

偏方治风湿，老人频中招——

风湿骨病，七分养三分治

今日女报/凤凰网记者 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，

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。

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。

年轻人的腰病也靠养

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；如果腰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。



支招 | 骨病患者还可这么做

“三分治，七分养”是中医理论，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（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（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。

■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”治疗效果较佳。

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/凤凰网记者 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启动仪式暨省儿医“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/凤凰网记者 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。

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

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）平和堂商厦
芙蓉区八一路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

OTC 国药准字 Z45022017

葛洪桂龙药膏

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方！

体验热线：
400-750-8800

广西邦琪药业集团有限公司

桂药广审(文)第2016030030号

限量超值体验优惠，另有豪礼相送！

请仔细阅读说明书并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。