

# 周五入伏,你“种太阳”了吗

## 南京市中医院多科室联动,正式开启冬病夏治

### 健康小贴士

“三伏”具体时间:

初伏:7月12日-7月21日(10天)

中伏:7月22日-8月10日(20天)

末伏:8月11日-8月20日(10天)

南京市中医院已经整体搬迁新址,新址位于南京市秦淮区大明路157号,老病患切勿跑错地点哦!

本周五(7月12日)将正式进入“三伏天”,三伏天出现在小暑和立秋之中,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子,今年伏天长达40天。现代快报记者了解到,在正式进入“三伏天”之前,南京市中医院多科室联动,开启冬病夏治,给你的身体种太阳。

通讯员 张明 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

寻找最中医



冬病夏治的常见治疗方法 医院供图

### 何谓冬病?为何夏治?

冬病,是指某些好发于冬季或在冬季加重的病症,是因为感受阴寒之邪,或其他致病因素而致病,形成伏邪宿根、经气脉络受阻、反复迁延发作,而致阳气不足,具有虚、寒、里、阴特点,长期反复发作容易导致肺、脾、肾三脏虚损,表现为相关脏腑、肢体经络的疾病,缠绵反复发作,如咳嗽、哮喘、痹证、虚劳、泄泻等。

夏治,是指借助夏季三伏时节,机体及自然界阳气最盛之时,顺应大自然的规律,借用大自然之“温、热”能量来温补机体的阳气,祛邪散寒,温通血脉,引火归元,应用药物贴敷、艾灸、中药内服、针刺、拔罐、刮痧、熏洗等多种方法,治疗上述“冬病”。

南京市中医院针灸科陈朝明主任中医师介绍,针灸科开展冬病夏治工作已经很多年了,很多患有呼吸道疾病、风湿疾病、胃肠道疾病的老病号经过冬病夏治后,症状明显得到改善,而除了治疗疾病外,对于调理亚健康,冬病夏治也有很独特的功效,所以近年来越来越多的人会在三伏到来冬病夏治。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。



## 多科室联动,给你的身体种太阳

今年,南京市中医院的冬病夏治工作由多个科室同时开展,每个科室结合本专业诊疗疾病的擅长方向,总结除了有针对性的治疗方案,这样既有利于病人选择合适的科室和专家就诊,也有利于专科优势的发挥,达到更专业、更有效的治疗。

陈朝明介绍,在三伏天选取相应的穴位进行中药贴敷、艾灸、针刺、拔罐、刮痧等。其中最常用、效果最好、操作最方便,也为大家所熟悉的穴位贴敷疗法,又称“三伏贴”。主要是采用辛温香燥之药物在穴位上贴敷,药物易由皮肤进入穴位经络,通过经络气血的运行作用到达有关脏腑,借以调整机体功能,增强抗病能力,旨在使“正气存内,邪不可干”以防冬春季发病。

### 冬病夏治科室

#### 1. 治未病中心

适应症:慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等;过敏性鼻炎、咽炎等;小儿体虚易感冒者;颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、骨性关节炎等;妇产科疾病等。

#### 2. 针灸科

适应症:慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、体虚易感冒等呼吸系统疾病;风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等免疫系统疾病;慢性胃肠炎、慢性胃溃疡及十二指肠溃疡、慢性腹泻等消化系统疾病;颈肩腰腿痛、骨关节炎等运动系统疾病;手脚发凉、怕冷等虚寒类疾病和亚健康人群。

#### 3. 耳鼻咽喉科

适应症:过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽炎、慢性扁桃体炎、顽固性咳嗽、哮喘、喘症,体虚易感等反复发作或遇冷加重者。

#### 4. 儿科

适应症:小儿哮喘、过敏性咳嗽、反复呼

可干”以防冬春季发病。

三伏贴的适应范围主要为过敏性鼻炎、支气管哮喘、慢性支气管炎、感冒易患者。此外,三伏贴对因人体阳气不足、体质虚寒引起的慢性胃肠炎、慢性腹泻、颈肩背腰痛、骨关节痛、强直性脊柱炎、体虚怕冷等也有较好的治疗作用。治疗时,专家会针对不同的病证,来选取不同的穴位进行敷贴,辨证贴敷,一人一方。

