

# “冬病夏治”话养生

“冬病夏治”是中医整体观念以及治未病思想的体现,其主要的理论依据是“天人合一”“天人相应”和“春夏养阳”。

中医养阳主要养肺、脾、肾之阳,重视“从其根、扶其本”。咳、哮、喘、痰等病在寒冬季节容易发病或病情容易加重,中医统称为“冬病”,根本在于寒邪强盛和阳气亏损。在夏季三伏时令,阳气强盛,阴寒之气顿消,在此季节治疗“冬病”,即乘伏天气旺盛之势,祛除体内沉痾之寒邪宿疾,可有助于亏损阳气的培补,再借助发挥中药药效和经络穴位作用,达到预防疾病发作的目的。

周口市中医院治未病科开展“冬病夏治”工作,采用三伏贴、热敷、督脉能量药泥灸、膏方、刮痧、拔罐等中医特色疗法,并根据因人

而异、因病而宜的治疗原则,为患者制订个性化治疗方案,起到防治疾病的作用。

免疫力低下的人群为什么选择“冬病夏治”?

体质差?经常生病?反复呼吸系统感染?别担心,“冬病夏治”三伏贴正当时。《黄帝内经》有言:“正气存内,邪不可干。”特别是目前国内人群强调“调体质、强免疫、防疾病”,针对免疫力低下的人群进行三伏贴治疗,能有效提高免疫力。

免疫力低下的人群有什么症状?

## 一、特别容易感冒

感冒频率高且痊愈较慢的人免疫能力低,这类人在天气稍微出现变化时就容易反复感冒,恢复时间也比其他人要长。在流感高发期间,这类人群很容易感染上病毒,所表

现出来的症状比其他人群的流感症状严重很多。

## 二、经常出现过敏现象

随着自身免疫力的降低,机体对于过敏原的抵抗能力会下降。这时,不属于过敏体质的人群也会特别容易出现过敏现象,如皮肤红疹或皮肤瘙痒,或是患上过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性咳嗽等疾病。

## 三、体能耐力下降

即使每天只是进行一些脑力劳动,一些人也会出现四肢无力、身体乏力、精神不振等现象,特别是进行一些轻微的运动或体力活动后,会出现气喘吁吁、心悸、心慌等症状。

## 四、消化代谢速度降低

免疫力降低的人群消化速度非常慢,经常会出现消化不良、积食、腹胀、腹泻、腹痛等一系列腹部

不适症状。另外,这类人群肠道的蠕动速度也会变慢,发生便秘的概率非常高。同时,他们很容易因身体代谢功能下降出现水肿、虚胖以及面色萎黄等症状。

“冬病夏治”在提升正气、保养肺脏方面具有突出功效,是夏季补充机体正气、增强抗病能力、抵御病毒来袭的不二选择。易感、免疫低下人群要充分把握今夏气温高、人体阳气充沛的有利时机,通过内养外治结合的方式为身体补足阳气,增强免疫力,预防性地治愈或缓解疾病的发作。要利用自然界的四时阴阳来调整、充实人体之阴阳,使之恢复阴阳动态平衡。“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根”,这就是中医所讲究的“未病先防”“天人合一”。

(周口市中医院治未病科 栗炎)

## “冬病夏治”之热敷疗法

中药热敷是中医传统疗法中具有特色的一种,是中医治未病思想的重要体现,其主要的理论依据是“天人相应”“春夏养阳”。

中药热敷疗法集药疗、盐疗、热疗、酒疗四大中医外治疗法为一体,具有活血化瘀、祛风散寒、益肾强筋、壮骨填髓、通络止痛、促进局部代谢的作用。在“冬病夏治”的治疗理念中,中药热敷重要的作用是疗骨痹、止痛骨。

根据中医通则不痛的治疗原则,中药热敷是通过药物的温通作用来治疗膝骨关节的各种疼痛,在治疗痛症方面地位和作用可见一斑。三伏时节正是自然界以及人体阳气旺盛的时期,此时运用“千金药石骨道”中药热敷疗法祛除人体宿寒痼疾,能起到事半功倍的效果,从此告别“老寒腿”。

(周口市中医院治未病科 杨静静)

## “冬病夏治”之拔罐疗法

拔罐疗法适用范围非常广泛,尤其是对于各种疼痛类疾病、软组织损伤、急慢性炎症、风寒湿痹证以及脏腑功能失调、经脉闭阻不通所引起的各种病症,均有较好的疗效。

三伏天拔罐有哪些好处呢?

