

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,通过开具具有温补助阳、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