

冬病夏治正当时 三伏敷贴显疗效

高邮市中医医院 2012 年“冬病夏治”服务月启动

“冬病夏治”是中医传统的特色疗法,根据“天人相应”的理论和“春夏养阳”的原则,对冬季气候寒冷时易发或加重的病(如哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、风湿病、消化系统疾病等),在夏季气候炎热,疾病缓解时进行治疗,以预防和减少病症在冬季的发作。为使这一中医药“简、便、廉、验”特色疗法服务于广大群众,我院从6月25日起开展2012年“冬病夏治”服务月活动,设立“冬病夏治”门诊,有丰富临床经验的中医医师坐诊,为前来就诊的广大患者服务。

高邮市中医医院 针灸推拿康复科 主治中医师 张春模

咨询服务电话:80959152

一、什么是“冬病夏治”?

“冬病”是指某些好发于冬季,或在冬季容易加重,以及在其它季节,受寒凉后容易发作或病情反复的疾病。如支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、风湿与类风湿性关节炎、慢性肠炎、老年畏寒症以及属于中医脾胃虚寒类疾病。“夏治”是说上述疾病夏季处于缓解期或相对稳定阶段,经过中医辨证,采用适当的防治方法,预防旧疾复发,减轻“冬疾”发作时的症状,达到预防和治疗疾病的目的,这就是“冬病夏治”。“冬病夏治”疗法是中国传统医学的一个重要特色,利用夏季气温高,机体阳气充沛的有利时机,运用中药内服、穴位敷贴、针灸、以及刮痧、拔罐、熏洗、气雾剂吸入等方法,调整人体的阴阳平衡,使一些宿疾得以治愈或减轻症状。其中穴位敷贴方法简便,疗效较好。

二、冬病夏治的原理

冬季寒冷潮湿,人体阳气有:“生于春,长于夏,收于秋,藏于冬”这样的规律。冬季寒冷上升到达顶点,机体容易遭受寒邪这个致病因素的侵犯,往往导致人体的阳气不足,而一旦寒邪积久不散,更伤阳气,就会导致内寒。同样,患者的体质在这一时期也处于低潮,

略谈“冬病夏治”

高邮市中医医院 针灸推拿康复科 主治中医师 张春模



接受外界治疗的能力处于“不佳时间”,对治疗效果见效慢。

夏季阳气充足,夏季由于气温升高,天上阳气与地下暑热相互交际,人体的阳气也随之生发,气血循环旺盛,经络通达,皮肤松弛,毛孔张开,而寒邪则内伏不易发,此时为恢复人体阳气之最佳时机。如运用补虚助阳,抑阴祛寒预防治疗措施,借助自然界夏季阳气旺盛,人体阳气升发之势,可促使阳虚易感外寒的病理恢复正常。使其在寒冷季节容易抵御外寒而不发病或少发病,减轻其症状。为秋冬储备阳气,令人体阳气充足至冬至时则不易被严寒所伤。

冬病夏治体现了中医学天人合一,因时制宜,治病求本,治未病的医学思想。集内治外治于一身,融药疗与理化刺激于一体,多靶点调节身体机能,提高机体的免疫力,增强人体的抗病能力。

作者简介:

张春模,主治中医师,中国针灸学会会员、扬州市针灸学会理事,毕业于扬州医学院、南京中医药大学。师承全国著名针灸专家邱茂良、盛灿若教授的学术思想,从事针灸临床工作三十余年,擅长治疗中风后遗症、面瘫、头痛、颈肩腰腿痛、腰椎间盘突出症等。曾参加第二届全国中医冬病夏治学术交流培训班学习。

“冬病夏治”防治过敏性鼻炎

高邮市中医院 耳鼻喉科 副主任中医师 周仁金

冬病夏治是中医的一项传统的特色治疗,她是依据《黄帝内经》中的春夏养阳,秋冬养阴,治未病的原则,结合天人相应的观点总结出来的,主要体现在天灸疗法上,旨在调和阴阳,从而增强机体的抵抗力,防御疾病。

那么多发于春秋季节,而不是最寒冷的冬季,为什么要冬病夏治呢?这就要从过敏性鼻炎的本身说起,第一,研究发现过敏性鼻炎患者多属于阳虚寒盛体质,他们怕冷,遇寒就容易发病,冬天常会感觉到四肢尤其是手脚冰凉,冬天不愿意活动等。第二,过敏性鼻炎的症状如流清鼻涕、鼻塞、喷嚏、鼻粘膜苍白,遇寒多发或加重等都是寒证的体现。虽然冬季不是过敏性鼻炎的最高发季节,但过敏性鼻炎却是典型的冬病,自然也在夏治的范围。

