

第十一届  
“麻塘镇氏”

又是一年三伏天 冬病夏治三伏贴

## 冬病夏治养生节正式启动!

通讯员尹莎  
记者叶子

近年来,“冬病夏治”的中医理念越来越受到市民认可。昨日,记者从咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)获悉,该院第十一届“麻塘镇氏”冬病夏治养生节6月21日开幕,活动持续到8月19日。据了解,今年“麻塘镇氏”冬病夏治养生节活动包括专家义诊、体质辨识、冬病夏治等特

色疗法体验,活动期间,国家级非遗传承人专家团队将为市民量身打造“冬病夏治·镇氏®三伏贴”,为市民提供个性化服务。

冬病夏治,源自中医传统的“治未病”理论,主要针对冬季好发疾病,利用人体在夏季阳气外发、伏阴在内的特点,提高针灸、外敷等治疗

手段的针对性和效果。可以说“冬病夏治”体现了中医学中天人相应的整体观念和对疾病重视预防为主的观念——治未病。那么,什么是“冬病”?如何“夏治”?中药贴敷人人可以贴吗?本期《麻塘中医》,咸宁麻塘中医医院副院长、主任医师镇兰芳博士为大家答疑解惑。

冬病夏治非万能  
辨证施治是灵魂

“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变,如支气管炎、支气管哮喘、风湿与类风湿性关节炎、老年畏寒症以及属于中医脾胃虚寒的病证。”镇兰芳介绍,从中医角度来说,“冬病”的易发人群多为虚寒体质,通常症状表现为手脚冰凉、畏寒喜暖、怕风怕冷、神倦易困等,这类患者在中医叫阳气不足,也就是自身热量不够,寒从内生。而“夏治”指夏季这些病情有所缓解,趁其发作缓解季节,辨证施治,适当地内服和外用一些药方,以预防冬季旧病复发,或减轻其症状。

为了提高三伏贴的疗效,咸宁麻塘中医医院国家级非遗传承人专家团队为市民量身打造“冬病夏治·镇氏®三伏贴”,对每个患者均根据中医辨证结果进行单独的配伍用药选穴,做到真正的个体化伏贴,从而使不同疾病的患者获得精准治疗。

据介绍,适合冬病夏治的主要疾病有风湿类疾病:如风湿、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、肩周炎、骨性关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出以及各种肢体麻木疼痛等疾病;呼吸系统疾病:如易感冒者、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、哮喘、慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢阻肺等;消化系统疾病:如虚寒性胃痛、慢性胃肠炎、腹泻、消化不良、厌食等;妇产科疾病:如月经不调、痛经、产后头痛、坐月伤风等属寒证者;小儿科疾病:如体虚易感、支气管炎、消化不良、厌食、遗尿、发育迟缓等;亚健康调理:如免疫功能低下、阳虚体质、气虚体质、亚健康及中风后遗症、冻疮、四肢冰冷。

此外,冬病夏治对于阳虚型体质的人群也适用,其中,呼吸系统疾病效果最为理想。

## 中医贴敷疗法好 但并非人人皆宜

“中医传统贴敷疗法历史悠久,源远流长,其临床应用已有3000多年的历史。它以中医基本理论为指导,应用中草药制剂,施于皮肤、孔窍、俞穴及病变局部等部位的治疗方法,属于中药外治法。”在镇兰芳看来,贴敷疗法是中医治疗学的重要组成部分,其特点就是途径直接、作用迅速、用药安全、药源广泛、经济简便、稳定可靠、副作用少、疗效肯定。

近年来,该院还运用现代生物、物理学等方面的知识和技术,将具有治疗作用的仪器并与贴敷外治协同应用,以促进药物吸收。目前,该院除了三伏贴、三伏灸等常用的“冬病夏治”方法,还将针灸、拔罐、刮痧、熏蒸、中药离子导入、超声药物导入、中药热敷等融入进来,进一步提高了中药贴敷疗法及中药外治法的疗效。

