

冬病夏治得 趁热 中医养生正当时

市中医院这份夏季养生攻略请收好

随着三伏天到来，冬病夏治 再次成为大家广泛关注的热点话题。连日来，市中医院迎来了一波三伏贴小高潮。为什么冬病要夏治？哪些人适合冬病夏治？除了耳熟能详的三伏贴，还有哪些适合夏季养生的实用方法？记者来到市中医院寻找答案。

三伏贴：错过头伏也能“补贴” 用药取穴都有讲究

在临床上，冬病夏治有很多手段，如穴位贴敷（三伏贴）、督脉灸、中药内服、拔罐、推拿等，其中三伏贴是颇具代表性的方法。

顾名思义，三伏贴就是在三伏贴。今年的三伏天时间为7月15日-7月24日（头伏）、7月25日-8月13日（中伏）、8月14日-8月23日（末伏）。这40天就是贴三伏贴的好时机。市中医院针灸推拿科主任陈静介绍，如果有条件，最好在头伏完成贴敷。如果错过了头伏，也没有关系，可

以在中伏、末伏进行贴敷。但如果错过了中伏，就会影响效果了。

记者了解到，三伏贴3年为一个疗程，每年贴3次，每次贴敷时间为成人2小时至4小时，儿童1小时至2小时。要注意的是，切不可贴了1年，到了冬天还是生病，第二年就不贴了；也不能贴了1年，到了冬天感觉见效了，就 见好就收 。一个疗程结束后，要由专业医生判断要不要继续治疗，一般而言连续治疗能起到增强体质、巩固疗效、预防复发的效果。

陈静还提醒，每年这个时候，线上线下的三伏贴销售都十分火爆，有些市民会网购三伏贴自行贴敷。但要注意，中医讲究辨证施治，三伏贴用药、取穴都有讲究。针灸推拿科专业医生尚且要视病人情况用药、取穴，市民自行贴敷可能不但收不到效果还危害健康。

春夏养阳秋冬养阴 冬病夏治事半功倍

所谓冬病夏治，用通俗的话说就是在夏天治疗冬天容易发作的疾病。陈静进一步解释道：《黄帝内经》中提到，春夏养阳、秋冬养阴。三伏天是自然界和机体阳气最旺的时候，这时通过一些手段进行 有病早治 无病早防，可以达到增强机体免疫力，预防和减少疾病在冬季发作或加重的目的，起到事半功倍的效果。

冬病夏治讲究的是未病先防、既病防变、愈后防复。它是预防和治疗疾病的一种手段，但并非人人适合。陈静提醒，冬病夏治一般适应于阳气不足、虚寒疼痛及免疫功能低下人群，如呼吸系统疾病患者、颈肩腰腿痛患者、妇科疾病患者、消化系统疾病患者、亚健康人群等。但对于湿热体质、阴虚内热的人来说，冬病夏治无异于火上浇油。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，辨证施治。

督脉灸：督一脉而达全身 虚寒体质尤为适合

督脉灸也是很受群众欢迎的一种冬病夏治选择。记者采访时，市中医院针灸推拿科便有不少正在做督脉灸的患者。陈静介绍，督脉是奇经八脉之一，位于人体身后正中线上。在督脉上铺一层中药，再铺一层温阳补虚的生姜，最后铺一层艾绒进行艾灸，就是督脉灸。

对于虚寒体质者来说，督脉灸一年四季都适合，但在夏天做祛邪扶正、防病保健的效果好。与普通灸法相比，督脉灸施灸面积更广、火力更足、温通力更强。一般情况下，建议患者每周灸1次，每次所需时间约2小时，灸3次至5次为1个疗程。

督脉灸不仅能补充阳气，有温经

散寒、温阳止痛、活血化瘀的功效，还可以用于治疗脊柱疾病以及宫寒、脾胃虚寒、肺气不足、肺有寒痰等疾病。陈静介绍，除督脉灸外，虚寒体质的人还可以选择温针灸，即利用点燃的艾条通过针对人体穴位进行温热刺激，达到舒经活络、通行气血、散寒除湿、培补元气、治病延年的目的。

