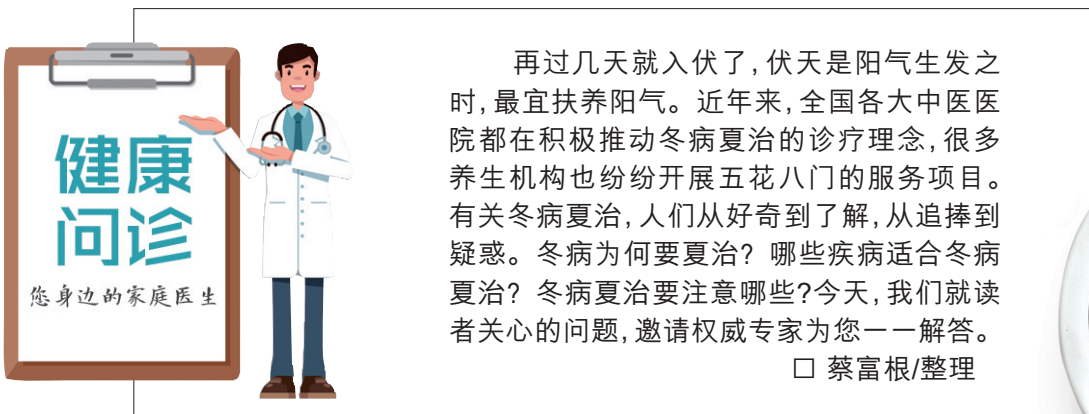




## 伏天转眼就要到 别错过“冬病夏治”的好机会!



再过几天就入伏了，伏天是阳气生发之时，最宜扶养阳气。近年来，全国各大中医医院都在积极推动冬病夏治的诊疗理念，很多养生机构也纷纷开展五花八门的服务项目。有关冬病夏治，人们从好奇到了解，从追捧到疑惑。冬病为何要夏治？哪些疾病适合冬病夏治？冬病夏治要注意哪些？今天，我们就读者关心的问题，邀请权威专家为您解答。

□ 蔡富根/整理

### 冬病为何要夏治？人人都能做吗？十大问题让你了解冬病夏治

冬病为何要夏治？人人都能做吗？生活起居注意啥？中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋、中国中医科学院西苑医院呼吸科主任医师张琼，针对10个问题给予了详细解答。

#### 1.冬病为何要夏治更有效？

冬病夏治是中医的一种特色疗法，以《黄帝内经》之“春夏养阳，秋冬养阴”为理论基础。中医认为，人与自然界是整体，人应顺时养生。历代医家多认为“诸病阳受损为先”，因而冬病夏治“扶阳”被中医界广泛认可，被患者接受且疗效显著。冬病夏治核心目的是解决阳气不足、阳气被伤等问题，借三伏天温、通、向上生发的作用，对人体进行调理，使虚阳恢复正常，增强抗病能力，起到预防疾病在冬季发作的作用。

#### 2.只能治疗咳嗽吗？

很多人以为冬病夏治多是治疗咳嗽等内科病。这是因为，在冬病夏治范畴中，涉及内科疾病较多，占30%~40%，比如哮喘、肺气肿等呼吸系统疾病；肠胃炎、消化不良、腹泻等消化系统疾病。其实，一些耳鼻喉科、妇科及骨科等疾病都适用，比如过敏性鼻炎、慢性咽炎、痛经、慢性盆腔炎、肩周炎、风湿性关节炎。凡是在冬季寒冷时容易发作或加重的疾病都适合，不仅可以治疗陈年旧疾，还能起到未病先防的作用。

#### 3.只有三伏贴一种疗法？

不少人常把冬病夏治和三伏贴画等号。其实，冬病夏治方法很多，除了穴位贴敷，还包括针刺、艾灸、拔罐、刮痧、中药内服、中药药浴等，夏季自然界阳气最旺盛时，对人体进行药物或非药物疗法，能达到益气温阳、散寒通络的目的。

