



冬病夏治要“趁热”

# 市中医院“三伏贴”正式开贴

□赵达

6月21日,盐城市中医院“三伏贴”正式开贴。又到了一年一度的“冬病夏治”时,俗话说得好:冰箱里的西瓜,空调房里的Wi-Fi都不如让潜伏在身体里的“冬病”烟消云散。那么,“冬病夏治”怎么个治法呢?

“冬病夏治”疗法是我国传统中医药疗法中的特色疗法,是指一些秋冬季节容易发作和复发的疾病,在病情相对缓解的夏季,采用适当的调治和补养的方法,以鼓舞正气,调整人体的阴阳平衡,增加抗病能力,从而达到预防或减少疾病发作为目的的一种疗法。

比如在以前冬天,不少人手足上生冻疮,开春后就慢慢好了。有的医生会建议在夏天的时候用生姜或者辣椒用力摩擦手足,到了来年的冬天,冻疮就不复发了。这就是“冬病夏治”中医预防养生思想的具体体现。当然这种方法比较简单,其实“冬病夏治”的方法很多,有中药内服、穴位敷贴、针灸拔罐、穴位注射等,目前最常用的是穴位敷贴和中药内服。

## 注意事项

1. 贴敷后局部皮肤微红或有色素沉着、轻度瘙痒、轻度灼热感均为正常反应,不影响疗效;

2. 贴敷后皮肤局部出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉时,应立即取下药膏,禁止抓挠,不宜擅自涂抹药物,一般可自行痊愈;

3. 若皮肤出现红肿、水泡等严重反应,需及时至皮肤科就医,及时处理;

4. 贴敷时间:一般成人2-4小时,儿童0.5-2小时,根据个体差异,贴敷时间也可以做适当调整。贴敷疗法多为三年一疗程,病程长的患者可适当延长疗程;

5. 贴敷期间,慎食辛辣、海鲜、羊肉、蘑菇等发物;

6. 三岁以下的幼儿因皮肤娇嫩,不宜贴敷。

## “冬病夏治”的原理是什么?

“冬病夏治”最早记载见于湖南长沙马王堆三号汉墓出土的《五十二病方》。它的原理是“春夏养阳、秋冬养阴”“天人相应”及“未病先防,不治已病治未病”。所谓“春夏养阳、秋冬养阴”,就是说人体阴阳和自然界阴阳变化是相一致的,人们应该在春夏时节保护体内阳气,以顺应自然阳气的生长;在秋冬之时保养人体的阴气,使体内阴气得以收藏。

## 如何理解“冬病”?常见的“冬病”主要有哪些?

传统意义上的“冬病”一般是指容易在冬季发病或者加重的疾病。从医学上来说,“冬病”的概念要宽一些,主要是人体易于受寒气侵袭的疾病,可能在春、秋、冬季节发病或加重。

## 常见的“冬病”主要有:

1. 呼吸系统慢性咳喘疾病:慢支肺气肿、哮喘、慢性咳嗽、肺间质疾病、肺功能不全等慢性咳喘性疾病,反复易感冒、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎、咽部感觉异常等;

2. 骨科慢性疾病:风湿与类风湿性关节炎、慢性腰腿疼痛、强直性脊柱炎、颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、骨性关节炎等;

3. 儿科慢性疾病: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;

4. 脾胃虚寒类疾病:慢性胃寒病、慢性肠炎等;

5. 皮肤慢性疾病:冻疮、寒冷性多形红斑、慢性荨麻疹等;

6. 阳虚畏寒症:素体阳虚、喜暖怕冷、遇冬怕冷、免疫功能低下的人群。

## 什么是“夏治”?

“夏治”理解起来其实比较容易,就是针对冬季容易发作的疾病在夏天的时候(此时冬病处于缓解期)进行辨证施治,适当内服和外用一些药物或其他方法,通过改善人体的阴阳平衡,增加抗病能力,来达到预防或减少冬病发作的目的。

其实,冬病夏治融会了中医学、时间医学、免疫学等诸多方面的科学知识。

## 什么是中药贴敷疗法?

我们说“冬病夏治”目前最常用的是中药贴敷和中药内服。那什么是“中药贴敷”呢?中药贴敷是以中医经络理论为依据,选择特定的中药敷贴在病人相关穴位上,通过药物的透皮吸收和经络腧穴的共同作用直接影响到相关脏腑,起到鼓舞正气、驱逐宿邪、痰饮和瘀血、疏通经络、活血通脉、温经散寒等作用,使人体阳气充沛,抗寒能力增强,经络气血贯通,并可针对个体体质不同,通过益肺、健脾、补肾等中药内服,来扶助人体的阳气,纠正虚寒体质,使气血流通顺畅,从而达到治本的目的,预防或减少冬病的发作。

