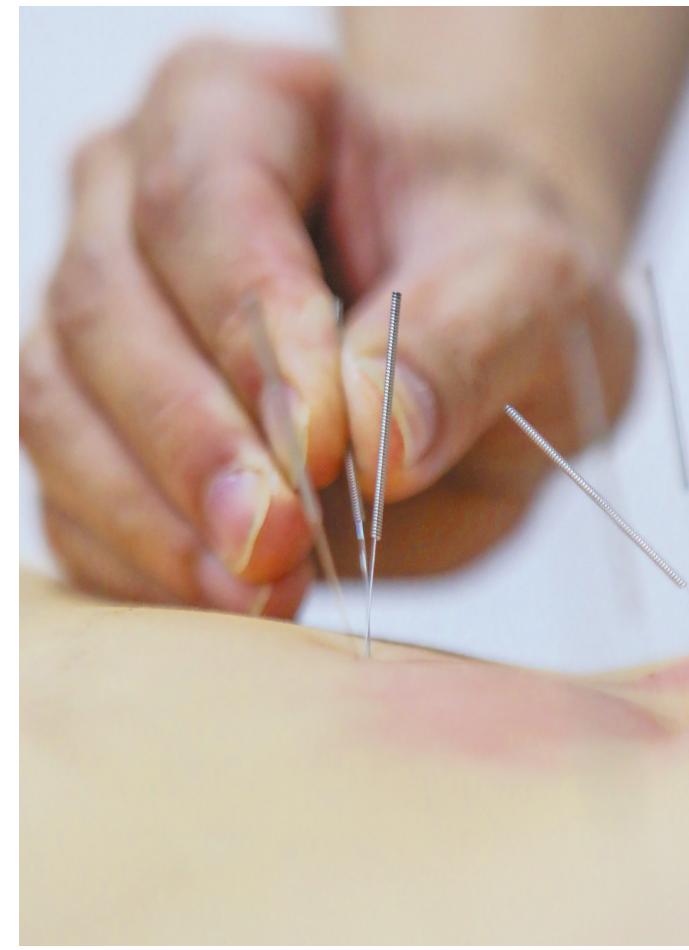


GUANZHU



医生为患者针灸。

## 又是一年三伏季“冬病夏治”正当时 ——市中医医院“冬病夏治”节启动

■记者 俞晓萌 通讯员 葛德昇  
摄影 记者 冯树风

“冬病夏治”是中国传统医学的一个重要特色，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，使一些宿疾得以恢复。近日，记者来到市中医医院，该院一年一度的“冬病夏治”节已于6月21日启动，一些市民也开始陆续接受治疗。

据悉，市中医医院自2014年举行第一届“冬病夏治”节活动开始，“冬病夏治”节已经逐渐成为该院一

项传播、普及、推广中医药文化、惠民健康服务的品牌，受到市民赞誉。而今年“冬病夏治”的最大特色是各科室依据自身优势，采用不同的冬病夏治之法，针对擅长的病种做出更有针对性的改进，形成具有特色的治疗方法，使治疗与调理并重，从而达到增强人体抵抗力，少生病甚至不生病的作用。

走进治未病工作室，好几张床位上都有患者在做治疗，艾草燃烧后的味道仍淡淡地弥漫在空中。只见治未病科主任王洪刚手拿小小的银针，利落地扎入患者的穴位。做

完针灸治疗，王洪刚又匆匆来到另一位患者跟前，对其进行艾灸治疗。王洪刚告诉记者，“冬病夏治”指每到冬天就发作或加重的某些疾病，在夏天缓解期进行针对性的治疗，提高机体的抗病能力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失的一种我国传统中医特色疗法，是医学中很重要的预防医学思想。“冬病夏治”是根据中医“春夏养阳、秋冬养阴”的理论，趁夏日阳气正旺之时，用穴位敷贴的方法治疗冬寒季节易发作的虚寒性疾病，借三伏天之阳气，使患者虚阳恢复正常，增强抗病驱邪能力，从而预防、减少和减轻疾病在冬季来临时的发作、发作频率及程度。

从功效上来看，一些虚寒性疾病多半是体内阴盛阳衰，抵抗力明显下降，外邪容易侵入而发病。而夏季为阳盛阴衰之季，也正是人体阳气旺盛之时，这时，运用补虚助阳药或温里散寒药物，最易把冬病之邪消灭在蛰伏状态，这也是中医强调“春夏养阳”的原因。夏季人体阳气充盛，气血流通旺盛，药物最容易吸收，而夏季三伏期间是一年中阳气最旺盛的时候，在三伏天进行贴敷治疗，最易恢复扶助人体得阳气，加强卫外功能，提高机体免疫的效果。另一个方面，中医认为虚寒疾病与肺、脾、肾三脏关系密切。夏季治疗则以补肾、健脾、养肺为主要法则，通过改善神经内分泌功能，改善垂体—肾上腺皮质系统兴奋性，使功能恢复平衡以增强机体免疫力，真正彻底改善体质。

