

斗一斗,瘦一瘦;让一让,胖一胖。  
——《类修要诀》

# 冬病夏治正当时 “穴位敷贴”为良方

## 专家介绍

刘广霞,安徽中医药大学第二附属医院教授、主任医师,硕士生导师,中国针灸学会委员,安徽省针灸学会常务理事。

从医30余年来,一直从事针灸临床及理论教学科研工作,具有丰富的临床、教学及科研经验。擅长运用针灸疗法治疗内科、妇科、儿科疾病,运用中医传统穴位敷贴疗法治疗呼吸系统及骨关节疾病取得良好疗效。主要研究方向:运用针灸疗法治疗神经系统疾病、老年病的防治及呼吸系统、妇科、儿科疾病。主持及参加各级各类科研课题10余项,获省级科技三等奖2项。撰写并发表学术论文20余篇,撰写出版学术论著及教材10余部。培养硕士研究生20余名。



□ 王津淼 星级记者 俞宝强 / 文 倪路 / 图

现在全国多家医院都在做“冬病夏治”的宣传,网上也在热传,去年有的医院从“夏至”就开始敷贴了,请问“夏治”的时间有严格的限制么?是不是只在“伏天”贴药管用呢?今年具体的敷贴时间是什么?6月17日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省针灸医院针灸科主任刘广霞与读者交流。

## “冬病夏治”穴位敷贴旨在未病先防

读者:我受“慢性支气管炎”困扰多年,常在春夏之交和深秋天气转凉时犯病,咳嗽、咳痰,每次都要吊水、吃药,十几天才能好转。我这是“冬病”么?可以做“穴位敷贴”吗?

刘广霞:“冬病”是指在秋冬初春寒冷季节发作或加重的疾病,包括“慢性支气管炎”“慢阻肺”“间质性肺炎”“支气管哮喘”“过敏性鼻炎”等慢性呼吸系统疾患,以及各种关节炎和冻疮等等。这类疾病与寒邪为患、人体阳气不足有关,入冬以后,风寒之邪入侵人体,引发宿疾而发病,都属于“冬病”。

“冬病夏治”作为中国传统医学的一个特色疗法,其机理是利用夏季气温高,机体阳气充沛的有利时机,调整人体阴阳平衡,使一些宿疾,尤其在冬季感寒后易反复发作的疾病得以恢复。中医认为天人合一,人体的阳气与自然界的阳气相一致,夏天“三伏”是一年中阳气最旺盛的时间,天上阳气与地下火热相互交济,人体的阳气也随之生发,此时气血循环旺盛,皮肤松弛、毛孔张开,药物易于吸收,是恢复人体阳气的最佳时机。此时运用补虚助阳和温经散寒的药物进行穴位敷贴治疗,通过药物对穴位的刺激最大限度地以阳克寒,驱散病人体内的阴寒之气,将冬病之夙根消灭在蛰伏状态,从而达到“春夏养阳”“冬病夏治”的目的,彻底治愈慢性虚寒性疾病或抑制其复发。

## 儿童治疗,宜早不宜迟

读者:我孙子两周半,从一周以后每个月差不多都感冒一次,严重时还哮喘,能做“穴位敷贴”治疗么?

刘广霞:儿童的一些慢性疾病,如支气管哮喘、过敏性鼻炎、反复呼吸道感染,以及反复发作的感冒、支气管炎、肺炎、慢性咽炎、慢性扁桃体炎等疾病,在缓解期均可采用。冬病夏治穴位敷贴疗法,能达到预防疾病复发或减轻症状的目的。“冬病夏治”穴位敷贴治疗时间越早越好,因为年龄越小,其免疫功能、发育越不完善,越易

得到纠正。

读者:贴药时有什么需要注意的?能洗澡么?要忌口吗?

刘广霞:凡接受敷贴疗法的患者,贴药时避免挤压,贴药后局部皮肤出现灼热感、发红等均属正常现象。如有不适反应,请及时到医院就诊或电话咨询医生。如局部起水泡,勿自行处理,请来我科就诊。贴药的部位当天不可用肥皂等刺激性物品擦洗。

三伏敷贴后应忌食生冷、肥腻、辛辣等刺激性食物,忌食牛、羊肉等发物,多喝水,进食高维生素、营养丰富的清淡饮食。

## “穴位敷贴”从“伏”开“贴”

读者:请问“夏治”时间有限制么?是不是只在“伏天”贴药管用呢?今年具体的敷贴时间是什么?

刘广霞:该疗法主要在特定的时间段内,即在农历“头伏”“中伏”“末伏”的时令期间,采用穴位敷贴法,通过中药对人体穴位的刺激,激发经络功能,促进调整机体动态平衡,调动人体免疫功能和内在的抗病能力,从而达到“内病外治”“治未病”。我院在每年三伏的第1天开展“穴位敷贴”,但有部分患者因故没有在这三天进行治疗,可在伏天内预约接受治疗。

今年“冬病夏治”穴位敷贴的具体时间如下:头伏7月17日;中伏7月27日;末伏8月16日。从7月17日至8月25日均可进行治疗,但最好是三伏的第一天。同时敷贴疗法是预防治疗,故应连续治疗三年效果最佳。

## “冬病夏治”穴位敷贴有禁忌

读者:老伴从去年冬天患上慢性咳嗽,有“糖尿病”,能不能贴药呢?

