

冬日暖贴护健康！

辽沈晚报第四届冬季贴敷节人气旺

本报讯 记者赵燕报道 “终于盼到贴敷日了,特意早就过来排队,去年贴完一冬天很少感冒,今年必须接着参加!”12月21日上午,辽宁中医药大学附属第三医院·辽宁省肛肠医院的大厅里,市民于女士裹着厚厚的棉衣,脸上满是期待。当天,辽沈晚报第四届冬季贴敷节正式开贴,辽宁中医药大学附属第三医院·辽宁省肛肠医院、沈阳市第一人民医院(沈阳脑科医院)、沈阳市第六人民医院(辽宁省传染病医院)、沈阳市第九人民医院、沈阳市儿童医院等5家医院同步启动三九贴敷服务,50名获得免费名额的市民有序到场,在寒冬中收获了贴心的健康呵护。

早上8点半,各医院的贴敷专区就已布置就绪,医护人员提前到岗做好准备,张贴着贴敷流程和注意事项的指示牌清晰明了。随着市民陆续到来,现场秩序井然,大家按照预约顺序签到、登记,医护人员耐心地询问每个人的身体状况,细致讲解贴敷的相关事宜。“阿姨,您肠胃不好,我们给您选的穴位针对性强,贴的时候可能会有点温热感,都是正常的。”辽宁中医药大学附属第三医院·辽宁省肛肠医院的医护人员一边为李阿姨清洁贴敷部位,一边温柔地介绍。

在沈阳市儿童医院的儿童贴敷区,更是充满了温馨的氛围。医护人员特意准备了卡通贴纸,安抚孩子们紧张的情绪。“宝贝别害怕,很快就好啦。”护士姐姐的轻声安抚让小朋友逐渐平静下来。市民李女士带着5岁的儿子前来贴敷,她告诉记者:“孩子冬天总爱呼吸道不舒服,去年参加过一次冬季贴敷,效果挺明显的。今年看到辽沈晚报的活动,第一时间就报名了,医院的服务特别贴心,孩子也不抗拒。”

沈阳市第一人民医院(沈阳脑科医院)现场有不少市民都是贴敷节的“老粉丝”,他们纷纷分享着自己的体验。“我连续三年跟着辽沈晚报的贴敷活动走,夏天贴三伏贴、冬天贴三九贴,现在体质比以前好多了,往年一到冬天就离不开感冒药,现在很少生病了。”市民邵阿姨贴完后,仔细收好医院发放的二九贴和三九贴预约凭证,“活



贴敷节活动现场。

动组织得特别好,流程顺畅,医护人员专业又有耐心,这样的惠民活动太实在了。”

贴敷过程中,医护人员手法娴熟,根据不同人群的体质精准选穴、贴敷药膏。对于市民提出的疑问,都一一细致解答。“医生,贴完之后能马上穿厚衣服吗?”“贴敷后能不能喝热水呀?”面对大家的问题,沈阳市第九人民医院的医护人员现场耐心回应:“贴完可以直接穿衣服,注意别摩擦到贴敷部位就行;喝热水完全没问题,还能帮助身体驱寒呢。”

上午10点多,沈阳市第六人民医院(辽宁省传染病医院)的大部分市民都已完成贴敷。大家脸上带着满意的笑容离开,不少人还互相交流着感受。“贴完之后腰背



图片由各医院提供

部暖暖的,特别舒服。”“感觉心里也踏实了,有了这几贴,这个冬天更有底气了。”市民们纷纷为活动点赞,称赞辽沈晚报切实为读者和市民着想,联合优质医院提供免费贴敷名额,让大家在家门口就能享受到三甲医院的专业服务。

本次冬季贴敷节还将在2025年12月30日(二九贴)和2026年1月8日(三九贴)继续开展。完成一九贴的市民,可凭医院发放的预约凭证,在对应时间前往医院进行后续贴敷。此次第四届冬季贴敷节不仅延续了以往的公益初心,更联合多家优质医院,为市民的健康保驾护航,在这个寒冬,为读者朋友们的健康添一份保障。

做好这六点防护
血透患者安稳过冬

冬季气温骤降,血液透析患者的健康面临多重考验。临床数据显示,冬季血透患者呼吸道感染发生率达20%~30%,心血管事件发生率为15%~25%,内瘘血栓形成风险较其他季节上升10%~15%。北部战区总医院血液净化科曹宁主任介绍,近日,血液透析因并发症就诊的患者较秋季增长22%,呼吸道感染和内瘘相关急诊量尤其突出,给患者治疗和生活添了不少负担。

