



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一。

中医学具有“阴阳五行”辨证思想，冬病夏治疗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，便前来就诊。

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，把潜伏在体内经年日久的寒湿找出来，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，有些重病患者，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峰，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、祛除体内的沉痼，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，小计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。



申文 肢，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。

“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。临幊上，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，可临幊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。对于已存水肿的患者，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

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

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活。

◆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

回家后泡澡或泡脚也能达到同样的效果。在40℃左右的水温下泡澡或泡脚，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