

市中医院“冬病夏治”门诊“火”了

且听专家细说哪些疾病治疗效果佳

随着酷暑的如期而至,作为市中医院的一大特色,该院儿科、呼吸科、针灸科、皮肤科等科室又相继开出了“冬病夏治”门诊,慕名而来的就诊患者也是络绎不绝。到底何为“冬病夏治”?哪些人群和哪类疾病比较适合“冬病夏治”?实际疗效又如何?记者带着这些疑问,来到市中医院“冬病夏治”门诊,听听患者和专家们怎么说。

40年的老病号现身说法—— “气顺了,抵抗力也好了”

家住海曙区高塘四村的73岁徐大伯对“冬病夏治”情有独钟。他患有慢性阻塞性肺气肿已经有近40年了。年轻时凭借着当过兵,身强力壮,他对自己的呼吸道疾病并不在意,依旧一天一包烟,顿顿不离酒。偶尔病情发作,他也自己配点药片吃吃草草了事。但随着步入老年以后,免疫力降低,发病次数也日渐频繁。

“冬天和春天这疾病频繁发作,哪怕一点点的伤风感冒也会引起疾病发作,导致我基本上都是度日如年,严重时整个冬天都得躺在医院里。而每次一发病就感觉气喘不过来,就像是在鬼门关边上走,别提有多难受了。”徐大伯说。有时候鼻咽阻塞了,他不得不用嘴巴大口大口呼吸,更是加剧了这种支气管毛病。2006年,徐大伯把烟都戒了,但也不见好转。之后他周转多家医院打针吃药,可疾病依然“缠”着他。

直到两年多前他看到弟弟“冬病夏治”很管用,抱着试一试的心态来到市中医院“冬病夏治”的呼吸内科门诊,这才使得病情开始有所好转。“今年是我来‘冬病夏治’门诊的第3年,最大的感受就是,抵抗力好了,发病次数少了,呼吸也顺畅多了。”徐大伯说,“所以,今年一入夏我就匆匆赶过来了。这事必须持之以恒啊。”

而在“冬病夏治”儿科门诊里,家住海曙区锦沧文华的恒恒也在妈妈的陪伴下前来就诊。他妈妈告诉记者,恒恒今年才8周岁,患有支气管哮喘。以前一年中总有半年都在咳嗽,不仅他自己难受,家里的老人看着也揪心。3年前来看“冬病夏治”门诊后,效果非常不错。去年冬天几乎都没怎么见他发过病,孩子的性格也变得更加开朗了。

人体也应“春夏养阳” “冬病夏治”是治本之法

到底何为“冬病夏治”,又为什么能够起到明显疗效?市中医院的专家告诉记者,“冬病夏治”这种历史悠久的疗法,起源于“天人合一”的医学理论和“春夏养阳”的治疗法则。“冬病夏治”是指对一些冬季易发或加重的疾病,在病情相对缓解的夏季进行针对性的适当调治和补养,提高机体的抗病能力,以预防或减少发病,乃至长期控制病情的特殊疗法。

中医学天人相应理论认为:自然界是人类赖以生存的环境,人与自然界息息相关,自然界的运动变化时时刻刻都在影响着人体,而人体也反映出相应的生理病理变化。自然界在一年中有春生、夏长、秋收、冬藏的变化,人体的阳气也与自然界一样,生于春天,盛于夏天,收于秋天,藏于冬天。所以,人体也要相应地“春夏养阳,秋冬养阴”。

如果人体阳气不足,在寒冷的日子里就容易受到风寒袭击,导致一些慢性病症频繁发作或加重,比如慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、肺源性心脏病等。寒冷还可以引起血管收缩,导致人体免疫功能下降。冬季也是心脑血管疾病、胃肠道疾病、风湿性关节炎疾病的高发季节。

而夏季是全年气温最高、阳气最为旺盛的时候。此时机体各种机能条达、经络通畅,正是扶正培本、滋养阳气的有利时机。根据《黄帝内经》“春夏养阳”的防病思想,此时予以积极调养,可使患者的阳气充实,正气旺盛,抵抗力增强,“正气内存,邪不可干”。到了冬天就可以少发病或不发病。因此,“冬病夏治”属于预防性的治本之法。



前来市中医院“冬病夏治”门诊就诊的市民们,正在做穴位贴敷治疗。



市中医院“冬病夏治”门诊的医生,正在给小朋友穴位贴敷。

哪些疾病“夏治”效果最佳 哪些特定人群不适合贴敷

市中医院的专家告诉记者,临床上“冬病夏治”经常用于呼吸系统疾病,比如慢性咳嗽、支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、体质虚弱反复呼吸道感染、肺炎等疾病。还有如类风湿性关节炎、风湿寒性关节痛、强直性脊柱炎、骨关节炎、颈椎腰椎退行性病等风湿类疾病。如冻疮、银屑病、异位性皮炎、寒冷性慢性荨麻疹、皲裂等皮肤病和小儿哮喘、慢性咽喉炎、慢性扁桃体炎、变异性咳嗽、反复腹泻等小儿病,疗效也非常不错。此外,还有如过敏性鼻炎、肩周炎、老年性尿失禁、虚寒性妇科病、胃寒病、腰腿疼痛和部分肾脏疾病等。