中医护理：中医技术佑护健康 耳穴压豆防控近视

市中医院中医护理门诊开诊近3年，也受到广大患者的青睐。记者了解到，目前该门诊已开展中医护理技术30项，包括艾灸、耳穴压豆、铜砭刮痧、平衡火罐、中药硬膏热贴敷、中药熏蒸、便秘推拿、失眠推拿、腕踝针等。为了让患者得到连续、规范、专业、优质的中医护理，该门诊由资深中医护理专家、中西医结合专科护士和中医护理骨干人才坐镇。

正值暑假，不少青少年儿童选择耳穴压豆来防控近视。市中医院护理部主任叶玲介绍，耳穴压豆，即用胶布将磁珠贴于耳穴处，给予适度的揉、按、捏、压，使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应。中医认为，耳为宗脉之所聚，通俗地说，耳穴是全身各脏腑、器官生命信息的反应点，通过刺激这些点，使得神经冲动上下行传导，可以起到预防近视发生、延缓度数进展

等作用。

中医护理技术的多样化，让不同疾病患者有了更多选择。如颈肩腰腿痛，适合铜砭刮痧、悬灸、中药硬膏热贴敷、中药熏蒸等；痛经，适合脐灸、穴位贴敷、火龙罐综合灸等；宫寒，适合中药热奄包、火龙罐综合灸、平衡火罐等；呼吸系统疾病如感冒咳嗽，适合耳穴压豆、穴位贴敷、平衡火罐、艾灸刮痧等。



中医专家为患者看诊



穴位贴敷



平衡火罐

中药调理：趁着暑假“查漏补缺” 具体用药因人而异

如今，中药调理已不局限于想要治病 的患者，越来越多想要 治未病 的朋友，如亚健康人群、青少年儿童等，也加入了中药调理的队伍。市中医院治未病科主任朱杭溢说，放暑假后，青少年儿童的问诊量明显增多，不少家长都想趁着假期让孩子好好调理调理。

有的孩子学习压力大、焦虑失

眠，有的孩子胃口不好、消化不好，有的孩子反复感冒咳嗽，有的孩子严重痛经影响学习，有的孩子想要益智健脑。

根据不同的情况选择不同的中药进行调理，可以提高机体免疫功能，增强抵抗病邪的能力。朱杭溢说。

最近就诊的人里，想通过中药调理改善亚健康状态的上班族也有不

少。一些上班族工作效率下降、颈椎颈椎不适，却又查不出什么病，其实都是亚健康的表现。朱杭溢提醒，每个人的情况都会有所不同，用药及用量也会有所不同，绝不可能 千人一方，包治百病。大家在网购中药时尤其要提高警惕，切不可随意 对号入座，最好还是让专业医生辨证施治。

中药茶饮：多种茶方可供选择 线上也能轻松买到

朱杭溢告诉记者，阳气易损而难复。每到夏天，人们总是爱吃冷饮、冰棍，其实这些寒凉食物都会给人体带来危害。这时，中药茶饮是一个更好的选择。

市中医院门诊楼的柜台上，已摆满了各式茶饮，如健脾防暑茶、美容养颜茶、养心安神茶等。这些茶饮，线上也能轻松买到。记者登录 永康市中医院 微信公众号，点击左下角 网络医

院 再点 便捷购药 去开药方，就看到了该院推出的4种茶饮方：抗疲劳茶饮、防湿除湿饮、消暑益气饮、乌梅饮和1种外洗方：控油止痒洗发方。患者可以选择到医院自提，也可以选择快递到家服务。

要注意的是，中药茶饮并非适合所有人，如乌梅饮是生津止渴、活血化积，但脾胃虚寒的人就不建议饮用乌

梅饮，可能会产生腹泻等副反应。还有孕妇、哺乳期妇女、儿童、脾胃虚寒者等，都应该在医生指导下服用。朱杭溢说。

正是一年三伏天，冬病夏治要 趁热。不知道自己是否适合冬病夏治或不知道该选择哪种方法的，可以到医院让专业医生根据病情和体质等进行科学规范的治疗。



督脉灸