

“三伏天”要来了！中医教你“冬病夏治”

时值小暑节气,酷热的“三伏天”即将到来。在中医看来,这一时期正是“冬病夏治”、科学养生的好时机。国家中医药管理局7月15日举行发布会,中医专家回应公众健康关切,传授夏季养生要领。

三伏贴贴敷也“挑人”

冬病夏治是我国传统中医特色疗法。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波说,冬病夏治主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治,通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经

活络、调理脏腑,可有效预防和减轻冬季高发疾病的发作。

在冬病夏治诸多方法中,三伏贴因其操作简便、安全有效、老少咸宜等优点受到人们青睐。中日友好医院中医部主任医师张洪春介绍,三伏贴是用白芥子、细辛等温阳药材制成的药贴,一般贴于肺俞、肾俞等穴位。

今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天。成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节说,三伏贴贴敷最好在每伏前三天内任选一天,每次贴敷间隔10天,连续三年为一个疗程;一般成人每次

贴敷6至8小时、儿童2小时左右,以皮肤能够耐受为度。

“一定要因人辨证开穴,再进行贴敷。”吴节提示,三伏贴有一些优势病种,但恶性肿瘤患者、强过敏体质者、感冒发烧者,患有感染性、传染性疾病者,瘢痕体质者,皮肤病患者禁用,2岁以下小儿需谨慎使用。

食补、晒背有讲究

夏季高温高湿,人体新陈代谢加快,如何通过饮食来消暑和养生?

张洪春说,夏季食养应以清补为主,在清热解暑的同时

益气生津,可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等;还应顺应时令,适当多食当季果蔬。此外,体质不同,食养方法也要因人而异,例如,冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群,而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。

我国南北方气候特征差异明显,养生方法也有不同。中国中医科学院西苑医院老年病科主任刘征堂说,北方夏季干燥,“暑热”更易伤及津液,因此养生更注重养阴、生津、润燥;南方常湿热,养生应以清热利湿和运脾醒胃等为基本原则。

“三伏天晒背”也是夏季常见的养生方式。刘征堂说,晒背可在一定程度上起到通督脉、补元阳的作用,主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等;8时至10时阳气上升时晒背较为合适,时长应循序渐进,从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟;晒背后应饮用淡盐水等补充水分,避免摄入冷饮、冷风直吹。

专家特别提醒,合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护,严格控制时长并需要家属陪同,避免因脱水诱发心脑血管病等急性事件。 据新华社

菏泽市牡丹人民医院开启心脏康复新篇章 助力患者重获“心”生

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅) 近日,菏泽市牡丹人民医院心脏康复项目正式全面推进,为众多心血管疾病患者点亮了康复新希望,标志着该院在心血管疾病诊疗领域实现关键突破,从单纯疾病治疗迈向“治疗+康复”的现代化综合诊疗模式。

据了解,心血管疾病作为我国居民健康的“头号杀手”,其治疗与康复一直是医学界关注的焦点。传统观念认为,心梗、心衰或心脏手术后患者只需静养即可恢复,

然而,科学的心脏康复才是重获“心”生的关键。心脏康复是以医学整体评估为基础,通过运动、药物、营养、心理和戒烟五大核心处方的联合干预,为心血管疾病患者提供覆盖急性期、恢复期、维持期乃至全生命周期的生理、心理及社会全方位管理服务,是专为心脏病患者量身定制的个性化、多学科协作医疗管理计划。

菏泽市牡丹人民医院心脏康复项目精准对接患者需求,依托先进的心肺运动试验设备,为患者精准评估心

脏功能。通过测算运动频率、强度、时间、类型及总量的“心脏活力值”,为每位患者量身打造个性化康复方案。同时,项目引入有氧功率单车、体外反搏、心血管超声波治疗等一系列先进康复器械,为患者提供全面、科学的康复治疗服务。

自项目开展以来,菏泽市牡丹人民医院已成功帮助多位患者改善了心脏功能,提升了生活质量。患者们纷纷表示,心脏康复不仅让他们重获健康,更让他们重新找回了生活的信心和乐趣。