记者了解到，“冬病夏治”的治疗方法多种多样，从清朝《张氏医通》“三伏天白芥子涂法治疗哮喘”开始，逐渐发展至督脉灸、脐灸、拔罐、刮痧等多种方法结合。目前，市中医医院开展的“冬病夏治”主要有

“三伏贴”、艾灸、刮痧、拔罐、药物内服、药物外擦或外洗等，其中“三伏贴”具有简便、廉价、安全、疗效好等优点，深受广大群众青睐。

今年“三伏贴”的具体贴敷时间为：伏前贴：6月21日至7月15日；初伏贴：7月16日至7月25日；中伏贴：7月26日至8月14日；末伏贴：8月15日至8月24日。

市中医医院提醒市民，由于疫情尚未完全结束，应目前新冠肺炎疫情防控工作要求，该院门诊严格执行实名就诊，来院治疗请携带身份证件、医保卡等有效证件；进入医院一定要正确佩戴好口罩，至预检分诊处主动出示安康码，并进行体温监测，配合工作人员进行流行病学史调查；在院就诊挂号请遵循医院门诊患者就诊流程，按照指定路线流动，排队间隔一米，保持社交距离，注意手卫生；治疗结束后请尽快离开医院，避免长时间逗留，治疗期间应尽量避免前往外地。

### 关于“冬病夏治”您知道多少？ “冬病夏治”的治疗方法

**三伏贴：**“冬病夏治”穴位贴敷是我国传统中医疗法中的特色疗法，在全年气温最高、阳气最旺的三伏天进行贴敷，故简称为“三伏贴”。

**艾灸：**艾灸在进行“冬病夏治”时，可以刺激人体的局部气血，配以药物的作用，进行行气活血、调和阴阳，适用于多种疾病。如冻疮、胃痛、虚寒、咳嗽、支气管炎和感冒等。

**刮痧：**刮痧可以行气活血，通过刺激人体的末梢神经系统，改善血液循环、淋巴液循环、新陈代谢，以起到治病、防病的作用，现代研究则发现刮痧可以清热镇痛。

**拔罐：**拔罐是通过刺激人体的穴位、皮表，起到舒筋活络、驱寒气的作用。拔罐一般通过工具，以燃

烧、抽气等方法形成负压，造成身体局部的淤血。

**药物内服：**针对身体的不同疾

病进行内服进补，对于慢性支气管炎、肾虚阴亏、脾虚湿的人群来说，可以通过中药材来进补，以起到调理身体的作用。

**药物外擦或外洗：**对于治疗冬季留下的疾病冻疮或关节痛，可以通过药物外用的方法，起到舒筋活络、驱寒和提升御寒能力。

**内分泌疾病：**糖尿病引起的各

类并发症，如周围神经病变、糖尿病足病、糖尿病胃肠功能紊乱、糖尿病伴呼吸系统疾病等。

**老年慢性病及心血管系统疾**

**病：**如眩晕、心慌、胸闷、气短、乏力、失眠，怕冷，易感冒，双下肢水肿等。

**阳虚型体质的人群：**日常畏寒肢冷、四肢不温、面色苍白、大便溏薄、小便清长、精神不振、舌淡而胖，或有齿痕、脉沉微无力等。

### 三伏贴的禁忌人群及注意事项

**支气管哮喘等病发作期、肺炎及多种感染性疾病的急性发热期及感冒发烧者；对贴敷药物敏感，特殊体质及接触性皮炎、皮肤长有疱、疖等皮肤病或贴敷穴位局部皮肤有破溃者；孕妇和近期备孕者；严重心肺功能疾患、恶性肿瘤、严重糖尿病；结核病阴虚火旺和体质壮实易上火者；咳嗽、腹泻者等。**

**贴敷按疗程治疗，十天一次，并且最好连续贴3年；贴灸当天着装宽松的衣裤，便于暴露肩背部；成人每次贴2-6小时，儿童每次2-4小时。贴敷当天，不宜洗浴，小儿少活动以防贴敷掉落；禁食生冷、辛辣刺激性食物，禁食肥甘厚腻食物，禁食海鲜食品，最好不要游泳，不要常驻低温环境，而降低疗效；贴敷期间，有皮肤过敏者（贴敷边缘有红色丘疹者），可用抗过敏药涂擦。如局部有热感或微痒属正常现象。如出现皮肤破损严重，需来医院就诊。**



患者正在排队接受治疗。



药房的医生正在配置中药。



医生为患者拔罐。



医生为患者艾灸。

医生为患者进行中医治疗。