

# 冬病夏治正当时 这些细节要先知

□半岛记者 徐军

随着夏至来临,岛城天气渐渐热起来,不少人希望利用冬病夏治来祛除多年的沉痾旧疾。每年夏季,岛城各大医院甚至社区也会开展冬病夏治的诊疗项目。可以说,冬病夏治在岛城颇受欢迎。那么,哪些疾病适合冬病夏治呢?冬病夏治又有哪些方法呢?在盛夏来临之际,本期周刊我们聚焦“冬病夏治”这一话题。

## 这些病适宜冬病夏治

冬病夏治是临床用于治疗冬病(冬天或遇冷加重发作的疾病)的一种中医特色疗法。该疗法以全年中气候最炎热、阳气最旺盛的初伏、中伏、末伏为治疗时机,将特制的中药药膏贴敷于特定穴位上,达到预防与治疗“冬病”的目的。

冬病夏治源于《黄帝内经》提出的“春夏养阳,秋冬养阴”,该理论认为,人与自然界是统一的,人体的阳气和自然界的阳气相符,生于春,旺于夏,收于秋,而藏于冬。夏季是人体阳气最旺盛之时,这个时节人体经脉气血运行充盈,毛孔张开,有利于药物吸收。此时治疗某些寒性疾病,可以最大限度地以热治寒、鼓舞阳气,驱散体内寒气,调整阴阳,从而达到减少冬季发病频率或彻底根治疾病的效果。

哪些疾病适合冬病夏治呢?据悉,所有阳气不足、肺气虚弱及虚寒疼痛和一些免疫功能低下类疾病在盛夏治疗都会比其他季节取得更好的疗效。对成人慢性支气管炎,支气管哮喘,肺气肿,慢性阻塞性肺疾病,小儿反复呼吸道感染,小儿哮喘,过敏性鼻炎,慢性咽炎,慢性咳嗽,体虚反复感冒等,“冬病夏治”效果显著。

## 治冬病不只有三伏贴

青岛市海慈医疗集团治未病科徐鹏飞医师介绍,对于冬病夏治,大多数市民只知三伏贴,却不知其他艾灸疗法对机体的强大调补作用。实际上,冬病夏治的主要方法包括“三伏针灸”。三伏针灸疗法十分符合冬病夏治的理论,能把在冬天易发生或症状加重的病症,在病情相对缓解的夏季进行调补,以达到延缓发作或治愈疾病的目的。三伏针灸主要包括三伏针和伏灸。伏灸又包括天灸(穴位贴敷)、督灸、脐灸、穴位灸四种方式。

具体说,“伏针”是中医应时针刺的疗法,针刺穴位本就有通经活络、调理气血阴阳、扶正祛邪的作用。三伏天腠理开泄,阳气旺盛,在此时针刺,祛除体内寒邪沉痾效果往往更好。三伏针多用于治疗久病阴证里证,应该深刺久留针,才能引伏留筋骨之邪外泄。临床上,伏针的运用不仅包括普通针刺,往往还结合温针灸、拔罐等,疗效更好。

伏灸中的天灸也就是穴位贴敷,是采用对皮肤有较强刺激作用的中药贴敷于穴位或患处,使局部充血甚至发泡,从而达到治病目的的一种疗法,属灸疗中的非火热灸法。从广义上讲属于现在的“穴位贴敷疗法”。穴位贴敷疗法结合针灸、经络与中医学,以中药直接贴敷于穴位,经由中药对穴位产生微面积化学性、热性刺激,达到治病、防病的效果。中医学观点认为,在一年中最热的三伏天贴敷,可以治疗多种反复发作及过敏性病症,如鼻炎、气管炎、咽炎、哮喘;风湿、类风湿性关节炎,强直性脊柱炎;慢性胃肠炎、溃疡病、慢性腹泻;小儿厌食、遗尿;虚寒头痛、颈肩腰腿痛、胸腹痛、痛经等。若连续贴敷三年以上,上述疾病大多能够明显减轻症状,减少发病率。2019年三伏贴时间:初伏:7月12日~7月21日;中伏:7月22日~7月31日;中伏强化:8月1日~8月10日;末伏:8月11日~8月20日。

督灸又名“长蛇灸”、“铺灸”,运用治疗虚劳顽疾,主要用于治疗强直性脊柱炎、寒湿腰痛、类风湿性关节炎、慢性阻塞

性肺疾病、体虚易感冒等虚寒性病证,疗效确切。在脐灸上,中医认为,脐中是一个具有治病作用的重要穴位,名叫“神阙”,此穴与人体十二经脉相连、五脏六腑相通,是心肾交通的“门户”。所谓脐疗,就是把药物直接贴敷或用艾灸、热敷等方法施治于患者脐部,激发经络之气,疏通气血,调理脏腑,用以预防和治疗疾病的一种外治法。当人体气血阴阳失调而发生疾病,通过刺激或施药于神阙穴,便有调整阴阳平衡、气血和畅的功能,收到祛邪治病之功效。临床用于治疗脾胃病、月经病等疗效确切。而穴位灸方法中,对于过敏性鼻炎、慢性支气管炎、慢性咳嗽等呼吸系统的慢性病我们可以选择大椎、肺俞、膏肓等穴位做艾条灸或隔姜灸;对于胃寒、胃痛、慢性腹泻等胃肠道系统疾病,可以选择中脘、足三里、脾俞、关元等穴位做艾条灸或隔姜灸;对于月经不调、痛经等妇科疾病,可以选择关元、三阴交、归来等穴位做艾条灸或隔姜灸。

