

“秋冻”有讲究,并非人人适宜

■记者 唐晓玮

本报讯 俗话说“春捂秋冻,不生杂病”。“春捂秋冻”是指春季时天气逐渐转暖,不要急于脱掉棉衣,适当“捂”一点;秋季时,也不要刚有点冷就穿太多,适当“冻”一点,这对身体健康有好处。市西苑医院老年医学科主任、副主任医师董进先提醒,“秋冻”并非人人适合。

秋季是夏季和冬季的过渡阶段,早晚温差较大。晚秋时节,一旦有强冷空气活动,气温会急剧下降。如果此时再一味强求“秋冻”,就会适得其反,使身体受到过度寒冷刺激,导致免疫力下降,甚至引发疾病。

董进先表示,每个人的体质不同,对寒冷的耐受力也不同。有些人天生体质较弱,如气虚、阳虚等,这类人群自我调节体温的能力较差,遇冷后身体容易发生不良反应。如果盲目尝试“秋冻”,可能会使身体受到过度寒冷刺激,导致免疫力下降,甚至引发疾病。

寒冷刺激会使血管收缩,血压升高,从而增加心脑血管疾病的风险。对于已经患有高血压、冠心病等心脑血管疾病的人群来说,盲目尝试“秋冻”可能会加重病情,甚至引发心肌梗死、脑梗死等严重后果。

另外,寒冷的气候容易诱发气管炎、支气管炎、哮喘等呼吸系统疾病的发作或加重。这些疾病的患者在



图据新华社

秋季应特别注意保暖,避免吸入冷空气。胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,如果受凉,容易引起胃炎、胃溃疡等反复发作。因此,有胃肠道疾病的人群也不宜尝试“秋冻”。

还有,寒冷会使关节周围血管收缩,血液循环不畅,从而加重关节疼痛或引发新的疼痛。对于关节炎、风湿性关节炎等患者来说,秋季的保暖尤为重要。

董进先表示,从科学养生的角度来看,适度的寒冷刺激确实可以增强

人体的免疫系统,提高对寒冷的适应能力。但这并不意味着要无限制地追求寒冷。过度的寒冷刺激会使身体产生应激反应,消耗大量能量和营养物质,反而降低身体的免疫力。在秋季养生时,应根据自己的体质和实际情况来决定是否适合尝试“秋冻”。同时,也要注意保护好身体的关键部位,如头部、颈部、腹部和脚部等,避免受凉。如果身体出现不适,应及时就医并遵循专业医生的建议进行治疗。

肩痛非小事 肩袖损伤不要盲目锻炼

■记者 唐晓玮

本报讯 随着气温逐渐降低,市妇幼保健院中医康复科接诊的肩痛患者日益增多,其中不少是中老年患者。“部分患者误认为肩痛是肩周炎,自行锻炼以期改善,结果却使肩痛症状愈发严重。经肩部核磁共振(MR)检查后发现,病因并非肩周炎,而是肩袖损伤。”市妇幼保健院中医康复科主任、主治医师罗涛提醒,肩袖损伤与肩周炎虽然症状相似,但两者的治疗原则却大相径庭。若将肩袖损伤误判为肩周炎,并盲目进行肩关节锻炼,很可能使病情进一步恶化。

60岁的王奶奶就是典型病例。起初她感到肩部隐隐作痛,以为是肩周炎发作,便按照邻居的建议,每天在家进行爬墙、甩肩等锻炼。然而,锻炼了一段时间后,肩痛症状并未缓解,反而愈发严重,甚至出现了右臂无力、无法抬起的情况。这让她倍感困扰,日常生活也受到了严重影响。最终,王奶奶来到市妇幼保健院中医康复科就诊,经过详细检查后被确诊为肩袖撕裂。

罗涛表示,出现肩痛症状时,应及时就医并遵循专业医生的建议进行治疗;肩袖损伤与肩周炎虽然症状相似,但病因不同。在治疗前必须明确病因,以便采取正确的治疗方法;对于肩袖损伤的治疗,应根据损伤程度和患者的具体情况制定个性化的治疗方案。面对肩痛症状时,切勿自行诊断、盲目锻炼或依赖网络上的信息进行治疗,应及时就医。

