



主办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界市永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120
周丽任 13237442000
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼



多揉颈窝 止咳利咽

很多人伤风感冒后容易落下慢性咳嗽的毛病，一咳就是好几天，严重的甚至得一两个月。如果有以上情况，建议不妨每天揉一揉颈窝，中医临床将其作为止咳平喘、护咽利喉的好方法，尤其对虚火上扰引起的慢性咽炎有很好的缓解作用。

颈窝，位于喉结下方4寸左右，胸骨上窝中央凹陷处。这里是天突穴所在，为任脉穴位。中医认为，刺激颈窝可减弱神经系统对喉部及呼吸道黏膜刺激的兴奋感，使肌肉痉挛紧张度下降，达到宽胸理气、通利气道、降痰宣肺的作用，能治疗咳嗽、咽喉肿痛、噎嗝等，还可缓解恶心呕吐等不适。

具体方法是：用拇指或食指按压颈窝，并向内下方缓慢均匀用力，也可画圈按揉，同时做吞咽动作，约1分钟左右，自觉局部酸重感为止。也可用1/4片伤湿止痛膏贴在颈窝，30分钟后会感到咽部清爽，咳嗽、咽干咽痛的不适随即缓解。

(人民网)



藿香正气四季可用 不同剂型各有特点

谈及夏季祛湿防暑，藿香正气可谓是家家必备用药。近日，天津中医药大学中医内科学博士、副教授，硕士生导师刘洋在做客由天士力控股集团冠名支持的新华网“健康大讲堂”时表示，藿香正气散成方已有一千多年的历史，有解表化湿，理气和中的功效。藿香正气散是治疗外感风寒，内伤湿滞的一首经典方剂。不应把藿香正气局限于夏季，而应该综合分析前后病证。

藿香正气主要用于外感暑湿引起的发热、头昏头重、腹泻腹胀、恶心呕吐、食欲不振等，但并非所有情况都适合用。如适用于受凉腹泻，细菌性腹泻不宜用。适用于肠胃型感冒，风热感冒不宜用。适用于晕车晕船引起的头晕、恶心呕吐，孕妇和2岁以下幼儿不建议使用。此外，还能辅助治疗一些皮肤病，如头癣、手足癣、灰指甲等，治疗这些疾病时可遵循医嘱。

随着中成药制剂技术的发展，藿香正气散被改革为多种剂型。包括藿香正气水、藿香正气口服液、颗粒、丸剂、胶囊、滴丸等。虽然同属藿香正气，但是不同剂型的适用人群，使用范围有所区别。总体分为液体固体制剂两大类。

藿香正气水是藿香正气家族第一个液体剂型，在应用中有一定的局限性：

颗粒剂剂量小、服用、携带方便，尤其适合儿童用药，但口感欠佳，其成本相对较高；丸剂多以原粉入药，服用剂量偏大，小儿服用困难（便秘患者宜使用蜜丸，糖尿病患者则不宜使用）；害怕药味的患者宜使用藿香正气胶囊剂（软胶囊）；

剂溶散时限指标作为药物的有效性检查指标，可以从一个侧面反映药物的释放速度，《中国药典》对不同丸剂的溶散时限要求不一样，其中小蜜丸、水蜜丸和水丸溶散时限为1小时，浓缩丸和糊丸为2小时，滴丸剂则要求在30分钟内全部溶散，而天士力藿香正气滴丸实际溶散时限控制在6分钟以内。

(新华网)



医校体 绿色就医平台

30分钟成功救治患病儿童

你先不用着急，赶紧将受伤小朋友带到我们医院急诊科，我已经申请给你们开通了绿色通道。5月13日，市人民医院利用医校体 绿色就医平台，成功救治一名3岁右肘关节脱位儿童，而整个救治过程仅花了30分钟。

当天上午9时52分，市人民儿科党支部党员谷美群接到永定区童星幼儿园张洪瑞园长打来求救电话称，一名3岁男童在课间玩耍时，不小心致使右臂受伤，直呼疼痛，急需送医紧急救治。

