



林和街社区卫生服务中心开展家庭医生签约服务

签约家庭医生 享天灸福利套餐



信息时报讯(记者 王佳馨)夏有三伏贴,冬有三九贴。一年一度的“三伏天灸”即将开始。“三伏天灸”是我国传统医学中最具特色的伏天保健疗法,是利用“冬病夏治”的原理,在全年中阳气最盛的三伏天及人体阳气最旺盛的时候,治疗冬天好发、阳气虚弱的疾病,以预防和减少该病在冬季发作。

林和街社区卫生服务中心今年的“三伏天灸”已经开始,第一帖已在7月6日开贴。据悉,目前林和街社区卫生服务中心正在开展家庭医生签约服务,签约基本服务包,除了可享受国家基本公共卫生服务内容外,还可享受“三伏天灸”福利套餐。

天灸收费价目表

单次单病种(6穴位):26.4元
一般诊疗费10元(儿童13元),5次天灸共142元。

签约家庭医生 基本服务包优惠价

广州市职工医保
签约家庭医生基本包自付30元,享受5次天灸。

广州市居民医保
签约家庭医生基本包自付20元,享受3次天灸。

无广州市医保
签约个性包,自付100元,享受5次天灸。

温馨提示:市民提前签约家庭医生购买套餐,可减少重复排队带来的麻烦。

2020年“三伏天灸”时间表

伏前加强:7月6日星期一
初伏:7月16日星期四
中伏:7月27日星期一
中伏加强:8月5日星期三
末伏:8月15日星期六
地址:天河区天河北路382号林和街社区卫生服务中心二楼康复科(213诊室)
咨询电话:020-38810795-8125

天灸疗法适合病症

呼吸系统疾病:支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、反复呼吸道感染(如咽炎、扁桃体炎、支气管炎、支气管肺炎等)、老年慢性支气管炎、虚人感冒等;

消化系统疾病:胃痛、慢性胃炎、慢性肠炎、胃肠功能紊乱、消化不良等;

运动系统病症:颈椎病、肩周炎、腰腿痛等;

免疫系统疾病:风湿性关节炎、寒湿性关节炎、荨麻疹等;

儿科疾病:(调节免疫、增强体质)支气管哮喘、反复咳嗽、体虚易感冒、厌食、腹泻、遗尿、消化不良、汗症等。

天灸疗法注意事项

1. 贴敷后当天最好不要洗冷水澡。

2. 贴敷当天禁食生冷、油腻、过咸、辛辣食物,特别是不要喝冷饮或吃冰镇食品。

3. 贴敷后皮肤均有热感,因个体皮肤耐受性不同,以皮肤感觉和耐受程度为观察指标,避免灼伤皮肤。

4. 贴敷后皮肤出现红晕属正常现象,严重者可外涂皮肤软膏以减缓刺激,如贴药时间过长引起水泡,应保护创面,避免抓破感染,发泡时擦烫伤软膏或前去医院处理,戒食易化脓食物,如牛肉、烧鹅、鸭、花生、芋头及戒食鱼虾、生鸡等易致敏食物。

5. 个别出现皮肤过敏者,可擦抗过敏药膏或到医院处理。

6. 天灸贴药治疗应坚持(每年三伏天灸和三九天灸均要贴药,中途不要间断),对巩固治疗效果、增强机体功能和抗病能力。

7. 天灸禁忌人群:孕妇及婴儿;正处经期且月经量多者;强过敏体质者;皮肤长有疱、疔以及皮肤有破损者;疾病发作期(如发烧、咳嗽、关节红肿热痛等)的病人;肺结核活动期的患者;有严重先天性心脏病、严重精神病、糖尿病、恶性肿瘤等器质性疾病。

炎热的夏天,你需要一碗解暑汤

夏天温度高且湿气重,在户外,身体中的大量水分不停流失。而选择待在空调房里,干燥的室内环境也需要人体补充水分。不少人在夏天完全离不开冷饮,尤其是大汗淋漓之后痛饮一杯,清凉舒爽。其实,夏天除了喝水之外,解暑汤也能补充水分。解暑汤不仅有助于排出体内的湿气和毒素,还能补充缺失营养。

信息时报记者 王佳馨



绿豆汤

说到解暑汤品,绿豆汤一定是大家的首选。绿豆被推崇为“济世良谷”,富含膳食纤维和蛋白质,有促进肠胃蠕动、缓解便秘、利尿等功效。此外,绿豆中含有丰富的无机盐和和维生素,因此在高温环境下以绿豆汤作为饮料,可以及时补充丢失的营养,清热解暑。

冬瓜汤

夏天温度过高,人体暴露在高温环境下会大量排汗,容易感到倦怠疲劳、身体无力,严重的还会导致中暑,这是由于钾元素随着汗液大量排出,又没有得到及时补充。冬瓜中的钾元素含量非常高,每100克中就含钾130毫克。因此夏天喝一些冬瓜汤,对补充水分和防止中暑都很有效。此外,冬瓜中含有的丙醇二酸还能控制体内糖类转化为脂肪,防止脂肪堆积。

丝瓜汤

丝瓜性味甘凉,做成汤后汤鲜味美,具有消暑凉血的作用,很适合炎热的夏天食用。同时,丝瓜中所含的膳食纤维能促进肠道蠕动,有利于大便通畅,能预防便秘,加速排毒,帮助提升新陈代谢。同时,丝瓜还是富含B族维生素和维生素C的食物,有美白作用,能防止皮肤老化。

红豆薏仁汤

对容易水肿的人来说,夏天引用红豆薏仁汤是很好的选择。红豆能够健脾利水,薏苡仁能够消除水肿,两者还同时具备清热除湿的功效。这个时候喝些红豆薏仁汤,祛水肿、除湿气、解暑降温,一举三得。

南瓜汤

南瓜性味甘温,有补中益气、清热解暑的功效,而且南瓜中的果胶能调节胃部食物的吸收速率,使糖类吸收速度减慢。南瓜内还含有丰富的钴,能活跃身体新陈代谢,促进造血。

苦瓜汤

为了避暑,不少人不太爱动,这会导致机体的新陈代谢减慢,能量消耗降低,胃肠蠕动减缓,对食物的需求减少。苦瓜性凉、微苦,除了有开胃的功效外,还有清热去火、祛湿利尿等功效,很适合夏季食用。