

天气热了 冬病夏治 火了

市中医院专家告诉你 冬病夏治 应该知道的事儿

眼看着头伏将至,前往市中医院咨询 冬病夏治 的市民络绎不绝。不治已病治未病,在永城,冬病夏治 与冬令进补一样,被越来越多的市民接受。冬病夏治 顾名思义就是冬天好发的疾病,在夏天最炎热的三伏天期间进行治疗,从而达到增强机体免疫力,预防和减少疾病在冬季发作的目的。

冬病夏治 能治什么病?贴三伏贴有什么讲究?有没有 禁区 ?近日,记者走进市中医院,请该院针灸推拿科主任陈静为大家答疑解惑。

记者 李梦楚

冬病 要 夏治 用药、选穴都有讲究

陈静介绍,冬病 是指易发于冬季或在冬季加重的虚寒性疾病,由于机体素来阳气不足,一旦受凉,往往导致病情发作或加重。夏治 是指根据 春夏养阳、秋冬养阴 的原则,在三伏天自然界和机体阳气最旺的时候辩证施治,从而达到化解寒湿之邪、补虚助阳、驱寒拔湿、提高免疫、平衡阴阳、改善亚健康体质的目的。

在临床上,冬病夏治 有很多手段,如穴位贴敷、中药内服、针刺、艾灸、拔罐、推拿等,其中穴位贴敷(即三伏贴)是最常用的方法。

针对不同系统疾病,市中医院采用不同经特殊工艺制作的三伏贴,贴敷在不同相关经络穴位,再外敷隔物灸热贴,通过隔物灸热贴的 温热效应,促进有效成分更快捷有效地透皮吸收,补助人体阳气,从而防治不同系统疾病。

如今,冬病夏治 已不局限于想要治病 的市民朋友,许多想要 治未病 的市民,如亚健康人群、抵抗力弱的孩子等也加入了 冬病夏治 的队伍。

想要贴敷效果好,用药、选穴都有讲究。陈静介绍,市中医院贴敷药物的组方出自千年文献传承和临床实践,运用现代制药技术的优势,将古方中的有效成份提取后,加以麝香等名贵中药调配成三伏贴药物,不同疾病选择不同组方,辩证施贴。

值得注意的是,每年7月、8月是三伏天的最佳时机,有些市民会选择在这个时间网购三伏贴自行贴敷。陈静提醒:冬病夏治 需要对病人的病情足够了解,除了保证药物疗效外,还要保证取穴精准。中医院针灸专业医生尚且要视病人情况辩证辨病取穴,市民自行贴敷可能不但收不到效果还危害健康。

冬病夏治 也有 禁区 ,提高疗效需治养结合

据了解,三伏贴适用于患呼吸系统疾病的人,如慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、反复感冒等;风湿免疫性疾病,如关节疼痛及肢体麻木、肩周炎、风湿性关节炎等;消化系统疾病,慢性胃、肠炎,消化不良等;耳鼻喉科疾病,如过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎等;儿科疾病,如哮喘、咳嗽、体虚易感冒、脾胃虚弱等;慢性皮肤病,如荨麻疹、冻疮、硬皮病等;妇科疾病,如慢性盆腔炎、痛经、不孕症等。其适应症还包括颈椎病、腰椎病、强直性脊柱炎等寒湿病症等。

陈静提醒,冬病夏治 并非人人适宜,更不是包治百病。对于热性疾病或阴虚的人,三伏贴相当于 火上浇油 。如有严重心、肝、脑疾病、恶

性肿瘤、严重糖尿病、严重过敏体质者;处于疾病发作期(如发热、正在哮喘等)的患者;孕妇、18个月以下婴儿都应禁用 冬病夏治 疗法。

冬病夏治 遵循的是 治未病 的理念,即没病防病、有病防发展、病愈防复发,它是疾病预防和治疗的一种手段,不能完全替代其他治疗。陈静提醒,有病还是要及时治,不能一定要忍到三伏天治,这样只会延误病情。此外,原本正在服药的慢性病患者也不要盲目减药、停药。接受 冬病夏治 的病人,更要治养结合、生活规律、睡眠充足、情绪乐观、适度锻炼以达到最佳效果。

若市民不能判断自己是否适合 冬病夏治 ,最好让医生根据病情和体质 辩证施治。

“冬病夏治”选三伏,治已病更治未病

据了解,今年的三伏天时间为7月17日-7月26日(头伏)、7月27日-8月15日(中伏)、8月16日-8月26日(末伏)。这40天是 冬病夏治 的最佳时机。

就诊时,有的患者很讲究,一定要选在头伏完成贴敷。当然,如果有这个条件,最好这样做。但如果因生病、工作等原因错过了头伏,也没有关系,可以选在中伏、末伏进行贴敷。但如果错过了中伏,就会影响治疗效果了。陈静说,一般来说,建议患者一年贴3次,每次贴敷时间成人2小时-4小时,儿童1小时-2小时,连续治疗3年。

陈静说,她曾遇到一些急功近利的病人,寄希望于贴敷几次就 药到病除 。有些人贴了1年,到了冬天还是生病,第二年就不想继续治疗了;还有些人贴了1年,到了冬天觉得见效了,于是 见好就收 。这些都是错误的认识。冬病夏治 是个综合性的治疗过程,一般坚持2个-3个疗程才能达到来年少发或不发的长期效果。在市中医院,有些患者十几年坚持三伏贴,治已病

更治未病。

陈静提醒,三伏贴 前一天,患者最好能洗个澡,穿宽松、深色、不易被药物浸染的衣物。为确保疗效,三伏贴贴完后不要对着空调和电风扇猛吹,因为机体遇冷会使毛孔收缩,影响药物吸收,也不要运动,出汗会使固定药贴的胶布脱落,最好在阴凉的地方或适当地用电扇微风吹拂。贴敷当日不宜洗澡,不要暴晒,贴敷期间忌洗冷水澡。此外,贴敷期间不宜吃海鲜、辛辣、油炸、生冷的食物。避免感冒。

值得一提的是,三伏贴时有的患者贴敷部位会出现水泡,这是正常反应,不必紧张。一般对小的水泡,不必特殊处理,待其自然吸收即可,若出现大的水泡,应到医院消毒处理,以防感染。

