



# 又到冬病夏治时

详细了解适应人群和病症

俗话说：夏养三伏，冬补三九。又到了三伏天做敷贴，“冬病夏治”的好时机。

夏季是人体阳气最旺盛的季节，气候炎热而生机旺盛。对于人体来说，此时是新陈代谢旺盛的时期，人体阳气外发，伏阴在内，气血运行会相应地旺盛起来，并且活跃于机体表面。此时治疗某些寒性疾病可以最大限度地以热治寒，鼓舞阳气，驱散体内沉积的寒气，调整阴阳，从而达到减少冬季发病频率的效果。尤其是“三伏天”，人体经脉气血运行充盈，毛孔张开，更有利于药物吸收。这就是按照传统中医学“天人合一”的理论形成的“冬病夏治”。

## “冬病夏治”适应人群及病症

“冬病夏治”一般适应于阳虚体质较为明显的人群，同时针对肺气虚弱、中焦虚寒、下元亏损、四肢关节疼痛和一些免疫功能低下的疾病也有显著疗效。

▲ 肺系疾病 预防时疫及流行性感、体虚感冒、慢性咳嗽、慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性咽炎、变应性咽喉炎等。

▲ 寒性疾病 脾胃虚寒：慢性胃炎、慢性肠炎、慢性结肠炎、虚寒性腹痛腹泻等；肾阳虚证：

前列腺疾病、阳痿、遗精、早泄等；冲任虚寒：痛经、慢性盆腔炎、宫寒不孕等。

▲ 疼痛性疾病 风湿与类风湿性关节炎、骨关节炎、产后风湿病、风湿性多肌痛、痛风等；肢体经络类疾病：肩周炎、颈腰椎病、腰椎管狭窄症、腰腿冷痛、四肢冷麻、腰肌劳损、坐骨神经痛、关节炎、网球肘、电脑手。

▲ 儿童病症 反复呼吸道感染（咽炎、扁桃体炎、支气管炎、肺炎等）、儿童支气管哮喘、过敏性鼻炎、鼻窦炎、小儿慢性咳嗽、消化不良、遗尿、流涎等。

## “三伏贴”注意事项

1. “冬病夏治”之所以选择在夏天治疗，是因为这是一年当中最热、阳气最足的季节，治疗期间不能过分贪凉。室温太高须使用空调时，将温度调至 22℃~25℃，不可过冷，以免因毛孔开放、寒气入内，引起外感。

2. 敷贴期间更应注意饮食宜清淡，忌食辛辣刺激食物以及海鲜、蘑菇、牛肉、韭菜等发物，少吃寒凉食物。

3. 敷贴当日不宜游泳，贴后

亦忌立刻洗澡，建议沐浴时清水外洗，不宜用较多的碱性洗剂防止皮肤过敏。适度锻炼，尽量减少剧烈运动，避免汗出过多。

4. “三伏贴”慎用人群：肺炎及多种感染性疾病急性发热期患者；特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者；对贴敷药物极度敏感者；贴敷穴位局部皮肤有破溃者；妊娠期妇女。

冬病夏治是一种综合疗法，不可单靠“三伏贴”。外用传统技术疗法、内服中药、药膳食疗、体育锻炼等综合运用，利用夏季气温高，机体阳气充足的有利时机，调整人体的阴阳平衡，可达到更好的效果，甚至可达到根治的目的。

湖南中医药大学第一附属医院  
治未病中心主任 李晓屏  
长沙市第三医院中西医结合科  
陈仙霞

## ●相关链接

三伏贴治疗时间：

头伏：7月16日~7月25日

中伏：7月26日~8月14日

末伏：8月15日~8月24日

## 清暑良方香薷饮

《红楼梦》第29回，写到贾母、凤姐、宝钗、黛玉等人去清虚观打醮，天气已渐炎热。黛玉由于体质虚弱，结果中暑了。回家后服用了“香薷饮”，治好了黛玉的中暑。

香薷饮出自《太平惠民和剂局方》，由香薷10克、厚朴5克、白扁豆5克组成。方法：将香薷、厚朴剪碎，白扁豆炒黄捣碎，放入保温杯中，以沸水冲泡，盖严温浸1小时。代茶频饮。功效：解表清暑，健脾利湿。适用于夏季感冒，夹暑湿证。

