



云南省中医医院  
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

# 棉衣棉裤毛线帽 不能洗头 and 洗澡

## 省中医院专家教你怎么坐月子

“天气那么热，婆婆却要求我坐月子期间穿厚厚的棉衣棉裤，全天戴着毛线帽子，不能刷牙、不能洗澡，屋里时刻门窗紧闭，甚至不能玩手机看电视，夜里睡觉还要给我压上厚厚的两床棉被……”产后短短两周时间，新晋宝妈小李却度日如年，每天昏昏沉沉、周身疼痛、心情郁闷，原本充沛的奶水也越来越少。于是，她来到了云南省中医医院/云南中医药大学第一附属医院滇池院区妇科，向陈冬琼副主任求助。

### “捂月子”不科学 或危及产妇生命

“坐月子”是中国独有的一种风俗习惯，可追溯至2000多年前西汉《礼记内则》。月子期也就是产褥期，是产妇产后身体各个器官复原的一个重要时期。民间一直有“捂月子”的习俗，包括月子期间不洗澡、不吹风，甚至大热天也要穿棉衣戴棉帽，这真的科学吗？

陈冬琼表示，中医认为产妇在分娩过程中因用力过度、失液、失血及

精神高度紧张，容易在产后出现精气受损、体弱已衰、血脉瘀滞等情况。产妇产后主要变为多虚多瘀、卫阳不固、身体虚寒。但是，产褥期间过度保暖，“捂月子”“捂汗”，容易导致过分发汗、津液亏虚、产褥中暑，甚至高热惊厥危及生命安全。另外，产妇产褥期汗腺分泌旺盛，不洗澡容易导致细菌滋生，甚至出现痱子等皮肤问题。同时，无法保证哺乳卫生。

### 辨证施治 产后药浴好处多

结合小李的具体情况，陈冬琼与其家属进行了详细的健康宣教，而后辨证施治，为小李调配了产后药浴方，建议她回家后使用中药药浴外用治疗。1周后小李复诊，整个人轻盈了不少，奶水又回来了。

据了解，陈冬琼受瑶医“产后三泡”的启发，在瑶医药浴的基础上创制了产后药浴方，通过产后药浴的方式使药物入络从而出汗，达到解毒排毒、祛除病邪的目的，促进产后修复，维护盈亏平衡，疏通气血经络，产后多种情况都可适用：

●**产后痹**：女性产后多瘀多虚，若风、寒、湿侵袭可导致周身关节麻木疼痛，肿胀不利，产后药浴可祛风除湿、活血散瘀，能有效改善上

述症状；

●**改善产后泌乳**：中医认为乳汁由气血化生而成，药浴可调整产妇产后的盈亏平衡，疏通气血经络从而达到催乳通乳的目的；

●**产后驻颜**：产后药浴方中添加多味温散寒邪、祛风除湿之药材，能有效改善因气血不足、瘀滞所致的面黄、妊娠斑，改善面部气色达到润肤美容的作用。

陈冬琼提醒，目前市场上有很多药浴产品，质量参差不齐，安全性难以得到保障，加之每个产妇产体、孕产期、生产方式不同，药浴配组也并非一概而论。因此，个体化辨证施治显得尤为重要，一定要到正规的医疗机构就诊。  
本报记者 闵婕

# 世界首个艾滋病皮肤黏膜损害 早期诊断“活字典”向全球发行

11月23日，在第33个“世界艾滋病日”即将来临之际，由昆明医科大学第一附属医院李玉叶、王昆华和何黎主编的《艾滋病皮肤黏膜损害——早期诊断线索》英文版“Mucocutaneous Manifestations of HIV/AIDS——Early Diagnostic Clues”已由全球著名出版集团Springer向全世界出版发行，将作为我国艾滋病防治的原创新成果向全世界推广应用。

李玉叶教授团队历时20年，利用云南病源优势和团队援非医疗契机，创建了

通过皮肤黏膜损害早期识别艾滋病的诊疗体系，为该病的早期诊断提供新思路，为解决目前世界范围内艾滋病病人发现困难这一瓶颈问题提供了新方法。

在省科技厅、省卫健委、省艾滋病局、中国性病艾滋病防治协会及人民卫生出版社共同支持下，此书的出版得到50名国际及国内皮肤性病、感染病学、公共卫生学等领域专家的大力支持，127名专家参与该书编写和材料提供。

