



烈日三伏天 冬病夏治忙



孙思邈

“冬病夏治”是我国传统中医药疗法当中的特色疗法，它是根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳、秋冬养阴”的原则，结合天灸，在人体的穴位上进行药物贴敷，以鼓舞正气，增强抗病能力，从而达到防治疾病的目的。三伏天，各大医院、各小区诊所人满为患，大人、小孩都赶去做敷贴以防冬病。

解读“冬病夏治”

冬病夏治是中国传统医学的一个主要特色，就是利用夏季气温高，机体阳气充沛的有利时机，调整人体的阴阳平衡，使“宿疾得以康复。”冬病”指某些疾病发于冬季，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、老年慢寒症以及属于中医阳虚类疾病。“夏治”指夏季这些

病情有所缓解，趁其发作缓解季节，对症施治，适当内服和外用一些方药，以预防冬季旧病复发，或减轻其症状。

为什么冬病要夏治呢？药王孙思邈说：“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”所谓“欲病”就是这种病在虽然未发，但却会在将来某个时候必发的疾病。那就要在未发之时，赶快去除其必发的条件，冬病患者本身体质就偏于虚寒，再加上冬天环境也是

寒凉一片，两寒夹击，便毫无解冻的可能。所以在冬天治寒症，就像是雨天里晾衣服，是很困难的。然而在盛夏之际，外界是暑热骄阳，里应是心火正盛，这时积寒躲在后背的膀胱经和关节处，最易驱赶出来。但若是阳气衰弱，后面没有推动之力，前会错过祛寒的大好时机。再加上有很多人体质本来就有些阳气不足，夏天再痛饮冰凉的饮料，如冰镇啤酒、凉茶，水果冰，然后整日在空调

房间里工作，那真是寒气未去，又添新寒。要记住，寒气是会沉积的，凡身体被寒气侵袭的地方，必会气血受阻，这叫做“寒凝血滞”，若寒气停留在关节，就会产生疼痛。停留在脏腑容易产生肿瘤，停留在经络就会使经络堵塞，气血也就运行不畅，不但会四肢不温，也常会有手脚发麻的症状出现。所以倘若不在夏日去除积寒，等到秋风一起，外寒复来的时候，就又会为外寒因了。

敷贴为何选在三伏天？

人体之阳气“生于春，长于夏，收于秋，藏于冬”，冬季阳气上升到达顶点，机体容易遭受邪气侵犯，往往阳气不足，而在春夏，气温升高，尤其是三伏天气好是一年中的阳中之时，午时是一天中的阳中之中，人体之阳气上升，经络通达，气血充沛，这时人体的毛孔充分张开，药力最容易渗透到达脏腑，激发经气，最大限度的祛风驱寒，祛除体内沉痾，调整人体的阴阳平衡，预防旧病复发或减轻其症状，并为秋冬储备阳气，令人体阳气充足至冬至时则不易被“寒邪所伤”。

“冬病夏治”以二年为一个疗程，一般在三伏季节敷贴三周，每周两次，一旦开始敷贴，最好能坚持三年。因各人体质相异，有的患几贴一年就疗效显著，这是最理想的；而有的第一年贴完却没有明显感觉，也别心急，坚持治疗以提高疗效。

“冬病夏治”的五种方法：

目前公认适用于冬病夏治的疾病有慢性支气管炎、喘息性支气管炎、肺气肿、肺心病等，多采用针灸、贴膏药、中药等综合方法治疗，均取得了明显而持久的疗效。下面为大家介绍5种冬病夏治的中医方法，其中以穴位贴敷法效果最佳。

1. 【穴位贴敷】

这一疗法是在夏季三伏天，根据中医辨证论治，采用中药制剂点敷于经络上的特定穴位，药物经皮肤渗透入里，到达经络和脏腑，来达到治疗目的。中医用白芥子、元胡、川椒、细辛、生姜等透络、散寒、祛湿、补气血的中药研成细末，调成泥状，根据病情选以不同穴位贴敷。贴的时候，先用酒精消毒，取直径为1cm左右的膏药，用5cm×5cm的胶布贴在穴位上。贴敷的穴位一般以经穴为主，临床常用的穴位有膻中、定喘、膏肓、天推、中府、腹中等。

2. 【刮痧】

刮痧是用刮痧板循经络按一个方向刮动，刮痧能刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，出现青紫色出血点，也就是俗话说的“痧”，以改善局部微循环，起到疏通经络、舒筋活络、祛风散寒的作用，使人体的神经、循环、免疫、排泄等系统兴奋起来，加快新陈代谢。

3. 【拔火罐】

拔火罐也是冬病夏治的常用中医方，其拔火罐冬病夏治的原理和刮痧差不多，都是刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，来疏通经络祛除寒气。

4. 【针刺】

针刺方法是把手指弯曲伸直针刺一个小孔，摘除少量皮下脂肪组织，并在局部进行刺激。该方法对于哮喘和消化性疾病有良好的疗效。

5. 【艾灸】

艾叶为原料，制成艾绒、艾柱和艾条，用艾绒或其他药物做成体表的腧穴或疼痛处烧灼、温熨。借灸火的温和热力和药物作用，通过经络的传导，以温通经脉、调和气血、舒筋活络、扶正祛邪。相比穴位贴敷，刮痧和拔火罐，艾条是用明火祛除身体里的阴寒之气，属于动法比较足的治疗，所以容易上火的人不建议用艾条，否则内火加外火就会虚耗人体的津液。

灸灸——“冬病夏治”随身贴

绿之韵灸灸的研发和推出，以传统灸法理论为依托，集中了中华民族先哲们在中医学、经络学、阴阳学、养生学和临床医学领域的巨大成果，并结合现代高科技，解决传统灸法弊端，开创灸法养生的新纪元！灸灸疗法是在传统“中医辨证”传统灸法的理论基础上，融合现代科技采用独特发热技术和透皮技术，自动发热，温经通络，10分钟见效，热敷点治疗，直接贴敷病灶或痛点，能直接地、迅速地穿透表皮层以下，清除病源，标本共治：完全打破普通膏药只能达到真皮的弊病；并合理加入磁疗和远红外治疗，透入肌肤，通过经络的传导，深入脏腑，温通经络，调和气血，扶正祛邪；是以调整生理功能，增强身体抵抗力而达到治病防病、保健强身之功效的内病外治创新疗法。