



强身健体指南

主持人:龙文荣,长沙骨质增生专科医院教授,享受国务院特殊津贴,曾任湘雅医院骨科教研室主任,从事骨科临床教学、科研工作50年。

健康问答

# 颈肩腰腿痛? 冬病夏治效果好

## 错过头伏别担心,今年夏天有“四伏”

进入初伏(7月14日),长沙市区各大医院“冬病夏治”迅速升温,很多人赶着“时髦”给自己治病。但也有人犯疑,为什么冬天的病要夏天治?已经过了初伏,今年还有机会“冬病夏治”么?关于冬病夏治的这些“必知常识”,小编有请长沙骨质增生专科医院的龙文荣教授,告诉大家冬病夏治穴位贴敷期间要遵守的“军规”。

“颈肩腰腿痛”冬病夏治穴位贴敷期间要注意些什么?

□贴好后最好不要去空调房,因为遇冷会使毛孔收缩,影响药物吸收;也不要出汗过多,以防药物脱落,可在阴凉的地方或适当的用电扇微风吹吹。

□患者贴敷期间的饮食应清淡,避免食用寒凉、过咸等有可能减弱药效的食物;应慎食海鲜、牛羊肉等,以免影响疗效。贴敷的当天不要吃冷饮及冰镇食品。

□敷完药后最好等到6-10个小时后再洗澡。取下贴敷药物后,可用清水擦洗局部。不要搓、抓、挠用药的局部皮肤,也不要使用洗浴用品及涂抹其他止痒药品,防止对局部皮肤的进一步刺激。

□保证充足睡眠。入睡前一定要将贴敷的药物揭除。

小贴士

### Q 为什么冬天的病夏天治?

A “冬病夏治”疗法是我国传统中医药疗法中的特色疗法,它是根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”的原则,结合天灸疗法,在人体的穴位上进行药物敷贴,增加抗病能力,达到防治疾病的目的。在冬天受凉受寒易发生的病,如呼吸道疾病、关节炎。到了夏天,这些病都在缓解期。疾病在发作的时候,治的是标,到缓解的时候,治的是本,所以我们到夏天,治疗一些在缓解期的疾病,就是冬病夏治的理念。

经常感觉颈肩腰腿痛的白领或老年人、椎间盘突出患者来说,夏天治疗颈肩腰腿痛、椎间盘突出,许多患者治愈的效果较明显。冬病夏治还可治疗内科疾病慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性咳嗽、体虚易感冒等;儿科疾病14岁以下儿童患有哮喘、咳嗽、支气管炎、体虚易感冒;年轻白领的亚健康等问题,也可选择“冬病夏治”。

### Q 错过了头伏,今年还有机会做敷贴么?

A “冬病夏治”有一定的时间规定,“三伏”的每个首日,贴敷效果最好,其余时间次之。而初伏是7月14日至7月23日。头伏已过去三天,是不是就不能贴了?实际上,错过头伏也不要担心,受“闰伏”影响,今夏将出现两个“中伏”。“四伏”为冬病夏治争取到更长的时间,即使错过头伏仍有三贴。

2011年三伏时间是:初伏:7月14日至7月23日;中伏:7月24日至8月2日;闰中伏:8月3日至8月12日;末伏:8月13日至8月22日。每次贴敷贴敷以晴天的10点至17点为佳。贴敷时间为4-6小时,小孩为2-4小时。一般而言,孩子越小,保留的时间宜短;天气越热,越潮湿时,保留的时间宜相应缩短;第一次贴敷的时间不宜太长,尽量不要把皮肤贴出水疱。若温热舒适或微痒可多贴几小时,待药物干后取下。每次在三伏天各敷一次,或者说每隔10天贴1次,连贴三年。

■整理 刘玉锋 实习生 向星程

长沙骨质增生专科医院系湖南省唯一一家专业治疗椎间盘突出,骨质增生,颈、肩、腰、腿痛的骨病专科医院

# 椎间盘突出 冬病夏治

●“国务院津贴”骨病专家忠告:颈、腰椎间盘突出冬病夏治效果好!