本报记者 陶彦然

# 欢喜回娘家 共叙感恩情

## 第十二届送子鸟妈妈回娘家在昆举行

11月21日，昆明送子鸟医院迎来了一年中最为值得纪念的节日——第十二届送子鸟妈妈回娘家。来自云南各地的送子鸟妈妈带着宝宝及家庭成员回到“娘家”，共同庆祝这个充满感恩和幸福的日子。

来自全省各地的送子鸟家庭带着孩子来到“娘家”，开心地与医生合影留念，诉说着感恩的话语，将“好孕”传递给在院的其他患者。

昆明送子鸟医院谭毅院长介绍，今年由于疫情的原因，送子鸟妈妈回娘家采取分批次的回来报喜。自3月份以来，送子鸟医院每月都有20户到30户成功怀孕的家庭从全省各地赶到医院报喜。12年来，昆明送子鸟医院成功助孕降生40000多个送子鸟宝宝。

此次回娘家活动期间，昆明送子鸟医



院特邀首都医科大学附属复兴医院赖爱鸾教授、张李松教授，武警广东省总队医院陈建明教授，国内男科学博士李翠英教授等北上广知名专家公益助孕。贫困家庭援助2000元，夫妻同诊援助4000元，让更多的不孕不育家庭“怀得上、保得住、生得好”。

本报记者 王劲松 摄影报道

# 中华中医药学会肛肠分会 2020年学术年会举行

11月20日，“中华中医药学会肛肠分会2020年学术年会暨中华中医药学会肛肠分会成立四十周年大会”在福州召开。来自中国、意大利、澳大利亚、德国等国内外肛肠界专家参加了此次盛会，继承和发扬中西医特色和优势，推动学术提升，促进肛肠事业的发展。

此次大会由中华中医药学会主办，中华中医药学会肛肠分会、福建中医药大学附属人民医院承办，医博肛肠连锁医院集团协办。大会特别设置了主会场、多个主题分会场和“云上学术专题”会场，既能到

现场听取国内外专家、学者的学术报告，面对面探讨、学习新诊疗技术，亦创造了一个开放、共享的线上学习平台，通过线上线下结合、国内外互动展开一场肛肠学术盛宴，共享全球新技术。

会上，数十位国内知名专家进行了精彩的讲解和展示。医博肛肠连锁医院收集了此次授课专家的部分讲义、整理全集团医护人员论文并排版成“论文集”，还特别邀请此次参会的肛肠权威专家会诊，将新的诊疗技术和经验带给肛肠患者。

本报记者 王劲松

# 传承百年传统 为骨病患者送福音

在昆明市联盟路铁五中对面，有一家“郭氏宗正堂”。这是一家有着悠久历史的百年老字号名店，里面挂着很多锦旗，前来就诊的患者络绎不绝。他们都有一个共同之处，都是经过患者之间的口碑相传，慕名前来看病的。

走进“郭氏宗正堂”，首先映入眼帘的是墙上正中央悬挂的一幅照片，照片上的人正是郭氏宗正堂创始人——“宗师奉天大国医”郭宗正。郭宗正老先生及其传承人先后为多位社会名流治愈了骨伤，后创立了“郭氏宗正堂”。

昆明一家大医院的内科主任患上

了腰椎疼痛，试过很多方法，效果都不明显，后来与同行交流时，得知“郭氏宗正堂”有独特的治疗方法，治疗两个疗程后，脖颈和腰部疼痛、肿胀消除，腰背疼痛居然治好了，为表达感激之情，专门送来了牌匾。

精确的诊断、独特的治疗方法，患者的口碑不胫而走，当中既有普通患者，也有大医院的医生，还有国外患者利用假期专门坐飞机前来看病，像这样的事例，在“郭氏宗正堂”真是数不胜数。

本报记者 艾子文

## 首届云水长天·熊胆冻干粉

# 联合圣爱中医馆健康论坛召开

11月17日，首届云水长天·熊胆冻干粉联合圣爱中医馆健康论坛在昆明举办。论坛旨在为进一步加强熊胆冻干粉在多种病症中的临床推广应用，以及与圣爱中医馆多位中医专家共同举办的一场健康论坛交流会。

华龙圣爱中医集团有限公司业务副总裁、中医治病事业部总经理韩怀钦，华龙圣爱中医集团有限公司中医治病事业部云南省副总经理陈岚，圣爱中

医馆专家等50多人出席论坛。

论坛上，多位专家积极分享交流经验，现场气氛十分热烈。论坛围绕“药中黄金”——熊胆冻干粉在多种病症中的应用这一主题进行交流学习，既有精彩的主题讲座，又有老中医专家们的精彩用经经验分享，现场热烈的讨论交流为参会者带来了满满的干货。

本报记者 王劲松