为何冬季并发症高发?曹宁解释,低温会直接导致血管收缩,加重心脏负荷,诱发血压波动、心律失常等心血管问题;同时,低温会降低患者免疫力,加上冬季室内通风不足、病毒传播活跃,呼吸道感染风险显著升高;若保暖不当,寒冷刺激还会影响内瘘血流速度和血管弹性,增加血栓形成风险。多重因素叠加,让冬季成为并发症高发期。

做好以下六点,有效降低并发症风险:

注意保暖:外出戴帽子、围巾、手套,重点保护头、颈、四肢;室内温度保持在20~24℃,避免直吹冷风,内瘘侧手臂可戴宽松护腕额外保暖。

减少聚集:少去商场、超市等人群密集场所,必要时戴口罩;勤洗手、常通风,家中有感冒患者需做好隔离;符合条件的患者及时接种流感疫苗。

规律透析:遵医嘱规律透析,不随意更改频次;每天定时测血压、心率,记录变化,出现头晕、胸闷等症状及时告知医生。

保护内瘘:避免内瘘侧手臂提重物、受压或长时间弯曲;每天早晚触摸内瘘震颤、聆听杂音,发现异常立即就医;透析后按压穿刺部位力度适中,避免血肿。

合理饮食:每日盐摄入量≤3g,透析期间体重增长不超过干体重的5%;控制钾、磷、钠摄入,保证鸡蛋、牛奶、瘦肉等优质蛋白的足量摄入。

适度运动:每日睡眠不少于7小时;身体允许时,进行散步、太极拳等温和运动,每次30分钟左右,每周3~5次,避免剧烈运动和受凉。

对于维持性血液透析患者来说,冬季是考验自我管理能力的关键时期。遵从医嘱规律透析、做好科学保暖、坚持合理膳食,主动规避健康隐患,才能在寒冷季节里筑牢身体的“防护墙”。

姜晓菲 文

沈河区为一线工作者开展免费中医贴敷服务

本报讯 记者郑爽报道 为深入贯彻落实中医药“治未病”理念,沈河区卫健局充分发挥全国基层中医药工作先进单位优势,统筹组织区中医院及辖区内12家社区卫生服务中心,集中面向全区交警、环卫工人、窗口服务人员及机关工作人员等一线群体开展免费中医贴敷服务,累计惠及一线工作者1100余人。

冬至已过,正值“三九”严寒。中医理论认为,“三九”时节人体阳气内敛,各类虚寒性疾病易发或加重。通过在特定穴位敷贴中药膏剂,可有效发挥温阳益气、祛风散寒的积极作用。“三九贴”作为中医外治法的重要形式,是中医药“治未病”理念的具体实践,适用于慢性支气管炎等多种虚寒

性疾病,对增强机体免疫力、预防疾病复发、缓解相关症状具有良好效果,并具备操作简便、副作用小、疗效确切等特点。

活动现场,中医药专家紧密结合冬季气候特征与一线工作者职业实际,针对常见寒湿痹痛、易感风寒、脾胃虚寒等健康问题,通过辨证施治、精准选穴,科学配制药效温阳散寒、疏通经络、扶正固本的贴敷膏剂,为广大一线劳动者提供个性化中医健康服务。该举措不仅有助于防治常见职业病,增强身体抵抗力,更将“简、便、验、廉”的中医药服务直接送到日常工作繁忙、坚守岗位的一线人员身边,获得了广泛好评。

此次活动是沈河区深化中医药服务内涵、构建全周期健康服务链条的重要实践,

也是持续夯实基层中医药服务能力、拓展中医药服务场景的一项具体举措。

今年以来,沈河区卫健局党组始终坚持中医药人才专业化、中医药服务特色化、中医药事业产业化发展思路,着力构建覆盖全域、惠及全民的中医药服务体系,不断巩固中医药在公共卫生服务和健康促进中的独特作用。下一步,沈河区卫生健康系统将继续秉持“人民至上、生命至上”理念,弘扬“传承精华、守正创新”的中医药精神,持续深化医药卫生体制改革,加快推进中医药传承创新与人才培养,全力打造“活力卫健”,为护航“健康沈河”建设作出新的更大贡献。