中医惠生活 健康进万家

牡丹区皇镇街道卫生院义诊惠民生

本报讯(通讯员 戴志安) 为响应菏泽市卫健委2025年全市中医药文化惠民活动号召,近日,牡丹区皇镇街道办事处卫生院抽调中医、康复、内科、针灸理疗等科室骨干组成义诊团队,走进潘庙李党群服务中心开展“中医惠生活 健康进万家”大型健康义诊活动,以实际行动推动优质医疗资源下沉基层,让群众在家门口就能享受专业的健康服务。

活动现场,中医医师们运用望闻问切的传统诊疗方式,为每一位前来就诊的群众进行细致问诊、认真把脉。针对不同病症,医师们现场施展针灸、

放血、穴位贴敷、耳穴压豆等中医特色疗法,让群众免费体验中医适宜技术的独特疗效。

活动中,面对群众的健康咨询和诊疗需求,专家们耐心倾听、仔细检查,结合临床经验制定个性化诊疗方案。同时,现场还通过展板、手册、宣传页等普及中医养生知识,围绕饮食、作息等生活细节,深入浅出地讲解调理方法,普及高血压、糖尿病等慢性病的预防知识。

此次义诊活动,不仅为辖区居民提供了免费的健康检查,更搭建起了医患沟通的桥梁,真正实现了健康服务零距离。

@菏泽人,医保异地就医备案流程请收好

本报讯(记者 武霏) 近日,网络上有账号发布信息称2025年山东医保异地备案取消,看病直接结算引发网友关注。在此,菏泽市医保局提醒广大群众,消息不实,希望广大网友保持理性和冷静,不轻易相信和传播未经证实的信息,共同维护健康有序的网络环境。

临时外出就医需要到医保部门办理备案手续吗?我省实行“省内临时外出就医免备案”政策,省内跨市临时就医不需要到医保部门进行备案,可直接去定点医院就医,住院、普通

门诊、门诊慢特病的就医费用可直接在医院联网结算。如参保人在省外临时就医,则需要联系医保部门进行备案。

长期异地居住需要到医保部门办理备案手续吗?异地长期居住人员指在菏泽市以外的其他地区长期居住、生活或工作6个月以上的参保人员,包括异地安置退休人员、异地长期居住人员和常驻异地工作人员等。办理异地长期居住备案需要提交的办理材料为:就医地居住证、就医地居民户口簿(户口簿首页和本人常住人口登记卡)、参保地工作单位

派出凭证、异地工作劳动合同之一。参保地医保经办机构2个工作日内审核办结后生效。

如何办理异地就医备案?参保人办理异地就医备案可选择去医保经办大厅及便民服务站线下备案,也可通过“菏泽医保”小程序、“国家医保服务平台”App及“手机视频办医保”小程序等线上备案,备案后,可携带社保卡或通过医保电子凭证在就医地所有已开通跨省联网的定点医疗机构自主选择就医,出院即时结算。特别提醒:参保人备案后,一定要携带身份证和

社保卡异地就医,如未带社保卡,应及时激活医保电子凭证。

异地就医有首先自付比例吗,自付比例是多少?“异地长期居住人员”办理备案后,无首先自付比例,享受与参保地就医相同的医保报销待遇;“临时外出就医人员”的首先自付比例不区分省内和省外,参保人离开菏泽市临时外出就医的,个人首先自付20%后,再按照菏泽基本医疗保险有关规定支付。

异地就医备案能否补办?备案开始日期需要选至入院、就诊日期前,以免影响参保人正常

结算。补办异地长期居住备案的,备案起始日期自补办备案之日最多可往前提前5日。参保人员异地就医出院结算前完成异地就医备案的,就医地联网定点医疗机构应为参保人员办理医疗费用异地联网结算。

异地长期居住人员备案期间回菏泽就医能否报销?异地长期居住人员备案有效期内确需回参保地就医的,按“临时外出就医人员”医保待遇政策执行,门诊、门诊慢性病及住院费用在扣除20%的个人自付后,报销政策同本地一致。