那么过敏性鼻炎应该怎么夏治呢?根据中医治疗原则:

第一、“寒者温之”。因此要用温热的药、补药进行治疗;

第二、因时制宜。鼻居面部正中,属阳明之官,为阳中之阳,三伏天是一年中性最甚的季节,同气相求,此时人体腠理疏松,经络开放,血流畅通,而脊柱为督脉运行之经,统辖全身阳脉,阳气皆归于此,这时在该处相关穴位采用冬病夏治的敷贴治疗,可起“秤砣虽小拨千斤”的作用,能显著提高人体免疫能力,从根本上改善过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎等疾病的

的症状,起到事半功倍的效果

第三、“急期治其标,缓期治其本”。夏季不是该病的发病季节,为缓解期。

因此,此时治疗是一种治本的方法,对于阻止发病有着积极意义。但是不能因此放弃急性期、发作期的对标的治疗。

冬病夏治疗效固然好,但是治疗必须结合夏季的火热的自然特点,从饮食、药物及起居方面综合调养:

一、多用温补,慎用辛燥之品,以防伤阴 夏季气候炎热,易伤阴液,而辛温香燥之品容易导致燥热内盛,暗耗津精,所以应慎食花椒、大茴香、小茴香、狗肉和新鲜桂圆等。

二、忌大量服用寒凉之品 此类患者本就阴寒内盛,再大量进食寒凉之品,很易导致中阳受损,轻则加重病情,重则造成阳虚宿疾。

三、慎食肥甘滋腻之品 夏季易生暑湿,湿热之邪易侵袭人体,若服用大量肥甘之品,则易导致内外湿热之邪合击人体。

四、运动适量,过量运动会使人体汗出过多,导致气阴两虚。

作者简介:

周仁金,副主任中医师,耳鼻喉科主任,扬州中医学会儿耳鼻喉科专业委员会。1992年毕业于南京中医药大学,在省中医院深造进修,从事中西医结合耳鼻喉科工作10多年,能常规开展本科常见病的手术治疗。擅长治疗慢性咽喉炎、慢性鼻炎、鼻窦炎。

小儿哮喘缓解期的“冬病夏治”

高邮市中医医院 儿科 副主任中医师 许德军

小儿支气管哮喘是临床最常见的呼吸系统疾病,主要由于肺脾肾三脏不足、痰饮留伏、遇外诱因,一触即发,反复不已。现在医学认为:哮喘是由气管和支气管对各种刺激和变应原的反应性增强、气道产生广泛狭窄为特征的疾病,治疗本病主要为抗炎、平喘,即使在



甘遂、细辛各15g,上药共研细末,用鲜生姜汁调成糊状,制成直径2cm的圆饼,贴敷于肺俞、脾俞、肾俞、定喘等穴上胶布固定。每年夏季入伏日使用,3-5天敷贴1次,每年敷贴5次,连续3年为一疗程。以患儿感觉轻微灼热感为度。

注意事项

平素忌食辛辣,海鲜、油腻、煎炸之品。治疗期间忌游泳。若起泡,可用消毒针刺破水泡,用消毒棉球擦净渗出液体,外用碘伏消毒,切勿用手抓破,以免感染。对皮肤局部有破损者禁用此方法,皮肤贴胶布过敏者可换透气胶布。

作者简介:

许德军,副主任中医师,儿科主任,江苏省中西医结合学会儿科专业委员,获扬州市“优秀医生”称号,高邮市有突出贡献的中青年专家。毕业于扬州医学院,结业于南京中医药大学中西医结合临床研究生班,先后在南京儿童医院、上海新华医院、北京大学第一医院进修学习。从事儿科临床10余年,在新生儿急危重症诊治、中西医结合治疗小儿腹泻病、哮喘、过敏性紫癜等疾病,积累了丰富的临床经验。目前正在研究过敏性紫癜的中西医结合治疗,且取得了一定进展,有望降低本病的复发率,在省级以上医学杂志发表论文10余篇。