#### 4.人人都能做吗？

冬病几乎人人都有，比如一到冬天就手脚冰冷，容易中风、脑梗的人群。健康人群也可通过冬病夏治达到防病目的，但并非所有人都适合。一定要先辨证，看是否属于虚寒，如果是热证，效果则适得其反。呼吸病患者大部分属于虚寒型，多有打喷嚏、流清涕、咳白痰、怕冷等症状，适合冬病夏治，咳黄痰、流黄涕、面红目赤、常口渴的体热患者就不适合。另外，3岁以下小孩、孕妇、恶性肿瘤患者、肺结核活动期患者、支气管扩张患者、过敏体质者、感冒发烧者、患有感染性疾病以及阴虚火旺者，不宜冬病夏治。

#### 5.一般使用哪几类中药？

冬病夏治通常选用具有辛温、温阳、逐痰、祛寒功效的中药，在特定穴位进行贴敷等治疗，通过药物对穴位的温热刺激，起到清宣肺气、健脾益肾、化痰平

喘、增强免疫功能的作用，同时可调动人体潜能、激发正气、抵抗外邪、预防疾病。

#### 6.贴敷在哪些部位效果好？

根据病情选取不同穴位可治疗不同疾病。贴敷在肺俞、心俞、脾俞、肾俞等穴位，可产生较为普遍的防病效果。如贴敷天突、膻中、肺俞等穴位，可治疗支气管炎、支气管哮喘；贴敷中脘、足三里等穴位治疗胃痛。需要注意的是，单次贴敷时间以成人2~4小时，3岁以上小儿0.5~1小时为宜，若皮肤感到刺痛应随时去掉，并用清水冲洗。病史较长或病情较顽固者，可适当增加贴敷次数，贴敷时间一般不超过24小时。

#### 7.为什么至少连贴3年？

冬病夏治应从入伏那天开始治疗。比如三伏贴，应在每伏前3天连续贴敷，一天中上午阳气初升，此时贴敷效果最佳，三伏为一个疗程，需要至少连续贴敷3年。一些抱着试试看态度到医院尝试贴敷的患者，没有看到立竿见影的疗效就放弃，容易使疾病迁延难愈，不可取。

#### 8.提前要做哪些准备？

应穿着宽松、舒适的深色纯棉衣服，以免药膏沾染，难以清洗。贴敷前用生姜擦拭穴位局部皮肤，有利于药物吸收与渗透。注意保持贴敷、治疗部位皮肤清洁，如果发现贴敷穴位有伤口，最好推迟时间，以免感染。

#### 9.能去养生馆治疗吗？

近年来，中医“无病先防，未病养生”的观念深入人心，一些养生馆、美容院也在拔罐、艾灸、刮痧、按摩等基础上，推出“冬病夏治”服务。实际上，冬病夏治对机构的诊疗水平有一定要求，部分处置方式还涉及医疗行为，一般机构不宜开展。目前，国内有些养生机构资质不明、医师水平不均衡等问题较为突出，在这些地方接受服务存在一定风险，建议患者还是要到正规中医医院接受诊疗。

#### 10.生活起居注意啥？

自2015年至今年，三伏日均包含闰二伏，即初伏10天，中伏20天，末伏10天，共40天。时间长，大家在冬病夏治期间更应注意。三伏酷暑，湿热难耐，很多人不免贪凉喜阴。吹空调、吃冷饮一时痛快，很可能使阳气受损、容易感冒、反复咳嗽。要注意身体保温，空调保持26℃以上，冷气不要对着吹，尽量喝凉白开，避免吃过咸、寒凉的食物，谨慎食用辛辣、油炸食品。为了配合阳气运化，应适当锻炼，可选择早晚不太热的时段外出活动，如打太极拳、散步等。



## 冬病夏治

## 冬病夏治

### 五类体质最宜夏季调理

中医把人的体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型，中医主张“以通为用，以通为补”，疏通六腑，畅达气机，升清降浊。所以一年当中，夏季痰湿质、阳虚质、气虚质、阴虚质、湿热质等最适合中药调理。

