

顺天时 逆顽疾 调阳气 鼓正气

# 高邮市中医医院“冬病夏治”服务月正在进行中

“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。

咨询服务电话:84665951

## “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“秤砣虽小拔千斤”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的意义。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,很容易导致中阳受损,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,扬州医学会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。

### 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,采用适当的调治和保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、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起到疏通经络,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。

## 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,即使在哮喘的缓解期,仍强调使用激素吸入减轻变态反应性炎症以及口服孟鲁司特,



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,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。若起疱,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会,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,在新生儿危急重症诊治、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。

从而控制期发作,中医治疗哮喘着眼于整体观念,重视发挥人体潜能,在缓解期采用扶正固本的方法,是影响变态反应的重要环节,从而使患者逐步摆脱哮喘。

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趋势。



12g、党参12g、白术12g、淫羊藿12g、补骨脂12g、生地10g、百部12g、陈皮10g、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,能直捣病本,取得良好的治疗效果。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沫调成糊状,贴敷于肺俞(背部第三胸椎棘突下旁开1.5寸),心俞(背部第五胸椎棘突下旁开1.5寸),膈俞(背部第七椎棘突下旁开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。在省级以上医学杂志发表论文数篇。

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、散剂等剂型长期服用。慢性肺病患者多气虚、脾虚肾虚。现介绍具有补气益肾健脾的方剂如下:黄芪

### 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。

中 医 院 之 窗

健康之友

总第470期 2013年第16期

www.84610120.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进