

又是一年“三伏天” 冬病夏治要趁“热”

青岛市海慈医疗集团多学科协同发力,多元疗法火热开启



俗话说“冬病夏治”，这是我国传统的中医特色疗法，主要用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病的防治，通过贴敷、艾灸、饮食调理等温阳散寒、通经活络、调理脏腑，可有效降低冬季高发疾病的发作风险。今年“三伏天”从7月20日入伏到8月18日出伏共30天，这一时期是全年气温最高、湿度最大、阳气最盛的时段，也是开展中医特色疗法、实施“冬病夏治”的黄金时机。7月15日至8月18日三伏养生节期间，青岛市中医医院（青岛市海慈医院）紧贴市民需求，推出方便快捷的系列中医特色服务，多个重点科室协同发力，为广大市民提供“冬病夏治”服务。



A 推出多元疗法 开启三伏养生新篇章

常说“冬病夏治，事半功倍”，但是或许很多人并不了解，究竟哪些疾病适合“冬病夏治”？记者采访青岛市中医医院了解到，“冬病夏治”主要是针对那些在冬季或寒冷时容易发作或加重的虚寒性疾病，提前进行温阳散寒、扶助正气的治疗与调理，从而达到事半功倍、预防加重或复发的效果。

“经多年实践，‘冬病夏治’在调理呼吸系统疾病时具有良好效果，对于骨关节疾病如颈肩腰腿痛、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等有较好的疗效。慢性胃炎、慢性肠炎、肠易激综合征、功能性消化不良等消化系统疾病，痛经、月经不调、慢性盆腔炎、产后身痛、怕冷等妇科疾病也适用于‘冬病夏治’。”治未病科主任曲宪双介绍，此外，免疫力低下及虚弱多病体质偏寒人群和儿童也可以尝试，但需要注意的是，热证、阴虚火旺、实热证、孕妇、严重心肺功能不全者并不宜“冬病夏治”。

青岛市中医医院呼吸与危重症（肺病）中心、治未病科、中医妇科、儿科、风湿病科等科室协同开展“冬病夏治”工作。其中，治未病科特色突出，不同地域的学术流派荟萃，为患者提供多样、有效、特色的诊疗服务；不同层级的名医名家汇集，打造开放式的名医堂；针对不同需求开设体重管理、睡眠等特色专病门诊；开展针刺、贴敷、拔罐、伏灸、督灸、脐灸、雷火灸等中医绿色疗法，为患者提供个性化的中医调理方案。健康养生话题是女性日常交流的重点，对不同时期的女性来说，抓住三伏养生的好时机调理体质增强免疫力很关键，中医妇科依据五运六气和患者体质，精心调整贴敷药物，加强贴敷疗效，为女性朋友们解除妇科疾病的困扰。针推康复中心推出的齐天灸诊疗，也吸引了不少“冬病夏治”的新粉丝。心血管一科结合夏季养心的特点，为患者量身定制个体化“夏季养心”健康指导方案。老年医学科、风湿病科、耳鼻喉科及其他院区相关科室，也都可以根据患者需求提供专业规范、疗效确切的“冬病夏治”服务……中医特色养生茶也是今年的一大亮点，由重点学科知名专家团队联合研制，共20余款，市民朋友可在网上便捷配药自助开方，快递配送到家后便可开启居家养生新模式。

B 内服 + 外治 组合疗法 适用慢性呼吸系统疾病

作为“冬病夏治”的老牌科室，呼吸科推出的中药内服+贴敷外治组合疗法，可以让诸多咳嗽、哮喘、慢阻肺等呼吸系统患者获益。

“‘冬病夏治’尤其适用于哮喘、慢性支气管炎、慢阻肺这类虚寒性质的慢性呼吸系统疾病，夏季，尤其是三伏天，自然界阳气最旺盛，人体腠理开泄，气血趋于体表，此时借助天时进行针对性调养，可以最大程度地温补阳气、驱散内伏寒邪，增强机体抗病能力，从而在冬季减轻或减少疾病的发作。”呼吸与危重症（肺病）中心一科主任胡海波介绍道。

利用三伏时节调养呼吸系统疾病的方法之一，就是“三伏贴”，也就是穴位贴敷。在三伏天特定的日子（初伏、中伏、末伏），将具有温经散寒、化痰平喘功效的中药制成膏药，贴敷于肺俞、膏肓、定喘、大椎、膻中、天突等特定穴位，利用药物刺激和夏季腠理疏松的特点，使药力直达病所，适用于虚寒患者。

