



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所谓虚寒类疾病。“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。要知道,寒气是会沉积的,几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,药力最容易渗透直达脏腑,对药物药力吸收最为彻底,能刺激穴位,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;而有的第二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】

刮痧是用刮痧板循刮痧板按一个方向刮动,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】

针刺方法是把手指指尖正中刺开一个小孔,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很好的疗效。

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,同时劲道比较足,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,突破传统灸法弊端,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。