

三伏,是初伏、中伏、末伏的统称,也是一年中最热、最潮湿的季节,在这段时期里,人体阳气最为旺盛,新陈代谢加快,易受到外界病邪的入侵或不适应外界环境的变化引发一系列的疾病,因此三伏天需要注意养生,减少疾病的发生。

三伏天也是“冬病夏治”的最佳时期,在三伏天通过益气温阳、散寒驱邪、活血通络等中医特色疗法,可以增强机体抵抗病邪的能力,同时可以加倍祛除体内的阴寒之气,根治冬季因阴寒之气过重导致的疾病,如感冒、过敏性鼻炎、老寒腿等。

“冬病夏治”正当时



“冬病夏治”特色疗法有哪些?

三伏贴是中药贴敷穴位的一种外治法,是体现“冬病夏治”的具体方法,也是一种中医传统的治未病疗法,在一年之中阳气最旺盛的时间——三伏天,使用温热性的药物对穴位进行贴敷,主要用于一些在冬季容易复发或者加重的疾病,可以起到事半功倍的疗效。

西安交大第二附属医院中医科副主任医师安鹏说,三伏贴使用的药物通过刺激穴位皮肤以激发经气,通过调理经络以补充阳气。此外,三伏贴可以被看作一种简易的透皮给药系统,贴剂中的药物可通过皮肤进入体内血液循环发挥疗效,与现代的外用给药防病治病理念类似。

除了大家熟知的三伏贴,“冬病夏治”的治疗方式有很多,如中药外敷,把药材打碎炒烫放入布袋子,放在穴位附近;中医养生操,例如中医的五禽戏就是夏天助阳的好帮手;常用的艾灸、隔姜灸、长蛇灸等也可用于“冬病夏治”;针对敏感性皮肤不能贴敷的患者,还可以对症使用适合自己的泡脚方,和平时泡脚的方法不同,在药量的选取和药物的选择方面都需要调整;中药热熨也可用于“冬病夏治”,和中药外敷一样,将药材炒烫,装入布袋,放在穴位附近,与外敷不同的是,热熨需要在皮肤上移动,就像熨衣服一样。这些方法大多简

便易操作,适合在家自己使用,只是药物的选择和配比需要医生的指导。

“冬病夏治”适宜人群有哪些?

针灸科:1.慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、体虚易感冒等呼吸系统疾病。2.风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等免疫系统疾病。3.慢性胃肠炎、慢性胃溃疡及十二指肠溃疡、慢性腹泻等消化系统疾病。4.颈肩腰腿痛、骨关节炎等运动系统疾病。5.手脚发凉、怕冷、体虚失眠等虚寒类疾病和亚健康人群。

老年病科:1.中老年慢性咳嗽患者:慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘、咳嗽变异性哮喘、过敏性鼻炎等。2.风寒湿型痹症患者:肩周炎、腰痛、骨性关节炎等。3.脾胃虚寒患者:慢性腹泻、慢性胃炎属虚寒型等。4.体虚易感冒的病人,怕冷,虚弱,肌少症。

呼吸科:1.慢性咳嗽、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病。2.变异性咳嗽、慢性咽喉炎,反复呼吸道感染者。

脾胃病科:1.慢性萎缩性胃炎功能性消化不良虚寒证,反流性食管炎虚寒证。2.慢性腹泻:肠功能紊乱、溃疡性结肠炎虚寒证。

肾病科:尿频、尿失禁,以及慢性肾炎的辅助治疗。针对肾虚有独特的疗效。

妇科:1.痛经(原发性痛经,

继发性痛经:子宫内膜异位症)。2.产后身痛。3.盆腔炎疾病后遗症(盆腔粘连,输卵管炎,输卵管积水等)。4.女性虚寒或寒湿体质患者的调理和保健。

儿科:1.体虚性疾病,如反复感冒、慢性咳嗽、支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎。2.脾胃虚寒等消化系统疾病,如小儿疳积、厌食、慢性腹泻,此外遗尿、自汗、盗汗等疾病。

推拿科:1.骨伤病症:颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、椎管狭窄症、腰肌劳损、网球肘、强直性脊柱炎,风湿或类风湿性关节炎、慢性腰腿疼痛、四肢麻木、骨性关节炎、脊柱退行性病变等。2.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。3.慢性寒胃病、慢性腹泻、夜尿频多等。4.其它如素体阳虚、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疾病。

耳鼻喉科:过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽炎、喉源性咳嗽。

三伏贴不是万能贴

“冬病夏治”催生了网上商机。进入网上商城,记者看到,众多网店三伏贴销售火爆,其中销量最高的月销超过20万件。查看网店评价,有消费者认为网售三伏贴方便又省心,

也有许多消费者对不清楚药材成分、贴敷没有效果、贴敷后过敏等情况表示不满。

中医专家表示,三伏贴内使用的是药品,药材类别和质量的选择都有讲究,需专业人员完成。此外,作为一种中医治疗方式,三伏贴需要辨证施治。

卫生健康部门提醒,网售三伏贴成分不明,切勿擅自贴敷。三伏贴也不是万能贴,更不是人人皆宜,需谨遵医嘱贴敷。

西安交大第二附属医院中医科副主任医师安鹏表示,下列人群不能使用三伏贴:严重心肺肝肾疾病患者;对药物过敏者;贴敷穴位皮肤长有疱、疖以及破损者,或接触性皮炎等皮肤病患者;活动性肺结核、咯血患者,疾病发作期(如发烧、正在咳嗽等)患者;阴虚火旺体质者;妊娠期妇女;2岁以下的孩子由于皮肤娇嫩不宜进行贴敷。