当时接到求救电话后，在安抚指导对方的同时，立即同东院区相关科室取得联系，并申请开通医校体 绿色就医平台，做好接应准备。作为童星幼儿园 医校体 健康指导员的谷美群介绍道。患儿被送至医院后，早已等候的急诊科护士长周兰芳紧急将患儿带到相关诊室，并协助挂号、检查，全程护送。病情确诊后，为减少患儿复位疼痛感，谷美群随即联系经验丰富，手法娴熟的骨科主任钟军对其实施紧急复位。从接到求救电话到成功救治，整个过程只花了30分钟。

该院儿科党支部书记、大儿科主任张五一表示，优化救治流程，缩短就医时间，强化急救保障，全方位的保障儿童健康，这就是我们开启医校体 绿色就医平台的最大初衷。

据介绍，市人民医院儿科党支部今年4月初，率先推行全国首个医校体 人文服务项目以来，以党员走出诊室，走进校园，医校联动，签约挂牌，健康帮扶，绿色就医，为医校体 成员单位师生提供健康卫生、文化、环境、营养、救治等全方位、连续性服务深受师生家长及社会好评。

(朱铁华)



孩子不宜过早做三类运动

游泳、长跑、举重、爬山为强健孩子体魄，不少父母早早地就让孩子接触各式各样的运动。北京体育大学运动人体科学学院副教授苏浩表示，从运动角度看，12岁前的孩子不宜过早进行三类运动，选择运动形式要量力而行，做到科学锻炼。

1、长时间的耐力运动。6岁前不适合长跑、爬山等一次性路程长度超过2000米以上的运动；6~12岁不适合2小时以上的徒步走。孩子呼吸系统、循环系统、肌肉系统的能量代谢水平低，供氧能力跟不上此类运动的消耗。

2、长期静力运动。倒立、举重、扎马步等肢体静止不动或不发生明显位置移动的运动，这种运动形式使肌肉持续处于紧张用力状态，孩子肌肉不发达，长此以往很可能导致肌肉劳损。同时，这种运动会压迫脊柱、腰椎、胸椎，影响孩子生长发育。比如说，练举重较早的孩子大多长不高，一个很重要的原因就是长期静力压迫，使得孩子参与身高发育

的软骨提前钙化，难以进行身高发育。

3、器械运动。生活中常见的哑铃、杠铃等器械，会让身体受到大力量刺激，孩子肌群发育不完善，过大刺激不利于生长发育。在静力运动和力量练习中，常伴有憋气现象，孩子憋气会引起胸腔内压力急剧上升，有碍静脉血回流。过早进行此类运动，不利于孩子心肺功能正常发育。

另外，需要提醒大家的是，很多家长看到明星运动员从小练习某种体育项目，也想让自家孩子学一学，但这种行为并不可取。这里涉及一个概念 提早专项化，它是指按照成人运动员的要求训练儿童青少年，有很多不利之处。孩子骨关节正处于发育期，力量及稳定性差，过早的专业化训练易引起各种损伤，比如长跑会导致韧带拉伤、软骨损伤，而且这种劳损往往难以恢复。孩子思维和注意力发散，专项训练较单调，容易打击他们的运动兴趣和积极性。

事实上，不同年龄段有最

佳运动项目匹配，家长不妨结合孩子自身体质情况进行科学筛选。

越小越好：轮滑。孩子年龄越小，学轮滑越容易。三岁就可以开始学，孩子体重小，柔韧性比较强，容易控制平衡。

3岁后：游泳运动。3岁后可以去戏水池玩耍培养兴趣，6岁后可以开始进行有呼吸节律的游泳训练，注意掌握正确动作，尽量少做憋气练习，游泳距离应循序渐进，200~300米即可。

5岁前：球类运动。球是移动物体，能刺激视觉、锻炼反应能力，促进身体对精细动作的控制，提高身体协调性。对处于快速生长发育期的婴幼儿来说，球类是锻炼较为全面的运动。

12岁前：短跑运动。12岁前可练习50米短距离跑步，12岁后可练习400米或800米跑。锻炼应强调趣味性，可以蛇形跑、接力跑。

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

