



三伏天阳气被“盗”？中医养阳四法唤醒精气神

每到三伏，湿热难耐，不仅出汗多，还累得快，令人寝食难安，其实这都是暑邪和湿邪在体内作祟。想要破除“二邪”并不难，利用好三伏天养阳“黄金期”，就能更好地滋养身体、增强抵抗力。对此，中医从饮食、起居等方面，针对不同人群给出了具体的调养方法，一起来看看哪种才是最适合自己的吧。

饮食篇

喝对汤饮，清暑又健脾

三伏天饮食应以苦甘调和，清淡为主为原则。推荐饮用：

三豆汤（绿豆、赤小豆、黑豆）：清热祛湿，适合湿重体质。

酸梅汤：生津止渴，适合多汗口渴者。

荷叶粥：清香醒脾，缓解暑湿引起的食欲不振。

合欢花莲子心茶：合欢花5克，莲子心2克，开水冲泡代茶饮。适合心烦失眠、情绪不稳者。

此外，还应注意以下事项：

1. 适量食用苦味和甘味食物，苦味如苦瓜能清热，甘味如红枣能补气养脾。

2. 多吃时令水果，如西瓜、梨、菠萝等，既补充水分，又有助清热。

3. 避免冰镇饮料和生冷食物，过多冷饮容易伤脾胃，导致腹泻和消化不良。

4. 忌辛辣油腻食物，这些食物助火生热，加重暑热和心烦。

5. 适当吃些辛温食物，如生姜、葱白，帮助身体温阳，

避免湿邪侵袭。

起居篇

顺时而为，避湿养阳

合理的作息有助于养护阳气，增强体质。顺应三伏昼长夜短、阳气旺盛的自然规律，早睡早起，适当午休，有助养护阳气。空调温度宜设在26℃以上，避免直吹和腹部、脚部受凉，防止寒湿入侵。减少赤脚踩湿地，勤换衣，防止湿邪侵体。晨练太极、八段锦，活络气血，增强体质。

外治篇

冬病夏治好时机，

三伏贴艾灸助你强身防病

中医外治法是三伏养生的特色方法，能有效温阳祛湿，增强正气。

1. 三伏贴 三伏贴是夏天最有名的传统养身法，把专门配制的中药贴敷在特定穴位（如大椎、肺俞、足三里等），帮助温阳祛寒，增强抵抗力，尤其适合慢性呼吸道疾病和体质虚弱者。需要在专业医师指导下进行，切勿自行操作。

2. 艾灸 艾灸利用艾条点



燃后的热力，刺激人体穴位，温经散寒，活血通络。三伏天进行艾灸，能补足阳气，驱散湿邪。居家可用艾灸盒，在医生指导下选穴，避免烫伤。

3. 药香熏蒸 利用艾草、藿香、薄荷等中药熏蒸房间或身体，能清热解暑，驱虫避秽，提升舒适感。端午节挂艾草、佩戴香囊也是这一传统的体现。

情志篇

养心安神，平复夏火

夏季心火易旺，情绪容易波动。保持良好情绪对健康至关重要。

1. 喝一杯安神茶 合欢花莲子心茶，清心宁神，助眠除烦。

2. 做一套静心操 坐在椅子上，慢慢吸气4秒，再慢慢呼气6秒，重复10次，保持良好情绪，促进阳气顺畅运行。

全国政协委员 湖南中医药大学

教授 博士生导师

湖南医药学院校长 何清湖

湖南省中医院 唐雪

湖南中医药大学 孟宇豪 周兴

中药服药时间有讲究

你是否有这样的困惑：这碗中药，到底该饭前喝还是饭后喝？早上喝还是晚上喝？别急！中药服药时间大有学问，选对了时间，不仅能增强疗效、减少副作用，还能避免浪费药材。这份科普，就是帮你解开“何时喝药最有效”的疑惑，让你明明白白喝中药。

1. 饭前服药

通常指饭前30分钟左右。当病症位于胸膈以下位置，如肝、肾等发生病变，先服药后进食药物能优先留存于下部，充分作用于病灶。保护胃黏膜的药物建议饭前服用，因为饭前服用能让药物迅速在胃黏膜表面形成保护膜，起到治疗作用。

2. 饭后服药

通常指饭后30分钟至1小时内。当病症位于胸膈以上位置，如头痛、眩晕、咽痛等，饭后服药，药物可在胸膈以上停留较长时间，更好地作用于病灶。消食药及对胃肠有刺激的药物也建议饭后服用，因为饭后胃内有食物，能减轻药物对胃肠道的刺激。

