

冬病夏治

出品:  
齐鲁晚报《今日淄博》  
淄博市中西医结合医院

# 冬病夏治得趁热,三伏天效果好

本报与市中西医结合医院联合开展,首站走进张店兴乔社区

近日,本报联合淄博市中西医结合医院启动“冬病夏治”惠民活动。27日下午,市中西医结合医院(原市八院)中医科副主任胡文娟等医护人员来到兴乔社区,为居民讲解冬病夏治的有关知识,对居民生活中常见的健康问题做现场解答,并进行了中医查体。据了解,这也是惠民活动启动后的首次进社区义诊。

本报见习记者 刘璐 刘琛

## 冬病夏治方法多 贴敷、艾灸最常见

在义诊过程中,胡文娟详细地为居民介绍了“冬病夏治”的几种常用方法,并解释了不同治疗方法的特点和适应人群。其中,以穴位贴敷、艾灸最为常见。

据胡文娟介绍,以穴位贴敷为例,市民较为关注的主要是“三伏贴”。所谓“三伏贴”,就是医生根据患者病情,以中医经络学说为理论依据,通过将特殊调配的药物贴敷于特定的穴位上,达到温经散寒、活血通脉、调理脏腑功能的效果。贴三伏贴需要每伏各贴药一次,初伏、中伏、末伏各取的穴位都有所不同。为巩固效果,目前通常会在初伏之前、末伏之后多贴一次来加强。成人一般贴1—3小时,儿童贴0.5—1小时。今年“三伏贴”最佳治疗时间开始于7月8日,即初伏前10天做加强治疗。

在义诊现场,医院中医科医生为现场居民做中医体检,通过体检结果记者发现,近九成老年人患有不同程度的关节病,如何治疗该疾病也成为居民现场咨询最多的焦点。

胡文娟表示,关节类腰腿疼痛为老年人多发病,也是常见的“冬病”之一,主要以老寒腿、风湿、颈椎腰椎疼痛等为主。



淄博市中西医结合医院的医护人员给社区居民传授冬病夏治的知识。

本报记者 王鸿哲 摄

## 体虚、关节炎等“冬病”均可“夏治”

此次义诊共有五十名兴乔社区居民参加,记者在现场发现,除了关节疼痛等倍受关注,不少市民其实对“冬病夏治”还存在着诸多疑问。“冬病夏治到底能治什么病?”“疗效怎样?”等也成为现场居民比较关心的问题。

胡文娟对此表示,冬病夏治夏季阳气旺盛,因此对阳虚者用助阳药和对内寒

凝重者用温里祛寒药可以更好地发挥温阳祛寒、扶助正气、祛除病根的效果。所有因阳气不足,肺气虚弱、虚寒疼痛和免疫功能低下而引起的疾病,如过敏性鼻炎、消化系统疾病、关节炎等都可以通过“冬病夏治”,而且比在其他季节治疗效果要好上很多。“像刚才居民反映的腰肩腿疼等病症,通过冬病夏治都会起到一

定疗效,市民可以在7月8日头伏强化首日来医院做详细检查,然后医院会根据个人体质为其制定合适的冬病夏治治疗方案。”

除此之外,医护人员还在现场为居民进行了号脉、耳穴压豆法治疗等中医疗法。王女士说,一直认为中医在调理身体、养生上更为专业,此次活动让她受益匪浅。

## 夏季养生,就来参加冬病夏治

免费享中医体检等惠民服务,咨询电话18553368860,2582028

本报6月29日讯(见习记者 刘琛 刘璐) 本报联合市中西医结合医院启动“冬病夏治”惠民活动后,除了派专家进社区开展中医义诊外,还推出了一系列惠民措施。

“活动期间,到市中西医结合医院冬病夏治的市民,不用挂号,就能享受到资深专家的亲诊服务。”医院工作人员表示。

不只如此,市民持本报到市中西医结合医院进行冬病夏治时,医院还将为市民提供免费中医体检等惠民服务。具体事宜市民可拨打本报热线:18553368860或医院预约电话:2582028咨询。



