

抑阴扶阳 未病先防

三伏贴疗法

“冬病夏治”出自《黄帝内经》《伤寒杂病论》等古典中医文献。其中，《黄帝内经》中的描述是指在相反的季节治疗某些疾病。《伤寒杂病论》指出，“冬病夏治”可以治疗慢性病甚至危重病人等。当前，夏季治疗冬季病症这一理念深入人心，经过长期实践验证，已成为传统中医的一种有效治疗方法。“冬病夏治”不仅可以有效预防和治疗冬季的常见病症，还可以对身体进行阶段性调理，提高身体素质 and 增强免疫力，体现中医文化治未病的预防理念。本文将详细介绍中医治未病之“冬病夏治”的理念以及“冬病夏治”之三伏贴疗法的优势及相关注意事项。

中医治未病与“冬病夏治”

在中医理论发展过程中，“冬病夏治”经历了不断的演变与深化。唐代医家孙思邈在《千金要方》提倡人们利用夏季良好的身体状态调理身体，预防冬季常见病症的发生，详细阐述了“冬病夏治”的理念、方法以及养生重要性，成为“冬病夏治”理念的重要奠基人。明清时期，针灸等中医手段的应用进一步提升了“冬病夏治”的疗效，如《针灸甲乙经》就提倡人们在夏季运用针灸治疗风湿病、痛风等疾病。到了现代，研究发现，一些慢性病的发生与季节因素密切相关，在夏季人们通过养生调理可以缓解病情，预防未来病情加重。因此，“冬病夏治”是中医理念的重要组成部分，经过历代医家的不断修正和充实，逐渐发展成为以夏季养生、防治冬季常见病症为核心的调理方法，具有一定的理论与实践基础，不断受到人们的关注、探讨和应用。

“冬病夏治”之三伏贴疗法

三伏贴是我国传统医学中最能体现“冬病夏治”理念的疗法，是天灸疗法的一种。三伏贴起源于清代，其制作原料主要包括白芥子、细辛、甘遂、延胡索、姜汁等温热性中药。这些中药所含有的有效成分能够通过皮肤渗透进入人体内部，起到调节气血、祛瘀止痛、开窍散寒的作用。研究表明，三伏贴对于提高人体免疫力、预防外感疾病均有一定疗效。一些好发于秋冬季节或在冬季加重的病症，如咳嗽、慢性支气管炎、支气管哮喘、风湿与类风湿性关节炎、慢性胃肠炎等，患者在夏季通过辨证施治，适当外用和内服方药，可减轻症状或预防其在冬季旧病复发，起到事半功倍的效果。

三伏贴疗法优势及适应症

三伏贴是中医学天人合一的整体观和未病先防的疾病预防观的具体运用。三伏天见于夏至后的第三个庚日，庚日在五行中属金，肺也属金，因此在庚日治疗肺部疾病效果最好。此外，三伏天又是夏季最热的时候，根据《黄帝内经》天人合一的说法，人体阳气与自然界生物的阳气生于春，旺于夏，收于秋而藏于冬。由于自然界夏季阳气最旺，人体阳气在夏天也达到最高，此时人体皮肤松弛，毛孔张开，药物更易经皮肤渗透内里以刺激相应穴位，起到疏通经络、调节脏腑、治病强身的功效。现代药理学研究证实，多数患者贴敷后能增强机体非特异性免疫功能，减少血中嗜酸性粒细胞数量，提高皮质醇水平。其作用机理为药物通过刺激穴位以及体内代谢直接或间接调整大脑皮层和自主神经系统功能，提高机体反应性，增强抗病能力，从而达到治未病的目的。此外，作为一种传统中医疗法，三伏贴是一种安全性高、易操作、适应症广泛、效果显著的疗法。



名医简介:刘俊宏,周口市中医院治未病科主任、主任医师,邵氏针灸流派主要传承人,周口市学术技术带头人,周口市中医药学会针灸专业委员会副主任委员,河南省针灸学会第五届理事会理事。擅长针灸配合中药、穴位埋线、贴敷等治疗咳嗽、哮喘、过敏性鼻炎等肺系疾病;颈肩腰腿痛、偏头痛、风湿痹症等各种痛症;中风偏瘫、面瘫等症;胃肠病、失眠、耳鸣等内科杂病;痛经、宫寒、更年期综合征、小儿食积、小儿腹泻、小儿遗尿等儿科疾病;痤疮、黄褐斑、湿疹、带状疱疹等皮肤科疾病;中医美容减肥、慢性病管理及亚健康调理等。