冬病夏治是依据中医“天人相应”、“春夏养阳”的理论。夏日三伏气候炎热,人体肺气舒畅,腠理开豁,汗孔开放,毛细血管扩张,皮肤呼吸通畅,药物吸收快,易于深达脏腑而迅速发挥治疗作用。在夏日三伏天治疗可以“两阳相加”,温补人体阳气,阳气盛则痰饮去,使人体自然康复。

依中医“缓则治本”原则,通过辛香、温热药物贴于背部腧穴,使局部发热充血,起温肺、健脾、补肾化痰之用,鼓舞阳气,固其根本,同时发挥药物与腧穴的双重作用。丰富了儿童哮喘的治疗手段。

治疗方法

敷穴:药用白芥子、延胡索各30g,

“冬病夏治”,让你轻松呼吸

高邮市中医医院 呼吸内科 副主任中医师 吴孝田



支气管哮喘、老慢支、肺气肿等呼吸道慢性疾病的发病率逐年上升,患者和家属深受其苦。虽然大多数患者服用抗菌素、激素、茶碱等药物后病情能得到暂时控制,但一旦停药,病情又容易复发或发作更加频繁,同时也不可避免地带来许多副作用,长此以往,使患者丧失治疗信心,进一步发展成为肺心病、肺性脑病和呼吸衰竭等,使死亡率也呈逐年上升之势。

支气管哮喘、老慢支在寒冬季节容易发病或病情容易加重,祖国医学统称为“冬病”,“冬病”的根本在于寒邪强盛和阳气亏损。我们强调在炎热的夏季采取各种相应的防治措施,以减少咳嗽、咯痰、气喘的发生和发展。在夏季三伏时令,阳气强盛,阴寒之气顿消,这就是《黄帝内经》所说的“春夏养阳”的道理。在此季节治疗“冬病”,其一可以乘伏天阳气旺盛之势,祛除体内沉痾之寒邪宿疾;其二可以有助于亏损阳气的培补;其三可以更好地发挥中药的药效,达到预防冬病的发作或彻底铲除病根从而治愈疾病的目的。

现介绍这类疾病的冬病夏治的一些方法:

1、中药调理:根据患者的体质状况,进行辨证组方,制成膏方、丸剂、散剂等剂长期服用。慢性肺病患者多气虚、脾虚、肾虚。现介绍具有补益肾健脾的方剂如下:黄芪12g、党参12g、白术12g、淫羊藿12g、补骨脂12g、生地10g、百部12g、陈皮10g、炙甘草5g、紫河车10g、上方一日一剂,在夏季服用。

2、中药穴位贴敷:对于冬季受寒易发证属阳虚阴寒内盛的病人,在三伏天或夏至到秋分的阶段运用中药进行穴位外敷,能直到扶正固本的治疗效果。具体的方法如下,以细辛、白芥子、王不留行、葶苈子按一定的比例用生姜汁调成糊状,贴敷于肺俞(背部第三胸椎棘突下旁开1.5寸),心俞(背部第五胸椎到突下旁开1.5寸),膈俞(背部第七椎突下旁开1.5寸),每次贴1至2小时,每15天贴一次,以小暑至立秋共3次。

3、药膳调理:慢性肺病患者多气虚、阴虚。根据“药膳同源”的理论,可运用外气滋阴的中药做成药膳,长期服用,现介绍一些常用药膳。黄芪炖乌骨鸡,虫草炖老鸭、四仁鸡子羹、人参蛤蚧粥。

总之,对于慢性肺病患者,目前是进行冬病夏治的最佳时机,应尽早进行。

作者简介:

吴孝田,副主任中医师,内科副主任,毕业于南京中医药大学,扬州市医学会呼吸委员会委员,从事呼吸内科工作10余年,先后在扬州市第一人民医院、江苏省人民医院进修,发表专业论文数篇。

2012 年夏季“冬病夏治三伏贴”具体时间

夏至(选贴) 2012年6月25日(星期一)——2012年7月17日(星期二)  
一伏(头伏) 2012年7月18日(星期三)——2012年7月27日(星期五)  
二伏(中伏) 2012年7月28日(星期六)——2012年8月06日(星期一)  
三伏(末伏) 2012年8月07日(星期二)——2012年8月17日(星期五)  
伏后加强(选贴) 2012年8月18日(星期六)——2012年8月27日(星期一)

高邮市中医医院  
GAOYOU HOSPITAL

中 医 院 之 窗

总第137期  
2012年第14期  
www.84610120.com

健康之友

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进