现代医学认为药物通过穴位刺激,在大脑皮层形成了一个新的兴奋灶,遗留了痕迹反射,长期的反射作用改变了下丘脑-垂体-肾上腺皮质轴的机能状态,使免疫系统功能增强,提高了人体的免疫力。

## “冬病夏治”为什么选择在三伏天进行?

因为三伏天是夏季最热的时候,根据中医“天人合一”的理论,人体的阳气与自然界生物的阳气生于春,旺于夏,收于秋,而藏于冬,由于自然界夏季阳气最旺,人体的阳气也在夏季达到最高峰、最活跃,此时人体皮肤松弛,毛孔大张,这样药物更能渗透皮肤,刺激穴位,起到疏通经络,调节脏腑,治病强身的功效;同时,由于此时自然界的阳气最旺,阳虚的人通过在此期间的调理,更利于阳气的补充,从而达到“事半功倍”的效果。

## 相关链接

### “三伏贴”适应症

肺病科:反复咳嗽、气喘疾病(如:支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺气肿、慢性咳嗽);过敏性鼻炎伴哮喘;反复呼吸道感染;易感冒;肺术后体质虚弱;阳虚怕冷或受寒加重的呼吸系统疾病。

儿科:儿童哮喘、反复呼吸道感染(鼻炎、咽炎、扁桃体炎、支气管炎、支气管肺炎)、过敏性鼻炎、扁桃体肥大、过敏性咳嗽、咳嗽变异性哮喘等呼吸系统疾病,小儿脾胃虚弱、厌食、积食、泄泻、功能性腹痛等消化系统疾病以及多汗、面部白斑等疾病。

骨伤科:肢体麻木疼痛、寒湿腰腿痛、肩周炎、骨关节炎、颈椎病、腰椎病、风湿及类风湿性关节炎等腰腿关节疾病。

脾胃病科:慢性腹泻、慢性胃炎、慢性肠炎以及脘腹冷痛、怕冷等脾胃虚寒、脾肾阳虚导致的病症。

脑病(针灸)科:颈椎病,肩周炎,腰腿疼痛,肢体关节活动障碍、疼痛、肿胀、麻木;中风后遗症,长期慢性、顽固性失眠症、头痛、眩晕、免疫性疾病等。

心内科:心衰病、冠心病、慢性心力衰竭。

肝病科:脂肪肝、病毒性肝炎、肝硬化、肝硬化失代偿、顽固性腹腔积液、胆囊炎、胆囊结石等疾病。

肾内科:慢性肾小球肾炎、肾病综合征、慢性肾功能不全等慢性虚劳性疾病。包括腰膝酸软、尿频、水肿、小便不利、夜尿增多、耳聋耳鸣、失眠健忘、盗汗等常见症状。

妇产科:月经过少、痛经、慢性盆腔炎、月经不调、带下病、习惯性流产、不孕症,以及产后病、妇科手术后调理等。

中医妇科:月经过少、痛经、慢性盆腔炎、月经不调、带下病、习惯性流产、不孕症等。

康复科:颈椎病、腰椎病、肩周炎、网球肘、膝关节炎、腱鞘炎、周围性面神经麻痹、中风等疾病。

内分泌科:糖尿病及其慢性并发症(糖尿病性肾脏病、糖尿病性周围神经病变、糖尿病性腹泻等)、甲状腺功能减退及其他内分泌系统慢性功能减退类疾病。

推拿科:颈椎病、腰椎间盘突出症、风湿关节骨病、强直性脊柱炎、增生性脊柱炎等风寒湿证。

肿瘤科:肿瘤患者术后、放化疗后免疫力低下患者;中医辨证属虚寒体质,肺气虚、脾胃气虚、脾阳虚、肾气虚、肾阳虚者。

皮肤科:鹅掌风、冻疮、寒冷性多形红斑、寒冷性荨麻疹等寒凝肌肤皮肤病。

耳鼻喉科:慢性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎、慢性扁桃体炎、腺样体肥大、儿童鼾症、上气道咳嗽综合征、中耳炎、耳鸣耳聋、口腔溃疡。

男科:慢性前列腺炎、前列腺增生、阳痿、早泄、不射精、性欲低下等疾病。

风湿科:风湿及类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、自身免疫病等关节疾病。

治未病中心:疲劳综合征、关节炎、腰腿痛、肩颈痛、颈椎病;慢性腹泻、慢性胃炎、慢性肠炎;高血压、失眠、头痛、眩晕等。

## 2024年三伏贴时间表

夏至小暑贴:6月21日-7月6日

伏前开穴:7月7日-7月14日

头伏:7月15日-7月24日

中伏:7月25日-8月3日

中伏加强:8月4日-8月13日

末伏:8月14日-8月23日

伏后加强:8月24日-8月31日

