

## 冬病夏治 对症治疗最关键

D 陈小飞 记者 王松青/文 倪路/摄

6月22日是夏至,广大市民开始关注“冬病夏治”。什么是冬病夏治?冬病夏治是怎样一种治疗方法?哪些疾病适合冬病夏治?冬病夏治从什么时候开始?6月21日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752邀请省中医院推拿科副主任吕子萌,就有关话题同读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经其本人审定。

本期指导专家 吕子萌



安徽省中医院推拿科副主任,安徽省中医管理局学术与技术带头人培养对象,中华中医药学会会员,中国中西医结合学会会员,安徽省中医药学会推拿分会会员。承担国家中医药管理局和省级、院级科研项目6项,获得安徽省科技厅科学成果奖一项。

## 独家秘笈

主要从事中医推拿、针灸的临床、教学和科研工作,对颈肩腰背痛、四肢慢性疼痛、脊源性内脏功能紊乱、中风后遗症等的中医治疗有丰富的经验。

## “冬病夏治”适宜病种多

读者:“冬病夏治”的适宜病种有哪些?

吕子萌: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。如易感冒;慢性咽炎、支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性阻塞性肺病等呼吸道慢性疾病;类风湿性关节炎、颈椎病、肾虚引起的腰痛、虚寒性腰腿痛、虚寒性筋骨肌肉痛;部分虚寒妇科病、关节痛、虚寒性胃肠病、慢性腹泻、冻疮、免疫功能低下、亚健康等。其中尤以呼吸道疾病、气管炎、哮喘病、膝关节疼痛、冻疮等效果显著。

## 内服、外治联合治疗

读者:“冬病夏治”是怎样做的?

吕子萌:目前冬病夏治的方法很多,可内服药物、食疗和外治。外治包括穴位贴敷、艾灸、针刺、拔罐、刮痧、穴位注射、耳穴压豆等等。中医冬病夏治主要采用中药制剂穴位贴敷的方法(天灸疗法),一部分被治疗者可能配合拔罐、中药内服等方法。

## 掐准时间效果最佳

读者:“冬病夏治”何时治疗效果最佳?

吕子萌:我们建议在以下日期来治疗效果更佳:6月22日(夏至日)星期三;7月14日(初伏)星期四;7月24日(中伏)星期日;8月3日(中伏)星期三;8月13日(末伏)星期六;以上日期后3-5天内治疗均可。

之所以选择三伏天治疗,是因为气候稳定、炎热,相比较而言,气温较高时做效果较好,所以,如果三伏当天气温低,那么在前后几天内选择气温最高的时间治疗也可以。

## 皮肤起泡不是必须的

读者:“冬病夏治”必须皮肤起泡效果最好?皮肤起泡如何处理?

吕子萌:部分病人可能需要刺激量大,治疗效果理想,采用发泡的方法较好。一般只要达到适度的穴位刺激,起泡不是必须的。要注意的是,为防止感染,起泡后一定不要搔破,少量小的水疱可等待其自行吸

收。但如果起大泡,甚至发生溃烂,不要用肥皂水或者用凉水洗,由医生处理。

## 轻微灼热、痒为正常反应

读者:“冬病夏治”贴敷药物要多长时间?

吕子萌:每次贴敷时间应在2-3个小时;贴敷后局部有轻微灼热、痒感,为正常反应;如出现奇痒、灼痛难忍等应立即去掉药膏;如无不适,建议成人可贴6-8小时,儿童可贴4-6小时。根据个体差异,医生会对贴敷时间做适当调整。贴敷后皮肤无反应不影响疗效,患者可适当延长贴敷时间。中药敷贴后4-6小时,有的人会有刺痒的感觉,这是药物渗透入表皮后的一种自然反应;还有人会出现红、肿、热、痛,大约只有1%-5%左右的人可能会起泡。这是由于药物被人体吸收充分、穴位敏感所造成的。第一次贴的时间不必太长,最好别把皮肤贴出水疱。等到第三次,贴敷的时间可以适当延长。贴敷时微痒一般不会有泡;稍微刺痒,可能有小泡,即使贴敷不到2小时也要赶快揭下来,用清水轻轻冲掉上面散有的药渣,注意不要弄破,尽量不抹太多东西。

另外,药饼取下后6-10小时内最好不要洗澡,如果洗澡,不要搓背,淋浴后用毛巾吸干穴位上的水。

## 治疗期间饮食有禁忌

读者:“冬病夏治”有没有饮食禁忌?

