

秋季养生·中医说系列报道③

御寒润燥 安稳度秋

秋季昼夜温差大,一些体质虚弱或是对温度变化敏感的市民容易受寒生病。如何预防秋冻,不让寒气伤身?秋季应该如何养生?近日,记者采访了十堰市中医医院风湿病专家孟彪主任、针灸科专家张平主任,请他们为大家支招。

■文、图/记者 张蒙强

气温骤降,许多人被冻病了

国庆假期连续降雨,气温骤降,很多市民穿上了大衣、棉袄,一些容易受寒的市民感到不适,前往十堰市中医医院就诊。

“你年龄大,体质弱,衣服穿少了容易受凉,导致类风湿关节炎又犯了。我给你开点药,再用艾灸治疗一下。”近日,在十堰市中医医院风湿病科门诊室内,孟彪正在为一位老奶奶诊治。这位老人家住丹江口市六里坪镇,多年前患上类风湿关节炎,通过药物治疗病情一直控制得不错。但是前几天气温骤降,她接孙子放学回家时衣

服穿少了,想着忍一忍就过去了,也没在意。当天晚上,她的关节疼得厉害,第二天一早就来医院看病了。孟彪表示,近期,很多病人都是因为气温骤降没有及时增添衣服,导致风湿类病症复发或加重。

十堰市中医医院针灸科主任张平最近也接诊了不少因受凉而犯病的患者,经过针灸与艾灸治疗,恢复效果都不错。张平告诉记者:“近期接诊的患者中,很多人都是多年的膝关节、骨关节病患者,这次受凉病又复发了。”

御寒润燥,秋季养生两不忘

提起秋季养生,人们容易想到多穿衣服,防止受凉受冻,但孟彪认为除了防寒还要防燥。“秋季仍然主燥,我们在日常饮食上要注意,多吃一些滋润肺腑的食物,不要觉得天冷就吃很多辛辣燥热的食物。像是银耳、豆腐、百合、蜂蜜、糯米、粳米、豆芽等有润肺作用的食物,宜常吃。”孟彪说。

张平指出,秋季在燥气中还暗含秋凉。人们经过夏季过多的“发泄”之后,机体各组织系统均处于水分相对贫乏的状态。如果这时受风着凉,极易引发头痛、鼻塞、胃痛、关节痛等一系列症状,尤其是老年人和体质较弱者。他们对温度变化的适应性和耐受力较差,容易患颈椎病、腰椎病、膝关节病等骨关节疾病。

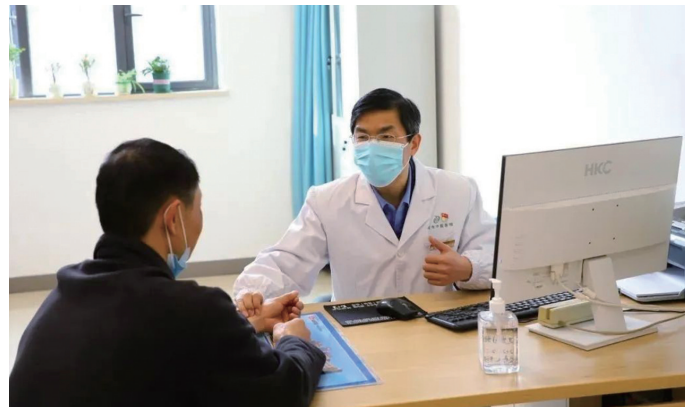
秋季,体质较差的人应做到防寒保暖,并采用一些温阳的方法提升机体阳气,进而增加抵抗寒凉邪气的能力。可以通过针灸、推拿等方式,以针

刺或按揉穴位来激发人体经气、疏通经络气血、扶正补虚、温经散寒,常用的穴位有足三里、关元、气海、命门、腰阳关等;也可以实施艾灸疗法,将点燃的艾条对准穴位施灸,通常每个穴位灸10分钟左右,以皮肤出现红晕为度;还可以运用中药热敷,用具有温阳通络功效的中药制成热奄包,敷在颈部、腰部、膝部、腹部等。

