

顺天时 逆顽疾 调阳气 鼓正气

高邮市中医医院“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

疗法事半功倍,惠及广大群众,我院从7月份起开展“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坐诊,为前来就诊的广大患者服务。

咨询电话:84665951

什么是“冬病夏治”?

所谓“冬病夏治”是指一些冬季易因感受寒冷而导致病情发作或加重的疾病,在病情相对缓解的夏季,采用适当的调治和补养的方法以预防或减少疾病发作乃至根治的一种反季节的预防措施,即冬天好发病,调治在夏季,这是中医择时施治法则之一,充分体现中医学“天人合一”的整体观和防病于未然的疾病预防观。

“冬病夏治”的理论来源

根据“天人相应”观点,古代先贤提出了“春夏养阳,秋冬养阴”的学说,冬病夏治一方面借助自然界夏季阳气升腾,人体阳气有随之上升的趋势,体内凝寒易解的状态,对阳虚者补虚助阳,内寒者温里祛寒,以求更好地发挥扶阳祛寒的目的。

哪些疾病适宜“冬病夏治”?

1、呼吸系统疾病:慢性支气管炎、支气管哮喘、

冬病夏治“三伏贴”

三伏天是一年中最为炎热的时期,亦是人体阳气最旺盛的时候,此时气血趋于肌表,皮肤松弛,毛孔开放,有利于药物的渗透,有助于邪气的外驱,因此在三伏天内运用特配的中药敷贴于特定的穴位,刺激经络,通过经络的循环和气血的输送可将药物直达病所,达到治病的目的。另外,冬病夏治穴位贴敷疗法在治病的同时可调动人体阳气,鼓舞正气,从而大大提高人体免疫力,共奏治病、强身双重功效。

如何实现“春夏养阳,秋冬养阴”

顺时而作,即要顺应自然界变化规律,按自然界变化规律做事。春天播种,到大自然界去劳动,就是对阳气的呵护、养长。一句话,接受自然界阳气,人体阳气才能养长。夏天地里的庄稼和经济林木要求我们来到田间地头,和它们一起接受自然界阳气,实现夏长。春夏季节只有多到户外活动,自然界阳气才能够通过开启的腠理补养人体阳气。秋天是收获的季节,果实归仓,落叶归根,人类在添加衣服同时收敛阳气。冬季树木光秃秃的,地里基本上没有什么农活可做,暗示人们减少户外活动,潜阳养阴。秋冬人体相应出现皮肤致密,腠理闭塞,皮肉坚实等阳气内敛之象。所以说,顺为养,顺自然界变化规律去做事,就能实现“春夏养阳,秋冬养阴”。

哪些做法有利于“春夏养阳,秋冬养阴”

春夏季节在潮湿阴冷环境里生活,不到户外活动,人体阳气得不到自然界阳气养长,不能实现春生、夏长生理变化。春天阳气稚嫩,极易受损。生活调摄不注意,尤其是不能随天气变化及时添加衣服,嫩阳受损,从而影响到夏长、秋收、冬藏的变化。夏天长期在空调房活动,不去户外活动,人体阳气不能随自然界阳气同步增长,象没有充足电的电动车一样,容易出现驻停现象。秋冬季节阳气内敛潜藏于体内,人们通过减少户外活动,添衣保暖,保护潜藏的阳气。胃肠系统在夏季比较懈怠,在冬季功能明显增强,利于

阻塞性肺气肿、慢性咳嗽、过敏性鼻炎。

2、消化系统疾病:表现为虚寒性的胃肠道疾病,如慢性胃炎、胃溃疡引起的胃胀、胃酸、胃肠功能紊乱、慢性结肠炎、以及进食寒凉、腹部受冷则胃痛、腹泻者。

3、痹症:风湿关节痛。

4、怕冷症:表现为手脚冰凉、畏寒喜暖、怕风、怕冷、神倦易困等。

“冬病夏治”的方法

1、外治法

通过针灸、中药贴敷等外治方法刺激穴位及药物渗透吸收到疏通经络,健脾益肺、温化痰瘀的作用,增强患者的免疫力,提高人体抵抗力。中药敷贴疗法(三伏贴),因其方法简便,安全无痛,疗效确切,费用低廉的优势,倍受患者青睐,是“冬病夏治”的常用中医内病外治的疗法。

