

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、汤药等治疗办法,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

**出诊现场:**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。从中医理论上讲,“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

## 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。

## 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。小陈手脚经常冰凉,月经一来,则痛到要命。这是身体寒凝、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,几乎伴随一辈子。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瘤症,最后只得切除子宫来根治。

治疗这种痛经的方案,通常采用穴位贴敷和药物治疗,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是好转。

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。

记者 张国英

## 保健有方

发烧是小儿最常见的不适症状,很多家长一发现孩子发烧就非常紧张焦虑,总担心孩子会因发烧烧坏脑子或烧成肺炎,因此一发烧就往医院跑。

其实,发烧不是一种病,而是疾病的一种症状表现。所以,孩子发烧时,家长最好先搞清楚引起发烧的原因,然后再对症处理。孩子发热涉及到很多种疾病,包括感染性和非感染性发热。呼吸道感染是小儿发热的主要原因之一。如果孩子只是体温升高,精神状态较好,食欲正常,还可以独立玩耍,那么,大部分是感冒引发的发烧,此时,可先观察再对症治疗。如果体温低于 38.5℃,家长可给孩子进行物理降温,多给孩子喝白开水,并适当吃些水果。如体温在 38.5℃ 以上,可遵医嘱服用对乙酰氨基酚、布洛芬等退烧药。当然也可用小儿推拿疗法来辅助退烧。

## 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:用两拇指面自眉心起,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条横线上。  
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/分,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/分。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

## 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:山西省中医院风湿病科)