

## “三九灸”助力“冬病冬防”

本期对话:陈永翠  
市中医院治未病科



景晓轶 杨冷

“三九灸”是冬治“三九”中的一种独特治疗技术,是为了补充阳气、抵御寒邪,目的在于“夏病冬防、冬病冬调”。

“数九寒天,冷在三九”。冬至是阴寒盛极之日,也是一阳初生之时。按照阴阳学说,“三九天”是阴气最旺盛的时节。因为阴气盛极而衰,阳气开始萌芽,所以选冬至作为“三九灸”时间的开始,就是顺应这种自然界阳气初生的规律,以助人体阳气的生成。“三九”是一年气候最为寒冷的时候,这段时间要注重驱寒补阳,方得身安。

“三九灸”通常分为5个阶段:在12月下旬(冬至)左右可以开始预热灸,之后每9天完成一灸,搭配加强灸通常效果更佳。

### “三九灸”调理方案

#### 1. 预热灸:温阳散寒,补气养血

取穴:中脘穴、神阙穴、肾俞穴、命门穴。  
方案:以温阳散寒、补气养血为主,可搭配食用鸡蛋、瘦肉等富含蛋白质食物,及时补充营养,增强体质。

#### 2. 一九灸:温散寒邪,调理脾胃

取穴:中脘穴、神阙穴、脾俞穴、足三里穴。

方案:以温散寒邪、调理脾胃为主,可搭配食用生姜、红枣等温性食物,以增强效果。

#### 3. 二九灸:补肾壮阳,温暖腰膝

取穴:肾俞穴、命门穴、腰阳关穴、阿是穴(腰部疼痛点)。

方案:以补肾壮阳、温暖腰膝为主,可搭配食用羊肉、韭菜等温补食物,以增强效果。

#### 4. 三九灸:宣肺益气,固本扶阳

取穴:肺俞穴、膏肓穴、大椎穴、关元穴。

方案:以宣肺益气、固本扶阳为主,可搭配食用黄芪、枸杞等补气养阴食物,以增强效果。

#### 5. 加强灸:巩固疗效,增强体质

取穴:足三里穴、三阴交穴、涌泉穴。

方案:以巩固疗效、增强体质为主,可搭配食用海参、海带等海产品,以补充微量元素和矿物质。

### 2023年-2024年“三九灸”时间表

预热灸:2023年12月12日——2023年12月21日

一九灸:2023年12月22日——2023年12月30日

二九灸:2023年12月31日——2024年1月8日

三九灸:2024年1月9日——2024年1月17日

加强灸:2024年1月18日——2024年1月27日



## 孩子腹痛莫忽视,当心急性阑尾炎

健康卫士:朱少伟  
市四院小儿外科主任



钱菁璐 曹婷婷 杨冷

急性阑尾炎是儿童常见的急腹症之一,以5岁以上的儿童多见,该病发病率虽较成人低,但并发症较成人严重,弥漫性腹膜炎的并发率和阑尾穿孔率高,更易导致严重后果。婴幼儿因无法表述,亦不能配合查体,更易延误病情,穿孔率也更高,因此家长需要高度重视。

阑尾炎的致病原因很多,其中阑尾腔梗阻是引发急性阑尾炎较常见的原因。阑尾是一条细长的管道,一端与盲肠相通,腹腔粪石、异物、寄生虫等容易进入阑尾腔,一旦梗阻可使管腔内分泌物积存、内压增高,消化道黏膜受损,易致感染。而婴幼儿的阑尾开口一般呈漏斗状,不易堵塞,患儿常常是由于阑尾扭曲造成管腔不通畅所致,学龄儿童阑尾管腔渐变细,内容物堵塞管腔不易排出。

细菌感染如儿童上呼吸道感染、消化道炎症,如急性胃肠炎、肠系膜淋巴结炎、腹腔淋巴结炎等使阑尾壁反应性水肿肥厚、细菌移位、血流受阻,也会成为阑尾炎发病的诱因。

其他致病原因还有:饮食习惯、便秘和遗传,这些原因会使得胃肠道功能障碍而引起内脏神经反射,导致阑尾肌肉和血管痉挛,阑尾管腔狭窄、血供障碍、黏膜受损,细菌入侵而致急性炎症。

腹痛是小儿急性阑尾炎的主要症状,学龄儿童以转移性右下腹痛多见。首发脐部疼痛,不久后转移至右下腹麦氏点。由于儿童年龄较小,表达不全,患儿只是哭闹不安明显,稍大的儿童会有典型的身体蜷缩、喜弯腰、喜按压腹部、面色苍白等表现。