3. 睡前服药

通常指睡前30分钟左右。镇静安神药睡前服用，有助于安神助眠。

4. 清晨空腹服药

滋补药空腹服用，能让药物更好地被人体吸收；润肠通便药以及驱虫药，空腹服用没有食物残渣的阻碍，利于排便和驱虫。

5. 特殊情况服药

(1) 即时服药

即立即服用，适用于病情比较急的患者，体现急病急治的原则。如传染性疾病、高热性疾病等，顿服有助于迅速控制病情发展。

(2) 调经药

需在经期或经前服用不同的药物，具体情况需遵医嘱服药。

(3) 中药代茶饮

可不定时服用。

中药服药时间有讲究，需根据药性及患者体质和病情进行调整，用药前请咨询专业医师或药师。

湖南中医药大学第一附属医院
主管中药师 胡超

传统医学瑰宝——金黄散贴敷疗法在骨折早期的疗效观察与护理

在中医的历史长河中，金黄散作为一剂经典的外用药物，凭借其独特的疗效和广泛的应用范围，成为了治疗骨折等外伤性疾病的宝贵财富。作为中医外治法的一种，体现了中医的整体观念和辨证论治，更在实践中展现出了其卓越的疗效和安全性。

金黄散贴敷疗法的概述

1. 金黄散的起源与组成

金黄散，这一传统中药外用方剂，最早记载于明代著名医家陈实功的《外科正宗》。它由多种名贵中药材精心配伍而成，主要成分包括姜黄、大黄、黄柏、苍术、厚朴、陈皮、生天南星、甘草、白芷、天花粉等。这些药材各具药性，协同作用，共同发挥清热解毒、活血化瘀、消肿止痛、改善微循环等功效。本人所在医院在传统方剂的基础上加减后用于骨科早期贴敷治疗。

2. 贴敷疗法的原理与优势

贴敷疗法，其原理在于将药物直接敷贴于患处或特定穴位，通过

药物的透皮吸收，直接作用于病灶，达到治疗目的。我院金黄散贴敷疗法正是利用了这一原理，将金黄散粉末与适量蜂蜜调和，制成糊状后敷于骨折部位。该疗法具有操作简便、作用直接、副作用小等优势，特别适用于骨折早期等需要快速缓解疼痛、促进愈合的情况。

金黄散贴敷疗法

在骨折早期的疗效观察

1. 缓解肿胀与疼痛

早期骨折后，由于局部出血、渗出及炎症反应，患者常出现明显的肿胀和疼痛。金黄散中黄芩、黄柏等成分具有降低毛细血管通透性的作用，能够减少渗出，缓解肿胀；同时，姜黄、大黄等药物的活血化瘀作用，能够加速淤血消散，减轻疼痛。

2. 促进血液循环与骨折愈合

金黄散中多种中药成分具有促进血液循环的作用，能够加速局部血液循环，为骨折部位提供更多的营养和氧气，有利于骨折愈合。此

外，部分药物还能促进受损组织的修复和再生，加速伤口愈合过程。

3. 临床观察与数据支持

我院临床对金黄散做了3年的临床疗效评估（2018.10~2021.9），金黄散贴敷疗法在骨折早期的治疗时间一般为15天左右，早期治疗有效率93.5%。例如，有研究显示，对桡骨远端骨折患者采用金黄散贴敷疗法后，患肢远端的肿胀和疼痛症状在3~7天内得到明显缓解，血液循环得到显著改善。患者在VAS评分3分以下95.3%，医生评定质量优良率97%，不良反应多为瘙痒和少量水泡，发生率为10%，这些数据为金黄散贴敷疗法在骨折早期治疗中的应用提供了有力支持。

中医护理 在金黄散贴敷疗法中的应用

1. 皮肤护理

金黄散贴敷疗法需要直接接触皮肤，因此皮肤护理尤为重要。在贴敷前，应仔细清洁患处皮肤，小儿患者可先在皮肤上涂抹一层复方

倍氯米松软膏，以减少不良反应的发生。贴敷过程中，应注意观察皮肤反应，如有红肿、瘙痒等过敏症状应立即停止使用并就医。贴敷后，应及时清除残留药物。对于皮肤敏感的患者，可先在局部涂抹少量药物进行试敏，无不良反应后再进行贴敷。

2. 生活饮食护理

骨折患者需要卧床休息；同时，应根据患者的体质和病情制定个性化的饮食方案，以清淡易消化、富含营养的食物为主，避免食用辛辣刺激、生冷油腻的食物。

3. 季节与环境辨证

中医还注重因时制宜和因地制宜。例如，在夏季高温潮湿的环境下，应注意保持敷贴部位的干燥和通风，以免药物变质或引起皮肤感染；在冬季寒冷干燥的环境下，则应注意保暖和保湿，以免患者受凉或皮肤干燥影响药物的吸收。

湖南省衡阳市石鼓区
中医正骨医院脊柱科 戴彩虹