艾灸疗法可以利用艾条燃烧产生的温热刺激特定穴位或经络，达到温通经络、行气活血、驱寒除湿、扶助阳气的作用。温和灸、隔姜灸等，尤其适合阳虚怕冷明显、易感冒、免疫力低下的患者，市民学习正确方法后可以在家自行操作，但要特别注意防火防烫伤。

“内服中药调理则需要根据个体体质和具体证型，如肺脾气虚、肺肾阳虚等，由中医师开具温阳散寒、补益肺脾肾、化痰平喘的中药方剂，在三伏期间或整个夏季进行调理，固本培元，增强体质。”胡海波提醒，需要特别强调的是，中药方剂必须由专业中医师辨证论治，一人一方，切勿自行用药。除此之外，通过饮食调养，也就是药膳，可以温阳散寒，健脾益肺，推荐多烹饪温补食材。

C 内外结合，事半功倍 小儿防治效果更加明显

很多家长想给孩子进行“冬病夏治”，但又担心孩子不适合，为此，儿科负责人郭晓琳给家长们开出了一剂药方。

“小儿生理特点是‘肺、脾、肾常不足’，年龄越小越明显，所以小儿容易反复患感冒、过敏性鼻炎等呼吸道疾病，具有冬季多发、夏季缓解的特点。易有消化不良等消化道疾病、生长发育相关问题。由于患儿处于生长发育期，对各种治疗反应灵敏，且宿疾较少，病情相对单纯，因而防治效果较成人明显。”郭晓琳告诉记者，儿童“冬病夏治”的适应症主要有：肺系疾病如慢性咳嗽、哮喘、反复感冒呼吸道感染、过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、扁桃体/腺样体肥大、慢性咽喉炎等，消化不良、排便异常、功能性腹痛、厌食症等脾系疾病，以及遗尿、生长发育慢、身材矮小等问题。

为此，儿科特别开展了呼吸系统、消化系统及遗尿、生长发育缓慢、身材矮小等相关疾病的“冬病夏治”诊疗服务。常用的儿童“冬病夏治”方法包括穴位贴敷、艾灸、香薰、足浴、耳穴压丸、皮内针、药膳及中药汤剂内服等，内外结合，事半功倍。其中最具有代表性的治疗措施为三伏天的药物穴位贴敷，即天灸疗法，因其疗效明显、操作简便、费用低廉、无明显副作用而得到了广泛的应用。

D 未病先防 专家建议 合理调整生活方式

除了常见的三伏贴、艾灸以外，针刺可以疏通经络、调和阴阳；拔罐有助于排出体内积聚的湿邪；推拿按摩通过手法刺激经络穴位，调和气血，疏通经络，增强脏腑功能；刮痧有活血透痧、祛除邪气的作用，但要注意避风保暖，这些中医外治方法都是医院推出的特色外治法，可以在夏季用来预防疾病、增强体质。

曲宪双建议，在饮食和生活作息上，市民朋友们可以从以下几方面调整，以顺应身体变化，达到未病先防。

在饮食上，要温阳养心，健脾祛湿，适当清暑。温阳驱寒是核心，适度吃些辛温食物；早餐可以喝点姜枣茶（生姜+红枣+红糖）；避免过度贪凉，要控制冰镇饮料、冰淇淋、大量生冷瓜果的摄入，从冰箱拿出的食物放置至常温再食用。除此之外，要多吃健脾利湿的食物，烹调方式宜清淡，避免油腻、甜食、黏腻食物（如糯米）加重湿气。适度清解暑热，天气炎热时可适当吃些清暑生津的食物，也可食用养心安神的食物。

在生活作息上，要顺应天时，可晚睡早起。高质量的睡眠是养阴护阳的基础，尤其要睡好“子午觉”，晚上可以稍晚点睡，但不超过11时，早上早起，有助于阳气生发。

此外，还可以适当运动。选择在相对凉爽的清晨或傍晚进行较为缓和的运动，如散步、慢跑、太极拳等。适当出汗可排出体内郁积的寒气湿气，切不可追求大汗淋漓，以免过度耗气伤阴，也要避免长时间暴露在烈日下，外出做好防晒。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