

偏方治风湿，老人频中招——

风湿骨病，七分养三分治

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生 周鹏程

古时的人们相信“以毒攻毒”，如今不少民间偏方也喜爱用带“毒”的药物来治疗风湿骨病。只是，治好了的不多，“以毒中毒”的人却屡见不鲜。

近日，不论是微信朋友圈，还是街边小摊，都出现了不少打着“冬病夏治”的幌子，卖着治风湿病偏方的“中医”们。可是，风湿这样的慢性疾病真的靠偏方就能治好吗？

医院故事 | 风湿偏方差点要了老人的命

为了让自己的风湿病快些好起来，不久前，黄大爷从朋友那儿要到一个偏方——配着黄酒喝下去后没多久，黄大爷便出现了呕吐、全身发麻、出虚汗等症状。被家人紧急送到医院，老人的病情才慢慢稳定下来。

黄大爷到底服用了什么偏方，搞得治病不成反要命呢？

“大爷的偏方中有毒。”据湖南省中医院急诊科医生介绍，

黄大爷服用的药中有一味“乌头碱”，这种药物过量服用可致全身中毒，侵犯心脑血管系统，导致心律失常等严重的症状。老人一下子服用了20克，当然就出了问题。

对此，医生提醒，治疗关节炎不要盲目听信偏方，而是要根据不同症状采取不同的治疗方法，包括物理治疗、药物治疗和手术等。



支招 | 骨病患者还可这么做

“三分治，七分养”是中医疗理论，它对于骨病患者非常有效的。所以，腰椎间盘突出和肩周炎患者，可以试试以下几招，以助于日后的恢复与保养：

腰椎间盘突出患者的保养体现在坐姿上：腰椎间盘突出（膨）出症患者正确的坐姿应是上身挺直，收腹，下颌微收，两下肢并拢。如有可能，最好在双脚下垫一踏脚或脚凳，使膝关节略高出髋部。另外，腰椎间盘突出（膨）出症患者不宜坐低于20cm的矮凳，应坐有靠背的椅子，因为这样可以承担躯体的部分重量，使腰背部相对处于松弛状态，减少腰背劳损的机会。

而肩周炎患者应避免过度劳累，做家务或者工作的时候，尽量选择较轻的工作，而且在工作之后，一定要及时休息。及时妥善治疗关节外伤、感染、代谢异常、骨质疏松等疾病，坚持适量体育锻炼，有规律的运动可以加强肌肉、肌腱和韧带的支持作用，从而加强对关节的保护。

年轻人的腰痛也靠养

如今，腰椎间盘突出症已不是老年人的“专利”。据不完全统计，35岁以下的腰椎间盘突出症患者几乎占到一半。

“不是所有腰痛都要治。”唐津表示，腰椎间盘突出和腰椎间盘突出症（简称“腰突症”）是不同的概念。影像学检查发现，20%的正常人都有腰椎间盘突出，但没有症状，无需治疗；如果椎间盘突出刺激或压迫到神经，出现症状了，就是腰突症，需要治疗。

事实上，50%较轻微的腰突症患者，一般在3周~3月内症状会自行消失；90%以上的患者经保守治疗可以治愈，无需手术；只有5%-10%的患者经保守治疗无效，疼痛无法解决、严重影响到工作和生活，才需要手术。

护理 |

“老寒腿”靠养不靠治

“风湿骨病三分治七分养，想靠偏方达到完全治愈的效果，太荒唐。”湖南省中医院骨科专家唐津介绍，患者在接受正规治疗的同时，日常保健理疗才是有效缓解症状的关键。“比如炒盐热敷、烈酒热敷、用热水泡脚等都是很好的方法，能加快患病部位血液循环，有利于康复。”另外，还可以学着给自己给腿做按摩，用手指在膝盖下方的凹处，每天坚持按摩，时间长了也可起到效果。

医生还提供了一个疗效不错的小方子：补骨脂30克、红花20克、透骨草30克、艾叶15克，煎汁熏洗患病部位，能起到舒筋活血的作用。不过，造成关节炎的原因各有不同，患者最好到医院就诊后，医生对症开不同的熏洗方子，这样效果会更好。

