



专家出诊

“冬病夏治、寒病热治”是句老话，意思是寒凉的病夏天治效果好。这一传统中医疗法已延续上千年，至今非常适用。

脾虚气弱、关节疼痛、痛经、慢性哮喘、慢性支气管炎，这些都是寒凉之病，到了夏天会缓解，如果这个时候加强中医治疗，开始用

药，比冬天治疗效果会好很多，不只见效快，还有可能根治。

李婷医生说，在三伏天，寒型的病配合针灸、艾灸、汤药等治疗方法，可起到补益气血、活血化瘀、疏肝理气的作用。对症治疗，事半功倍。

出诊专家

李婷，太原市第二人民医院中医科主任、副主任医师。

# “冬病夏治”正当时

脾虚者：远寒凉健脾行气

**门诊现场：**李女士，50来岁，消化不良，拉肚子，大便不成形好久了。担心疾病，想用中药调理。

**李婷：**李女士拉肚子应是脾虚所致。脾虚百病生。便溏、胃口不佳、胃脘胀痛、精神不振、嗜睡、舌两边可见齿痕等均是常见的脾虚症状。从中医理论上看，“脾乃后天之本”，担当着代谢消化、运化水湿的功能。许多疾病都

是建立在脾虚的基础上的，如果不管理它，人的免疫力和抵抗力就会降低，容易受到病菌的侵袭，所以应及时调治。

一个人是否脾虚，可以从外貌看出来。1.看身材。由于身体的代谢和运化水湿出现了问题，容易水肿，产生虚胖，肌肉松松垮垮。2.看脸色。气色不好，皮肤暗黄。脸上容易长斑起痘，有黑眼圈，有的甚至连头发都比较干枯毛躁、发黄。3.看口气。脾虚的人消化能力差，食物残渣滞留在胃里腐化的时候，产生的异味会从口中发出，口气比较重，还会出现口干、口臭的情况。

三伏天是中医调理脾虚的最好时机，可通过刺络拔罐、艾灸、针刺、汤药内服等方法进行调理，同时建议少吃寒凉食物。  
①

关节炎患者：重调理驱除邪气

**门诊现场：**王先生，快递员，前来就诊，称膝盖关节疼痛。疼痛发作起来，剧烈难忍。

**李婷：**关节炎是人们日常生活中最常见的慢性病之一，被称为“世界头号致残杀手”，它能引起疼痛、炎症、屈伸不力、卧床不起，甚至残疾。

关节炎是风湿性的。这是由于邪气跑到关节缝里去了。这些邪气是什么？是风、湿、寒(热)、瘀血。

如果是个体内湿气重的人，又居住在潮湿环境里，湿气就会在关节缝里越积越多。如果是个腿脚冰冷的

人，又不懂得保暖，寒气也会进入到关节缝里。如果是个吃了过多阴寒食物的人，这些风寒湿“垃圾”会在血液里沉淀下来，而关节缝里最容易藏这些“垃圾”。

王先生经常骑摩托车，冬天的风呼呼地吹到膝盖上，风就进入到关节缝里了。到了夏天，觉得天热了，也不戴护膝，冷风同样容易进入关节缝里。邪气侵扰进关节缝里，血液经过关节时流不动，就会形成瘀血。血液流动不动的地方，邪气就会跑出来捣乱，邪气跑到哪里，哪里就会疼痛。当瘀

血压迫关节时，还会造成关节变形。许多老年人、骑电动车的人关节多有不舒服。

简单地用止痛消炎药或是风湿膏药外敷，可以缓解症状，但解决不了关键问题。用不了几天，邪气又会卷土重来。关节炎是日积月累造成的，治疗想去根，就需要坚持调理。因为年龄越大，病程越久，调养越难。

所以，治疗趁早趁时最好。医生会根据病情，用贴敷、热药等，通过内服外用进行调理。  
②

痛经：借阳盈改善寒凝

**门诊现场：**小陈姑娘痛经，严重时蜷缩在床，痛不欲生。

**李婷：**痛经就是宫寒。小陈手脚经常性冰凉，月经一来，则痛到要命。这是身体寒瘀、气血不通的表现。虽然夏天会有一点好转，但并不意味着病症的减轻，如果能很好地利用三伏天，寒病热治，积极治疗，病情有望得到极大改善。

女性月经从十几岁到四五十岁，几乎伴随半辈子。有些人总以为痛经忍一忍就过去了，其实，这很不明智。要知道，在痛经背后，还有更多疾病可能侵害到女性健康。如果痛经不及时治疗，让其得到有效好转，有可能最终给身体造成更大伤害。有位女士有多年痛经史，平时就靠喝热水吃止痛药硬扛，因多年不怀孕，检查发现患有子宫肌腺症，最后只得切除子宫来根治。

治疗这种痛经的方案，通常采用穴位敷贴和药物治疗，当子宫内的瘀血被疏通，情况就会好起来。我们这里有复诊的痛经患者，现在不少已明显缓解或好转。

总之，不论是养脾胃还是治疗关节炎、痛经等寒症，一定要坚持。毕竟这些病不是一两天得的，想治好也不是一两天的事，贵在坚持。当然，若想分清病症是否可以夏治，一定要在专业医师指导下用药用灸，不要盲目地治疗。