- 气虚质**：此类人四肢倦怠、肌肉松软、不喜运动。气虚者应以补益脾肺为主，更要慎避风邪。可进行中药调理如山药、龙眼肉、莲子等。
- 阴虚质**：多为瘦小或瘦长体形的人，此类人怕热、手足心热、皮肤偏干或偏油。养生原则是养阴降火、镇静安神，以饮食调理、心神调养为主。
- 痰湿质**：此类人肤色多偏黄，有“浊”而不清爽之感。调养应以健脾去湿、疏肝利胆为主。
- 瘀湿质**：此类人多腰腹部肥胖，肢体沉重倦怠调养应以疏肝理气为主。
- 阳虚质**：此类人怕冷，肢体不温，经常感到背部和膝关节以下寒冷。阳虚质的人应以温补脾胃、运动健身为主。
- 阴虚质**：多为瘦小或瘦长体形的人，此类人怕热、手足心热、皮肤偏干或偏油。养生原则是养阴降火、镇静安神，以饮食调理、心神调养为主。

### 夏季艾灸效果好 切记不可盲目灸

近年来，越来越多的人开始保健养生，艾灸因其可行性强、疗效好，得到广大人群的青睐。春夏养阳，秋冬养阴。艾灸任何季节都适宜，尤其是夏季得到自然界阳气的应和，艾灸保健的效果显著提升。艾灸可以温经散寒、行气通络，对于寒凝经脉的病症效果尤佳。例如关节的冷痛、活动不利；女性痛经、月经延后；胃痛、腹泻、哮喘等。

#### 如何挑选艾灸工具

现市面上有各种艾灸器材，以艾灸盒为例，分为单孔、双孔、六孔等，都配有绑带，可固定在身上，安全高效，适用于在身体的多个部位施灸。对于关节、背部等

不易固定的部位，也可轻松施灸。

艾条灸最为传统、直接，应当将点燃的艾条距离皮肤5厘米左右，将温度控制在皮肤感到温热但没有明显刺痛感，注意避免艾灰、火星掉落到皮肤或衣物上。艾条灸不适用于背部等难以观察的部位。隔物灸较为常见的为隔姜灸、隔蒜灸，所隔药饼可增强温经通络的效果，但操作较为复杂，建议由专业人员实施。

#### 掌握好灸温和灸量

灸疗过程中最明显的感觉是热感，之后可能会有酸、麻、重、胀、热传导、蚁行感等感觉，这均为灸疗的正常反应。艾灸时

### 六大类疾病最适合冬病夏治

- 哪些疾病适合冬病夏治呢**，专家列出了适合冬病夏治的以下六大类疾病：
  - 风湿类疾病**：风湿、类风湿性关节炎、骨性关节炎、强直性脊柱炎等痹病，冬季受寒时加重，病情不断反复及加重。
  - 胃肠道疾病**：慢性胃炎、功能性消化不良、消化性溃疡、慢性肠炎等脾胃虚寒的人。
  - 呼吸道疾病**：支气管炎、哮喘、阻塞性肺气肿、鼻窦炎、慢性咽炎、反复呼吸道感染等长期慢性咳嗽、咳痰、喘息等症

应经常用手判断肤温，避免随着艾灸时间的延长，皮肤对于温度的忍耐度增高、灵敏度下降，导致温度过热，出现灸疮、烫伤、皮肤发痒、色素沉着等皮肤症状。艾灸后应多喝温水。有些人多次艾灸后可能出现口干、咽干、咽痛、牙龈肿痛、眼干、眼痒、流泪、鼻干、流涕、头晕等上火症状，以及失眠、嗜睡、泄泻、便秘、矢气等。上述症状多较轻微，部分可能为灸疗起效的反应，一般不必处理，通常休息1~2天可自行缓解。

#### 哪些人不适宜艾灸

艾灸虽可治多种病症，但孕妇特别

是孕早期禁止艾灸。女性若月经量大，则应在月经前5天及经期停止艾灸。小儿为纯阳之体，若无病痛一般不灸。对于肺气虚弱引起的咳嗽、哮喘；脾胃虚弱引起的腹泻、纳差；中气虚弱引起的遗尿等可以适当施灸，但灸量宜轻。糖尿病患者艾灸时更需要注意，由于伴发周围神经病变等导致皮肤感觉不敏感，适当降低艾灸温度，避免烫伤皮肤。值得注意的是，艾灸是养生保健方法中便于操作且副作用小的可靠方法，其灸量、灸材、灸法多有讲究，应循序渐进，以身体舒适为度，切不可急于求成，造成不必要的伤害。