1.扶正祛邪。中医认为:“正气存内,邪不可干。”疾病的发生、发展过程,就是人体的正气与外邪相争的过程。拔罐疗法能激发经络之气,振奋衰弱的脏腑机能,提高机体的抗病能力,发挥扶正祛邪的作用。

2.疏通经络。中医认为:“经络者所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通。”经络是人体气血运行的通路,它遍布全身,内属脏腑,外络肢节,沟通内外,贯串上下,将人体内部脏腑与外部的组织器官联系成一个有机的整体,使人体各部分功能保持相对平衡与协调。当人体发生疾病时,经络气血功能失调,出现气滞血瘀,经络不通,不通则痛等病理改变。拔罐能激发和调整人体经气,疏通经络,使百脉疏通、五脏安和,达到通则不痛的疗效。

3.祛湿。拔罐能够将身体内的湿气、寒气通过皮肤毛孔排出体外,从而祛除邪气。

(周口市中医院治未病科 李方方)

## 夏天治脾胃病 三伏贴有大作用

夏天以火热、暑热之气为主,是一年中阳气最盛的时节,而三伏天更是阳中之阳。因而,借助自然界的阳气,在夏天进行三伏贴治疗,可充分将自然界的阳气导入人体,调补体内的阳气,振奋正气,通利经脉。一方面可借助夏天自然界的阳气,改善体内阳虚内

寒的状态,另一方面在对经络穴位刺激的过程中,调节脾胃功能,起到温中健脾、活血止痛、补气养血的功效。

对于脾胃病患者来说,三伏贴是非常适合的治疗方式,而在治疗过程中如配合针刺、艾灸、拔罐等方法,则更有助于药力直达病所。

医生会根据患者体质、病情,四诊合参,选用最适合的穴位、配方进行贴敷治疗,对慢性胃炎、消化性溃疡、慢性肠炎、消化不良或因其他疾病导致的脾胃功能失调等起到显著的治疗效果。

(周口市中医院治未病科 刘应龙)

## 妇科疾病 三伏贴来帮您调理

夏天正是人体阳气最旺盛的时候,在三伏天阳气升发的关键时机采用穴位敷贴的方法,能有效祛除体内阴寒,活血通络,温化寒湿,祛瘀生新,改善女性盆腔血液循环,调整机体的免疫功能,从而根治那些与受寒或者体质虚寒有关的某些顽固妇科

“冬病”。

根据中医经络理论,将具有调补冲任、温经通络、化瘀止痛功效的药物贴敷在特定穴位上,调治因虚寒引起的妇科疾病。穴位主要选择有归来、关元、子宫、肾俞、命门、三阴交、血海、阿是穴等。

三伏贴调理妇科疾病的适应症:1.月经过少,痛经、闭经、经期不规律。2.因宫寒导致的反复流产或不孕。3.因寒湿导致的慢性盆腔炎、阴道炎等。4.手脚冰凉。5.产后身痛、关节冷痛、畏寒。

(周口市中医院治未病科 张珂畅)

## 小儿三伏贴 帮助宝宝健康成长

小儿脾胃运化力弱,肺卫娇嫩未固,自身免疫力尚未健全,容易得肺系疾病、脾系疾病及各种传染病,故应加强对疾病的预防。小儿三伏贴根据中医“冬病夏治”理论,对一些在冬季容易产生、复发或加重的疾病,在夏季进行扶正培本治疗,增加机体抗病能力,从而达到防治疾病的目的。

小儿三伏贴可疏通经络,调理气血,宽胸降气,健脾和胃,鼓舞小儿阳气,调节小儿的肺脾功能,使机体的免疫功能不断增强,从而达到促进血

液循环、祛除寒邪、提高卫外功能的效果。它的优势在于既能提高小儿的免疫力,又避免了小孩打针吃药之苦,所以,近年来小儿三伏贴受到了家长的广泛关注。

由于小儿皮肤娇嫩,小儿三伏贴药物炮制过程完全不同于成人三伏贴,小儿三伏贴药物性质更加温和,适合宝宝娇嫩的皮肤。

小儿三伏贴调理主要用于以下疾病:1.呼吸系统疾病。反复呼吸道感染,如咳嗽、喘促、支气管炎、肺炎、支气管

哮喘、鼻炎等。2.消化系统疾病。小儿脾胃虚弱引起的恶心、厌食、腹痛、腹泻、消化不良等。3.盗汗、体虚易感等免疫力低下。

(周口市中医院治未病科 王姗姗)

协办单位

周口市  
中医院