

## 冬病夏治

# 三伏最佳贴敷时要远离空调

夏至一过,一年一度的冬病夏治又开始了。

对于患有慢性呼吸道疾病的患者来说,冬病夏治的确是不错的选择,不过也有人将“三伏贴”当做唯一的冬病夏治手段,也有人将冬病夏治视为各种疾病通用的保健手段,有病没病都要来扎堆贴一贴,更有人将冬病夏治视为包治百病的良方。然而,这些其实都是人们对冬病夏治的认识误区。本期,我们为您详细介绍冬病夏治的方方面面。

## 三伏天贴敷效果最好

所谓冬病夏治,专家介绍,就是利用夏季气候炎热、人体阳气最旺盛的客观条件,用特定的中药在特定的穴位上贴药以治疗某些疾病的治疗方法。

贴敷疗法一般在夏季三伏贴敷为最好。三伏是一年中最炎热的时候,从夏至后第三个庚日为初伏,第四个庚日为中伏,立秋后第一庚日为末伏。

之所以选择在三伏天冬病夏治,因为三伏之日,肺气血通畅,药物易于

于深达脏腑,是治疗、调整肺脏疾患的最好时机。加上三伏日人体腠理开泄,气血趋于体表。此时进行贴敷治疗最易刺激穴位、激发经气,使药物有效成分易于汗腺渗透吸收,进入血液发挥治疗作用。

尽管“穴位贴敷”是人们所熟知的冬病夏治的治疗方法,不过它并非唯一的冬病夏治方法,据介绍,冬病夏治包括穴位贴敷、艾灸、拔罐等多种治疗方法。

## 贴敷需连续坚持3年

至于具体的贴敷时间,专家表示,在每一伏时需各连续贴敷3天,每天贴敷6~8小时,如皮肤无不适,亦可适当延长时间,但一般不超过24小时。

有些病人贴敷一年觉得效果较好,第二年就停止贴敷了。专家表示,最好能连贴3年,这样巩固效果较好。

据介绍,冬病夏治每三伏为一个疗程,一般要连续贴敷3年,也就是3个疗程。第一次接受治疗的病人,在冬至加强一个疗程可加强疗效。

只有坚持按疗程治疗,才能保持药效的发挥,经络才能处于持续兴奋应激的状态,对病邪的祛



除才能保持力度和惯性,效果才会更好。而每错过一季伏天,就意味着患者的康复至少要向后拖延一年。

## 贴敷时间勿少于4小时



要缩短贴敷时间,以4~6小时为宜,如果短于4个小时的话,可能会影响疗效。

有的病人在贴敷后局部皮肤起小水泡,专家表示,这种情况轻者一般不需处理,但应保持皮肤干燥、清洁,切勿抓破水泡以防感染,如水泡较大或破溃则要去医院门诊进行相应处理。

如果贴敷后皮肤局部出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉时,专家则建议应立即取下药膏,禁止抓挠。出现这样的反应后,也不宜擅自涂抹药物,一般可自行痊愈。

在准备贴敷前,一定要清洁皮肤,如果有严重的皮肤病或是过敏的话,专家建议,最好不要贴敷。

贴药后不要过分活动以免药物移动脱落。有些人贴敷后会出现一些局部皮肤反应。专家介绍,一般来说,轻微的皮肤发红或冷热感觉属于正常,如果皮肤特别红,需



## 冬病夏治主治虚寒疾病

近日不少人到医院咨询冬病夏治,甚至认为它能“包治百病”。专家也表示,从入夏以来,医院里预约和陆续前来接受冬病夏治咨询的患者与日俱增。

然而,专家表示,冬病夏治是有适应证的,主要是针对虚寒性的疾病,也就是说此类患病人群大多有平时喜暖畏寒、不敢吃凉东西等特征。而且疾病一般在夏天发作较轻,冬天发作加重。

专家指出,对于患有支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、过敏性鼻炎、慢性咽炎、慢性咳嗽、反复感冒等秋冬季容易复发和加重疾病的病友而言,三伏天是

冬病夏治的良好时机,其他如风湿性关节炎、脾胃病等,只要属于虚寒性疾病也可考虑进行冬病夏治。

任何一种疗法有适应证,必然也有禁忌证。专家表示,发热及感染性疾病、阴虚火旺、孕妇、经期、皮肤过敏、有疮、疖、疔、疖和皮肤破损者以及严重心肺功能疾患不能贴敷;咳血、吐血等出血性疾病多属于热证,也不宜进行贴敷。

