

利用传统中医药疗法 让“冬病夏治”造福广大患者

“三伏贴”开始了



“冬病夏治”“三伏贴”疗法是我国传统中医药疗法中的特色疗法,它是根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”的原则,结合天灸疗法(中药外敷),在人体的穴位上进行药物敷贴,以鼓舞正气,增加抗病能力,从而达到防治疾病的目的。

一、适应症

适用于阳气不足、肺气虚弱、虚寒疼痛和一些免疫功能低下类的疾病。主要包含以下几类:

1.呼吸系统疾病:易感冒者、慢性支气管炎、哮喘、慢性咽炎、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性咳嗽、慢性阻塞性肺气肿等。

2.骨关节疾病:风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、骨性关节炎及各种风寒湿痹等。

3.消化系统疾病:慢性结肠炎、慢性胃炎(虚寒型)、慢性腹泻、消化不良、厌食、胃肠功能紊乱等。

4.儿科疾病:体虚易感、哮喘、咳嗽、支气管炎、消化不良等。

5.妇科疾病:痛经、寒湿带下、宫寒型不孕、月子病等。

6.调理(治未病):免疫力低下、阳虚体质、气虚体质、亚健康等。

二、“冬病夏治”治未病,特定穴位最重要

1.大椎穴位于人体背部,后正中线上,第7颈椎棘突下凹陷中。具有疏散风邪、振奋阳气、益阳固表的作用。主治:感冒、咳嗽、气喘、畏寒等呼吸系统疾病。

2.膻中穴位于人体胸部,前正中线上,平第4肋间,两乳头连线的中点。具有宽胸理气、降逆化痰、止咳平喘、调和气血的作用。主治:胸闷、气短、咳嗽、气喘等呼吸系统疾病。

3.天突穴位于颈部,前正中线上,胸骨上窝中央。具有宽胸理气、降逆化痰、止咳平喘、清利咽喉的作用。主治:咳嗽、哮喘、梅核气等呼吸系统疾病。

4.肺俞穴位于人体背部,第3胸椎

棘突下,旁开1.5寸。具有宣肺解表、止咳平喘的功效。主治:咳嗽、气喘、感冒、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病。

5.膏肓穴位于人体背部,第4胸椎棘突下,旁开3寸。具有扶阳固卫、调和气血的作用。主治:咳嗽、气喘、健忘、虚劳等症。常灸此穴有强身保健、预防疾病的作用。

三、穴位贴敷药选好,取材地道配伍妙

穴位贴敷药物以白芥子、延胡索、甘遂、细辛、生姜作为基本处方,结合既往的临床经验和地域气候特点等进行加减。配伍加减常用的药物有公丁、麻黄、肉桂、小茴香等。在药材炮制上,白芥子、延胡索、甘遂和细辛采用道地药材,且均用生药,其中生白芥子可以加强对其他药物的透皮吸收作用。由于白芥子外用可使皮肤发热、发红,甚至起疱,临床上可以适当调整白芥子在药物中的配伍比重,既可以保证临床疗效,又可以保障用药的安全性。

四、贴敷时间

2019年“冬病夏治”贴敷时间:
伏伏:7月7日至7月11日
头伏:7月12日至7月21日
中伏:7月22日至7月31日
中伏加强:8月1日至8月10日
末伏:8月11日至8月20日

另外,成人呼吸系统、小儿呼吸系统疾病(包含体虚易感、免疫力低下者)一个疗程是5次,每次分别在上述五个时间段内进行,不必拘泥于三伏里每伏的第一天。痛经、怕冷、胃病、月子病一个疗程为10次,隔日一次。病史较长或病情较为顽固者可适当增加贴敷次数。每年冬至当天都会开始进行“三九贴”的治疗。建议“三伏贴”配合“三九贴”,疗效更好。

(刘俊宏)
地址:周口市七一西路周口市中医院门诊楼五楼康复中心针灸室
预约电话:0394-8288343



“冬病夏治”的方法和意义

什么是火龙药灸?

对于现在大多数人来说都不是很了解,中医学认为脊柱是人体的大本营,也是经络学中督脉所在的位置。督脉主一身之阳气。火龙药灸是在人体的脊柱上施以药物、姜绒、艾绒的一种中医特色疗法。通过药物与经络的强强联合,可起到温、通、调、补的作用。适应于生活中以下三类亚健康人群。

男性:腰部酸痛、膝软无力、下肢沉重、神疲乏力、头晕、耳鸣、夜尿频多、慢性前列腺炎、性功能障碍、性功能减退等。

女性:腰部酸痛、手脚冰凉、痛经、寒湿带下、宫寒不孕、月经不调、更年期诸症等。

中老年:颈肩腰腿痛、腹部冷痛、体虚易感冒等。

三伏天驱寒祛湿好时机

夏季天气炎热,空调开放,贪凉饮冷,暑湿之邪易致病。你是否常常感到身体出现困倦、乏力、头晕、四肢沉重、食欲减退、手脚冰冷、懒怯少动、胸闷、恶心、嗜睡、大便有粘液的问题,这多半是由体内湿气过重引起的。此时湿气、寒气交杂在一起,使人烦闷异常,容易生病。

