



周口市中医院康复中心冬病夏治专版

冬病夏治正当时 穴位贴敷保健康

一、何谓冬病夏治？

冬病夏治是将冬天好发的疾病在夏天进行治疗，它是中医传统的、最具特色的预防性治疗方法。

冬病是指冬天容易发作或者容易加重的一类疾病，比如说哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、冻疮、鼻炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、肌肉劳损症、慢性结肠炎、肩周炎、颈椎病等均适宜冬病夏治。

夏治是趁疾病的发作缓解期进行辨证施治，采用内服和外用的方法，预防冬病的复发或者减轻发作程度，称之为夏治。中医认为，夏天的阳气旺盛，通过治疗有利于改善体质，增加免疫力，使病情好转，控制冬病发作或减轻冬病发作的程度。

二、最常见的冬病夏治外治方法有哪些？

冬病夏治具体的外治方法有很多种，归纳起来有敷贴疗法、敷脐疗法、药浴疗法、膏药疗法、药熨疗法、热敷疗法、湿敷疗法、熏蒸疗法、推擦疗法、艾灸疗法、针刺疗法、耳压疗法、推拿疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、放血疗法、运动疗法等。每种冬病都有具体的治疗方法，因病而异，其中穴位贴敷、艾灸和中药熏蒸最受欢迎。

(刘俊宏)

三、几种常见病的冬病夏治

1. 穴位敷贴治疗过敏性鼻炎

过敏性鼻炎又称为变应性鼻炎，是一种以鼻黏膜病变为主的1型变态反应性疾病，临床表现为鼻塞、喷嚏、鼻痒、流涕等。除此之外，它还有咽痒、眼部痒感等。这类病人的最大特点是对空气中某种物质特别敏感，如遇花粉、冷空气等，出现连续不断的打喷嚏、流清水样鼻涕。过敏性鼻炎好发于春秋两季，患者为虚寒体质，多怕冷，遇冷发病，尤其是气候突变时明显，以寒、虚为特点。为什么过敏性鼻炎要在夏天治疗？根据中医治疗原则，寒者温之，因此要用热性药、补药进行治疗。因时制宜，鼻居面部正中，属阳明之官，为阳中之阳，三伏天是一年中性最甚的季节，此时人体腠理疏松、经络开放、血流通畅，而脊柱为督脉运行之经，统辖全身阳脉，阳气皆归于此，这时在该处相关穴位采用冬病夏治的敷贴治疗，能显著提高人体免疫能力。急性治其标，缓期治其本，夏季不是该病的发病季节，为缓解期。此时治疗是一种治本的方法，对于阻止发病有着积极的意义。

(刘俊宏)

2. 穴位贴敷治哮喘

支气管哮喘是一种常见病、多发病，全世界约有1.5亿人罹患此病。我国小儿哮喘的患病率为0.5~2%，个别地区高达5%。因此，卫生部已将哮喘列为严重危害人类健康的四大慢性疾病之一。

中医认为，人与自然界是合而为一的，人体的阳气与自然界生物的阳气一样，生于春天，收于秋天，藏于冬天。如果人体阳气不足，在冬天寒冷的日子里，就容易受到风寒袭击，导致哮喘频繁发作。夏季虽然患病减少，但是气血经络通畅，皮肤腠理完全开泄，此时应用药物治疗，易通过经络直达患处，因此，夏季治疗是驱除慢病的最佳时机。夏季消耗人体的阳气，同时损伤津气，易造成阴阳两虚，当冬季来临时容易受风寒袭击。因此，新老哮喘病人别忘冬病夏治敷贴治疗连续3年效果更佳。临床资料

表明，经三伏天敷贴治疗后，患者肺功能较治疗前明显改善，连续伏天敷贴3年以上的患者，其气道功能明显优于仅伏天敷贴一年的患者。伏天敷贴疗法可明显改善哮喘患者的肺功能，并能保持一定的远期疗效。为何选择三伏天防治哮喘？对于哮喘病的防治，中医自古就形成了多种类、多形式、多途径的综合疗法。中医提倡“扶正固本”的原则，从补肺、益肾和健脾入手来预防哮喘病的发作，调整患者机体的免疫功能缺陷和改善机体的内环境，可以预防变应原诱发的变态反应等异常免疫反应过程。在缓解期治疗中，中医又独创冬病夏治的传统疗法，它根据中医“春夏养阳”的理论，夏季是大多数哮喘病患者的相对缓解期，这时气候炎热，人体腠理开泄，在穴位所贴药物易由皮肤进入穴位，这时用一些温养的药来调和脏腑，人体阳气得天阳相助，有助于辛香、逐痰、通经之药与经络共同作用而达到温阳利气、祛散痰