三伏天，正是冬病夏治、寒病热治的好时机，请患者一定把握这个时机。  
③

记者 张国英

保健有方

## 小儿推拿疗法辅助退烧

山西省人民医院中医科小儿推拿门诊主任医师、山西中医药大学中医师承导师何玉华给出了几招宝宝推拿招式，让孩子在按按捏捏中退烧。

### ◆开天门

位置：自两眉中间至前发际呈一条直线。

操作：用两拇指自眉心起，交替向上直推至宝宝前发际，约推30~50次。注意力度。

### ◆推坎宫

位置：自眉头起沿眉向眉梢成一直线上。

操作：用两拇指桡侧自眉心向眉梢做分推50~100次。

### ◆揉太阳

位置：在两眉梢后凹陷处。

操作：两拇指或两中指端分别在左右两太阳穴上揉动30次。

### ◆拿风池

位置：后发际下大筋外侧凹陷

中。

操作：  
用拇指和食指  
指腹拿捏小儿

后发际两侧的凹陷处5~10次。

### ◆推天河水

位置：腕横纹到肘横纹成一条直线。

操作：用食、中二指指腹直推100~300次。

### ◆推六腑

位置：前臂靠近小指侧，从腕横纹至肘横纹成一直线。

操作：用拇指或食、中指面白自肘推向腕部，100~300次。

何主任也特别提醒，对于高热反复不退的孩子，饮食需要特别注意，清淡饮食，忌辛辣油腻的食物，多喝开水，帮助出汗退热。如果发热超过24小时，一定要到医院接受正规治疗，不要拖延。  
记者 魏薇



误区警示

这几年，我们在经历新冠的治疗过程中，最常听说的一个名词就是“血氧低”，正因如此，大家对“血氧饱和度”这个词有了前所未有的熟悉。

血氧饱和度是指血红蛋白的氧含量与氧结合量的百分比，可以反映红细胞与氧结合的能力，从而反映机体供氧的情况、器官功能的情况。血氧饱和度在95%~100%之间为正常范围，90%~94%表示机体血氧含量下降，小于90%表示机体明确缺氧。

当我们发现血氧饱和度低时，最有效的手段便是吸氧。吸氧不仅可以有效缓解哮喘、缓解心绞痛、辅助治疗糖尿病，还可以提神醒脑，更有研究指

## 氧气吸得越多越好吗

出吸氧可以提高身体抵抗力。但任何事物的存在都具备两面性，吸氧也不例外。在临床工作中，我们常常会遇到这样的情况——护士为患者调节氧流量至2~3L/min，可等过一会儿再来看患者时，该患者的氧流量已经被调到了6L/min。问其原因，患者会说：“氧气是好东西，就让我多吸点，况且我已付费，别浪费了。”对此，我们的护士真是又好笑，又能惊出一身冷汗。

氧气真的是吸得越多越好吗？

答案是：NO。当吸入的氧气浓度过高或吸氧时间过长（吸氧浓度60%，持续时间≥24小时；或吸氧浓度100%，持续时间≥6小时），全身机体可能产

生功能性或器质性损害，通常表现为肺及其表面黏膜、毛细血管和中枢神经系统损害，出现胸骨后烧灼感、疼痛、呼吸增快、恶心、呕吐、烦躁、干咳等症状，这就说明，氧中毒了。

正常情况下，正常人只需大气氧浓度就能够满足人体需要。

临床工作中，医生会针对疾病的不同情况，采取不同的氧疗方式。通常有低浓度氧疗、中浓度氧疗、高浓度氧疗以及高压氧疗。但不论用何种方案，都应在医生的指导下进行，不可盲目给自己“下医嘱”。

（作者单位：中国医学科学院肿瘤医院山西医院）

刘小娟

生功能性和器质性损害，通常表现为肺及其表面黏膜、毛细血管和中枢神经系统损害，出现胸骨后烧灼感、疼痛、呼吸增快、恶心、呕吐、烦躁、干咳等症状，这就说明，氧中毒了。

正常情况下，正常人只需大气氧浓度就能够满足人体需要。

临床工作中，医生会针对疾病的

医生在线

## 冬病夏治与三伏贴

周晓莉

“冬病夏治”是以中医学“春夏养阳，秋冬养阴”的平衡观点、治未病“正气内存、邪不可干”的正气学说观点及天人相应的观点为基础，对冬季易发疾病或冬季症状加重的疾病及虚性体质，在夏季时予以针对性的治疗，以提高机体的抗病能力，从而使冬季容易发生或加重的疾病减轻或缓解。

冬病夏治的方法很多，除口服中药外，外治法主要以三伏贴和三伏灸为主。利用夏季气温高、机体阳气充沛、体表经络气血旺盛的有利时机，通过中药贴敷穴位或艾灸督脉、足三里等穴位，激发人体的阳气，祛除体内的寒湿之气。

冬病夏治适用于冬季容易反复或加重的一些疾病，包括呼吸系统、风湿骨病、消化系统病、皮肤病、妇科疾病等。

三伏贴方便快捷，在遵医嘱治疗的同时，日常生活应注意：

◆ 天灸贴敷对象为5岁以上儿童及成人。  
◆ 忌过敏体质者、发热患者、局部皮肤破损、感染者。

◆ 贴敷时间：建议成人4~6小时，儿童30分钟~1小时。

◆ 贴敷期间忌烟酒、生冷、油腻、辛辣、生发之品，建议多饮温水。

◆ 贴敷后局部皮肤微红或色素沉着、轻度瘙痒为正常反应，建议下次贴敷缩短时间。

◆ 贴敷后局部皮肤发红、刺痛、发痒，考虑过敏反应，应立即取下膏药，局部可用络合碘消毒，禁止抓挠，不宜涂抹药物。如有明显不适立即就医。

◆ 贴敷后3小时内不宜立刻洗澡，不宜刺激敷贴穴位。当天禁止淋雨、游泳。贴敷期间忌空调，注意防寒、保暖。

（作者单  
位：山西省中  
医医院风湿病  
科）

太原创卫在行动  
健康教育