三伏天是一年中最为炎热的时期,亦是人体阳气最为旺盛的时候,此时气血趋于肌表,毛孔开张,有利于艾灸药效的渗入,并有助于寒气的外驱。

督脉为“阳脉之海”,总一身之阳气。膀胱经脉上分布的有肝心脾肝肾、大肠、小肠、膀胱等的背腧穴,是人体最长的经络,可以调理各脏腑的病症。

通过在人体的膀胱经及督脉上做刮痧、走罐、拔罐等疗法可以有效祛除人体的寒气和湿气。刮痧或拔罐后,毛孔属于半开合状态,这时再做督脉及膀胱经的大透灸,可以温补阳气,增强祛湿驱寒的作用。

任脉为“阴脉之海”调节全身阴经经气。奇经八脉中的督脉、任脉、冲脉皆起于胞中,同出于会阴,而分别循行于人体的前后正中线和腹部两侧。任脉腹部的膻穴对于调理一些妇科及消化系统的疾病具有较好的临床疗效。艾灸腹部具有温通经络、暖宫驱寒、温胃散寒的作用。

三伏拔罐祛湿

在三伏天这个特殊时期,我们可以

选择拔罐来帮助人们祛除体内的湿气和寒气,如果置之不理,体内淤积的湿气就越多,久而久之,必然就会导致湿气攻入经络脏腑,引发一系列的病症。拔罐疗法是以罐为工具,利用燃火的方法产生负压,使之吸附于体表,造成局部皮肤充血、瘀血,以达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒的目的。三伏天炎热易夹带暑湿。暑湿侵袭经络,致经脉阻滞、阻遏气机、脏腑功能失调等。而且在酷热季节,久吹空调也会导致人体产生各种不良反应,如颈肩腰腿痛、关节疼痛、感冒等,而此时拔罐不仅能起到养生的作用,还能预防以上问题的产生,达到祛湿、解暑、逐寒的功效。

夏天拔罐治疗一些冬季易发的疾病效果也比较好,这就是常说的“冬病夏治”,包括慢性支气管炎、过敏性鼻炎、反复感冒等。

所以,三伏天是拔罐的最佳时间,注意夏季留罐时间最好控制在10分钟左右,且必须由专业人士进行操作,以保证安全和疗效。

背部刮痧的好处

刮痧是现代入常用的保健方法,我们通过在背部膀胱经和督脉上进行刮痧治疗,起到驱寒祛湿、缓解疲劳的作用。那么,背部刮痧有什么好处呢?

1.活血祛瘀 刮痧可调节肌肉的收缩和舒张,使组织间压力得到调节,以促进刮拭组织周围的血液循环、增加组织流量,从而起到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

2.防病保健 背部刮痧疗法对疼痛性疾病、感冒发热、亚健康状态、防病保健以及轻度脏腑功能失调有很好的疗效。

3.舒筋活络 背部刮痧,消除了疼痛病灶,降低肌紧张。如果使紧张的肌肉得以松弛,则疼痛和压迫症状也可以明显减轻或消失,同时有利于病灶修复。

4.排除毒素 刮痧,可使局部组织形成高度充血,血管扩张,血流及淋巴液循环加快,并可加强吞噬作用及搬运力量,加速排出体内毒素。

5.扶正祛邪 刮治病变相应腧穴的皮肤,可以开闭腠理,将滞于经络腧穴及相应组织、器官内的风、寒、痰、湿、瘀、热等各种邪气从皮毛透达于外,使经络得以疏通。(吴志敏 张珂畅)

六问“冬病夏治”

1.为什么冬天的病要在夏天治?

冬天的病,简单说就是在冬天容易发作或容易加重的疾病。我们在夏天疾病缓解期的时候进行治疗,以减少在冬天发作次数、缓解发作程度的疗法,就叫做“冬病夏治”。“冬病夏治”一直是中医治疗疾病的特色方法之一,作为一种治病和养生的方法,早在两千多年以前的《黄帝内经》中就有“春夏养阳,秋冬养阴”的记载。冬季天气寒冷,是哮喘、支气管炎这类慢性病的高发期。对于体质虚寒的人,机体抵抗力差,容易犯病。夏季是人体阳气最旺盛之时,尤其是三伏天,此时人体经脉气血运行充盈,毛孔张开,有利于药物吸收。此时治疗某些寒性疾病,可以最大限度以热治寒、鼓舞阳气、驱散体内寒气、调整阴阳,从而减少冬季发病率或者彻底根治疾病,达到标本兼治的效果。

2.“冬病夏治”有哪些方法?

说到“冬病夏治”,人们马上想到贴膏药,其实,“冬病夏治”的治疗方法并不仅仅是贴膏药那么单一,除了穴位贴敷,“冬病夏治”还包括艾灸、拔罐、刮痧等方法,这些方法也都是“夏治”增强疗效的重要治疗手段,医生会根据患者病情选择最佳的个性化治疗方案。

3.“冬病夏治”主要针对哪些疾病?