“冬病夏治”的方法则主要分为中药外敷、中药内服、针灸等疗法。中药外敷即治疗膏药外敷,这种中药穴位贴敷疗法,是“冬病夏治”的重要手段之一,它将药物贴敷到一定穴位或患处来治疗及预防秋冬季节疾病。穴位贴敷法一般无危险性和毒副作用,但也有一些注意事项。

首先,7到10天贴敷一次,3次为一疗程,连续3年以上。视病情轻重可加一个或数个疗程。其次,贴敷当日,应尽量穿全棉、宽松、色深的衣服,其他材质的衣服可能经受不了红外线照射。也可自带小布块以免药物污染衣物。贴敷时间则半小时以上起效,儿童一般2-4小时为宜,成人一般4-6小时,如局部有烧灼感、疼痛感或小儿哭闹不止可提前取下。

贴敷后,要避免过度吹电风扇和久居空调房,因为遇冷会使毛孔收缩,影响药物吸收。同时,尽量不要做剧烈运动,身体出汗会影响药物固定和疗效。多数病人局部会灼热发红发痒等,属正常反应;贴敷取下后洗澡不要搓背,淋浴后用毛巾轻轻地吸干穴位上的水。如果贴敷部位出现水泡,尽量不要揭皮,也不要包扎,可到医院进行处理。

此外,孕妇及2岁以下儿童、有严重心肺疾患的人、对贴敷药物过敏的人、贴敷穴位局部皮肤长有疮或疖以及有破损者、正在发烧或咳嗽等疾病发作期、阴虚火旺者等六类人并不适合采用贴敷治疗,可采用口服中药、针灸等其他的“冬病夏治”的治疗方法。

中药内服须根据每个人的具体情况辨证施治。如肺气虚所致的咳喘无力、气短乏力者,可选用玉屏风;因脾气虚所致的腹胀、便溏等病症,常用六君子汤或参苓白术散以温阳健脾;有肾虚的,可用六味地黄丸、金匱肾气丸等。

针灸即“三伏针”或“三伏灸”,辨证选取大椎、肺俞、膏肓等穴位进行灸疗或针法,防治关节疼痛、背痛肩痛、四肢痛等。“冬病夏治”的其他疗法还包括用药液浸泡防治冻疮、服用膏方、拔火罐、按摩推拿、穴位注射、中药熏蒸等。

“冬病夏治”存在哪些常见误区

随着“冬病夏治”作为中医“治未病”的特色疗法,被越来越多的老百姓所接受,市中医院的专家告诉记者,人们对“冬病夏治”的认识还存在一定的误区。

误区一:一个夏季就能治愈。“冬病夏治”治疗一般需连续3年以上,才能显示出较好的疗效。实际治疗中,很多患者做了一个疗程,就有了较好的效果,一个冬天都没有发病,往往就疏忽了,没有连续治疗,结果功亏一篑,第二年又复发了。还有一些患者治疗了一个疗程,感觉疗效不理想,没有达到他们心目中的“预期效果”,就放弃了继续治疗。其实,“冬病夏治”是一个综合性过程,并非是立竿见影的治疗方法,许多疾病需要连续治疗3年或更长时间才能收到理想的效果。

误区二:日常治疗可停止。一些患者在接受“冬病夏治”看到疗效后,就片面地认为只靠“冬病夏治”就可以了,不必再进行其他的治疗。事实上,

“冬病夏治”作为哮喘、支气管炎等疾病的辅助治疗,可起到事半功倍的效果。但“冬病夏治”只是疾病治疗的一种手段,不能完全替代其他治疗方法。仍在服药治疗的慢性病患者在进行“冬病夏治”期间不可盲目减药、停药,要根据病情需要合理用药,治养结合,才能达到最佳效果。慢性病患者的正规治疗和平常的起居调护是疾病不复发的关键环节。

误区三:百无禁忌。“冬病夏治”除了坚持治疗外,后续治疗维护也很重要。比如“冬病夏治”期间,不能过分贪凉,远离空调或空调温度不要太低,因温度过低毛孔会收缩,影响药物的渗入;少吃寒凉食物,冷饮不但伤及脾胃,还可使沉积在体内的寒气凝滞,影响疗效;贴敷期间忌食酸、冷、辛辣、油腻食物,否则,体内“寒邪”难除,影响疗效;适度的锻炼可增加肌肉的协调性,鼓舞阳气生发,增加汗液排泄,以带动体内滞留的寒气发出体表。