淄博市中西医结合医院的医护人员给社区居民传授冬病夏治的知识。

本报记者 王鸿哲 摄

## “冬病夏治”并非万能疗法,想治病也别忘了禁忌

## 血糖不达标,“夏治”也得悠着点

本报6月29日讯(见习记者 刘璐 刘琛) “冬病夏治”作为中国医学中的特色疗法,历史悠久。早在汉代张仲景《伤寒杂病论》中便有记载。它是以《素问》中“春夏养阳”的理论为指导,选择“三伏之时”,通过多种中医药防治方法,治疗“冬病”之宿根,以期通过改善人体的阴阳平衡,来达到使病大大降低发病率和减缓症

状,有些甚至可以达到根治的目的。

“相比其他疗法,冬病夏治除了在这个季节疗效更为明显外,还具有费用低廉、安全性高、副作用小的优势。随着近年来市民健康意识的逐渐增强,中医理论及疗法也逐渐被市民接受并信赖,因此冬病夏治也成了一种广为流行的疗法。”胡文娟说。

胡文娟告诉记者,冬病夏治在治疗过程中遵循中医治疗禁忌,少吃“发物”,如花椒、茴香、狗肉、羊肉、桂圆等。同时也避免食用冷饮等寒凉食品,以防损伤人体阳气,轻则引起腹痛泄泻,重则形成阳虚宿痰。此外还不宜过量运动,以免出汗过多,而气阴两伤。

同时,胡文娟强调,冬病夏

治并非包治百病,如热性疾病、急性上呼吸道感染属于“热症”者,皮肤有疮、疖、痈和皮肤破损者以及严重心肺功能疾患者,咯血及其他出血症患者,以及孕妇、产妇等须慎用。特别是老人更要注意,尤其对瘢痕体质、虚弱怕冷、支气管扩张、正在感冒发烧者及血糖不达标的糖尿病患者就不适合冬病夏治。

## 冬病到底是什么病 中医专家为您解惑

本报6月29日讯(见习记者 刘璐 刘琛) 今年56岁的王女士已连续五年夏天来医院贴三伏贴了。据了解,王女士患有过敏性鼻炎,尤其是每天早晨更为严重,平时还容易感冒,反复复发已五年了。这段时间里,她去过多家医院就诊,虽然经过治疗,但疗效并不明显。2010年夏天,李女士来到市中西医结合医院中医科冬病夏治门诊,经医院中医科专家张英杰诊断后,确诊为鼻鼽、肺虚邪袭型,并给予冬病夏治三伏贴治疗,次年复诊时其过敏性鼻炎已明显好转。“冬病夏治敷贴一个疗程大致为三年,从近几年开展情况来看,多数病人第一年就有效果,第二年明显见效,第三年巩固疗效。”张英杰说。

据了解,所谓“冬病”,一般是指易于在冬季发病或者在冬季病情易加重的疾病。常见的“冬病”,如感冒、支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺气肿、过敏性鼻炎、风湿与类风湿性关节炎、冬季畏寒、慢性腹泻、肾虚腰痛、怕风、易感冒、手足不温及体虚小儿和妇女的虚寒类疾病等。这类疾病虽然在夏天少有发病,但其宿根常存体内,易反复发作。

## 市八院“三伏贴” 7月8日起开贴

本报6月29日讯(见习记者 刘璐 刘琛) 夏至已至,也到了“贴三伏”的时候,作为中国传统中医养生保健方法,近年来受到的市民关注也越来越多。记者近日从市中西医结合医院(市八院)获悉,自7月8日起,医院“三伏贴”正式启动,由于届时来医院就诊的人数较多,市民可以提前打电话向医院预约。

据医院副院长、中医专家赵西敏介绍,“冬病夏治”治疗的范围非常广。主要有小儿体虚易感冒、慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、亚健康状态、体虚怕冷、各种颈肩腰腿痛症等。“夏季阳气旺盛,人体气血流通好,有助于药物吸收,最易恢复和扶助人体的阳气,增强免疫力。”

每年“冬病夏治”的贴敷时间都会根据入伏时间的不同而有所调整。7月8日至7月17日为伏前加强期,从7月18日起为首次贴敷,市民按照合适的时间去医院贴敷才可以达到最好疗效。同时,本报联合市中西医结合医院共同举办的“冬病夏治”惠民活动也已启动,市民持本报去医院进行冬病夏治可免挂号费,还可享免费中医体检。具体事宜市民可拨打本报热线:18553368860或医院电话2582028提前预约。