

大雪节气饮茶贴穴 扶正固本温补助阳

“夜深知雪重，时闻折竹声。”随着大雪节气的到来，我们正式迈入仲冬时节，天地间水面凝冰、北风卷地，瑞雪翩跹将至。

冬病冬治 固本藏精

冬季属阴，养生当以“固本藏精”为核心，顺应阳气内藏、阴精固收的自然节律，冬季正是机体蓄积能量的黄金阶段。中医常说“冬令进补，春来打虎”，更有“冬病冬治”的经典养生智慧——大雪时节阳气内敛，寒邪易侵，恰是冬病冬治穴位贴敷的黄金窗口期，通过药物对穴位的温热刺激，温通经络、散寒祛湿、扶正固本，从根源调理慢性支气管炎、哮喘、关节炎等冬季易发作或加重的病症，缓解畏寒怕冷等不适症状。

饮茶养生 温暖过冬

大雪节气养生宜温补助阳、补肾壮骨，既契合冬季元阴上升入心、元阳下沉入肾的生理特点，也为来年健康筑牢根基。推荐一款节气养生茶饮：取人参10克、黄芪10克、熟地黄20克、五味子10克、紫菀10克、桑白皮20克，一同加水煎煮。饮用该茶饮可补气宁心、滋养脏腑，助力冬日气血调和。而穴位贴敷与食补相辅相成，内补气血、外调经络，双重作用增强机体阳气，使人可更好地抵御冬日寒邪侵袭。

四季更替，草木有序，大雪进补贵在“平和”，忌偏嗜温补。冬病冬治亦需顺应节气节律，结合体质调理。愿大家在冬日烟火中兼顾食补与贴敷调理，借助穴位贴敷的中医智慧，养生养颜、福寿延年，安享仲冬的静谧与安康。

温阳固本“三九贴”贴敷时间及地址

第一贴(引九)：2025年12月12日~2025年12月21日。
第二贴(一九)：2025年12月22日~2025年12月30日。
第三贴(二九)：2025年12月31日~2026年1月8日。
第四贴(三九)：2026年1月9日~2026年1月19日。
第五贴(加强贴)：2026年1月20日~2026年1月31日。

地址：周口市中医院治未病科(五号楼四楼治未病科疼痛诊疗室、一号楼一楼治未病科门诊外治中心)。
(周口市中医院 张珂畅)



块状膏方便于携带和食用。

本版组稿 郑伟元



冬季饮用养生茶饮可温补助阳、补肾壮骨。

冬病冬治之膏方疗法

“冬不藏精，春必病温。”这句古语出自中医经典《黄帝内经》，是中医养生中一个非常重要的观点。想在春天拥有旺盛的精力，就要从冬天开始，好好“藏精”，为身体打下坚实基础。而这把“藏精”的“金钥匙”，正是我们今天要探讨的冬病冬治之膏方疗法。

冬病冬治之膏方疗法是指：在三九时节，针对冬病患者阳气虚损、寒邪内伏的核心病机，通过开具具有温补阳气、散寒通络、扶正固本功效的个性化膏方，来治疗或预防疾病。

为什么冬天吃膏方能治冬病

“天人相应”与“因时制宜”：冬季阳气潜藏，阴气鼎盛，人体也是如此。此时服用温补的膏方，可以借助自然界和人体“阳气内收”的趋势，使药力直达病所，深补脏腑阳气，事半功倍。

“秋冬养阴”以“阴中求阳”：冬病的本质是阳虚，但阴阳互根互用。膏方中不仅有益气助阳的药物，也常配伍滋阴养血的药材，达到“阴中求阳”“阴阳双补”的目的，使人体根基更稳固。

哪些人适合冬病冬治之膏方疗法

冬病冬治之膏方疗法主要适用于辨证为阳虚、寒盛、气虚的各类冬病人群。

呼吸系统疾病患者：慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性咳嗽、慢性阻塞性肺病、过敏性鼻炎等疾病的患者。

风湿骨病患者：类风湿性关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎等疾病的患者。

消化系统疾病患者：有慢性胃炎、慢性肠炎引起的胃痛、腹泻、消化不良等症状，且辨

证属虚寒证者。

妇科疾病患者：痛经、月经不调、慢性盆腔炎等寒凝胞宫证患者。

儿科疾病患者：体虚易感的小儿，有哮喘、支气管炎、厌食、生长发育迟缓等情况的小儿。

亚健康人群：平素畏寒怕冷、四肢不温、腰膝酸软、神疲乏力、夜尿频多等阳虚体质者。

膏方的开具、制作

“开路方”先行：对于脾胃功能不佳或体内有湿浊的患者，医生通常会先开几服“开路方”(汤剂)，以健脾和胃、祛湿化浊，为后续膏方的吸收“扫清道路”。

辨证论治，一人一方：膏方是高度个性化的。医生会通过“望、闻、问、切”四诊合参，进行详细辨证，根据患者的体质和病情开出专属处方。

精心熬制“八繁之功”：传统膏方的制作工艺极其复杂，包括浸泡、煎煮、浓缩、收膏等多道工序，有“八繁之功”之说，耗时良久。

膏方的服用方法与禁忌

时间：通常从冬至开始服用，持续整个冬季，服40天~60天。

方法：每日服用1次~2次，每次一汤匙(15克~20克)，空腹温开水送服效果最佳。

禁忌：服用期间忌食生冷、油腻、辛辣刺激之物；忌饮浓茶、咖啡，以免影响吸收；如遇感冒、发热、腹泻等急性病，应暂停服用；避免与萝卜、绿豆等同食，以免影响药效。

(周口市中医院 高军丽)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供