“实际上,这种方法属于中医外治

法范畴,和中药内服一样,不仅限于三伏天,一年四季均可使用。而三伏天即将来临,三伏贴在充实阳气、强壮正气,防治冬病方面更适宜。”镇兰芳强调,任何每一种治疗方法都不可能包治百病,都有其适应症和禁忌症,对于中药贴敷疗法也不例外,如对于孕妇、有严重心肺功能疾病患者、对药物过敏者、皮肤长有疮、疖以及皮肤有破损者、疾病发作期的患者就不适合了。

## 贴敷疗法疗程长 坚持才能见疗效

“就冬病夏治敷贴疗法举例,是指每年农历三伏天期间敷贴,今年冬病夏治的具体治疗时间为:7月11日(初伏)、7月21日(中伏)、7月31日(闰中伏)、8月10日(未伏)。”镇兰芳建议,贴敷当日,市民最好穿着宽松、色深、容易清洗的衣服,油性皮肤者宜在浴后或清洗背部后进行贴敷。

“麻塘镇氏”敷贴疗法是根据中医辨证施治的原则,因人施治的为每位患者配制符合患者自身情况的药方,

做到专病专治。且患者每次的贴敷时间要根据疾病种类、药物特性及身体状况而确定贴敷时间。一般情况下老年、儿童、病轻、体质偏虚者贴敷时间宜短。刺激性小的药物每次贴敷4小时,刺激性大的药物则要根据患者的反应和发病情况确定贴敷时间,约数分钟至数小时不等。此外,成人贴敷可适当延长,儿童可适当缩短时间。如出现过皮肤过敏如瘙痒、疼痛者,则应即刻取下。

需要强调的是,在每年的“冬病夏治”中,都会有很多患者由于贴敷疗法疗程长,没有坚持完成贴敷,影响了治疗效果。因为冬季易发疾病在夏季本来症状就不明显,或者根本没有症状,所以治疗后的效果也要等到冬季才能显现出来。镇兰芳认为,只有坚持按疗程治疗,才能保持药效的发挥,经络才能处于持续兴奋应激的状态,对病邪的祛除才能保持力度和惯性,效果才会更好。

## 敷贴疗法好处多 注意事项不能忘

“冬病夏治是在夏季阳气充沛之时调整人的身体,增强抗病能力,可谓好处多多,但历代中医家的反复实践、反复研究证明疗效显著的炎热夏季用中药穴位贴敷治疗的方法也是有其一定的注意事项需要遵守,尤其在冬病夏治期间,患者需在饮食、生活上配合治疗,避免影响药效。”镇兰芳建议,在敷贴期间,市民最好尽量远离空调,保证睡眠充足,同时要保持情绪乐观。

因为遇冷会使毛孔收缩,影响药物的渗入,同时也会降低经络传导的

速率和活跃性。但也尽量不要出汗,出汗的话固定药饼的胶布可能会脱落,最好在阴凉的地方或适当的用电扇微风纳凉。同时,充足的睡眠能使人体内分泌和神经系统运作正常,每晚7~8小时的睡眠可使全身肌肉放松,神经紧张得到调整,从而提高经络穴位对药物刺激的识别,引导药效直达病灶。此外,保持情绪乐观,平和乐观的情绪可使机体免疫功能处于最佳状态,有利于顽疾的治疗和康复。进行适度锻炼,可增加神经肌肉协调性,鼓舞阳气的生发,以带动体内滞留的

寒气发出体表。

“脾胃是人的后天之本,所有营养物质的吸收,气血运化都要靠脾胃来运化,所以我们建议,市民在治疗之前,应把脾胃调理好,贴敷期间要禁食生冷刺激性食物,不要吃肥甘厚腻、生痰助湿的食物,应戒牛肉、鸭、鹅、花生及其他煎炸食物,禁食海鲜、虾等易发物。”镇兰芳最后强调,三伏贴疗法虽然有较好的效果,但所用中药有些为有毒之品,有些对皮肤有强烈的刺激作用,故孕妇、年老体弱、皮肤过敏等患者应慎用或禁用。