

夏天贴一贴,冬天少生病

江苏省中医院“三伏贴”今天启动,快报为你带来“冬病夏治”实用手册

骄阳似火,暑热难耐,炎炎夏季让人备受煎熬,尤其是最热的三伏天,热得人恨不得泡在水里。其实,每年夏季正是中医冬病夏治最好的时节!

为了让越来越多的患者受益于“冬病夏治”独特的疗效,江苏省中医院呼吸科、针灸康复科、普内科、儿科、风湿科、老年科、推拿科等七大科室联手推出冬病夏治穴位敷贴特色服务。江苏省中医院冬病夏治穴位敷贴将于6月21日正式启动,活动持续至8月底。现代快报记者也采访了多位中医名家,特别推出这份实用的“冬病夏治”手册。

通讯员 冯瑶 孙茜 现代快报/ZAKER南京记者 安莹



穴位敷贴

6月21日 江苏省中医院启动“冬病夏治”

中医认为,春夏养阳,夏令三伏,机体各种机能条达,经络通畅之时,正是扶正培本、滋养阳气的有利时机。此时通过中药外治穴位贴敷、针推按摩、中药内服、中药熏蒸、中药药浴、饮食药膳等疗法,可以扶助正气,增加抗病能力,治疗在冬春之际容易反复发作或者加重的慢性、顽固性疾病,趁其发作缓解季节,辨证施治,以预防冬季旧病复发,或减轻其症状。

穴位敷贴疗法,又叫“三伏贴”,是冬病夏治最常用的方法。三伏天之时,阳光长,热度高,自然界阳气最旺盛,于是顺势就势摄取阳气于人体,进行中药穴位贴敷治疗,以扶正固本,防治“冬病”。

现代快报记者了解到,今年,江苏省中医院冬病夏治穴位敷贴将于6月21日正式启动。“医院开展冬病夏治多年,主要遵循上工治未病的中医理论”,江苏省中医院医处处长史海波介绍,“治未病”就是现代人所说的还没有发生的疾病或慢性病缓解期,通过中医特色疗法阻断其发展,从而使潜在病态向健康方向转移。冬病夏治是最具代表性的中医治未病疗法。



实用手册

问:冬病夏治最适合治什么病?

答:涉及7大科室、十几种疾病

哪些疾病适合冬病夏治?据介绍,去年,江苏省中医院有3.5万人来参加冬病夏治。根据数据分析发现,敷贴中效果最好的要数呼吸系统慢性病和消化系统慢性病,比如老慢支、哮喘、慢性腹泻。另外,过敏性疾病的患者也比较多,总体来说,老中幼各个年龄层次的都有。

专家介绍,穴位敷贴疗法对反复感冒、慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、慢性咳嗽、肺间质疾病、肺功能不全、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎、咽部感觉异常等呼吸系统反复发作性疾病(慢性肺系疾病);风湿或类风湿性关节炎、慢性腰腿疼痛、四肢麻木、强直性脊柱炎、颈椎病、肩周炎、面瘫、腰肌劳损、骨性关节炎、脊柱退行性病变等表现阳虚寒甚者;小儿体虚、经常感冒咳嗽、小儿哮喘、慢性腹泻、消化不良(疳积)、遗尿、慢性泄泻等;慢性寒胃病、慢性腹泻、夜尿频多等疗效显著。此外,该疗法也适合于素体阳虚、喜暖怕凉、遇冬怕冷的人群;秋冬发作或秋冬加重的皮肤病,如冻疮、寒冷性多形红斑、慢性荨麻疹以及免疫功能低下等。

现代快报记者了解到,江苏省中医院长年开展“冬病夏治穴位敷贴,医院针灸康复科、儿科、呼吸科、老年科、推拿科、骨伤科、风湿免疫科等科室每年夏季开设冬病夏治门诊,积累了丰富的经验,临床疗效显著。

问:穴位敷贴具体如何操作?

答:药饼贴在特定的穴位

具体方法是将一个硬币大小的药饼置于特别的药圈中,轻轻敷贴在人体背脊或腹部的特选穴位上,让药物渗入腠理,随经络气血运行吸收,从而达到治愈的效果。

问:穴位敷贴一般什么时候敷比较好?

答:初伏和末伏期间任意时间敷贴

穴位敷贴疗法,又叫“三伏贴”,是冬病夏治最常用的方法,一般选择每年初伏、中伏、末伏第一天各敷贴治疗1次,成人每次敷贴4-6小时,儿童敷贴1-2小时;也可在初伏至末伏期间选择任意时间敷贴,每次敷贴间隔7-10日,共3次为一个疗程。临床观察发现,经过3年或3年以上治疗,该方法能明显改善患者的免疫功能,提高机体抵抗力,使疾病不易复发。

问:连续敷贴几年会有效果?

答:3年

市民李小姐说,自己平时抵抗力比较差,经常感冒。去年夏天特地敷贴了,但没什么感觉,还是会感冒发烧。

冬病夏治是中医的一个辅助疗法,不可能“立竿见影”,一般连续敷贴3年会有效果,因而要做好“持久战”的心理准备。临床中不少人穴位敷贴了一年觉得效果不明显,就不再坚持,甚至停止治疗。这些都是误区,对慢性病或预防疾病而言,治疗不能依靠单一疗法,应遵医嘱坚持治疗。无论是敷贴还是其他的冬病夏治方法,其间都要少吃生冷瓜果。

问:哪些人不适合“冬病夏治”?

答:糖尿病、发烧感冒都不可以

江苏省中医院门诊部主任吕东岭介绍,“冬病夏治”属于中医的外治方法,医生首先要把关患者是不是“虚寒体质”,能否对症,如果患者有湿疹、痔疮等热性病,“夏治”反而会加重病情。另外,“三伏贴”只是“冬病夏治”的方法之一,医生还会根据患者病情,配合针灸、刮痧、拔罐等,制订综合疗法:“除了敷贴,还有拔罐、艾灸等方法,会起到强强联合的作用。”

妇女妊娠期、结核病和糖尿病患者、感冒发烧、肺炎、多种感染性疾病急性发热期、支气管扩张咳血、皮肤破损或瘢痕、对敷贴药物极度敏感的特殊体质患者,以及疾病正在发作期者均不宜敷贴治疗。此外,2岁以下的孩子也不宜进行敷贴治疗。

问:最近天气有点凉爽,会影响“冬病夏治”吗?

答:敷贴效果不会受影响

今年夏天,南京没有往年那种“说热就热”的感觉。很多人会问:“都说最热的天气敷贴最好,今年温度不高,效果会不会不如往年?”

专家说,按中医理论,夏至当日气温较高,人体阳气旺盛,敷贴的效果更好,但根据气候学原理,三伏天应该是全年最热之时,即使现在不热,只要在这段时间内敷贴,疗效不会有较大变化。因此虽然天气不如去年那么热,但对敷贴效果不会有影响。



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。