发热也是小儿急性阑尾炎的特点之一。患儿热峰不一,同时伴有精神萎靡、寒战、甚至高热惊厥等。当持续性高热39℃以上、腹痛加重,提示阑尾炎穿孔可能,甚至有高热惊厥、中毒性休克可能。

患儿的消化道症状主要有:食欲不振、恶心、呕吐、腹胀、腹泻等。

其他症状还有:尿频、背部疼痛、胸

痛等。需要提醒的是,并非所有患儿均有典型表现,有时患儿初始表现仅仅是呕吐、发热,然后再出现腹痛、腹泻等症状,家长要引起重视。

小儿网膜发育不完善,保护功能较成人差,故小儿阑尾炎较成人相比炎症不易局限,穿孔率高。若保守治疗,日后反复发作,严重影响生活和学习。因此,小儿急性阑尾炎主张早期手术治疗。手术方式有传统开腹手术和腹腔镜微创手术。目前市四院小儿外科常规开展腹腔镜阑尾切除术,患儿创伤小、恢复快、住院时间短、切口美容效果佳。该院目前腹腔镜手术方式主要有三孔法和单孔法两种,其中单孔腹腔镜手术在全市率先开展,手术无需拆线,术后腹部基本不留瘢痕。

如何避免小儿急性阑尾炎?医生提醒家长,生活中,要鼓励孩子勤锻炼,让孩子心情愉悦,保持良好心态,学习需劳逸结合,不宜过度劳累。孩子三餐要规律,营养均衡,忌寒冷、过热食物,忌暴饮暴食。若孩子出现腹痛、腹泻、便秘、胃肠功能紊乱等情况,及时就医。

## 科学戴口罩,健康你我他

对话医生:杨聪 市三院感控科副科长



景梦瑶 杨冷

近期,我国各地呼吸道疾病高发,科学佩戴口罩是预防该类疾病的有效措施。为进一步做好多种呼吸道传染病防控工作,国务院联防联控机制疫情防控组制定了《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引(2023年版)》,以指导公众科学佩戴口罩,更好保护公众健康。

### 【哪些情形或场景应该佩戴口罩?】

存在呼吸道传染病传播风险的情形。如新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病感染者或有相关症状者,在前往室内公共场所或与其他人员近距离接触(距离小于1米,下同)时应佩戴口罩,减少感染他人的风险。

处于感染风险较高的情形或场景。例如前往医疗机构就诊、陪诊、陪

护、探视时,应佩戴口罩,加强自我防护减少交叉感染的风险。

防止外来人员将疫情输入重点机构的情形或场景。如在呼吸道传染病高发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时应佩戴口罩。

防止公共服务人员将疫情输入重点机构的情形或场景。在呼吸道传染病高发期间,养老机构、社会福利机构及托幼机构、学校等重点机构的医护、餐饮、保洁、保安等公共服务人员,在工作期间应佩戴口罩,保护老年人、学龄前儿童、学生等重点人群免受感染。

### 【哪些情形或场景建议佩戴口罩?】

新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病感染者或有相关症状者,在前往室内公共场所或与其他人员近距离接触时应佩戴口罩,减少感染他人的风险。

老年人、慢性基础疾病患者、孕妇等人群感染后发生重症的风险较大,在呼吸道传染病高发期间前往室内公共场所时建议佩戴口罩,加强自我防护。

存在感染风险的情形或场景。例如与出现呼吸道传染病症状者共同学

习、生活或工作期间。

### 【哪些情形或场景建议不佩戴口罩?】

进行体育锻炼时,由于运动时会加大通气量,佩戴口罩可能导致呼吸困难,损害身体健康。

感染风险较低的情形或场景。例如在露天广场、公园等室外场所。

不适合佩戴口罩的人群。3岁及以下婴幼儿呼吸系统发育不健全、依从性差,佩戴口罩可能引起婴幼儿呼吸不畅且不能及时向大人求助,可能引发潜在的安全风险。

### 【如何选择佩戴合适类型的口罩?】

呼吸道传染病患者或呼吸道传染病症状者,建议佩戴N95或KN95等颗粒物防护口罩(无呼吸阀)或医用防护口罩,其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

儿童呼吸道传染病患者或呼吸道传染病症状者,建议选用儿童防护口罩,其他儿童建议选用儿童卫生口罩。

口罩产品应符合相关国家标准或行业标准。