征、小儿食积、小儿腹泻、小儿遗尿等儿科疾病;痤疮、黄褐斑、湿疹、带状疱疹等皮肤科疾病;中医美容减肥、慢性病管理及亚健康调理等。

三伏贴疗法可防治呼吸道疾病

三伏贴为天灸中的一种,又称“发泡灸”。三伏贴用来防治肺系疾患,首见于清代初期名医张璐的《张氏医通》。

三伏贴疗法可治疗呼吸系统疾病,包括体虚易感、咳嗽、鼻炎、哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、慢性咽炎等。根据呼吸系统疾病的特点,可选择天突、膻中、定喘、肺俞、膏肓等穴位为贴敷部位。将温补阳气、补益肺气的药物贴敷在以上穴位,达到激发人体正气、扶正祛邪的目的。

(周口市中医院治未病科 吴志敏)

三伏贴适应症及注意事项

三伏贴是我国传统医学中最能体现“冬病夏治”理念的疗法,在一年中最炎热的三伏天将中药贴敷在人体特定的穴位上,用以治疗某些好发于冬季或在冬季容易发作和加重的病变。

三伏贴适应症

1. 呼吸系统疾病:鼻炎、咽炎、慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、体虚易感冒等。
2. 消化系统疾病:虚寒性胃肠疾病、慢性结肠炎、胃肠功能紊乱等。
3. 疼痛类疾病:关节疼痛及肢体麻木、肩周炎、风湿性关节炎等。
4. 儿科疾病:气管炎、肺炎、哮喘、咽炎、扁桃体炎、鼻炎及久咳、厌食、胃炎、腹痛、遗尿、腹泄、脑积水及体虚易感冒者。
5. 妇科疾病:痛经、慢性虚寒型盆腔炎、宫寒不孕、子宫内腺异位症等。
6. 免疫力低下者。
7. 寒邪侵袭导致的其他疾病。

三伏贴贴敷注意事项

1. 贴敷期间,患者饮食以清淡为宜,忌烟、酒、生冷之品,忌食鱼虾等海产品及辛辣、羊肉等热性食物。
2. 小儿贴敷时间30分钟左右。成人贴敷可根据情况适当延长贴药时间,一般不超过2小时。
3. 患者贴药时宜穿透气性较好的宽松棉质衣服,贴药期间不宜进行剧烈活动,贴药后尽量不要在空调屋,因遇冷会使毛孔收缩,影响药物吸收,最好在自然通风处乘凉。
4. 患者贴敷后局部有轻微灼热、痒感为正常反应,如出现奇痒、灼痛难忍等症应立即去掉药膏,以免起水泡。
5. 贴敷局部有感染、溃疡、瘢痕、肿瘤的患者,精神病患者以及合并有严重肺心病、肺癌和心脑血管、肝肾和造血系统等严重危及生命的原发性疾病的患者禁用。

(周口市中医院治未病科 王珊珊)

2023年三伏贴贴敷时间表

伏前加强:7月1日~7月10日

头伏:7月11日~7月20日

中伏:7月21日~7月30日

中伏加强:7月31日~8月9日

末伏:8月10日~8月19日

贴敷地点:周口市中医院5楼治未病科、1楼中医外治中心

预约电话:0394—8288343 8288316 8526091

三伏灸

三伏灸利用的是“冬病夏治”的理论,《黄帝内经》中说“针之不及,药之不到,必须灸之”。艾叶属于纯阳之物,艾灸可起到扶阳固本、温经通络、祛寒利湿、调整阴阳、增强体内正气、提高机体免疫力的作用。

灸疗项目包括督灸、通阴三阳灸、脐灸等。

督灸是指以患者督脉作为施灸部位,结合隔药灸的理论而衍生出的中国传统外治法。其治病作用是多方面的,涵括经络、腧穴、药物、艾灸、发泡等多种因素的综合优势,直对病所进行全身调整,具有益肾通督、温阳散寒、壮骨透肌、破瘀散结、通痹止痛的功效。

通阴三阳灸是指将特定中药粉、姜泥、艾绒依次叠加铺于患者腹部,以任脉神阙穴为中心进行灸治,发挥药物、生姜、艾灸、经络及腧穴五位一体协同作用,达到温通经络、活血化瘀、通调脏腑的目的。

脐灸是指在患者肚脐(神阙穴)上隔药灸,利用肚脐皮肤薄、敏感度高、吸收快的特点以及疏通五脏六腑、联络全身经脉的功能,借助中药、艾灸、穴位的三重作用来治疗疾病的一种操作方法。

适应症

1. 主要用于强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、风湿性关节炎等免疫性疾病。
2. 颈椎病、腰椎间盘突出症、腰肌劳损等脊柱关节病。
3. 过敏性鼻炎、慢性支气管炎哮喘、支气管哮喘等慢性呼吸系统疾病。
4. 女性怕冷、手脚凉、宫寒、痛经、产后恶寒等病症。
5. 亚健康气虚质患者:平素疲乏无力、精神不振、免疫力低下等。
6. 亚健康阳虚质患者:平素畏寒怕冷、腹胀腹泻、四肢不温、腰背沉紧酸痛、下肢沉重乏力等。

(周口市中医院治未病科 朱春艳)

协办单位

周口市中医院