



名医出诊

# 冬病夏治

## 激活阳气 未病先防

四时季候能影响人体五脏,也能引发疾病。寒邪入侵引发的疾病,发病时间以冬季为主或在冬季加重,如哮喘、慢性阻塞性肺病、过敏性鼻炎、风湿性关节炎、颈椎椎疾病等,一旦缠上,身体不舒服,还拖拖拉拉一时好不了。

这种情况下,我国传统中医药疗法——冬病夏治可以有效发挥作用。使用穴位贴敷、针灸、埋线、针刺、刮痧、拔罐、推拿、中药内服、熏蒸等方法,利用夏季三伏天气温高,机体阳气充沛的有利时机,鼓舞正气,祛除寒邪、调节人

体阴阳平衡,从而达到防治冬季好发疾病的目的。

中医学具有“阴阳五行”辨证思想,冬病夏治法实际上体现的是我国中医学“治未病”保健理念,未病先防、未雨绸缪,才能活出健康。

### 出诊名医

李婷,太原市第二人民医院中医科主任、副主任医师,山西省老年医学学会理事、山西省中医内科委员会委员、太原市中医学会副会长、市级学科带头人,擅长针药结合,治疗脊柱相关性疾病、颈腰椎疾病及神经系统性疾病。2009年~2010年进修于北京中医药大学东直门医院,师从周平安、徐荣谦和李晓林等资深专家。

### 咳嗽咳不停 “三伏”有一手

门诊现场:“好几年冬天一受凉,我就咳不停。每次都输液,还是不见好。”54岁的郭女士听说有冬病夏治,便前来寻诊。

李婷:郭女士连年冬天咳嗽、咳痰,发病时体温达到37摄氏度以上,诊断为慢性支气管炎。冬天,中老年人抵抗力差,冷空气入侵,极易感冒,如果不及时治疗,很容易转成呼吸道慢性病。

中医讲究“春夏养阳,秋冬养阴”,认为人体在夏天时补充阳气,冬天便不易感受寒邪,也能克制、驱除体内寒邪,起到防治寒病的效果。三伏天,阳气最充沛,借

助自然界阳气及温热药来补充人体的阳气,以阳克寒,将冬病之邪消灭在蛰伏状态,因此,冬病宜夏治。

呼吸系统的慢性疾病,属气虚或阳虚,或寒热错杂以寒为主的病态。绝大多数的这类慢性病,在阳气充足的夏季可以通过天灸、针刺、艾灸、贴敷和穴位结合的综合疗法,达到祛除冬季积蓄的湿寒、温经通络、行气活血的效果。

在三伏天给郭女士天灸,通过穴位刺激,及特定药物在特定部位的吸收,可以去除体内寒气,提高人体抵抗力。

### 腹泻哗啦啦 贴敷来调理

门诊现场:“我常拉肚子,大便特别稀,像水一样哗啦啦的。”患者王先生说,这个老毛病吓得他连凉菜都不敢吃。

李婷:体虚的人便秘,排便没有力气。便常规检查,无发炎感染。据症状分析,脾胃虚寒,阳气不足,功能性腹泻。按照病情,用针灸和“三伏贴”治疗,双管齐下。

“三伏贴”是在夏季三伏天,将中药贴敷于特定穴位用于防治疾病的一种内病外治的方法,具温阳补气、通经活络、散寒止痛的作用。属虚寒或寒湿型的病症,大多适用三伏贴。

“三伏贴”经皮肤给药,药物进入人体血液系统,减少了口服药物对消化道的刺激,使药效发挥更加充分。另外,配合针灸,把潜伏在体内经年久久的寒湿找出来,并把它们排出体外,有助身体恢复。每年三伏天通过3次外用给药,治疗内脏疾病,疗效显著。

要注意,冬病夏治药物穴位贴敷的治疗效果要等到冬季才能显现,有些重症患者,要连续治疗2-3年才有明显疗效。建议贴三伏贴一定选择正规医院。

记者 张国英 文/摄

### 手足凉冰冰 艾灸补气血

门诊现场:20来岁的年轻姑娘小许体质虚弱,自诉常年手足冰凉、月经不调。陪她同来的母亲担心其健康状况,想采用中医调理的办法。

李婷:脾主四肢。手足寒冷,四肢乏力,说明脾虚。排除子宫的器质性疾病等原因,多考虑寒凝气滞导致。眼下即将进入三伏天,正是冬病夏治的好时机。根据中医“天人相应”理论,患者体质在冬季处于低谷,对外界刺激的应激能力相对较低,见效缓慢,而春夏,尤其是三伏天,由

于气温升高,人体的阳气此时达到最高峰,气血充盈、经络通达,是治疗寒性疾病,恢复人体阳气最佳时机,能最大程度驱风祛寒、祛除体内的沉痾,调整体内阴阳平衡,起到事半功倍的作用。

