

半途而废病情反复 过度依赖适得其反 冬病夏治有五个错误认知



冬病夏治是中医特色疗法，更是智慧结晶。《黄帝内经》记载：“春夏养阳”“长夏胜冬”，指出在夏季培补人体的阳气，到冬季就能阻遏风寒邪气侵袭。夏季天气炎热，人体阳气最为旺盛，适宜冬病夏治。今年入伏从7月12日开始，很多人纷纷选择贴三伏贴来防病治病。但临床中发现大家对冬病夏治有一些错误观念，这里为大家逐一解析。

错误一：所有人都适合冬病夏治。冬病夏治是为了温补人体阳气，比较适合阳气不足、不能固护温煦人体，致使阴寒之邪侵袭人体引发疾病的人群。此类人群可通过贴敷、艾灸、拔罐等特色疗法，补益人体阳气，护卫机体，制衡阴寒邪气，再到冬季时，机体就能有效抵御阴邪，即使致病，病情也会大大减轻。而平素阳气充足、阴气亏虚的人群，不适合冬病夏治。如果一味增补阳气，会损害阴气，导致人体阴阳失衡，反而加重疾病。

错误二：“夏治”有效就不用继续治疗了。临幊上，不少患者治疗过程中一旦症状有所减轻，就不再继续治疗了。比如，有些患有哮喘、慢性支气管炎的患者在夏季选择了三伏贴，可能只贴了一伏或者两伏，觉得咳嗽气喘不严重了，就不再继续贴敷。这种半途而废的做法非常不可取。慢性疾病迁延不愈，决定了病因和病机十分复杂，治疗方法也必然是长期管理，既中医所谓的“慢病慢治”。冬病夏治疗法后出现症状减轻，证明温补阳气的治法正确，这时

需要的恰恰是巩固疗效，不应自行终止。

错误三：“夏治”可保冬病不发作。人体极为复杂，身体发病与否由多种因素共同导致。例如，青壮年和年老体弱者对治疗的敏感性和疾病的抵抗能力就不一样，疾病严重程度、病程长短等因素都会影响发病。因此，冬病夏治虽然有效，但我们应顺势而为、因时利导，不可过度依赖或迷信。

错误四：冬病夏治就是穴位敷贴。穴位贴敷是中医一种外治的特色疗法，通过将药物贴敷在特定穴位和经络上，刺激该处穴位经络，达到温补阳气、通经散寒、调理气血的作用。但冬病夏治的特色疗法不只有穴位贴敷，还包括艾灸、针刺、拔罐、埋线或内服药物等其他疗法。因此，医生会针对不同人群的体质辨证治疗，不会是一种疗法单打独斗。

错误五：不分疾病盲目采用冬病夏治。是否适合冬病夏治需要根据患者体质和疾病情况决定，不是所有人都适合冬病夏治。比如常见的呼吸系统疾病、风湿免疫系统疾病、耳鼻喉科疾病，例如支气管哮喘、肢体麻木、风湿性关节炎、过敏性鼻炎等，这些疾病如果因为素体阳虚、因感受风寒邪气引发所导致的就适合冬病夏治；而如果上述患者出现黄痰、咽干口燥、心烦胸闷等热证的征象就不适合。因此冬病夏治前应咨询医生后再进行。

(据《生命时报》)

暑天养胃喝点红糖姜水

养生
保健



中医认为，伏天暑、湿、热三气当道，三气最易侵袭脾胃，导致脾胃功能下降，因此容易出现食欲不振、腹胀、便秘或腹泻。在此为大家推荐两款三伏天养胃药膳。

红糖姜水 糖100克，姜20克。将姜洗净，切片；煮一锅开水，放入姜片和红糖，煮30分钟即可。

山药排骨 山药300克，排骨350克，葱花少许。将所有食材洗净，排骨开水焯后祛除腥味及血丝；放适量的水在锅内焖煮排骨，待水开后，放入切好的山药；焖煮大概20分钟后，汤色变白，香味飘散，加入适量的盐和葱花即可。

(据《快乐老人报》)

有爱才有家 ——孝亲养老故事

婆婆和我是同盟

刚结婚时，我和老公偶尔吵架，是不敢让婆婆知道的——如果他们母子联手对付我，我哪是对手？有一次，婆婆无意中撞见我们吵架，不仅不说我，竟还狠狠批评了我老公。后来，每次我和老公吵架，婆婆都站在我这边。

我跟老公有其他的分歧，婆婆也是我的“同盟”。比如，家里要选一个壁橱，老公说选蓝色的，我说选绿色的。最后的结果是，婆婆站在我这边，少数服从多数，老公妥协。

有一阵，老公总是在外面喝酒，经常很晚回家。那天晚上，他又在外面喝酒，10点了还没回。我和婆婆商量，

决定把门反锁，好好惩治他一回。老公10点多回家，先是发现钥匙打不开门，喊门我俩也不给开，打电话我俩也不接，只是偷偷笑。过了将近20分钟，婆婆接通了电话：“儿子，这次你得保证，以后少到外面喝酒。最多一个月两次，不，一个月一次。能做到就开门，不能做到就别想回家了！”老公赶紧答应了。经过这次“惩治”，老公去外面喝酒的次数明显少了。

这个家里，老公总说我和婆婆是一国的，他是孤军奋战。奇怪的是，我们家一直家庭和睦，其乐融融。

(据《快乐老人报》)

陪读爷爷最恨放暑假

进入暑期模式以来，孩子们不是在培训班，就是在去培训班的路上。爷爷奶奶们则成了接送主力军。

工作日早上10点钟，到青少年活动中心逛一圈，放眼望去，等在大厅里的几乎都是“银发一族”。50位家长中，45位都是前来陪读的老人，爷爷(外公)、奶奶(外婆)的人数几乎对半开。负责接送孙女上培训班的老孙说，儿媳给孙女报了七八个培训班，除去7月底将出去旅游10天外，其他几乎每天都有三四个培训班。早上7点出门，7点半开始上游泳课，9点下课，赶去10点开始的阅读班，12点半急急忙忙吃完中饭，再换上装备去芭蕾舞班，晚饭时间宽裕一点，可以抽空做会暑假

作业，然后去上晚上六点开始的数学班。“晚上回到家已经九点多了，孩子很累，我身上背着各种学习资料、衣服、水、饭盒……更累。”老孙说。

45位陪读的老人人手一部智能手机，既为了方便和孩子爸妈汇报情况，也是为了打发时间。他们大多已经能熟练用微信聊天、阅读公众号、刷短视频。

一位蒋爷爷忍不住抱怨，他“最恨放暑假”，平时上培训班都是孩子的父母接送，可一到暑假，孩子父母没时间，这个任务只能交给老人来完成，“一个暑假下来，一个个培训班到处赶场，感觉比退休前还忙”。

(据《快乐老人报》)

