

# “冬病夏治”到底有啥讲究？

陈小飞 记者 李皖婷/文 倪路/图

“冬病夏治”是我国传统中医药疗法中的特色疗法，是根据中医“春夏养阳、秋冬养阴”的原则，依据“天人合一”的理论，结合天灸疗法，在人体的穴位上进行药物敷贴，对呼吸系统疾病、慢性疼痛性疾病和妇科疾病等疗效显著。

哮喘、关节炎适合冬病夏治吗？敷贴可不可以在家进行？治疗前后有啥注意？所有人都适合冬病夏治吗？6月2日上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752邀请安徽省中医院针灸灸康复科副主任邵俊为大家答疑解惑。



本期指导专家：邵俊

## 专家介绍

邵俊，省中医院针灸灸康复科副主任，安徽省针灸学会青年委员，安徽省中西医结合中医康复学会秘书长，从事针灸推拿临床和教学十年，参加和主持全国及全省各类型课题近10项。

## “冬病”可在夏天治

读者：什么是冬病夏治呢？

邵俊：人体正气虚弱，感受风寒湿邪而诱发，且好发于冬季，故称“冬病”；根据天人相应的原理，采用穴位敷贴、穴位注射、药罐综合疗法，扶助正气、祛除机体内伏寒邪，起到缓治其本、不治已病治未病的目的，故称“夏治”。

## 冬病夏治可治疗多种疾病

读者：冬病夏治主要治疗哪些疾病呢？

邵俊：1、呼吸系统疾病：支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、体虚感冒、慢性支气管扩张等。2、慢性疼痛性疾病：颈椎病，腰椎病，各类关节疼痛。3、消化系统疾病：慢性胃炎、慢性浅表性胃炎、消化性溃疡、胃肠道胀气、功能性消化不良等。4、风湿病：类风湿关节炎、骨关节炎等。5、小儿病：小儿哮喘、变应性咳嗽、鼻炎、体虚感冒。6、妇科病：盆腔炎、产后痛、月子病、痛经等。

## 今年6月22日开始冬病夏治

读者：冬病夏治最佳治疗时间是什么时候？今年是哪几天？

邵俊：每年三伏天即农历夏至的第三个庚日起到立秋后的第二个庚日止，三伏天之时，是一年四季阳光最旺时节，进行中药穴位贴敷治疗，以扶正固本，防治“冬病”。今年从6月22日开始第一次治疗，7月13日第二次，7月23日第三次，8月2日第四次，8月12日最后一次治疗。

## 错过当天贴药时间仍可来贴药

读者：错过当天贴药时间还能来贴药吗？

邵俊：可以的。可以在“三伏天”这段时间内上述时间点的后1~3天(例如：6月22日未能来贴药，可以在6月23、24、25日来贴药)内均可以来贴药，也会有很好效果。贴药时间一般为小儿2~4小时，成人6~8小时，另外，贴药部位在2天内不宜冷水洗澡，当天晚上可以热水洗澡。

## 贴药期间要避免剧烈运动

读者：贴药期间，需要注意一些什么吗？

邵俊：贴药期间，敷贴局部潮红起水泡均属正常，水泡小者可随其自行吸收，大者须将疱内水分放出吸干处理，切不可随意抓破。贴药时尽量避免剧烈运动，少出汗为宜。饮食宜清淡，忌生冷、辛辣、忌海鲜等刺激性食物；禁牛肉、烧鹅、鸭及其他煎炸等发物。

## 孕妇和哺乳期妇女不宜冬病夏治

读者：哪些人不可以冬病夏治呢？

邵俊：(1)妊娠或哺乳期妇女、过敏体质者。(2)合并有心血管、肝、肾和造血系统等严重疾病、精神病患者。(3)上述疾病急性发作期患者，慢性持续期合并严重肺心病、呼吸衰竭的患者。

## 宝宝满3岁就可以贴药了

读者：几岁小孩可以贴药呢？还有我在经期，可以来贴药治疗妇科病吗？

邵俊：一般三岁以上小孩就可以来贴药了，贴药过程中注意观察其皮肤的敏感性，适当调整贴药时间；1岁以下婴幼儿不宜做贴敷，因为他们皮肤过于娇嫩，且易灼伤皮肤。在经期的妇科病患者，一般等经期结束后方可接受我们的贴敷治疗。

## 下期预告

### 中风后疼痛如何缓解？

中风后可能会带来身体的疼痛，那么都有哪些部位的疼痛呢？中风后的疼痛该怎么治疗呢？周二(6月9日)上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽中医药大学第二附属医院康复医学科主任董贇为大家提供健康咨询服务。

董贇，主任医师，硕士生导师。长期致力于脑中风、颈椎病、腰椎病等的临床预防和治疗的康复研究工作。在临床工作中根据脑中风偏瘫恢复过程中的疗效慢、病程长的特点，将传统的针灸、推拿、太极拳、气功点穴与现代康复治疗技术相结合、主动治疗与被动治疗相结合，创立了一套独特的手法和行之有效的治疗方法，临床疗效显著，社会影响广泛。同时将通督推拿法、正骨手法与关节松动术相结合治疗颈椎病、腰椎病、骶髂关节病变等病，疗效独特。汪珺 记者 李皖婷

## 一周病情报告

### “手麻”要警惕腕管综合征

在滨湖新区某写字楼上班的王女士，近日总是感觉右手手腕疼痛，伸展拇指时不自如，以为是得了白领常见病——颈椎病，没想到检查后发现，自己患的是腕管综合征。

据滨湖医院神经内科主任朱幼玲介绍说，在医院经常会碰见手腕和手指麻木、酸胀的患者，患者日常工作中不能长时间持物，甩手后好转，夜间重，常被麻醒。这些症状的出现，常被临床医生误诊为“颈椎病”、“糖尿病”等，但它的“真凶”却是腕管综合征。

