

数九寒天到 “三九贴”开贴

三九时节穴位贴敷 减少冬季发病几率

□半岛全媒体记者 滕镜淑

俗话说“夏养三伏”，“冬补三九”，“三九”即为二十四节气“冬至”后的三个九天，是一年中天气最冷的时候，也是人体阴气最盛、阳气最弱的时候，人体御寒邪的能力下降，各类疾病容易发作或加重。根据中医“虚则补之”“寒者温之”“内病外治”的理论，在三九时段进行穴位贴敷治疗，借助药物对穴位的刺激，可以起到疏通经络调整气血、助阳益气、驱寒除湿的作用。

山东青岛中西医结合医院保健科主任刘志杰在此提醒广大市民朋友，选择在一年中最冷的季节“三九”时节进行穴位贴敷，是将人体阴阳与四季气候的特点有机结合，扶正祛邪、调补阴阳，可以达到防病、治病的目的，此正所谓“三九补一冬，来年无病痛”。

海慈医疗集团妇一科徐慧军主任医师介绍，“三九贴”是“三伏贴”的延续，“三九贴”不仅能够帮助女性朋友预防疾病，而且也会对夏季三伏贴的疗效起到加强和巩固的作用。妇科三九贴属于妇科外治法的一种，是在每年三九天将配

置好的中药经过特殊炮制，制成膏药，分别贴在人体的不同穴位上，从而达到治疗效果的方法。冬季用药物敷贴穴位不仅能巩固夏日“冬病夏治”敷贴的效果，达到冬夏皆治，从而使患者获得更理想的疗效。如果已经贴过“三伏贴”，最好再继续贴“三九贴”，以减少冬季发病几率。

“三九贴”适应症：

- 1.呼吸疾病：反复感冒、哮喘、慢性咳嗽、支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、过敏性鼻炎，或者反复发作的呼吸道感染等；
- 2.颈肩腰腿痛：颈椎病、腰椎病、肩周炎、关节炎；
- 3.五官疾病：过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎；
- 4.消化疾病：胃痛、胃胀、消化性溃疡、慢性结肠炎、胃肠功能紊乱；
- 5.妇产科疾病：痛经、产后头痛、坐月伤风；
- 6.小儿常见疾病：消化不良、厌食、哮喘、咳嗽、发烧、抵抗力低下等；

容易反复的疾病：儿童支气管哮喘、慢性咳嗽、反复感冒、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、慢性咽炎等多种呼吸道疾病，及体质虚弱、阳气不足怕冷、腹痛腹泻等阳虚体质。

“三九贴”贴敷时间：

- 一九贴：2021年12月21日~2021年12月29日
- 二九贴：2021年12月30日~2022年1月7日
- 三九贴：2022年1月8日~2022年1月16日

三九贴敷注意事项

- 1.穴位贴敷期间应忌烟、酒及生冷、油腻、辛辣及海鲜等发物，注意保暖，避免剧烈运动，以免影响治疗效果；
- 2.注意保暖，尽量避免洗澡，贴敷后可食热白粥以养阳气；
- 3.对处于疾病发作、加重及正在用药的患者，在贴敷期间不要随意减药、停药；

三九贴敷是一个连续的治疗过程，每年贴三次，以连续贴敷三年为一个疗程。一般成年人每次可贴2~4小时，小儿、老年人、体质弱者每次贴穴时间遵医嘱适当缩短时间。

禁忌症

- 1.3岁以下婴幼儿应慎用，婴幼儿皮肤细嫩，易灼伤皮肤；
 - 2.合并严重心脑血管、肝、肾、造血系统等内脏疾病，恶性肿瘤、急慢性传染病患者；
 - 3.孕妇、血证、外感发热、阴虚发热等发热患者；
 - 4.对胶布及药物过敏者，瘢痕体质、严重糖尿病、血友病、化脓性皮肤病、皮肤破损感染、皮肤划痕症等患者。
- 为满足广大市民冬令进补的需求，给广大市民提供更优质的服务，2021年12月20日~12月26日，山东青岛中西医结合医院即将开启“中医膏方义诊周”。义诊期间知名专家坐诊，在诊疗过程中，为市民量身定制专属膏方。

“今日起你我流着相同的血”

干细胞“寄送”生命希望，患者在青岛市中心医院完成移植手术

□半岛全媒体记者 齐娟

“很荣幸能与你配型成功并为你分享造血干细胞。你我虽素未谋面，但我不曾懈怠，生怕不能胜任这神圣的使命；你我虽未谋面，但我也不能马虎，担心不能完成这光荣的任务……”近日，一份带着健康供者爱与希望的造血干细胞，从济南“抵达”青岛，在青岛市中心医院血液移植病房完成了生命的速递。