## 冬病夏治非人人适合

当然,冬病夏治虽然好,但不是人人都适合。有严重心肺功能疾病患者、对药物过敏者、皮肤长有疱、疖以及皮肤有破损者、疾病发作期(如发烧、正在咳嗽等)患者不宜进行贴敷治疗。3岁以下儿童由于皮肤娇嫩,贴敷容易引起感染,所以也不宜进行贴敷。疾病的急性发作期,发烧,咽喉发炎,孕妇,肺结核,严重心肺功能不足,短时间内贴敷即会大量起水泡者,皮肤容易过敏者。

特别值得提醒大家,三伏贴的贴敷,要根据体质进行辨证论治。三伏敷贴不是治疗

慢性病的特效药,不能完全替代其他治疗,原来在服药的慢性病患者,不要盲目减药、停药。同时,贴敷期间配合中药、针灸,蜡疗等传统中医特色的治疗,效果显著。而市民自己不要仅靠在网上了解到的信息来自制三伏贴,以免达到治病效果反而加重疾病或者引起其他疾病。

## 这些种类的疾病 更适合冬病夏治

- 1、包括肺系疾病:慢性支气管炎、支气管哮喘等易于冬天受凉发作或加重的肺系疾病;
- 2、过敏性疾病:过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎等反复发作的上呼吸道过敏性疾病;
- 3、风湿病及骨伤病:风湿性或类风湿关节炎、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症等表现阳虚寒甚者;
- 4、亚健康调理:四肢冰凉怕冷,免疫力低下,反复感冒,身体虚弱,疲劳无力,失眠多梦,食欲不振等;
- 5、虚寒胃痛:慢性胃炎、消化性溃疡、慢性腹泻、慢性结肠炎、胃神经官能症;
- 6、虚寒痛经:子宫内异位症、子宫腺肌病等继发引起的痛经。



## 青岛阜外医院“优秀医师”吕振乾——

# 柳叶刀上书写生命奇迹



□半岛记者 葛飞

手术刀没有感情,更没有思想,可是有着美丽灵魂的操刀人却可以让手术刀变得温情脉脉,把在死亡边缘徘徊的人拉回来,让即将破碎的家庭再次充满欢声笑语。吕振乾,青岛阜外医院心外科主

任兼心脏中心副主任,就是一位“操刀”之人,从事心外科工作十几年来,他依靠高超的医术、高尚的医德,创造了一个又一个生命奇迹。

“生命只有一次,作为医生就要珍爱每一个患者的生命,哪怕只有百分之一的希望,也要做出百分之百的努力。”吕振乾执着地坚守这一不变的信念。

患者车先生在家中突发剧烈胸痛,连夜入院治疗,诊断为急性主动脉夹层,此病被称作“人体炸弹”,极为凶险。入院不久,患者病情急转直下,左腿动脉搏动完全消失,左脚冰凉。考虑夹层已向远端撕裂,导致左下肢大动脉闭塞。若不手术,会造成左下肢缺血坏死,轻则,截肢;重则,各器官衰竭,直至死亡。家属极力要求手术,“你若生命相托,我必全力以赴!”吕振乾与同事们分秒必争,与死神展开较量。经过9个小时奋战,实施Bentall+搭桥+升弓部置换+

象鼻支架置入术。术后,患者左腿动脉搏动恢复,双腿温热,生命体征平稳,手术很成功,既保住了命,又保住了腿,患者家属喜极而泣。

为了让患者得到更优质的治疗服务,近些年,吕振乾不仅带领心外科团队高质量完成手术,手术死亡率低于1%,而且站得高、看得远、行得快,近些年还开展了一系列新技术、新项目,例如,小切口瓣膜手术、微创腔镜下二尖瓣手术、房间隔缺损修补、肺静脉异位引流矫治手术、超声引导下(无放射线)先心病缺损封堵手术以及保留主动脉瓣的主动脉根部成形手术(David手术)等。

心中有爱,就会对病人有难以割舍的感情。今年6月到9月,作为先心病救助团队成员,吕振乾跨越山海不远万里,全程参与贵州安顺天使之旅贫困先天性心脏病儿童救助活动。在陪同患儿来院

手术途中,吕振乾突发急性肠胃炎,依然咬牙坚持护送患儿安全抵达青岛。随着一批批患儿来院,吕振乾与同事精心安排,为每个患儿制定手术方案,确保每一名来青岛接受手术的贫困患儿得到最好的医疗效果。

视事业如生命,待患者如亲人,吕振乾以良好的医德、高度的责任心履行医师职责。他和千万医护人员一样,心中总有一个梦想,就是用自己的双手、自己的勤奋为患者解除病痛,带来幸福。



关注半岛医苑,了解更多“暖医”故事。