2、内服中药及食疗

通过辨证施治选用中草药或中成药以及食疗达到防治目的。

2013年三伏贴的具体时间

头 伏:2013年7月13日-2013年7月22日

中 伏:2013年7月23日-2013年8月01日

闰中伏:2013年8月02日-2013年8月11日

末 伏:2013年8月12日-2013年8月21日

“春夏养阳,秋冬养阴”之我见

高邮市中医医院 针灸推拿康复科 中医师 徐晓莉



蓄积更多的营养物质,为来年春生、夏长准备充足物质基础。秋冬季节最忌汗蒸,因为汗蒸是将敛藏的阳气逼迫于外,是逆养生之旨而为之。冬季不要过度减肥,尤其是处于生长发育时期的少年儿童,在这个季节减肥是逆于“秋冬养阴”之旨。冬季室内温度不能过高,过高就会出现“大棚菜现象”。

“春夏养阳,秋冬养阴”有何生理病理学意义

生理上,春夏养阳有两层意义。一方面利于春生夏长;一方面利于秋冬季节御寒。逆之,则出现生长缓慢,体弱多病,在秋冬季节尤其容易患病。秋冬养阴亦有两方面含义,一方面为春生夏长提供足够的营养物质;一方面在秋冬季节阳气得到休

养生息。逆之,阴精不足,就像空心萝卜一样,影响到春生、夏长生理变化。在病理上,对于阳虚之人,在春夏利于阳气生长的季节,通过扶阳补阳,可以达到事半功倍的效果,这就是“冬病夏治”原理所在。对于阴虚之体,在秋冬季节通过膏方调补,可以达到同样效果。

作者简介:

徐晓莉,中医师,硕士研究生。毕业于南京中医药大学针灸推拿专业,擅长颈椎病、腰突症、面瘫、肩周炎、中风后遗症及小儿遗尿等针灸科常见病的治疗。最近参加第二届全国中医冬病夏治学术交流培训班学习,对于冬病夏至穴位敷贴有一定治疗经验。先后在国家医学杂志发表论文2篇。

“三伏”是“冬病夏治”的最佳时机,所谓“冬病”是指某些好发于冬季或在冬季复发加重的疾病,此种病的易发人群多为虚寒性体质,“夏治”则是选择在夏季气温最高、阳气最旺之时,趁病情有所缓解,通过适当的治疗,增强患者抗病能力,从而达到预防冬季旧病复发或减轻疾病症状发作程度的目的。“冬病夏治”最常采用的方法是

“药物穴位敷贴疗法”。临床上“冬病夏治、穴位敷贴”常常简称为“三伏敷贴”。“三伏敷贴”来源于人们长期与疾病作斗争的临床实践中,其作用和疗效已被上千年的临床实践所验证。本方法具有局部刺激、经络调整、药物吸收等多种治疗作用,且操作简便,费用低廉,安全无毒副作用,因而越来越受到人们的欢迎。

我院针灸科2010年始开展三伏穴位敷贴治疗,选用十余味中药精心加工,取穴少而精准,远期疗效好,已经形成了具有我科特色的一套穴位敷贴方案,当年慕名而来的患者在200余人次。病种涉及呼吸、消化、风湿等多个系统疾病。其中支气管哮喘约占26%,慢性支气管炎约占38%,过敏性鼻炎约占8%,慢性咽炎约占10%,慢性寒性胃病约占5%,各种关节炎约占7%,其他约占6%。2010年12月我们对其中100例呼吸系统患者做了电话随访,其中30例未再发病,70例患者有再次发作情况,但是次数和程度得到了不同程度的减轻。总体疗效显著。

一、三伏敷贴的理论依据

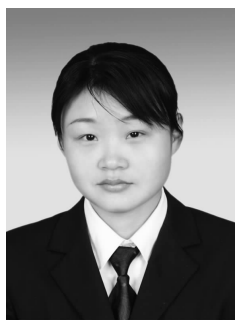
三伏敷贴是传统中医理论“不治已病,治未病”(强调预防为主)、“天人合一”(强调人与自然是一个有机的整体)、“春夏养阳”(强调春夏时节宜重视养护阳气)、“择时施治”(强调治疗时机的选择)、“内病外治”(强调脏腑疾病可采用外治法)等在临床上的具体运用。明清时期灸灸广为应用,《本草纲目》、《串雅外编》、《普济方》中均有中药穴位敷贴的详细记载。“三伏敷贴”即是在夏天阳气最旺之时,顺应“天人相应”之养生大道,借天之阳而补人体之阳。夏至日是一年中阳气最旺盛的日子,它标志着北半球夏天的开始,古人认为夏至日“阳气之至极,阴气之始生”。自然界如此,人身也是如此。此时阴气萌生,就意味着阴气将一天天增强,阳气将一天天减弱。对于冬季易患病的人来说,本身为阳气虚弱,发展至冬天则会出现阴寒内盛,从而产生疾病。而在阴气伏藏之时就采取治疗措施,“抑阴扶阳”,把“冬病”消灭在萌芽状态,这就是中医“治未病”、“未病先防”的预防思想。同时,借助伏天阳气偏盛,人身气血相对流畅,毛孔开放,此时应用温热性质的中药敷贴在人体相关穴位上,能更好地渗透、吸收,通过经络运行,使药物直达患处,从而充分发挥强壮阳气,温通经络,驱散寒邪的功效,治愈或减轻了“冬病”。