### 冬病夏治 带你了解中医三伏贴

夏至已至，伏天将到，很多中医馆陆续推出“三伏贴”项目，那什么是“三伏贴”呢？其蕴含着怎样的中医药理？适合哪些症型人群？有什么事项需要注意？专家一一给予解答。

#### 三伏贴的三方面功效

- 三伏贴穴位作用**：运用敷贴疗法刺激体表穴位，通过经络的传导和调整，可纠正脏腑阴阳的偏衰，改善经络气血的运行，对五脏六腑的生理功能和病理状态，产生良好的、温和的治疗和调整作用，从而达到以肤固表、以表托毒、以经通脏、以穴驱邪和扶正强身的目的。
- 二是药效作用**：药物直接敷贴于体表穴位上，药性透过皮毛腠理由表入里，渗透到皮下组织，一方面在局部产生药物浓度的相对优势；另一方面可通过经络的贯通运行，直达脏腑失调、经气失调的病所，发挥药物“归经”和功能效应，从而发挥最大的全身药理效应。
- 三是综合作用**：敷贴疗法是传统针灸法和药物疗法的有机结合，其实质是一种融经络、穴位、药物于一体的复合性治疗方法，既有药物对穴位的刺激作用，又有药物本身的作用，几种治疗因素之间相互影响、相互作用和相互补充，共同发挥整体作用。

#### 贴三伏贴需注意事项

**1、三伏贴什么时候贴？**  
每一伏的第一天，是敷贴的最佳时机，若错过了这天，头伏无论哪天贴，患者只要在接下来的二伏、三伏对应的日子贴敷就行。每10天贴1次，最好是连续贴6次，为1个疗程，并且连续贴3年。

#### 2、三伏贴贴哪些穴位？

三伏贴一般选择身体前面的膻中(位于两乳头连线的中点)、天突(位于胸骨上窝中央)，以及后背的大椎(位于第七颈椎棘突下凹陷处)、肺腧(位于背部，第三胸椎棘突下左右旁开二指处)等穴。具体来说，哮喘病人选天突、肺腧；鼻炎病人选择大椎、肺腧；慢性支气管炎病人选择膻中、肺腧。

#### 3、贴完药饼要注意啥？

为确保疗效，一般药饼须贴4~6小时。刚贴上去时感觉凉凉的，稍微过一会儿，局部会有发痒、发热，一定要贴过午时，若无特别不适，可适当延长贴敷时间。皮肤比较敏感的患者，需仔细观察敷贴过程中皮肤的反应，若灼热刺痛、发痒发热明显，则应及时取下药物。药饼贴好以后最好不要进空调房间，也不要运动，最好在阴凉的地方或适当用风扇微风吹拂。药饼取下后可以洗澡，但不要搓背，穴位上的水用毛巾轻轻吸干。

#### 三伏贴期间要怎样忌口？

- 一是慎用辛辣食品，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，所以应慎食肉桂、花椒、大茴香、小茴香、狗肉、羊肉和新鲜桂圆、荔枝等。
- 二是忌大量服用寒凉食物。天热人容易贪凉饮冷，若大量进食寒凉食物，则易致中阳受损、脾胃虚弱，甚至损伤一身阳气，轻则腹泻腹痛、恶心呕吐，重则造成长期难治的阳虚。
- 三是慎食大量肥甘滋腻的食物。夏季易生暑湿，湿热之邪易侵袭人体，若服用大量高热量、高糖的食物，则易导致内外湿热之邪合击人体。

#### 三伏灸时间安排

伏前加强贴：2019年7月2日  
初伏：2019年7月12日  
中伏：2019年7月22日  
伏中加强：2019年8月1日  
末伏：2019年8月11日  
伏后加强贴：2019年8月21日