很多疾病均可采用“冬病夏治”的方法,如慢性支气管炎、哮喘、反复呼吸道的感染、儿童免疫力低下、过敏性鼻炎、风湿性关节炎、骨关节炎、颈椎病、肩周炎、腰背痛等。治疗中,重视辨证论治,强调因人、因地、因时制宜,正如古

人所云“外治必如内法,明阴阳,识脏腑,求其本”。

4.贴敷的疗效好坏,跟哪些因素有关?

穴位贴敷的疗效好坏与多种因素有关。首先,关键在于穴位的选择;其次,“三伏贴”药物的选方、用药都有很大的关系;再者,患者贴敷期间注意避风寒、饮食注意忌寒凉;根据患者病情辨证施治,合理选穴、配穴也尤为重要。穴位贴敷贵在坚持,“三伏贴”加“三九贴”,坚持3至5年。

5.穴位贴敷有哪些注意事项?

一是反应明显属正常。药物敷贴后,有的人会有刺痒的感觉,这是药物渗透入表皮后的一种自然反应;还有人会出现红、肿、热、痛;大约有1%至5%左右的人可能会起疱,这些是由于药物被人体吸收充分、穴位敏感所造成的,因此皮肤起疱、反应明显的病人疗效往往出乎意料的好。但为了防止感染,起疱后一定不要挑破,少量小的水疱可等待其自行吸收,大水疱可用消毒针头刺破引流,外涂消毒液,并及时就医。

二是要保持连续性。冬季易发疾病在夏季的症状不明显,或者根本没有症状,所以治疗后的效果也要等到冬季才能显现。一些抱着试试看的心情去医院尝试的患者,在不能看到立竿见影的疗效后,也就放弃了继续治疗,使得疾病迁延难愈。

三是抓住有利时机。三伏天是一年中的阳中之阳。这时,人的穴位毛孔充分张开,药力最易渗透到体内。冬天的



三九天是一年中最冷的时候,此时阳气敛藏,气血不畅,皮肤干燥,毛孔闭塞。这两个时间贴敷穴位,能温阳益气,健脾补肾益精,祛风散寒,起到通经活络止痛的功效。可见,三伏贴敷与三九贴敷是提高患者御病能力、调节机体免疫力的重要手段。

四是遵守固定疗程。“冬病夏治”,三伏为一个疗程,今年中伏二十天,因此有了加强贴。一般需连续治疗3至5年,也就是3至5个疗程。只有坚持按疗程治疗,才能保持药效的发挥,经络才能处于持续兴奋应激的状态,对病邪的祛除才能保持力度和惯性。而且,还要调养结合。接受“冬病夏治”的患者即使在三伏天也要在生活习惯上有所克制,不要贪凉饮冷,应该配合治疗,以达到最佳效果。

五是少吃冷饮。冷饮,一方面可伤及脾胃的阳气,使本已阳虚的体质更加虚弱;另一方面,冷饮可使沉积在体内的寒气凝滞,向外发散时困难,影响治疗效果。

六是清淡饮食。“头伏萝卜二伏菜,三伏还能种荞麦;头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”。饮食上,要以清心防暑、滋阴生津为主,不宜过食肥甘厚味。绿豆、莲子、薏仁、蔬菜、瓜果、百合、玉竹、瘦肉、鲢鱼、鸭肉等较适宜。

七是保证睡眠充足。每晚保持7至8小时的睡眠可使全身肌肉放松,神经紧张得到调整,从而提高经络穴位对药物刺激的识别,引导药物直达病灶。

八是保持乐观的情绪。平和乐观的情绪可使机体免疫功能处于一种最佳状态,这种状态有利于顽疾的治疗和康复。夏季闷热,会使一部分人心情烦躁,易于激动。因此,一定要根据自己的性格特点通过转移注意力、听音乐等方式有意识地避免这种情绪。

此外,咳嗽伴有吐黄痰、咯血、发热的患者,肺结核活动期伴有咯血的人都不能用“三伏贴”治疗。另外,对贴敷药物极度敏感、有严重心肺功能障碍的疾病,或患有支气管扩张的患者、接触性皮炎等皮肤病患者以及孕妇,都不适宜贴“三伏贴”。还有,婴幼儿皮肤娇嫩,贴敷时间应遵医嘱,宜勤加观察,皮肤发红应立即去除贴敷。

6.“冬病夏治”也挑人吗?哪些人不适合进行贴敷?

“冬病夏治”虽有效,但并不适用所有人。“冬病夏治”适用于病性属寒的患者或体质偏寒、阳虚的人,而不适合非虚寒性的疾病如痔疮、咳血等或体质阳热亢盛的人。

五种情况不宜进行贴敷。一是孕妇和处于月经期的女性。二是对药物及穴位贴过敏者应提前告诉医生,换用其他方式固定。三是严重皮肤病,如皮肤过敏、长疱、疖,以及皮肤破损者。四是疾病发作期的患者,如急性咽喉炎、发热、黄疸、咯血、慢性哮喘病的急性发作期等。五是热性疾病、阴虚火旺者、重症糖尿病以及严重心肺功能疾病患者。

(刘应龙)



本版图片由黎倩平、李锐提供