光照射，面部及手背等暴露部位出现红斑肿胀，严重时还可出现水疱、血疱、坏死等皮肤损害。这是怎么回事？在医学上称之为植物日光性皮炎。

植物日光性皮炎，是指患者过多服用或直接接触了具有光敏性的植物，再经受长期日晒后引起的以光毒反应为主要表现的皮肤病。本病可发生在数分钟或1~2天

后，开始感觉皮肤瘙痒，继而皮肤肿胀发亮，并出现弥漫性潮红或紫红色瘀点、瘀斑、水疱等，水疱可发生破溃，出现糜烂渗出。好发于眉弓、颤部、鼻背、颈部、前臂以及手背等曝光部位。患者自觉瘙痒外，还会有灼热、疼痛、刺痛及皮肤紧绷感等。极少数患者症状反应强烈，可有发热、头晕、恶心呕吐、腹泻等。本病女性患者多于男性，尤其女性月经前易发病。本病有自限性，对于反应较轻者，只需避免

日晒，一周左右症状可消退。

预防本病，主要是在炎热的夏季勿食过多的光敏性植物。含有光敏性植物很多，最常见的有香菜、芥菜、苋菜、菠菜、油菜、茼蒿、芹菜、莴苣、茴香、马齿苋、马兰头等，此外还有香菇、木耳、无花果、竹笋等，其中呋喃香豆素是常见最重要的光敏性物质。同时尽可能避免长时间日光曝晒，外出时涂抹防晒霜。对已发病者，切忌搔抓、热水烫洗，治疗主要是对症处理，可口

服维生素B、维生素C和烟酰胺等，瘙痒严重者口服抗组胺药。对皮肤肿胀明显及有全身症状者，应及早到当地医院皮肤科就诊，在医生指导下，使用糖皮质激素，局部可外用3%硼酸液或生理盐水进行冷湿敷，外涂氢化可的松乳膏。同时要仔细回顾病史，积极寻找可能引起的光敏性植物，避免以后再发生。

作者：胡亚莹 省美容主诊医师、区皮肤病防治院主治医师

### 皮肤健康大讲堂

泰州市姜堰区皮肤病防治院

泰州市姜堰区医学美容门诊部



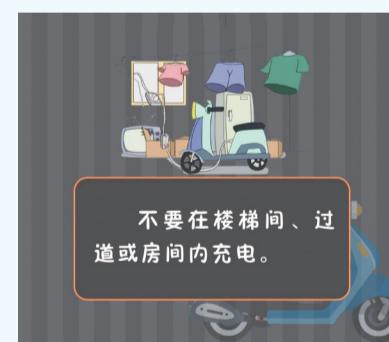
### 消防知识窗



不要贪图便宜购买劣质充电器、要选择正规厂家的电动车和充电器。



不要擅自改装电池、改动电气线路、拆除限速装置。



不要在楼梯间、过道或房间内充电。



不要长时间给电动车充电，电池老化要及时更换。

若您发现身边有消防安全隐患问题，请拨打12345及时举报。

(来源:江苏消防)

## 电动车充电“四不要”

江苏长江商业银行 姜堰支行  
JIANGSU CHANGJIANG COMMERCIAL BANK JIANGYAN BRANCH

• 中石化加油 周五、六、日 满200元立减30元  
(至指定加油站)

活动时间：2024年3月1日—2024年12月31日  
消费方式：长江卡绑定微信支付

• 北街书店 周六、日 6折优惠

活动时间：2024年3月1日—2024年12月31日  
消费方式：长江卡绑定微信支付

• 长江卡消费有礼 单月最高可送50元消费券

消费方式：长江卡扫码、刷卡、线上消费……

优惠多多、名额有限、先到先得

活动详情咨询：88988669、88988668