“健康的生活习惯也是防治秋寒的好方式。”孟彪说,秋季可以趁天气晴朗爬山登高望远,既能锻炼身体,又能放松心情,舒缓郁气。对于老年人来说,慢跑能增强血液循环,改善心肺功能,提高大脑的血液供应量和脑细胞的氧供应量,降低脑动脉硬化风险,使大脑正常工作。

孟彪说,秋季适量运动好处多,不仅可以减轻心肺功能衰老的现象,还能降低胆固醇,预防动脉硬化,有助于延年益寿。

专家介绍



孟彪,医学硕士,主任医师,全国优秀中医药临床人才,湖北中医药大学兼职教授,硕士生导师,十堰市中医医院名中医、风湿病科主任、学科带头人,湖北省中医药学会风湿病学会、肾病学会常务

委员,全国中医医院管理优秀工作者,全国中医专科专病先进个人。擅长治疗类风湿、强直性脊柱炎、颈椎病、腰椎病、骨关节炎、产后风湿等各类风湿疼痛、肾病、皮肤溃疡久不收口及内儿科疑难杂症。



张平,副主任医师,针灸科主任,硕士研究生,中国针灸学会微创针刀专业委员会常务委员,中国针灸学会科普工作委员会医师宣讲团第一团副团长。主要擅长针刀整体松解术治疗各种类型神

经卡压综合征及部分关节强直、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、股骨头坏死等疑难病症;射频、臭氧、胶原酶治疗椎间盘突出症,内热针治疗各种软组织痛,神经阻滞治疗各种痛症。

十堰市公安局交通管理局扣留车辆处置公告

下列机动车因交通违法被十堰市公安局交通管理局依法扣留1个月以上,现进行公告处理。自公告之日起3个月之内,请交通违法行为人及时到违法行为地交警大队接受处理。逾期仍不接受处理的,我局将根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百一十二条和《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条之规定,对扣留车辆依法予以处置。

特此公告!

十堰市公安局交通管理局
2022年10月16日

2022年8月违法暂扣车辆公告

一大队(10)
摩托车(9):鄂CLA785 鄂CEK504
鄂C16269 鄂CEQ477 鄂CD9337
鄂CC7798 鄂CBF978 鄂CBH189
鄂CEM284
无号牌摩托车(1):车架号:9CGA00303
二大队(10)
小型轿车(4):鄂C1B866 鄂C8820R
鄂CAC655 鄂C33D89
摩托车(5):鄂DAJ831 鄂CA9535
鄂CAB875 鄂CB8951 鄂CD7363
无号牌摩托车(1):车架号:LDSTCJ-PA3E2002204

三大队(18)
小型轿车(1):鄂C3275N
摩托车(11):鄂CB2835 鄂CDG335
鄂CL7202 鄂CR2015 湘ANW213
鄂CS2622 鄂CEM238 鄂CCH526
鄂CC4637 鄂C3T775 鄂CB9556
无号牌摩托车(5):
车架号:F:198017 D:90308
F:101925
D:10809 LC6PCJK8380A49458
无号牌无车架号车辆(1)
四大队(4)
摩托车(3):鄂CB2023 鄂CB1673

鄂CDJ717
无号牌摩托车(1):车架号:D:0718
五大队(3)
摩托车(1):鄂CC3299
无号牌摩托车(1):车架号:238080
无号牌无车架号车辆(1)
六大队(7)
小型汽车(7):鄂C1830V 鄂C667F3
鄂A23N11 鄂C408D7 鄂C9532N
鄂C350J6 鄂C8J662
机动大队(1)
小型汽车(1):鄂CDH020

旺铺招商

兹有位于汉江北路21号
(原双星东风轮胎厂)约23万平

方米资产公开招商,意向范围:
物流、仓储、电商、商业办公等。

招商热线:杨先生
18671906363

十堰市城控资产经营有限公司
2022年10月21日