安鹏介绍说,贴敷用药后,皮肤局部出现潮红、轻微红肿、微痒、微发热、色素沉着等情况,都属于正常现象,均为药物的正常刺激作用,不需特殊处理,但应注意保持局部干燥,不要搓、抓局部。贴敷期间尽量减少户外活动,防止大量出汗。禁止淋雨,游泳、洗浴时局部用清水擦洗即可,不宜用肥皂、沐浴液。贴敷期间,忌烟酒、生冷油腻食物、海鲜、刺激性食物。贴敷处有烧灼或针刺样疼痛、难以忍受时,可提前揭去药物,

及时终止贴敷。若出现范围较大、程度较重的皮肤红斑、瘙痒现象,应立即停止贴敷,到医院进行对症处理。出现全身性皮肤过敏症状者,应及时到医院就诊处理。

三伏天如何养生?

生活起居:顺应夏季阳长阴消的规律,适当的晚睡早起,建议晚上10点之前睡觉,早上6点左右起床,中午适当午睡。勤开窗通风,避免长时间待在空调房里,户外注意防晒,避免中暑。

饮食调护:三伏天脾胃不和、胃口不佳,建议大家多食水生植物,如莲藕、芡实、山药、芦蒿、荸荠等。芦蒿具有很好的利湿开胃的作用。对于夏季炎热、情绪焦虑的人群,可用莲子心泡茶饮,清心去火的同时改善失眠症状。

运动锻炼:酷暑夏季切勿剧烈运动,可选择较为舒缓的运动,如太极拳、八段锦、散步等。运动期间合理补充水分,运动后不要立即冲凉水澡,面对空调直吹,易感风寒之邪引发感冒。

情志调摄:中医认为“心与夏气相通应”,炎热夏季最易干扰心神,引起困倦烦躁和闷热不安,因此夏季需要养心安神、静心宁神,切勿暴怒,以防心火内生,引发心脏病。

据《北京晚报》《扬子晚报》《三秦都市报》

七个习惯远离“暑湿病”

民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。南京市中西医结合医院专家提醒,雨后的高温天气,湿热交加,要注意预防“暑湿病”,尤其是中老年人更要注意。

湿热伤“心”,还伤脾胃

闷热潮湿、阴雨绵绵的季节会让人体心脏的负荷增大,所以气压低的时候,不少人会感觉胸闷,心血管病患者可能更会产生憋闷、气喘等不适症状。南京市中西医结合医院心血管病科主任邢俊武提醒大家,这种天气容易产生压抑、焦虑、烦躁等情绪。对于心血管病人来说,很容易诱发心脏病,

要注意心态的调节。此外,湿热的环境下,很多人都喜欢开空调。室外温度高,室内有空调温度低,室内外温差如果过大,也不利于心脑血管健康。

南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙刚提醒,湿热之邪侵入人体,如果本来脾胃虚弱的人可能会出现“脾虚湿困”的问题,比如食欲减退,精神倦怠,全身乏力,舌苔白腻或黄腻等症状。如果不及及时进行中医药调理,会带来更多健康问题。

七个健康习惯远离湿邪

那么,如何在黄梅天预防“暑湿病”的发生呢?南京市中西医结合医院治未病科主任杨

晓辉介绍说,生活中这些健康的习惯有助于远离湿邪。

1.尽量少在潮湿的地方久呆。阴雨天气注意关闭门窗,等到天晴后及时打开门窗,保持空气流通,祛除湿气;外出时携带雨具以防淋雨;出游时不要坐在阴冷潮湿的地方,也不要不要在潮湿的地方久待。

2.保证睡眠。中医认为,睡觉容易伤脾,通常熬夜后所表现出的乏力、无神、肢体困重等,都是脾虚的典型症状。子午觉是中医养生学的一种说法,指每天子时和午时按时入睡,“子时大睡,午时小憩”。子时是晚11时至凌晨1时,午时是中午11时至下午1时。

3.均衡饮食。肠胃功能好

坏关系到营养及水分代谢。最好的养胃方式就是适量、均衡饮食。现在有很多人喜欢吃些油腻、过咸、过甜或过辣的食物,而这些所谓的美食是最不易消化的,容易造成肠胃闷胀、发炎。清粥小菜清肠胃,清淡饮食的好习惯有益健康。

4.少吃生冷。中医认为“脾主运化”,如果常吃生冷、寒凉的食物,会使体内的湿气加重,影响脾的运化功能。除了冰淇淋、冰镇饮料、冰镇水果等生冷食物外,还有一些食物属性寒凉,如瓜类、海鲜等,如果在不对应的季节食用这些食物,会使体内湿寒加重。

5.不要贪杯。过量饮酒是加重“湿毒”的关键因素。明代

医家吴又可可在《温热论》中记载:“酒客里湿素盛,外邪入里,与之相转。在阳旺之躯,胃湿恒多;在阴盛之体,脾湿亦不少。”

6.坚持锻炼。四季都要坚持体育锻炼,通过养肾来养筋健肾、舒筋活络、畅通气脉,增强自身抵抗力,达到顺畅气血驱湿邪的目的。

7.不久坐。久坐会使人的脑供血不足,导致脑缺氧和营养物质减少,加重乏力、失眠、记忆力下降等,还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼、头晕;气血不顺畅也会增加湿邪的侵袭。久坐办公时起身运动一下,有助于身体保养。

据《扬子晚报》