

冬病夏治, 中医专家解答八大疑惑

随着夏至即将降临,三伏天也就接踵而至了。省会不少医院又都在陆续开展传统的中医养生保健方法“冬病夏治”。

那么,“冬病夏治”适合哪些病? 哪些人又不适合“冬病夏治”? 昨日,记者采访了郑州市中医院相关专家,回答读者的八大疑惑。

郑州报业集团记者 邢进 通讯员 路瑞娜/文 郑州报业集团记者 丁友明/图



市中医院的医生认真为孩子贴敷贴

一、何为“冬病夏治”

“冬病夏治”是中医传统特色疗法,根据《素问·四气调神大论》“春夏养阳,秋冬养阴”和《灵枢》“天人相应”的道理,利用夏天人体阳气充沛的有利时机,选用具有辛温发散、温通阳气作用的中药,依病情选取特定穴位进行药物贴敷,以振奋阳气、调和气

血、疏通经络、温散寒湿,从而达到鼓舞正气、增加免疫力,防病祛邪的目的。

市中医院专家针灸疼痛科主任李振说,冬病夏治归根结底是治疗两个问题,一个是虚,一个是寒。有这两个问题的人,平日多表现为面色苍白、怕冷、四肢冰凉,一旦遇到寒冷

疾病会加重。

“冬病夏治”治疗范围包括:小儿体虚易感冒、慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性结肠炎、痛经、亚健康状态、体虚怕冷、各种颈肩腰腿痛症等。在诸多疾病中,呼吸系统疾病种类最多,约占50%,治疗效果相对较好。

二、为何选择“夏治”

为何要选择“夏治”? 市中医院专家儿科主任王晓燕说:“一来这些疾病在夏天大都处于平稳期,二来是中医认为‘春夏养

阳’,夏季阳气旺盛,人体气流畅通好,有助于药物吸收,最易恢复和扶助人体的阳气,增强免疫力。”我们的身体在四季中阳气

最旺的夏季,进行温阳祛寒的治疗,能明显增加人体的抗病能力,调节人体的阴阳平衡,来达到降低发病率和减缓症状的目的。

三、什么时间开始

市中医院专家肺病科主任任何咏说,每年“冬病夏治”的贴敷时间根据入伏时间的不同而有所调整。今年的贴

敷日为第一次:夏至(6月21日至7月7日);第二次:伏前加强(7月8日至7月17日);第三次:初伏(7月18

日至7月27日);第四次:中伏(7月28日至8月6日);第五次:末伏(8月7日至8月16日)。

四、为何要连贴3年

市中医院专家肺病科主任任何咏说:“临床上确实有不少人反映,第一年贴完后感觉好像没什么效果,冬天

还是生病了,这是正常的。正所谓‘病来如山倒,病去如抽丝’。疾病的治疗需要连续性,是一个长期的过

程。我们通过多年的观察发现,一般连续贴3年就会看到效果了,所以,第一年没有效果,不要灰心。”

五、贴敷后注意什么

每次贴敷要保持多长时间? 儿科主任王晓燕介绍,一般来说,儿童贴1~3小时,成人贴2~4小时。根据个人耐受程度不同,如果感觉灼热不能耐受,可以提前去掉。

由于“冬病夏治”是将具有辛温发散、温通阳气作用的中药贴敷在穴位,因此会有麻、热、痒等感觉,贴敷的部位会发红、起泡等,属于正常反应。

为了确保疗效,王晓燕建议,贴完药丸后最好能在医院等一会儿,或者打车回家,大热天易出汗,药丸会因出汗而移位,或掉下来,这样药效就会打折;贴完药丸后不要立即对着空调或电扇猛吹,机体遇冷会使毛孔

收缩,影响药物吸收,建议待在阴凉的地方;贴完后不要立即洗澡,否则容易导致皮肤溃烂或发痒,建议第二天再洗。

王晓燕提醒:“若有红、肿、刺、痒等症状,或贴敷处出现针尖至米粒大小的水泡,属正常反应,市民仅需保持干燥即可或局部涂抹烫伤膏;如果水泡较大或有渗出,可用消毒过的针刺破水泡,用消毒棉球吸干水泡中的渗出液;如果渗出液较多,发痒发热症状明显时,应终止贴敷或到医院让医生处理。”

