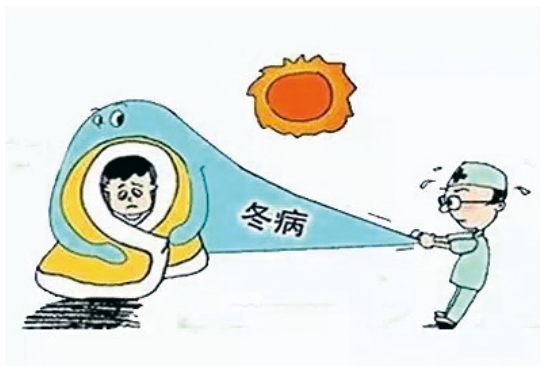


三伏天来袭，冬病夏治，你准备好了吗？

文 | 任秀梅



什么是冬病夏治？

“冬病夏治”是指在中医经络理论的指导下，选择三伏酷暑，阳气旺盛之时，对人体穴位给予刺激以防治疾病的一种方法。是中医学“治未病”思想的体现之一。

“冬病”就是在冬天易发的病，此种病的易发人群多为虚寒性体质，也就是俗话说火力不壮。

常见的症状包括：手脚冰凉，畏寒喜暖，怕风怕冷，神倦易困等，中医叫阳气不足，也就是自身热量（能量）不够，产热不足，寒从内生。这样的人即使在盛夏，睡觉也要盖着被子，穿着袜子。

为什么要冬病夏治？

是因为“冬病”患者本身体质就偏于虚寒，再加上冬天环境也特别寒冷，内寒外寒夹击，便毫无解冻的可能。所以，想在冬天治寒症，就好比是雨天里晾衣服，是很困难的。

还有一些人，体质本来就有些阳气不足，夏天过食去暑的饮料，如冰镇啤酒、凉茶、冷饮，整日在空调房间里工作，那真是雪上加霜。

而夏季阳气旺盛，人体阳气也到达一年

四季中的高峰，尤其在三伏天，皮肤毛孔开放，选取穴位贴敷，药物最容易由皮肤渗入穴位经络，直达病所，所以在夏季治疗冬病，可以达到很好的效果。

哪些病适合冬病夏治？

“冬病夏治”对于呼吸系统疾病效果最佳，如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、过敏性鼻炎、反复感冒、小儿哮喘等。

其次，对于风湿或类风湿关节炎、慢性腰腿痛、颈椎病、腰椎病等也有确切的疗效。

对于脾肾虚寒性疾病，比如慢性肠炎、虚寒腹泻、宫寒、痛经、月经不调等，选择“夏治”也能起到不错的效果。



贴敷时间及注意事项

冬病夏治贴敷时间为夏季农历三伏天气期，非阴雨天的上午敷贴效果最佳，可以激发体内阳气。

每次贴敷时间：成人4-5小时；儿童1-2小时，每年3次，连续3年，病程长、病情重者可适当增加次数及疗程。

药物贴敷后，多数患者会出现麻木、温、热、痒、针刺、疼痛等感觉，也有部分患