■养生堂·小科普

三伏天，孩子是否需要“三伏贴”？

文 / 刘志雄（湖南省儿童医院康复二科）

入伏以后，很多家长带孩子预约了“三伏贴”。那么，到底孩子能贴“三伏贴”吗？

三伏天是人体毛孔开放程度最高的时节，进行贴敷，药物最容易经皮肤渗入穴位经络，通过经络气血直达病处，从而减轻发病程度。所以，有以下情况的孩子适合贴：慢性咳嗽、支气管哮喘；变应性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎；小儿体虚感冒、反复呼吸道感染等在秋冬季节的常见病，贴“三伏贴”治疗效果更佳。

贴好后还要注意些什么呢？

1. 注意观察孩子的表情及贴敷部位皮肤的变化，每半小时询问下孩子皮肤有无痛感；2. 若皮肤出现剧烈疼痛、红肿等现象，应及时揭掉药贴；3. 饮食避免给孩子吃辛辣、寒凉、刺激性食物，海鲜、牛羊肉及生冷食品也尽量不要吃；4. 贴敷后当天要避免直吹空调、风扇，不要进食冷饮；5. 贴敷时间，不同年龄的孩子有区别，6岁以下的孩子一般贴2—4小时，按年龄逐渐加长，具体贴敷时间根据宝宝皮肤反应而定，同时考虑宝宝的体质和耐受能力。

■健康身边事

70名小学生争当“急救能手”

今日女报 / 凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 姚家琦 李奇）8月4日，暑期安全红十字“救”在身边——2016年青少年救护培训公益活动启动仪式暨省医“护童计划”急救知识进校园百场巡讲第4场活动在湖南省儿童医院举行。本次急救知识培训由湖南省儿童医院急救专家面对面授课，内容涵盖急救基础知识、创伤急救技术（止血、包扎、固定、搬运）、徒手心肺复苏术。70余名小学生来到现场学习急救知识，并分组开展实践演练，让孩子们初步掌握



自救互救知识，提高自救互救技能，让急救成为自己的本能。

暑期刚过半，据湖南省儿童医院收治意外伤害患儿统计数据，2016年7月该院共收治意外伤害患儿148例，其中骨折与外伤患儿排名第一，比去年同期增长22.62%，其次是异物35例、中毒12例等。

母乳喂养可坚持到孩子两周岁

今日女报 / 凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 周文奕）8月1至7日，是世界母乳喂养周。虽然“母乳喂养更健康”的观念已深入人心，但我国6个月纯母乳喂养率仍不容乐观。据湖南省妇幼保健院统计，虽然住院期间该院母乳喂养率高达90%以上，但产妇出院回家后，因周围环境或者家人质疑、对母乳知识的认识不够、回归职场等原因，导致新手妈妈们陷入母乳喂养误区，6个月纯

母乳喂养率不足30%。8月4日，湖南省妇幼保健院健康教育科副主任护师荣晓萍接受了记者采访，呼吁更多新妈妈健康地母乳喂养。

荣晓萍说，在正常情况下，母乳可以满足6个月婴儿所需的全部营养。6个月后仍坚持母乳喂养，不仅有助于增强婴儿抵抗力，还可以促进儿童心理发育，对孩子的情商智商的发育也有一定帮助。

OTC 国药准字 Z45022017

葛洪[®]桂龙[®]药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方！

葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即溶易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病
扫描二维码 关注五脏健康道



体验热线：
400-750-8800

葛洪桂龙药膏以下药房有售：

平和堂药号：
黄兴中路88号（五一广场）平和堂大厦
芙蓉区八一一路1号阿波罗广场一楼
雨花区韶山路488号平和堂商厦负二楼
岳麓大道57号平和堂商场一楼
岳麓大道57号（奥克斯广场）负一楼华润万家超市

众泽堂大药房
岳麓区咸嘉湖路656号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）
老百姓大药房湖南省各连锁门店有售
楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售

请仔细阅读说明书并严格按照说明书使用或在医师指导下购买和使用
【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。
广西邦琪药业集团有限公司
桂药广审（文）第2016030030号