二、贴敷的时机

古人认为,自然界阴气(寒凉气候)藏伏的日子就叫“伏日”,也称“伏天”。阴

“三伏天”防病治病好时机

高邮市中医医院 针灸推拿康复科 中医师 陈士平



气藏伏,阳气(温热气候)则相对旺盛,因此,“伏天”实际上是一年中最为炎热的时候。“三伏天”的确定,是以夏至后第三个庚日起为初伏(“庚”即天干的第7位;天干有十,即:甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸;古人用天干纪日。),第四个庚日起为中伏,立秋后第一个庚日起为末伏。今年三伏贴的具体时间为:头伏:2013年7月13日-2013年7月22日,中 伏:2013年7月23日-2013年8月01日,闰中伏:2013年8月02日-2013年8月11日,末 伏:2013年8月12日-2013年8月21日,因此,今年“冬病夏治、穴位敷贴”时间自7月13始至8月21日均可,每次贴敷4-6个小时(小儿皮肤娇嫩,建议贴药时间为1-2小时),5天一次,连续敷贴3年以上。

三、三伏敷贴的主治范围

通过我们的临床治疗经验分析,该疗法最适宜的病症以慢性反复发作性呼吸系统疾病(慢性肺系疾病)为主。现将其具体主治病症概括为:

1、慢性反复发作性肺系疾病,如反复感冒、慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、慢性咳嗽、肺间质疾病、肺功能不全、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎、咽部感觉异常等表现阳虚寒甚者;

2、小儿体虚、经常感冒咳嗽、小儿哮喘、慢性腹泻、消化不良(疳积)、遗尿、慢性泄泻等;

3、慢性寒胃病、慢性腹泻、夜尿频多等;

4、风湿或类风湿性关节炎、慢性腰腿疼痛、四肢麻木、强直性脊柱炎、颈椎病、肩周炎、面瘫、腰肌劳损、骨性关节炎、脊柱退行性病变等表现阳虚寒甚者;

5、其它如素体阳虚、喜暖怕凉、遇冬怕冷的人群;秋冬发作或秋冬加重的皮肤病,如冻疮、寒冷性多形红斑、慢性荨麻疹;以及免疫功能低下等疾病。

四、三伏敷贴中的注意事项

1、穴位贴敷治疗时,最好在环境温度适宜的室内休息,否则影响药物固定而影响疗效。

2、注意饮食调养,敷贴的当天不宜进食生冷、海鲜、鱼虾或辛辣刺激的食物及冷饮,应避免受凉。

3、穴位敷贴部位水泡的出现与否,主要与患者的体质差异及敷贴治疗的时间长短有关。据临床观察,皮肤起疱后治疗效果往往更好。但如果灼热刺痛明显,需缩短贴敷时间,及时取下贴敷药物。

4、妇女妊娠期、结核病和糖尿病患者、感冒发烧、肺炎、多种感染性疾病急性发热期、支气管扩张咳嗽、皮肤破损或瘢痕、对敷贴药物极度敏感的特殊体质患者,均不适宜敷贴治疗。

作者简介:

陈士平,中医师,针灸推拿康复科副主任。毕业于湖北中医学院,曾在江苏省中医院进修,专门学习了冬病夏治的方法及其操作流程,尤其擅长于针灸治疗面瘫、中风、颈椎病、腰突症等疾病。

医 讯:

●江苏省中医院耳鼻喉专家陈国丰教授将于8月18日来我院义诊、手术。

●省肿瘤医院郭仁宏教授,每月定期来我院肿瘤科进行义诊、查房、教学。

高邮市中医医院
GYTODAY HOSPITAL OF TCM
中医院之窗
总第169期
2013年第15期
健康之友
www.84610120.com
主持人:夏在祥 特约编辑:陈进