据介绍，这份“生命种子”的受者是年轻的柳女士（化名）。据了解，柳女士在很小的时候曾患急性白血病，在青岛市中心医院治愈。20多年过去了，噩运再次降临，2020年3月，她再次被确诊了急性淋巴细胞白血病，幸好在化疗后完全缓解。

对于高危的急性淋巴瘤白血病患者，首选造血干细胞移植治疗。然而，考虑到父母身体不好，唯一的女儿很小，再加上担心移植的风险，柳女士拒绝了医生给出的移植治疗建议。但是不出医生所料，2021年9月，患者再次

复发。经过沟通，柳女士终于同意进行干细胞移植。

医院在为柳女士积极治疗的同时，在中华造血干细胞移植库寻找到全相合供者。柳女士有糖尿病、肺癌手术史，常规化疗中曾出现肺泡出血、心律失常、重症感染等，为保证她安全、顺利完成移植，血液内科主任王玲带领医生团队对移植方案反复推敲、调整，并请天津血研所移植专家多次会诊。

终于，柳女士顺利度过预处理化疗阶段，并在2021年的12月7日盼来了救命的造血干细胞。

和造血干细胞一起到来的，还有供者写给她的一封信饱含深情的信和一张充满童真的画。这封信和这张画，给了柳女士极大的鼓舞与力量。从信的字里行间可以看出供者为了捐献一份健康的干细胞所做的努力。

记者从信中看到，为了与柳女士配型成功，供者去年6月接到红十字会通知后就做了高分辨，为了让血液质量提升到最高标准，从那以后，供者开



始健康饮食，规律作息，科学锻炼，将身体状态调整到最佳水平。

封信的字里行间，体现出供者对柳女士满满的关心与真挚的祝福：“自今日起，你我体内将流淌相同的血液，愿它们给你带去坚强，带去力

量，带去好运，祝你战胜病魔，消除疾病，恢复健康……今日以后，愿你破茧成蝶，重获新生，充满活力，有健康的体魄，有进步的事业，有温暖的大家庭。”记者看到，供者在信中传递了对柳女士的祝福。

打破遗传“魔咒” 高龄产妇“圆梦”

畏惧遗传病为受孕纠结数年 针对性遗传学检测技术帮她顺利产女

□半岛全媒体记者 王鑫鑫

我国是出生缺陷高发国家，每年新增出生缺陷儿约100万。而出生缺陷很大一部分是由遗传引起，不仅给社会带来沉重的经济负担，也成为缠绕很多家庭一生的“魔咒”。于女士（化名）就曾被遗传病“魔咒”困扰数年，所幸，在现代医学技术的帮助下，她最终打破“魔咒”，当上妈妈。

5年前，于女士曾生育过1个宝宝，孕期产检时却查出胎儿患有7号染色体

微重复综合征的“遗传病”，出生12天后不幸夭折。这次经历给于女士夫妻俩带来了沉重的打击。他们担心再出现此前的情况，5年来一直在“生”与“不生”之间纠结徘徊，直到38岁“高龄”于女士一直未有孩子。

2020年10月，夫妻俩慕名来到青岛妇儿医院胎儿医学中心做检查，想知道如果自己再生一个孩子，是不是还会出现“遗传病”。经过全面的备孕评估后，胎儿医学中心的专家认为这次生育健康宝宝的希望还是比较大的。但是基于前

一次的不良孕产史以及于女士高龄的情况，专家建议常规试孕成功后尽快到胎儿医学门诊就诊，按照出生缺陷高危儿管理。

今年3月，于女士顺利怀孕。胎儿医学中心为于女士安排了羊水穿刺以及III级超声排畸筛查，结果显示胎儿宫内发育正常，排除了胎儿常见染色体异常及严重的结构畸形，一家人心里的“大石头”终于落了地。

近日，于女士在青岛妇儿医院辽阳西路院区顺利产下一个六斤半的“小公

主”，圆了多年来的“母亲梦”。

胎儿医学中心专家提醒各位宝妈：对于有不良孕产史或者遗传病家族史的家庭，如有生育计划一定不要打无准备的仗，夫妻双方在备孕时就应该在专业的遗传科医生指导下做好包括详细的身体检查、针对性的遗传学检测和一些特殊用药指导等准备工作。孕期在有资质的产前诊断医师指导下接受高危胎儿产前介入性诊断及超声排畸诊断等针对性管理，可以实现胎儿异常的早期诊断、及时干预。