对于一些皮肤高度过敏或有其他不适宜采用中药外敷治疗的人,还可以采用温针、艾灸、中药内服、中药熏洗、拔火罐、刮痧等方法。

除了外治疗法外,冬病还可以配合中药内服来防治,选用不同的药物内服或食物疗法,如内服汤药、中成药、药膳、食疗等。

呼吸道感染(咽炎、反复扁桃体炎、支气管炎、肺炎等)、慢性咳嗽、过敏性鼻炎以及脾胃虚寒型厌食、腹泻等疾病。

#### 5. 肾内科

适应症:尿频、尿失禁、慢性肾炎、肾虚等。

#### 6. 呼吸科

适应症:慢性咳嗽、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病;变应性咳嗽、慢性咽喉炎,反复呼吸道感染者。

#### 7. 脾胃病科

适应症:慢性胃炎,慢性萎缩性胃炎虚寒证;慢性腹泻,溃疡性结肠炎虚寒证。

#### 8. 老年病科

适应症:慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘、咳嗽变异性哮喘、过敏性鼻炎等;肩周炎、腰痛、骨性关节炎等;慢性腹泻、慢性胃炎证属虚寒型等。

### 专家提醒

### 冬病夏治一定先辨证

南京市中医院治未病中心主任余波提醒大家,目前市场上很多机构都在开展冬病夏治工作,市民一定要正确认识冬病夏治,冬病夏治疗法不是包治百病的万能之法。冬病夏治也有一定的局限性和一定程度的不良反应,不可以随意扩大其应用范围。虽然冬病夏治法集内治外治于一身,融药疗与理疗为一体,多点位调节身体机能,可以增强机体免疫功能,但不是所有的体质和人群都适合,大家一定要先到专业的医疗机构找有经验的中医专家进行体质辨识。

大其应用范围。虽然冬病夏治法集内治外治于一身,融药疗与理疗为一体,多点位调节身体机能,可以增强机体免疫功能,但不是所有的体质和人群都适合,大家一定要先到专业的医疗机构找有经验的中医专家进行体质辨识。

### 冬病夏治需注意这些

1. 患者在贴膏药后4~8小时,如局部感到灼热难忍,应当即刻将膏药揭除。有的患者外敷处可能会出现水泡,皮肤瘙痒,这属于正常现象,如水疱较小,不必做特别处理,最好让其自然吸收;若水疱已破,可局部涂龙胆紫药水,不要用膏剂外敷;如水疱较大,就要去医院处理。

2. 对于三伏贴,也不宜完全依赖,做好日常的保健也很重要。如因贴药后血液循环加快,毛孔疏松,用凉水洗澡易受凉,贴药治疗后10小时内宜用温水洗澡;因遇冷后皮肤毛孔收缩,影响药物吸收,贴敷后不宜呆在空调房。贴药后三天内忌食虾、蟹、蛋类及牛肉、烧鹅、生鸡、鸭等食物。饮食方面还要注意避免进食生冷食品。

3. 阴虚体质者不宜,冬病夏治是趁伏天气最旺、人体经络疏松之时,适应人群的体质主要是偏于气虚或阳虚的,阴虚体质者则不宜。这是因为阴虚体质者常有口渴、咽干、潮热盗汗、手足心热、小便黄、便秘、皮肤干燥无光泽等一派“热象”,正所谓“阴虚火旺”。这类患者如果选择三伏天穴位敷贴,如同“火上浇油”,会导致上述阴虚症状更甚。因此,阴虚体质者不妨采取其他方法,可多食些养阴降火、滋补肝肾的食物,如芝麻、糯米、绿豆、鸭肉、百合、白木耳、豆腐、甘蔗、梨等;也可用一些滋阴类的药物,如西洋参、六味地黄丸等。

此外,以下人群也不适合冬病夏治,如肺炎及多种感染性疾病急性发热期;对贴敷药物敏感及患有接触性皮炎等皮肤病者;皮肤局部有破溃者;妊娠期妇女、心脏起搏器植入患者。