腕管综合征是由于各种原因导致腕管内容积减小、压力增高，使神经受到卡压而引起手指掌面感觉异常。该类疾病多见于从事手工劳动的职业，如长期做编织、洗衣、洗碗等家务的家庭主妇、建筑工人、食堂工作人员、计算机从业者等；也可以并发于其他病理、生理状态，如糖尿病、妊娠、产后等。

治疗腕管综合征的方法有早期局部固定法，限制腕关节的活动，无特别禁忌情况下，短期使用激素和维生素类药物可控制和改善症状，预后较好。不过专家提醒，由于这种病容易误诊，所以如果市民觉得手腕时常麻木，还是要尽快去医院诊治。董斌 苏洁 记者 李皖婷

## 医疗新闻

### 夏季贪凉易诱发关节病

记者昨日从多家医院获悉，入夏以来，因关节受凉诱发疼痛前来医院就诊的患者人数明显增多。合肥市一院专家介绍，除正常的生理机能退化外，寒冷和潮湿等气候因素，是诱发关节炎的重要原因。

专家提醒市民，夏季也应注意保暖，天凉或者开空调时要盖上薄毯。特别需要注意的是，适当的功能性体育锻炼能够增强韧带的力量和膝关节的稳定性，防止腿部肌肉萎缩，能在一定程度上缓解关节痛；但蹲马步、爬楼梯、登山等运动并不适合关节炎患者，这些运动会增加关节负荷，加剧关节磨损。大汗后也不宜立即接触冷水或用冷水洗澡。

一旦患者出现了以关节疼痛为主，呈阵发性酸痛，继之发生运动障碍的症状后，建议患者到专业的关节科医生那里尽早就诊，规范治疗。苏洁 记者 李皖婷

### 夏季来势汹汹，管好你的血压

入夏以来，高血压病人因血压升高送院的数量激增。省中医院心血管科专家提醒，夏季预防心血管疾病，除了要遵医嘱服药，定期检测血压变化外，还要调整不良生活方式。

在夏天，部分病人的血压可能会接近正常，不少人就因此自行停药或减药，这样一来，不仅达不到治疗效果，而且由于血压较大幅度的波动，将会引起心、脑、肾发生严重的并发症。

专家提醒，如果已经养成了防治高血压的良好生活习惯，千万不要因为夏季血压下降而废弃。饮食方面同样要遵守低盐、低脂、低热量的原则，多吃新鲜蔬菜瓜果。吃一些米饭、面类、芋类等碳水化合物，但要忌口番薯、味浓的饼干类；适合吃瘦肉、鱼、蛋、牛奶。

肥胖者患高血压机会比一般人多2~4倍。在夏天，高血压患者可以以散步、打太极拳等不剧烈的有氧运动为主，控制体重，防止肥胖。同时，还要养成常测血压的习惯。张依帆 记者 李皖婷

### 老年人护牙，多吃纤维丰富的食物

人进入老年后，口腔组织会随着年龄的增长而变化，牙齿的形态也由于长期咀嚼而磨耗，更由于牙周组织的萎缩，牙齿变长，牙根暴露。那么，老年人应该怎样保护牙齿呢？合肥市口腔医院医生提醒，老年人有牙病要及时治疗，不要硬咬坚硬的东西，也要少吃含糖且黏的食物。

老年人尽量多食富含纤维的食物，因为咀嚼能起到刺激唾液分泌，清洁牙齿和按摩牙龈，促进牙龈血液循环的作用。不要硬咬坚硬的东西，如酒瓶盖、核桃皮等。

注意营养全面，多吃含有钙、磷和多种微量元素的食物。多吃豆制品、牛奶、洋葱、萝卜、虾皮、韭菜、鱼类等，少吃含糖且黏的食物，如软糖、糕点、饼干等。

平时选用含氟牙膏和多食含氟量较高的食物。定时做口腔检查。一般半年至一年检查一次，定期刷牙，不要随意拔牙。牙齿缺失后也要及时修补，否则不但降低咀嚼能力，影响消化和营养吸收，还会加快邻牙松动脱落。

陈莹 张婷婷 记者 李皖婷

### 孩子口吃，家长要以平常心对待

佳佳2岁多了，但是说话“结巴”，为此家里大人经常说她，甚至责骂她。现在她不爱张口说话，总是用手势表达需要。孩子有了口吃怎么办呢？听听省儿童医院医生的建议。

发现孩子口吃，家长要以平常心对待，如果你紧张了，说话的语气、语调会流露出来，孩子受到暗示，也会紧张，说话就更不流利了。同时绝对不要取笑、恐吓，甚至打骂孩子，有孩子在场时不要和别人议论他的口吃，更不要模仿他的口吃，否则会更坏。

对他讲话要放慢，每个字说清楚，同时也要求他讲得慢，不要着急，但是当讲话有些拖长音或者重复，你就听着，不要重复学他，等他讲完，过一会儿让他再说一遍，有了第一次的经验，第二次再讲同一句话，就会好得多。当孩子有一点改进时，就大大表扬，这可增加他说正常话的信心。

医生提醒，宝宝结巴可能是先天的，还可能是后天造成的，家长们要找出原因，并积极治疗。纠正宝宝结巴问题是一个漫长的过程，家长们要耐心。记者 李皖婷