贴敷期间应忌食羊肉、狗肉、鸭肉、鹅肉、海鲜等“发物”,以及油炸、辛辣刺激食物。

六、哪些人群适宜

针灸疼痛科主任李振表示,一般来说,“冬病夏治”广泛适用于半岁以上体质虚寒的人群,但是孕妇、皮肤过敏、内热严重的人不适合进行此项治疗。中医讲究辨证施治,因此在贴敷前要先诊断辨识是否适合贴敷。

儿童贴敷适宜人群:患有支气管炎哮喘、反复咳嗽、反复感冒,过敏性鼻炎及慢性鼻炎;反复腹痛、腹泻等疾病的14岁以下儿童。

成人贴敷适宜人群:慢性鼻

炎、慢性咽炎、过敏性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、肺心病、支气管扩张、肺纤维化、体虚易感冒等肺系病症;慢性腹痛、腹泻、食欲不振患者、受凉或食凉食即加重、辨证属脾胃虚寒、脾肾虚寒者;类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、肩周炎、骨性关节炎和颈肩腰腿痛等遇阴雨天或受凉加重者;月经不调、月经量少色淡、带下清冷、少腹冷痛、遇冷或食凉食加重者。

七、哪些人不适合

作为一种治疗手段,“冬病夏治”并非人人适宜,有一定的禁忌证,不能乱用、滥用,否则会适得其反。

治未病科主任张宏说,主要的禁忌证有——各种病的急性发作期,如哮喘、过敏性鼻炎、支气管炎,正处于发热期等(感冒时期需让医生判断是否适合贴敷);贴敷部位的皮肤有创伤、溃

疡、感染,或者对敷贴药物、敷料成分过敏者;孕妇;结核病或其他传染病者;糖尿病、血液病、恶性高血压、严重心脑血管病、严重肝肾功能障碍、支气管扩张、恶性肿瘤患者。

张宏建议,市民“冬病夏治”前最好能找专科医生咨询一下,千万不要盲目跟风,更不要自己在家乱贴、乱治。

八、中医特色之处

省会不少医院都有“冬病夏治”,那么,作为国家综合性三级甲等中医院,市中医院有什么独特之处? 院长刘宝琴介绍,该院开展贴敷治疗已有30多年历史,经验丰富,疗效显著,被评为全国“冬病夏治”贴敷治疗示范单位。目前,医院的针灸科、肺病科、儿科均开展了“冬病夏治”贴敷治疗,采用

古典经方调配贴敷药膏,并遵循“天人相应”理念,每年根据气候的变化对配方进行调整,并对贴敷时的取穴进行研究,使贴敷疗效达到最佳。儿科根据小儿生理病理特点,在传统穴位用药的基础上,加用运脾燥湿之剂贴在神阙穴,可以进一步提高防病治病效果,并可健脾消食,增进食欲。

郑州市市县区高血压防治网络初步建成

6月19日上午,郑州市市县级高血压防治中心网络建设授牌仪式在郑州大学附属郑州中心医院举行。4家医疗机构成为郑州市县级高血压防治中心,3家医疗机构成为郑州市高血压防治成员单位。

这标志着,郑州市市县区三

级高血压防治网络初步建成。

据统计,我省目前有近2000万高血压患者,其中大部分为农村患者,由于经济文化水平等的局限,高血压人群的知晓率、治疗率和达标率较低,高血压防治工作形势异常严峻。

郑州市建立市县区高血压

防治网络,是疾病预防控制机构与医疗机构结合,共同推进高血压防治的重要举措和探索。

据悉,郑州大学附属郑州中心医院作为郑州市高血压防治中心,将成立郑州市高血压慢病防治专家委员会,促进专家间的学术交流和临床诊疗工作,并对

各县级防治中心和成员单位进行管理和业务指导,同时以绿东村社区卫生服务中心为试点,开展针对高血压合并症及并发症的专科体检,对高血压患者开展更科学更专业的专科疾病管理。各县级高血压防治中心及高血压防治成员单位将按照分

管区域进行高血压患者的管理,对村医片医进行业务指导及培训,开展义诊活动,加强对高血压患者的健康教育,并对患者进行健康体检、疾病档案管理,促进高血压患者的健康意识及自我管理。

郑州晚报记者 邢进 通讯员 封宁