夏有三伏,每伏为10天,每10天艾灸1次,加上伏前、伏后时间,小许5次艾灸后,病情有望得到改善。

建议女性注重保暖,少吃生冷或寒凉性的食物,如冰激凌、雪糕、西瓜、梨等食物。

### 养生之道

## 出汗才是夏天最好的“保养品”

古语有个说法,叫“冬不炉,夏不扇”。意思是说,冬天不要过分接近火炉,不然就会使阳气受到干扰。夏天不要一个劲儿地扇扇子,应让身体自然排汗。

而且中医讲究“秋收”“冬藏”,夏天只有使体内郁滞的气排出去,秋天才能收敛,冬天也才能进补。该出时不出,该进时不进,只会影响健康。

#### ◆出点汗,祛除湿气

夏天出汗本是一个散湿的途径,而空调营造的凉爽环境会使身体毛孔自动闭合,汗排不出来,湿气也就散不出去。

#### ◆出点汗,预防感冒

正常人的身体上分布着300万左右的汗腺,一般气温超过30℃,人就开始冒汗了。通过汗液的挥发带走体表的热

量,使体温保持恒定。因此,出汗的首要功能就是充当体温调节器的角色。经常呆在空调房中,就会导致不知冷热、免疫力下降,更容易感冒。

#### ◆出点汗,有利于心血管

心内科医生常碰到一些患者说自己入夏后经常莫名其妙地心烦、胸闷、四肢乏力,血压也控制不好。在询问病情后,发现这些患者都有一个共同点:怕热,入夏后很少出门,整天呆在空调屋里。

其实,造成心烦胸闷的根本原因是“出汗太少”。夏天出点汗,才能保证人体体温调节正常运作,而这也是预防心血管疾病重要因素之一。

#### ◆出点汗,皮肤更好

人体适当地出汗,汗液可以滋润皮

申文



肤,保证皮肤的水分,从而避免其过于干燥,减缓皮肤衰老。

#### ◆出点汗,促进代谢

人体排出废物的途径主要是大、小便,通过呼吸则可以排出废气,出汗也是人体排出废物的主要途径。因为人体的体表面积较大,每天通过汗液的蒸发可以排出大量的对人体有害的物质,减轻肾脏负担,促进新陈代谢。

#### ◆出点汗,不易中暑

有些人天生出汗少,可能比其他人容易中暑。因为出汗有助于散热,降低体温;反之,如果不出汗,散热不及时,就增加中暑的可能。

### 延伸阅读

当然,出汗不是让我们在烈日下暴晒,而是学会健康出汗,才是夏季最好的养生法。

#### ◆运动出身汗

现代人的生活方式大部分是多吃少动,容易形成脾虚湿阻的体质,这样的体质最需要锻炼出汗,夏天早晚天气凉爽的时候,在户外锻炼半小时。年老之人可以选择太极拳、瑜伽等和缓运动,年轻人可以打篮球、踢足球,达到出汗的效果即可。

#### ◆运动前喝杯温水

运动前可以喝杯温水,锻炼出汗后及时补充水分,汗出透了,一通百通。运动后切忌受凉,要耐心等汗消退。

#### ◆喝点生姜水

在空调环境上班的人,可以坚持喝点生姜水、生姜红枣水等,促进排汗。

#### ◆用热水泡脚

回家后泡脚或泡脚也能达到同样的效果。在40℃左右的水温下泡脚或泡脚,有利于身体排汗、缓解疲劳。

#### ◆定时关空调

长时间吹空调会引起不适,不妨每天定时关掉空调,让身体适应自然界的炎热气候,该出汗时就出汗。

## 夏天要学会“热着过”

吴敏

#### ◆洗个热水澡

无论是什么季节,洗热水澡对身体都有好处,多冲冲后背、脚心等,让身体出汗。

#### ◆穿得别太“清凉”

尤其是体质较寒的女性,夏天要注意穿衣不要过分暴露,尤其不穿露脐装、露背装。穿平常的夏装即可,身体出汗,才能更健康。

特别提醒一句:出汗太多也不好。过度出汗则会伤津液、耗气血,若大家发现自己的出汗量或出汗时间明显有异常,这可能是身体发出了求救信号,要及时就医。

### 身边的医疗新技术

## 我省首设淋巴水肿护理门诊

“这个袖套是干什么的?套上真能缓解水肿?”日前,山西白求恩医院刚开诊的淋巴水肿专科护理门诊中,患者王女士好奇地看着护士为她进行治疗。这是我省首家淋巴水肿护理门诊,能让淋巴水肿患者接受更加专业准确的治疗护理,填补了我省在这方面的空白。

淋巴水肿是一种慢性、不可治愈的疾病,我国淋巴水肿患者约有1000万,每年都有增加。临床上,乳腺、妇科肿瘤手术及放疗是造成继发性淋巴水肿的主要原因。以妇科宫颈癌患者为例,经历盆腔手术,盆腔内淋巴结被切除,影响下肢淋巴回流,如术后放疗,也会使盆腔内淋巴管纤维化、瘢痕化,淋巴管堵塞,造成下肢淋巴水肿。淋巴水肿患者不仅肢体肿胀,行动不便,长此以往,还会产生抑郁、焦虑等不良情绪。

目前,大量淋巴水肿患者急需得到规范科学的专业照护,可临床专业人员又十分短缺。此次,山西白求恩医院乳腺外科率先在该院开展此项工作,并派出2名护士外出学习,取得国际淋巴水肿治疗师资质。此外,科室医护人员也会为患者综合评估,从术前即开展预防治疗,通过全方位安全有效的干预,降低患者术后淋巴水肿的发生率。

开诊后,医护人员把早期筛查、预防与治疗相结合。对于已经水肿的患者,则采用皮肤护理、手法引流、弹力绷带加压治疗、功能训练等,达到消肿、去纤维化、减少脂肪沉积,改善淋巴循环。

记者 魏薇  
通讯员 许文辉