痰、调整机体免疫功能和内在平衡，从而发挥防病治病的作用，增强身体抗病能力，预防哮喘在冬季发作或减少发作，体现了中医的阴阳学说，经络穴位及“肺合皮毛”等治疗理论。

由于穴位敷贴疗法方法简便，患者易于接受，尤其受到儿童哮喘患者的欢迎。

(刘俊宏)

3. 冬病夏治治疗“老胃病”

所谓“老胃病”，它包括慢性胃炎、功能性消化不良、消化性溃疡、慢性结肠炎等慢性胃病，发病率高，反复难愈。临床表现为胃脘冷痛、遇冷加重、食欲减退、胃胀、呃逆、返酸、大便时干时稀等症状，均属于人体阳气虚弱所致，我们习惯称之为慢性胃病。往往反复发作，病史超过两年，发作有明显的季节性。秋冬季节发作加重，每次发作持续时间长，春夏季节则发作有所减轻。我们通过多年临床研究表明，“冬病夏治，穴位贴敷”这种特殊的外治法对慢性胃病、结肠炎

有较好的疗效，并有很好的抗复发的作用。

慢性胃病，病程反复周期长，病久则脾肾两虚，脾虚则水谷运化、转输功能失常，气机阻滞；肾虚，特别是肾阳不足，则气化不利，不能纳气，温煦全身及固表祛邪的功能减弱，在秋冬季节容易发作。所以，我们选盛夏伏天之时，取“春夏养阳”之意，健脾温肾，和胃止痛，增强体质，而使来年胃肠病少发，或者减轻发作。

(黄秀兰)

4. 类风湿性关节炎

类风湿性关节炎是一种以慢性关节炎为主要表现的全身性自身免疫性疾病。类风湿性关节炎，属于中医中的“痹症”。是因风寒湿外邪侵袭关节，致使气血运行不畅，而导致关节肿胀酸痛、屈伸不利或畸形，是冬季的多发病、常见病。这种病，在夏季根据“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，利用夏季气温高、机体阳气充沛的有利时机，调整人体的阴阳平衡，使宿疾得以恢复，到冬季就可以少发病或不发病。正因为此病多发于寒冷季节，治疗多集中在冬季，一旦入夏，病情有所缓解，患者就会停止治疗，如此反复导致此病治疗不彻底，不断地反复加重。中医认为，三伏天，皮肤腠理疏松，此时，如果采用一些扶正固本的药物进行治疗，极有利于药物的吸收和利用，能够有效增强人体冬季的抗病能力，减少发病几率。夏季气候炎热多变，又多湿邪。此时，人们喜食生冷，贪凉，在室内长期使用风扇、空调等制冷设备，稍有不慎，即可将外湿留于关节。湿性重浊粘滞，病程缠绵，极易发作，当湿邪同时入侵人体内的时候，如果不采取适当的治疗，患者病情便会进一步加重。这类疾病西医一般很难治愈，而穴位贴敷显示出其独特的疗效。

(龚广峰)

5. 冬病夏治须结合调养才能达到最佳疗效

接受冬病夏治的患者即使在三伏天也要在饮食、生活上有所克制，不要和正常人一样乘凉、避暑，以配合治疗，达到最佳效果。

(1) 远离空调。进入空调房后，皮肤会因遇冷毛孔收缩，影响药物的渗入，同时也会降低经络传导的速率和活跃性。

(2) 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，冷食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。

(3) 睡眠充足。每晚保持7~8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，引导药效直达病灶。

(4) 情绪乐观。平和乐观的情绪可使机体免疫功能处于一种最佳状态。夏季气候易使人心烦燥，易于激动，因此，一定要根据自己的机体特点有意识地克制情绪。

(5) 适度锻炼。适度的锻炼可增加神经肌肉协调性、鼓舞阳气的生发、增加汗液的排泄，以带动体内滞留的寒气发于体表，同时增强体质和机体的抵御能力。

(刘应龙)



康复中心医务人员正在进行灸疗法



康复中心医生在进行拔罐疗法



患者正在进行节气灸疗

特别告知：“冬病夏治，穴位贴敷”是周口市中医院康复中心最具有特色的中医外治法之一，在继承和发扬古方的基础上，根据多年的临床

经验，总结出来的系列经验方，专人保管，秘不外传，只在周口市中医院门诊病房综合大楼五楼康复中心针灸室设立唯一穴位贴敷处，专家亲自操作，别无分处，特别提醒广大患者，

慎勿上当。

温馨提醒：2011年“冬病夏治，穴位贴敷”具体时间：

头伏：2011年7月14

号~2011年7月23号

中伏：2011年7月24

号~2011年8月2号

中伏加强：2011年8月3

号~2011年8月12号

末伏：2011年8月13

号~2011年8月22号

末伏加强：2011年8月

23号~2011年9月2号

咨询电话：8288343

8288333 8279765

13673868818 (刘医生)