刘广霞:“冬病夏治”穴位敷贴主要适用于“冬病”,但不是包治百病。糖尿病患者血糖控制不佳者、癯瘦体质者、皮肤过敏者要先咨询医生,不可自行决定。

冬病夏治并不适合所有的病和人,在没有详细咨询正规医院的专科医生之前,千万不要盲目进行。

## 狂欢欧洲杯 健康看球赛



本期特邀医院:  
合肥市第二人民医院

读者:连续看了几晚球,感觉头昏脑胀,什么原因?

合肥市第二人民医院神经内科主任吴君仓:正常人至少每天要保证6个小时的睡眠。熬夜很容易打乱人体自身的生物钟规律,轻者导致头昏脑胀、反应迟钝、精神萎靡,重者会出现恶心、呕吐、脑疲劳的现象,此时的最佳解救方法当然是补充睡眠,对于那些白天上班,晚上还要看球的人,可将生物钟调到前半夜睡觉,后半夜看球赛,或是在白天抽空补充睡眠,以缓解疲劳。

读者:熬夜看球少不了加餐夜宵,啤酒烧烤加龙虾,这几天肚子痛得厉害,如何缓解?

合肥市第二人民医院消化内科主任王志强:想吃夜宵的话,应以清淡为主,尽量避免选择消化时间较长的脂肪类食品。水果加上一些干果类食品是不错的选择,如花生米、杏仁、腰果、胡桃等含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质,对恢复体能有特殊的功效。多喝开水少喝酒,看电视时,由于较长时间体位不动,局部的血液较易处于淤滞状态,多喝水有助于防止血液黏稠,促进身体循环、泌尿、消化等各个系统的代谢。

读者:看球有时会很激动,这对身体有没有影响?

合肥市第二人民医院急诊科主任王本荣:以往每年世界杯总能碰到几个看球后情绪失控引发意外的患者。夏天人身体消耗本来就大,如果坚持熬夜看球,再加上看球时情绪激动会给身体带来严重损害,因为长时间缺乏睡眠,精神又处于高度紧张和兴奋状态,可能导致人体心肌供血相对不足,增加心血管病发生的可能性。对于有高血压或心脏病的患者,尽量不要去人多的地方看球,情绪是容易被感染的。

朱沛炎 星级记者 俞宝强

## 下期预告

## 什么是癫痫大发作? 下周五,专家告诉你

什么是癫痫大发作?癫痫大发作有什么样的表现?癫痫大发作时如何处理?下周五(6月24日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽医科大学第四附属医院神经内科主任吕达平与读者交流。

吕达平,安徽医科大学第四附属医院神经内科主任医师,从事神经内科疾病诊治研究20余年,擅长脑血管疾病、癫痫、头痛及神经系统多种免疫性疾病等的治疗,积累了一定的临床经验。

星级记者 俞宝强

## “童呼吸 童健康”绿肺环保教育从娃娃开始

——白云山潘高寿与安徽四方百信医药连锁有限公司携手开展儿童节绿色护肺创作活动

空气污染对儿童健康的威胁更需要社会各界关注。儿童的呼吸系统抵御能力较弱,空气质量每况日下,雾霾天气频发,儿童的呼吸器官还没有发育成熟,他们更易引起呼吸道感染,因此儿童更是雾霾天气下的“重点保护对象”,在青少年儿童中普及防霾养肺知识显得尤为重要。

### 工商联手举办儿童节创意护肺活动

医药行业始终心系市民健康。以积功累德、济世为己任的白云山潘高寿(以下简称潘高寿)一直致力于中医药养肺护肺的研究,5月30日,潘高寿绿肺基金的志愿者们携手安徽四方百信医药连锁有限公司带着一批养肺护肺产品来到幼儿园,举办“童呼吸,童健康”绿色护肺绘画创作活动,以艺术创作的方式向小朋友们普及防霾养肺和绿色环保知识,与孩子们一起庆祝六一儿童节。

本次以绿肺生活为主题的创作活动以树

叶为创作素材,小朋友可以充分发挥自己想象,用树叶“画出”城市、森林、小动物等,表达人与自然和谐共处的绿色环保愿望。潘高寿绿肺基金志愿者还在小朋友创作的过程中结合创作作品给小朋友科普绿肺防霾知识,让绿肺环保教育从娃娃开始。

据了解,广药潘高寿绿肺基金自2013年成立以来已成功举办多次以防霾绿肺为主题,关爱呼吸健康的爱心活动,以“关爱儿童呼吸健康”为例,今年已是第三年借着儿童节将防霾护肺,关爱呼吸健康的理念带进校园。绿肺基金的负责人,白云山潘高寿药业董事长、总经理杨东升表示:“治理雾霾是人类与自然、与自身的持久战役。大气污染治理不光是政府的事情,更需社会各界上下力量的共同参与。潘高寿绿肺基金始终愿意关注和帮助雾霾天气下的‘弱势群体’呵护呼吸健康,传播阳光绿肺正能量。”