

伏天将至,健康先行

了解一下冬病夏治的三伏贴

还有一周,将进入今年夏季的三伏期。对于健康管理来说,提前做足准备是最好的。三伏贴是伏天用于冬病夏治的良方,想要在三伏天进行疾病预防和治疗的,不妨了解一下。



“三伏贴”来源

三伏贴发源于三伏灸,最早的记载见于南北朝的《荆楚岁时记》,这是一本记录当时风土人情的书,但详细描述其应用的,是宋代的《针灸资生经》。书里的“天灸”,即用“旱莲草”外敷,治疟疾,用药后皮肤局部会起疱。后来在清代医家张璐的《张氏医通》里,将三伏贴用于治疗哮喘。如今,三

伏贴被广泛应用,扩大到呼吸系统疾病、消化系统疾病、风湿、骨病、妇科病、儿科病等。

“三伏贴”原理

长春市中医院专家介绍:根据中医的“天人合一”、“冬病夏治”、“春夏养阳”等原理,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,应用具有温经散寒、补虚助阳、芳香发散有利于透皮吸收的中药,通过有经验的医生辨证分析后,选择相应的穴位进行贴敷治疗。药物吸收后通过经穴的放大效应作用于全身,从而达到治疗虚寒病证的目的,同时亦可调动人体阳气,鼓舞正气,从而大大提高人体免疫力,共奏治病、强身双重功效,被称为“最为绿色便捷的自然疗法”。

三伏之时若能借助自然界阳气的温煦之力,加之以温热、补虚之治法,便可以阳克阴,将蛰伏于体内的阴寒邪气连根拔起,得到事半功倍的治疗效果。尤其对于小儿来说,解决了小儿服药困难

的问题,所以对于患病的小儿更应该采取三伏贴治疗。

“三伏贴”时间

传统的三伏日是由二十四节气中的日期和干支纪日的日期相配合来决定的,而三伏日是指夏至以后的第三个庚日、第四个庚日和立秋以后的第一个庚日。遵照古籍,这是一年之中最炙热的三天,亦即所谓的初伏、中伏、末伏,来施行贴药治疗。

2018年的“三伏贴”贴敷时间

伏前加强:7月7日-7月16日
头伏:7月17日-7月26日
中伏:7月27日-8月15日
末伏:8月16日-8月25日
伏后加强:8月26日-9月4日

“三伏贴”贴敷时机及疗程

从头伏到末伏,每伏第一至第三天是贴三伏贴的最佳时间,但三伏季,其他时间贴敷也有效果。连续贴敷三年为1个疗程。

/ 记者 刘施晶 报道

怎样科学瘦下去 正确减肥有攻略



心梗等急性心脑血管病症发生的风险。

2.增大心脏负担

体内多余的脂肪组织需要消耗更多氧,这意味着心脏必须更加努力泵血,才能为脂肪组织提供更多的血氧。

长此以往,会增大心脏的压力。动脉中脂肪堆积越多,动脉功能就越差,血管壁增厚,血流减少,还会增大血栓风险,影响全身血液循环。

3.引发相应器官疾病

如果脂肪细胞沉积在肝脏,可能引起脂肪肝,不及时治疗可引起肝硬化,甚至出现肿瘤。

堆积在胰腺的多余脂肪,可能造成胰岛细胞脂化,引发糖尿病。当过多脂肪沉积在肾脏,会影响其净化血液的功能,肾脏需要更卖力工作,严重时可能出现肾衰竭。

肺部一旦沉积过多脂肪,可能出现呼吸急促,造成血流中输氧量不足,导致全身乏力,影响免疫功能。此外,内脏脂肪过多还会影响情绪和激素分泌,造成焦虑。

看看你有内脏肥胖吗

腰部肥胖: 内脏脂肪位于腹腔之中,苹果型身材就是脂肪超标的首要标志。

无肉不欢: 尤其是吃晚餐,如果没有肉,就会食不知味。长时间如此,脂肪在体内很难吸收、燃烧,只能堆积在内脏周围,最终导致内脏脂肪含量超标。

习惯性便秘: 显而易见,因为无法正常排便,多余脂肪就无法自行离开身体。

面色略微有些黄: 内脏肥胖会使身体内的糖代谢出现问题,让你变成“最无辜的黄脸婆”。

月经不调伴随腹胀: 内脏脂肪过多导致内分泌失调,可能出

现月经不规律的现象。

健康减肥,内脏“瘦身”

1.多摄入纤维素

想要内脏成功瘦身,就不能缺少纤维素。它可以使排泄顺畅,促进新陈代谢。富含纤维素的食物的有燕麦、绿豆、蕃茄、葡萄柚等。

2.限制每天卡路里摄取

饮食习惯也很重要,如果平时活动量不大,建议摄取的热量不要超过体重(公斤)×25;如经常运动,活动量大,摄取热量不超过体重(公斤)×35。

3.少吃碳水化合物

包括米饭、面包等主食。吃太多会导致过多糖分被代谢出来,从而让内脏脂肪囤积在腹腔。但是也千万不能完全不吃,因为当碳水化合物的摄取量为0时,大脑将一片空白,无法集中注意力。

4.每天运动至少半小时

内脏脂肪超标的人每天需要半小时至一小时的运动,如跑步、散步、游泳、骑车等。球类运动在消耗能量的同时还能促使肾上腺素分泌,有助脂肪分解。即便没有腹型肥胖,若工作忙、常久坐、应酬多、心情差,也应按照上述方法调整自己的生活,防患于未然。