吕子萌:治疗期间禁食生冷、海鲜、辛辣刺激性食物,贴敷的当天最好不要吃冷饮以及冰镇的食品。戒食易化脓的食物,如烧鹅等,以及戒食鱼虾等易致敏食物,要注意少吃肉桂、花椒、大茴香、小茴香、狗肉、羊肉和新鲜桂圆或荔枝等燥热之品;忌大量进食寒凉之品。

## 患者用药期间适当保暖

读者:“冬病夏治”期间可以进空调房间吗?

吕子萌:当然可以。药饼贴好以后可以进空调房,但温度最好不要过低,因为遇冷会使毛孔收缩,影响药物吸收;也不要过多出汗,出汗固定药饼的胶布会脱落,最好在阴凉的地方或适当的用电扇微风吹吹。

## 下周预告

胃肠、肝胆胰疾病  
患者注意了

下周二安医大一附院专家来解答

消化系统疾病,主要分为胃肠病、肝病、胰胆疾病等,是常见、多发的疾病,特别是现在生活节奏加快,生活压力加大,患病人数更是增多。如果不及时治疗,往往转变为慢性疾病,甚至发生恶化,危及人们的生命。

消化道出血、食管炎、食管良性肿瘤、食管癌如何预防和治疗?急慢性胃炎、急性胃扩张、消化性溃疡、胃癌、功能性消化不良有哪些治疗方法?肠道疾病、肝脏疾病、胆系疾病、胰胆疾病如何防治?下周二(6月28日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,将邀请安医大一附院消化内科主任医师孔德润博士与读者交流。孔德润从医20余年,具有丰富的临床经验,擅长慢性肝病、肝硬化及消化系统其他疑难疾病的诊治,同时熟练掌握胃肠镜诊治技术。读者可登陆星空社区(www.xksq.net),向医生提问。

吴鹏伟 记者 王松青

## 一周病情播报

雨天路滑  
小心摔伤

上周,绵绵的阴雨天气,给人们的出行造成了极大的不便。合肥市第一人民医院门、急诊最近就接收了不少因为滑倒跌伤前来医院就诊的患者。家住城隍庙的王奶奶去七桂塘菜市场买菜,穿过三孝口地下通道时突然脚底一打滑,摔倒在地,腰也撞到了台阶上,随后被好心的过路人送到医院。行X线拍片检查后,医生诊断为骶骨骨折,需要多休息,注意保暖,不能受寒,饮食忌辛辣。医生还特别提醒王奶奶,坐的椅子不能太硬,最好有软垫,睡觉时要尽量侧卧。

合肥市一院急诊科程立顺主任介绍说,雨天地面湿滑,摔伤跌倒的患者中以中老年人为主,且多发生在上班或出行途中,其中外伤病人基本是因交通意外造成的。专家提醒,雨天路况复杂,市民出行无论是开车还是骑车,一定要控制好速度,遵守交通规则。步行出门的市民,要注意选择一双防滑的鞋子,尽量避免走在光滑的路面上。对于骨折的病人,在较长的恢复期间内,要注意好好休息,为了促进骨折愈合,可以根据病情的发展,配以不同的食物,以促进血肿吸收或骨痂生成。

苏洁 记者 王松青

## 经常腹痛,小心腹主动脉瘤作祟

胡老,今年76岁,三年前开始经常出现左下腹疼痛症状,每次发作时休息一会就好了,最近几天老人又出现腹痛症状,子女不放心,便带老人到合肥市第二人民医院就诊。经检查发现患者腹主动脉部位有一个六厘米大小的血管瘤、右髂动脉也有一处瘤体。这两个血管瘤仿佛是在患者体内放置的两枚“不定时炸弹”,随时都有可能破裂,而一旦破裂将严重威胁患者生命。但考虑到患者年纪太大,又有冠心病、高血压病史,难以耐受传统的开腹手术。该院血管外科在麻醉科、心内科的协助下,采用先进的腔内技术,在患者血管腔内置入一枚“Y”型覆膜支架,将肿瘤与正常的血管隔

开,解除了其破裂带来的生命威胁,术后患者恢复良好。

合肥市第二人民医院血管外科主任医师刘咸罗提醒,60岁以上的老人,特别是有高血压、高血脂病史的,如果经常出现肚子痛,却没有表现出其他症状,一定要及时到医院做检查,做到早就诊、早治疗。

医生提醒,腹主动脉瘤如果发现得早并及时治疗,可以控制肿瘤不再增大,以确保患者的晚年生活;如果发现得晚,肿瘤已经超过6厘米,则存在肿瘤破裂的危险,这类患者90%会存在生命危险。

王红梅 记者 王松青