专家同时强调,冬病夏治是一种辅助治疗方法,可以控制疾病症状而不是根治疾病,在进行冬病夏治的同时,仍要坚持疾病的规范治疗。

## 治养结合才能提高疗效

贴敷并非贴完就万事大吉了。在敷贴期间,需要注重饮食起居等方面的调整,才能提高疗效。

专家表示,接受冬病夏治的患者即使在三伏天也要在饮食、生活上有所克制,不要和正常人一样乘凉休闲、避暑,以配合治疗,达到最佳效果。

起居方面,需要做到的就是远离空调。因为进入空调房后,皮肤会因遇冷,毛孔收缩,影响药物的渗入,同时也会降低经络传导的速率和活跃性。贴敷当天更应避免过度吹电风扇、空调,保持开窗通风。

充足的睡眠和乐观的情绪也很重要,每晚保持7~8小时的睡眠可使全身肌肉放松、神经紧张得到调整,从而提高经络穴位对药物刺激的识别,引导药效直达病灶。而研究表明,

平和乐观的情绪可使机体免疫功能处于一种最佳状态,这种状态有利于顽疾的治疗和康复。夏季气候的影响使一部分人心情烦躁,易于激动,因此,一定要根据自己的特点,通过转移注意力、听音乐等方式有意识地克制自己的这种情绪。

贴敷期间,适度的锻炼也有助于带动体内滞留的寒气发出体表,同时增强体质和机体的抵御能力。

饮食方面则要少吃冷饮。冷饮一方面可伤及脾胃的阳气,使本已阳虚的体质更加虚弱;另一方面,冷食可使沉积在体内的寒气凝滞,向外发散时困难,影响治疗效果。贴敷期间,还应禁食生冷刺激性食物,少食肥甘厚腻、生痰助湿的食物,禁食海鲜、虾等易发物,以免影响治疗效果。(京华)

## 一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心  
采集时间:2012年6月28日~2012年7月4日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	63
其他类别外伤	33
交通事故外伤	32
心血管系统疾病	15
脑血管系统疾病	7
其他	6
酒精中毒	6
儿科	3
妇产科	2
呼吸系统疾病	1
食物中毒	1
电击伤、溺水	1

一周提示:本周 120 急救共接诊 170 人次,与上周相比有上升趋势,其他内科系统疾病与上周相比上升了 26 人次。暑假是学生意外伤害的高发期,家长们应高度重视,在家时应告诫孩子不要擅自攀爬窗户、窗栏等危险地方,不得自行插、拔电插座,禁止孩子擅自使用电吹风、电磁炉、电热水器等,家中备用的各类药品及有害农药要置于高处存放,以免孩子误服误用。忌让孩子擅自去江、河、塘、坑等危险水域游泳或戏水,谨防孩子发生意外伤害。(见习记者:臧秋花 信息提供:耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2012年6月28日~2012年7月4日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	530
妇科	416
肝病科	396
皮肤科	302
脑病科	265
心肺科	247

温馨提示:夏季气温高,儿童的皮肤细嫩,易受病毒、细菌的侵袭,会引起局部皮肤发红、发炎、生痱子。为了防止儿童生痱子,平时要保持孩子皮肤清洁,勤洗澡,及时更换汗湿的衣服。已有痱子的孩子,尽量不要挠抓,可以用温水洗浴或擦止痒剂。还要让孩子多喝水,多吃新鲜蔬菜、水果等,补充身体的营养,以增加抵抗力。

(见习记者:臧秋花 信息提供:姚娟)



## 街头流浪病缠身 医院救治得新生

本报讯 7月3日,一名50多岁的流浪老人重病缠身、卧身街头,被市救助站送到了市第二人民医院,经医护人员快速抢救,脱离了生命危险。

该老人被送到医院时,已经神志不清、大小便失禁、四肢浮肿,没有任何语言表达能力,病情十分危重。外科护士长王梅、护士谷玉清、

陈会娜、医生张涛、李康立刻对其进行救治,紧急输液、用药……使其恢复了生命体征,并对其全身进行擦洗、消毒。在治疗中,医护人员还为其买来了热腾腾的饭菜,用白衣天使的爱心谱写出一曲生命的赞歌。

据悉,该院从2004年开始,配合我市民政、救助站、110等有关

部门成功救治流浪、乞讨人员数百名。该院6月28日接到110送来的一名智障青年时,内科主管护士李凤云、护士王松永和医生徐凯歌、杨洋用担架抬着他去做各种检查,并根据病情为其下了导尿管,在第一时间内使病人脱离了生命危险。

该院院长张双成说:“我院今

年上半年已经救治流浪、乞讨人员近20名。面对这些弱势群体中的特殊人员,我院开设了绿色通道,决不让生命的鲜花因失去救治而凋谢。同时,我们也希望有更多的社会力量投入到这一爱心行动中,让每一个人都享有公共卫生服务,共建我们的和谐家园。”

(车中州)

# 广告