5.瘦腰操+腹式呼吸

平躺在地上或不太软的床上,双手保持平衡,双腿呈45度角,提脚。脚跟下落,碰到垫子,再回到45度角的位置。反复做25次。一旦腰部拱起,脚就回到45度角的位置,不断地将身体向下压,让背部紧贴地面为止。

腹式呼吸法: 吸气时,最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动。呼气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动。

/ 记者 杜兆云 报道

吉大一院创建国家首批骨科手术机器人应用中心

6月29日,由国家工信部办公厅、国家卫健委办公厅联合推进的“骨科手术机器人应用中心创建项目”正式启动。吉大一院作为首批获授国家“骨科手术机器人临床应用中心”的吉林省首家项目牵头单位,将致力于研究建立手术机器人临床应用标准体系、培训体系、质控体系,全面提升吉林省乃至骨科学科手术机器人应用技术水平。

目前,该项目在全国范围内遴选了21家单位开展创建工作,创建周期为2年。国家级骨科手术机器人应用中心创建项目落户吉大一院后,将以骨科机器人为核心,配置智能手术平台、移动式C型臂,开展先进的微创手术治疗;整合手术室支撑装备,以数字化手术室为基础,实现手术室的医疗信息交互、医学影像交互、音视频交互,完成骨科机器人应用中心信息化基础设施建设,建成骨科机器人智能化手术室。

国家骨科手术机器人应用中心技术指导委员会副主任孙大辉在接受记者采访时

表示:原始的骨科手术是按照切开、复位进行,大的切口容易感染。而微创手术切口小了,但闭合复位和再植入的过程中并不是特别精准。引入骨科手术机器人最大的作用就是一个导航定位的作用。它非常精准,在术中操作的时候可以做到零误差。由于它精准的定位,不仅能实现微创的手术,对老百姓来说更加安全了。

据了解,在中心创建过程中,将完善机器人辅助技术应用环境,建立骨科机器人辅助手术标准化操作流程、规范化培训及推广体系;形成基于骨科机器人临床适应证的转诊规范,建立机器人手术数据中心,实现临床数据共享,提升临床就诊效率;建立骨科手术机器人手术技术标准和应用规范,推进骨科常规手术微创化、关键操作智能化、复杂手术安全化,促进我国骨科机器人临床应用普及,提升骨科精准医疗技术水平,让人民群众很快就可以享受到科技发展所带来的便捷生活。

/ 记者 刘施晶 报道

首届高端健康管理发展论坛暨鼎升凯优健康院发布会正式召开

6月24日,以“汇聚全球高端医疗资源、推动吉林省健康产业发展”为主题的《健康中国——首届高端健康管理发展论坛》暨鼎升凯优健康院发布会庆典在长春隆重开幕。

活动由鼎升集团发起,鼎升凯优健康院承办。鼎升集团董事长张铭豪等相关领导出席大会并致辞,鼎升凯优健康院 CEO 陈英汉进行了项目发布。

论坛聚合全球高端健康管理资源,探讨了中国大健康产业的发展态势和海内外高端健康管理领域近年来的项目整合落地情况。是吉林高端健康管理产业发展史上具有里程碑意义的一件大事,也是打响鼎升品牌、弘扬鼎升文化、汇聚全球高端医

疗资源、推动吉林省健康产业发展的一次盛会。鼎升凯优健康院的落成预示着高净值家庭健康管理从现有的以医院专科为核心的全民医疗体系向“私人订制”专属医疗服务领域的转变,是吉林省医疗管理领域供给侧改革迈出的的一大步。

鼎升凯优健康院坐落于长春市南关区,是目前吉林省唯一一家“一站式”私人健康管理及医疗定制服务机构。健康院以全维度生命数据检测评估为基础,链接全球高端医疗资源和顶级生命科学成果,拥有世界领先的生命数据中心等六大核心团队,打造精准、科学、权威、优质的生命全周期、全维度、全链条健康管理平台。

/ 记者 刘施晶 报道

儿童牙齿矫正要注意选择合适的时期

暑假中,儿童牙齿矫正进入高峰期。很多家长认为,需要等到孩子的牙齿全部换成恒牙后才适合矫正,其实并非如此:当孩子的口腔里出现牙齿发育畸形或者影响牙齿健康问题时,越早矫正效果越好。牙齿矫正的时机要选择在牙齿快速生长期之前或快速生长期中,家长一定要尽早带孩子诊治,以利于更好地度过矫正适应期。

以下几个时期比较适合牙齿矫正:

1、乳牙期——这个时期的儿童比较容易出现的牙齿畸形是乳牙反颌(地包天)、下颌前突和平时一些不

良习惯引起牙齿畸形问题,可以通过颌骨发育干预矫治器进行牙齿矫正。

2、替牙期——儿童牙齿畸形很多是因为乳牙滞留、错颌、多生牙等引起的牙齿不齐。替牙期的时候牙槽骨发育比较快,发生牙齿畸形的可能性较大,这个时期的矫正方法一般根据替牙情况而选择不同的矫治器。

3、恒牙期——乳牙基本上全部替换成恒牙,同时牙槽骨也已经成型,如果恒牙期出现牙齿畸形,就应该及时的进行牙齿矫正。恒牙期是儿童牙齿矫正的黄金时期。

/ 记者 张秀伟 报道