

“冬病夏治”防治过敏性鼻炎

高邮市中医医院 耳鼻喉科 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,研究发现有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、鼻痒、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,三伏天是一年中阳性最甚的季节,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,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。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。

3、辨证用药

中医用药,是以药物之偏性来治疗疾病的,如运用清凉性质的药物来治疗温热性质的病症,运用温热性质的药物来治疗畏寒肢冷的寒冷性疾病等……。根据不同的病症运用不同药物的治疗方法,即称为“辨证施治”。这就是中医治疗原则。运用补养药物以强身抗衰老,也必须遵循辨证施治的原则。

运用补养药物,可分为有病者调补、无病者强身两大类。前者要根据患者的病情,后者要依据各人的体质,来决定调补的药物和方法,选用适当的补养药物来治疗。但必须辨证用药。例如:出现倦怠无力、懒于言语、呼吸急促、动则气喘、面色苍白、食欲不振等气虚症状者可选用人参、白术、党参、黄芪、怀山药等补气药。如有头晕目眩、心悸失眠、面白或萎黄、妇女月经量少色淡等血虚症状,可选用当归、熟地、阿胶、桂圆等补血药。如有腰腿酸软、形体消瘦、口干咽燥、午后升火或有低热、大便干燥等阴虚症状,可选用龟板、麦冬、石斛、生地、枸杞子等补阴药。如有畏寒肢冷、腰腿肚腹冷痛,口淡不渴,小便清长频数或夜尿尤多、大便溏薄等症,可选用鹿茸、狗肾、淫羊藿、肉苁蓉等壮阳药物进行调补。总之要辨证施治,绝不可把补药当成“万灵妙药”。清代名医徐听涛说:“见病不可乱补,一日误补,十日不复,服药者可不慎乎?”

如无病强身者亦需因时、因地、因人而制宜,人的体质有偏寒、偏热之分,服药有温补、清补之别。四时气候不断的变化,故圣人有“春夏养阳、秋冬养阴”之别。一般认为冬季是进补的最好时机,时至隆冬,阳消阴长,药力可随季节及体质变化发挥其功效,是年老体弱者进补的最好季节。中医之所以强调冬季进补,因其能使营养物质转化的能量较大幅度地藏于体内,有助于体内阳气的萌发。儿童、青少年、成人、妇女、中老年后机体的变化情况不大一样。

小儿是人生中心理发育最快、新陈代谢最旺盛的时期,用药宜轻,忌投峻烈。中医认为人的生长发育与肾的关系非常密切,小儿肾气未充,牙齿、骨骼、智力发育未全,所以适当选用补肾的药物,如六味地黄丸等

青少年时期,是长身体增知识的阶段,生命非常旺盛,特别是青年学生,学习紧张、睡眠不足、大脑过度疲劳,甚至因兴奋和抑制不相协调而出现失眠、多梦、健忘等神经衰弱的症状,中医辨证大都属心脾两伤或心肾不足的范畴。可选用百合、莲子、大枣、核桃仁、枸杞子等。

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、散剂等剂量长期服用。慢性肺病患者多气虚、脾虚、肾虚。现介绍具有补益气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

“冬病夏治”让你轻松呼吸

高邮市中医医院 呼吸内科 主任中医师 吴孝田



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,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。

略谈食补与药补(二)

高邮市中医医院 名医馆 副主任中医师 薛智谷

成年妇女新陈代谢旺盛,并有月经、妊娠、哺乳等生理特点,体内的营养消耗较大,可适当选用一些调补气血的中成药或单味药物,如当归补血膏、八珍益母丸、乌鸡白凤丸及当归、阿胶、黄芪等。

人到中年,承上

启下,肩负重任,终日辛劳,生理功能逐渐下降。在体质上是处于由盛趋衰的转折时期,某些老化象征开始显露。明代医家张景岳说:“人于中年左右,当大为修理一番,则再振根基,尚余强半。”尤其是知识分子用脑过度,工作紧张,平时常出现头昏目眩、神疲乏力、耳鸣心悸、失眠健忘、胃纳不佳等症状,大都属中医心脾两伤的范畴。可选用补气健脾、养心宁神、补肾益脑的中成药和单味中药。如归脾丸、明目地黄丸或百合、莲子、山药、核桃仁等。

进入老年后,脏腑功能日渐衰退,抗病能力降低,可相继出现饮食减少、肌肉萎缩、牙齿脱落、须发变白、耳聩眼花、腰酸腿弱、骨质松软、夜尿增多等症状,再加上一些慢性疾病的缠绕等。总而言之衰老主要和脾胃及肾气关系最为密切,中医认为肾为先天之本,脾为后天之本。所以老年人进补多从脾、肾入手,从本治用,尤以补肾为主。可选用八仙膏、人参固本丸、金匱肾气丸、参苓白术丸及鹿茸、人参、枸杞子、黄芪、首乌等填精补肾健脾等药物,或专制一些膏滋丸药长期服用。

将药物和食品相配合,或选用某些具有一定药效的食物,经过烹调加工,制成具有一定色、香、味的菜肴、糕点,通常叫药膳。既有食物的营养作用,又有药物的治疗作用。

药膳具有悠久的历史,自古以来就是饮食疗

法的一个组成部分。汉代《伤寒论》中记载了不少的药膳方,如当归生姜羊肉汤,具有温阳散寒、补气生血的良好功效;黄连阿胶鸡子黄汤,功能滋补阴血;猪肤汤,具有润燥利咽的作用。还有许多药方中分别加入粳米、大枣、蜂蜜、生姜、桂皮、酒等的食物和调料。

药膳的特点在于,它既不同于一般食品,又不同于单纯的药物,形是食品,性似药品,取药之性,用食物之味,共同配合,相辅相成,起到食借药力,药助食功的协同作用,收到药物和食物的双重效应。

家庭自制药膳,可以根据各人的口味和体质,更能符合各人的特殊性。如高血压者,选用天麻煨鱼头;血管硬化者,服海带苡仁汤;贫血失眠者,服桂圆莲子汤;用脑过度记忆减退者,可选用枸杞子炖羊脑;腰酸畏寒、年老便秘者,可选用苁蓉炖羊肾;病后、产后神疲乏力,可选服黄芪母鸡汤;烦躁升火者,可选用地黄煨甲鱼。这些药膳。经过精心加工烹调,能做到良药不苦口、食之味美、观之形美,在大饱口福之余,又能治病疗疾,强身延年。真是两全其美。

作者简介:

薛智谷,副主任中医师,曾师承市内名医师筱仙、许长生,先后去南京中医学院、江苏省中医研究院进修学习。临床尤其擅长诊治高血压病、高血脂症、脑动脉硬化、脑血管意外(中风及其后遗症)、糖尿病、冠心病、风心病及各种心律失常等心脑血管科疾病以及胆结石、慢性胃病、慢性结肠炎等消化科疾病。

中医院之窗

健康之友

总第 222 期
2015 年第 15 期
www.gysayy.com
特约编辑:陈进

新浪微博: @高邮市中医医院
微信号: gaoyouzyyy
QQ: 800041201

小儿哮喘缓解期的『冬病夏治』

高邮市中医医院 儿科 副主任医师 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,治疗本病主要用抗炎、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,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,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,皮肤贴敷布过敏者可换透气胶布。

作者简介:

许德军,副主任医师,儿科主任,江苏省中西医结合学会儿科专业委员,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痛病、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。