方解：本方所治为夏月乘凉饮冷，外感风寒，内伤暑湿所致的阴暑证。夏月感寒，邪滞肌表，则见恶寒发热、无汗、头身疼痛等风寒表实证；夏月喜冷饮，湿伤脾胃，气机不畅，则胸闷泛恶、腹痛泄泻。舌苔白腻则是寒湿之候，治之以外散肌表之寒邪，内化脾胃之湿滞。香薷辛温芳香，可解表除寒、祛暑化湿，是夏月解表之要药。厚朴行气除满，内化湿滞，为臣药。又用白扁豆健脾和中，祛湿消暑，为佐药。加入少许酒同煎，意在增强散寒通经之力。香薷饮使用时需注意，“有湿时一定要注意理气”“有汗者禁用香薷散”。

山东省平阴县卫生健康局  
副主任医师 朱本浩

## 中药茶饮 防治暑热症

### 暑湿

盛夏，湿邪当令，炎热逼人，容易得暑湿之症。常表现为头重、昏蒙、心烦胸闷、食少倦怠、肠鸣泄泻等。治宜清暑化湿。

荷叶绿茶饮 取新鲜荷叶1张，绿茶5克，鲜竹叶3克。先将荷叶切成1小片，与竹叶、绿茶一同放入杯中，冲入沸水，盖焖10分钟，当茶饮服。分数次频饮，每日1剂。

### 冒暑

冒暑，即夏季感冒，自觉发热、恶寒出汗，但出汗不畅、咳嗽、头晕、呕吐、泄泻等，治宜清热解表。

苦瓜香薷饮 苦瓜1个，香薷8克，苏叶5克，滑石、冬瓜皮各20克，甘草4克，厚朴6克。将苦瓜去籽切碎，与

上述药物一同入锅，加水适量。先用大火煮开，后小火煎1小时，去渣取汁液，继续煎熬浓缩，待汁液黏稠即可停火。待温凉时拌入白糖，即可饮服，每日服3次。

### 症夏

症夏是指夏季吃不好，睡不好，全身疲乏无力，日渐消瘦。有时会感到阵阵发热、情绪抑郁、心烦口干、头晕头胀，如患大病一样。入秋后则症状逐渐减轻，身体慢慢恢复。

芦根竹叶汤 取芦根15克，鲜淡竹叶10克。放入杯中，用开水冲泡10分钟，然后放入白糖少许搅匀，当茶饮服，每日1剂。可清热除烦，利尿通淋。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所主治医师  
胡佑志



## 半夏时节话半夏： 能燥湿化痰 降逆止呕

半夏，是一种常用中药。许多人听到“半夏”，顾名思义，可能会觉得这种植物生长于夏天过半的时节。但其实，半夏生于夏至日前后。

半夏为天南星科植物半夏的干燥块茎。于夏、秋二季采挖，洗净，除去外皮和须根，晒干。气微，味辛辣、麻舌而刺喉。半夏是有毒性的，采挖半夏的时候，有些人接触到鲜半夏的汁液，皮肤就又红又痒。舌尖轻轻尝一点点生半夏，就感觉辛辣，喉咙刺痒难受，口尝量大则会使人说不出话。因此，生半夏一般外用，内服则必须经过适当的炮制才能使用。

半夏的炮制方法最早可见于《金匱玉函经》，其中写到“不咀，以汤洗十数度，令水清滑尽，洗不熟有毒也”。《本草经集注》中明确指出半夏“有毒，用之必须生姜，此是取其畏，以相制耳。”《中国药典》收录了生半夏、法半夏、清半夏和姜半夏四个品种。

半夏作为药用始载于《神农本草经》，原文记载：性辛平。主伤寒寒热，心下坚，下气，咽喉肿痛，头眩胸胀，咳逆，肠鸣，止汗。《主治秘要》云，燥胃湿，化痰，益脾胃气，消痞散结，除胸中痰涎。

半夏具有燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结的功效。生半夏多外用，外治痈肿痰核；法半夏善于和胃燥湿；清半夏长于燥湿化痰；姜半夏偏于降逆止呕。需注意，半夏不宜与川乌、制川乌、草乌、制草乌、附子同用；生品内服宜慎。

湖南中医药大学第二附属医院  
药剂科 崔姣 邹菊英

## 仟家药方

### 治阴囊湿疹验方二则

1. 苦参50克，鱼腥草30克，枯矾3克。将上药共放入烧开的1500毫升沸水煎煮3~5分钟，待其稍凉后，用纱布蘸药液温洗阴囊患处。每日早、晚各洗1次。一般连用7天即可痊愈。

2. 蛇床子、地肤子、苦参、黄柏、明矾、川椒各20~30克。上药加水2500毫升，煎沸30分钟取汁，先熏后洗患处，每2~3次，每次30分钟。一般连用2~5天可愈。

山东莱州市慢性病防治院  
郭雪刚 献方

### 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用