十堰君和堂国医馆主任医师郭大礼

医术精湛惠患者 无私传承担使命



人物简介

郭大礼,十堰君和堂中医诊所主任医师,十堰市十大名中医,湖北中医药大学硕士生导师、特聘教授,郟阳区中医院原业务院长。从业30余年,长期担任大内科、心脑血管科主任,擅长中医经方治疗内如儿科常见病多发病及疑难杂症,对心脑血管病、脾胃病、失眠、肿瘤、哮喘、经带病、皮肤病等有独到见解。

医者仁心,他自掏腰包接济困难患者

“感谢郭医生,这次给我减免了一百多元药费,这些年真是承蒙您关照了。”10月10日,在上海路十堰君和堂国医馆,市民吴女士对郭大礼再三致谢。据悉,吴女士家庭条件困难,多年来时常找郭大礼看病,此次医药费还差一百多元,郭大礼直接为其减免,并告知国医馆负责人,减免的费用从他的工资里扣除。

只要遇到家庭困难的患者,郭大礼总是会尽其所能减免医药费,甚至多次自掏腰包给患者垫钱。

在朋友的推荐下,一位患有心衰78岁的老人由老伴陪伴来到君和堂国医馆就医,老两口治病期间节衣缩食。郭大礼知晓后,常常50元、100元地给予帮助。“郭医生,没有你的帮助,我的病会一直拖下去。”老两口拉着郭大礼的手连声感谢。

“他一直秉持这样的善念,只要有困难的患者,他就会尽力减免费用。今年以来,郭医生为患者共计减免了8000余元医药费。”君和堂工作人员郑先生介绍,郭大礼每次为患者减免费用后,都会让工作人员记录,然后从他的工资收入中扣除。

医技高超,为心脑血管疾病患者解除病痛

51岁的刘先生患有扩张性心肌病,心功能不全,曾被病痛折磨得连走路都喘气、憋气,浑身无力,无法正常上班。几年来,他四处求医,住院期间病情虽能得到控制,但出院后屡屡复发。2024年,经朋友介绍,刘先生来到君和堂国医馆找到了郭大礼。仅仅服用了一个月的中药,效果就十分明显,后续经过两个疗程的治疗,刘先生可正常工作。

58岁的邹女士被头晕头痛困扰多年,近年来病情愈发严重,走路不稳,看地板天旋地转,头晕眼花。经过长时间的吃药打针治疗,效果却不明显。经人介绍,邹女士找到郭大礼。仅仅一周的中药治疗,效果就非常显著。第二次来就诊时,邹女士是自己前来的,满脸笑容,对郭大礼的医术赞不绝口。后续又服用了2周中药后,基本不再头晕。前两天,邹女士还专门带了一位亲人来君和堂国医馆看病。

从事心脑血管临床工作多年,郭大礼潜心钻研业务,有着扎实的理论基础和丰富的临床经验,他熟练诊治内科各种急症、重症,对心脑血管疾病、急性心肌梗塞、脑出血、肺水肿各种原因休克、重症中毒等抢救有独到的手段。

心怀使命,为中医传承不懈努力

18岁的高三学生婷婷,身高1.6米,体重70公斤。去年下半年,她遭遇了月经不调的困扰,考虑到学业紧张一直未就医。直至寒假,在连续5个月没来月经后,婷婷在父母陪同下来找郭大礼就医。经过一个多月的调理,婷婷的月经恢复正常,得以安心备战高考,今年她如愿考上了武汉的一所高校。

9岁的萱萱身高1.1米,体重不足18公斤。萱萱自小胃口不佳,爱吃凉食,夜间盗汗严重。9月初,经郭大礼检查发现淋巴结肿大,考虑到小朋友喝中药困难,为其开了口服膏药。一个多月后,萱萱胃口大开,体重增长了5公斤,让家人欣喜不已。

“每个人的能力有大有小,如果能尽其所能去帮助他人,为社会多作一点贡献,人生终将无憾。”郭大礼表示。

君和堂国医馆不仅专注于治病救人,更重视中医传承,郭大礼将毕生所学和经验传授给弟子。他怀揣着让中医广泛传承发展的愿景,立志培养更多中医人才,为更多患者解除病痛,让古老的中医智慧在新时代焕发光彩,造福每一个需要的人。

文/记者 叶楚榕 图/记者 吕世银

发现身边好中医

十堰市卫健委 十堰日报社 十堰武当中医医疗集团