冬病夏治是中国传统医学的一个重要特色,夏季人体血液循环加快,有利于带走“垃圾”,消除骨刺、水肿和肿痛,关节、韧带、肌肉变舒展,有利于椎间盘的复位;神经复苏变活跃,有利于疼痛、麻木的消除。可达到事半功倍的效果。近来有一些从地州市医院和非专业医院转来的介入及手术失败的患者,刚进院时有些几乎不能行走,接近瘫痪。我院郑重忠告病友:慢性骨病的治疗是一个循序渐进的过程,不可能几秒钟就溶解,新医时一定要选择正规的专科医院科学的治疗,切忌盲目相信某些夸大其辞的广告,乱服药物和不科学的治疗,浪费金钱和耽误时间,请患者谨慎选择医院,谨防受骗上当。请患者谨慎选择医院,谨防受骗上当。

## 美国超氧新技术“双介入”治疗颈、腰椎间盘突出!

■具有极强氧化能力的超氧,短时间内能氧化椎间盘突出部分的髓核组织,配合注射新一代生物药物,国家准字号(H31022658)胶原酶,有效溶解突出部分的胶原蛋白,特异性强,不影响周围神经、血管,超氧还可起到分解粘连和消炎止痛作用。两人介入疗法双向作用,双倍起效,最终溶解椎间盘突出物对神经根、硬膜囊的压迫和刺激造成的顽固腿脚痛病。

(预约享受) 国务院津贴 专家亲诊



- 头昏、头胀
- 三叉神经痛
- 颈椎病
- 肩周炎
- 强直性关节炎
- 骨质增生
- 腰椎病
- 股骨头坏死
- 关节僵直
- 关节炎
- 类风湿
- 风湿

### ◎颈椎病的临床表现:

- 1.颈部症状:颈部疼痛,颈部僵硬感,颈部肌痉挛,颈活动困难,有抽动感,颈部胀感,“落枕”感等。
- 2.上肢症状:肩部、手臂、背部的麻木,疼痛,运动和感觉障碍,痛觉过敏,有触电感;手指麻木或有蚁行感,手部无力、沉重感、持物不稳、震颤麻痹等症,肩周活动受限。
- 3.下肢症状:下肢可出现放射性痛、冷、麻、凉或热、痛、无力,不能站立、行走,下蹲,活动后加重,休息后减轻或休息后刚起来加重,少有活动后好转,再活动后又加重,与天气变化有关等。
- 4.眼部症状(颈眼综合征):不能睁眼,只能闭目平视,眼眶,眼沉,睁眼无力,伴视物不清,眼前闪光,暗点,视野缺损。
- 5.头晕目眩:头痛,眩晕,甚则恶心,呕吐,一过性失明伴头昏,头沉等。
- 6.记忆力障碍:记忆力明显下降,丢三落四。
- 7.高血压(颈高症):血压升高,头晕,头痛,视物模糊。
- 8.失眠(颈性失眠)。

### ◎颈椎病六大鲜为人知的后果:

- 1.中风:经不完全统计,中风病人有90%以上都有颈椎病;
- 2.顽固失眠,神经衰弱:经临床观察有这种病的人70%以上有颈椎病发生,可很多病人和医生只是一味的治疗失眠;
- 3.严重的记忆力下降;
- 4.植物神经功能紊乱;
- 5.高位截瘫;
- 6.耳聋。

### ◎腰椎间盘突出的病因:

- 1.椎间盘的退行性改变使椎间盘缺乏血液供给,修复能量较弱,日常生活中椎间盘受到各方面的挤压,牵拉和扭转作用,易使椎间盘髓核、纤维环、软骨板逐渐老化,导致纤维环易于破裂,而至椎间盘突出。
- 2.腰椎间盘承受的压力过大,可导致椎间盘退变和突出。
- 3.过度负荷
- 4.外伤

### ◎腰椎间盘突出的临床表现:

- 1.腰部疼痛:多数患者有数周或数月的腰痛史,或有反复腰痛发作史,腰痛程度轻重不一,严重者可影响翻身和坐立。
- 2.下肢放射痛:一侧下肢坐骨神经区域放射痛是本病的主要症状,常在腰痛消失或减轻时出现,疼痛由臀部开始,逐渐放射到大腿后侧,小腿外侧,有的可发展到足背外侧,足跟或足掌,影响站立和行走。
- 3.麻木感:病程较长者,常有主观麻木感,多局限于小腿后外侧,足背,足跟或足掌。
- 4.患肢温度下降:不少患者患肢感觉发凉,患肢温度较健侧降低;有的足背动脉搏动亦较弱,这是由于交感神经受刺激所致,须与栓塞性动脉炎相鉴别。

为庆祝我院荣获中共长沙市委先进党支部

- 1.核磁共振骨病检查费减50元
  - 2.党员示范岗、国务院津贴专家亲诊
  - 3.腰椎间盘突出住院手术费减300元
  - 4.特困烈军属凭证明骨病治疗全免援助
- 活动从即日起8月31日,预约享受。解释权归属主办方

## 感恩 献礼

长沙骨质增生专科医院 (二十七年骨病品牌·疗效更有保障)

骨质增生医院骨病康复热线:为方便外地患者就诊节假日不休 0731-820 99999 地址:南湖路270号 网址:www.hngukeyy.com 乘车:1/101/134/122/160/139/901/908/601