



齐鲁晚报

今日淄博

特刊 T02

2013年6月21日 星期五
编辑:樊伟宏 美编:只文平

“冬病”是啥病



今年38岁的李女士是冬病夏治的常客,已经连续三年夏天来医院贴敷三伏贴了。据了解,李女士平时总是鼻塞、喷嚏,尤其是早晨的时候更为严重,平时还容易感冒,反反复复已五六年了,这段时间里,她去过多家医院就诊,被诊断为“过敏性鼻炎”。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,经张英杰诊断后,确诊为鼻敏感,肺虚邪表型,并予以冬病夏治三伏贴贴敷治疗,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、手足不温及体虚小兒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。



按照中国二十四节气的划分,6月21日正值夏至,虽然还没有进入一年中最热的三伏天,但不少准备进行冬病夏治的市民,却早已来到淄博市中西医结合医院(原市第八人民医院)求医问诊,咨询相关事宜。

“现在每天都有很多市民来医院咨询冬病夏治的相关问题,其中以患呼吸系统疾病病人为主,患消化系统疾病、膝关节炎及处于亚健康状态等市民也不少,随着市民健康意识的逐渐增强,及中医理论在市民生活中关注度的不断提高,冬病夏治也逐年升温。”市中西医结合医院中医科博士张英杰说。

费用低廉、安全性高、副作用小

冬病夏治广受青睐

本报记者 樊伟宏

>> 应时而治 国粹医术也“时尚”

据张英杰介绍,冬病夏治是中国医学中的特色疗法,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。因夏季阳气旺盛,对阳虚者用助阳药或内寒凝重者用温里祛寒药,可更好地发挥温阳祛寒、扶助正气、祛除病根的作用。所有阳气不足、肺气

虚弱、虚寒疼痛和一些免疫功能低下类疾病,在“三伏”治疗都会比其他季节效果好。

“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,每到这个时候都会有很多市民来医院进行冬病夏治,已然成为了一种最应时、最时尚的疗法。”张英杰说。

>> 确保疗效好 注意遵循治疗禁忌

张英杰告诉记者,冬病夏治虽然疗效好,但也要遵循中医治疗禁忌。如在治疗期间有些食物要慎用。如花椒、茴香、狗肉、羊肉、桂圆等辛辣食品,以防损伤人体阴液,导致燥热内盛,耗气伤津。还有冷饮等寒凉食品,以防导致中阳受损,脾胃虚弱,损及人体阳气,轻则

引起腹痛泄泻,重则形成阳虚宿痰。不宜过量运动,以免出汗过多,而气阴两伤。

同时,张英杰表示,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、疔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、产妇等须慎用。特别是老人更要注意,尤其对瘢痕体质、虚弱怕痛、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。此外,胃炎虽然也是慢性肠胃病,但由于并非只在寒冷季节发作,因此也不适合“夏治”。

“随着冬病夏治越来越火,不少不法商家也拿它做起了文章,各种相关药物层出不穷,宣传包治百病,这些都是不科学的,冬病夏治是一项严谨的中医疗法,如果没有相关的医学经验和知识,擅自买药敷贴,可能达不到预期效果,甚至带来不必要的麻烦。”张英杰说。



市中西医结合医院的医护人员在为患者讲述人体经络。

本报记者 王鸿哲 摄

夏治方法多 选择需谨慎

关键要遵循对症下药

冬病夏治理论在中医里有很多治疗方法,如穴位贴敷、天灸、艾灸、刮痧、拔火罐等,其中最常用最方便的是穴位贴敷疗法。

◎穴位贴敷

中药穴位贴敷疗法是“冬病夏治”的重要手段之一。这一疗法是在夏季三伏天,根据中医辨证理论,采用中药制剂,贴敷于经络上的特定穴位,药物经皮肤由表入里,到达经络和脏腑,以达到治疗目的。中医用白芥子、元胡、甘遂、细辛、生姜等通络、散寒、祛湿、补气血的中药研成细末,调成泥状,根据病情选取不同穴位贴敷。贴敷的膏药最好在使用当天制作。贴的时候,先用酒精消毒,取直径在1厘米左右的膏药,用5厘米×5厘米的胶布贴在穴位上。贴敷的部位一般以经穴为主,临床常用的穴位有肺俞、定喘、膏肓、大椎、中府、膻中等。

注意事项:治疗前要向正规医生详细了解自己是否适用此方法。因为它只是治疗疾病的一种手段,不能完全替代其他治疗。正在服药的慢性病患者在进行中医敷贴期间不要盲目减药、停药。贴敷药物须根据疾病合理调配、制备、保存,贴敷时要根据病种、病情辨证选穴等,不建议市民自行买药、调配、贴敷。

◎天灸

天灸是中医传统的外治方法,是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。

注意事项:三伏天每伏各贴药

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。

◎艾灸

艾灸疗法简称灸法,是运用艾绒或其他药物在体表的穴位上烧灼、温熨,借灸火的热力以及药物的作用,通过经络的传导,以起到温通气血、扶正祛邪,达到防治疾病的一种治法。适应症为体质虚寒的人,虚寒性关节痛、关节炎、月经不调、痛经、怕冷等。

注意事项:艾灸后会觉得口渴,这时不要立即喝水,不然效果会打折扣;艾灸当天不要吃牛羊肉、鸡蛋、烧鹅等食物,三伏期间尽

量饮食清淡。

◎刮痧

刮痧是以中医皮部理论为基础,用牛角、玉石等工具在皮肤相关部位刮拭,以达到疏通经络、活血化痰之目的。适应症为感冒、发热、中暑、头痛、肠胃病、落枕、肩周炎、腰肌劳损、风湿性关节炎等病症。

注意事项:刮痧疗法对皮肤有一定的损伤,所以一次刮完后要等过一段时间,一般为5—7天后,再进行第二次刮痧疗法;皮肤有感染、疮疡、破溃、瘢痕或有肿瘤的部位禁刮;不要面向电风扇刮痧,尽量避风;刮痧后,会使汗孔扩张,半小时内不要冲冷水澡,可洗热水澡,边洗边刮无妨。