



拥有健康 才能飞翔

李晓飞医生走进健康大讲堂揭秘如何“冬病夏治”

□文/见习记者 杨淇 陈金旭 图/本报记者 王海防

6月17日上午,市健康教育所与漯河晚报联合举办的漯河市健康大讲堂在新闻大厦三楼会议室举行,不少市民走进讲堂,聆听“冬病夏治”的奥秘。

“拥有健康,才能飞翔。”此次大讲堂的主讲人李晓飞以一句诗意又引人深思的话开始了他的讲座。

A 何为“冬病夏治”

“冬病”,简单来说就是冬天容易发作和加重的疾病,多发于阳虚体质。冬病大都属于寒症、虚症。冬天天气寒冷,体质不同、脏腑条件不一样的患者在遇寒时的表现也不一样,比如肺病病人容易哮喘、咳嗽,脾胃虚弱者则容易胃痛、腹痛。

“冬病”一年四季均可治疗,但以夏天治疗疗效最好。因为在冬天易发的病,易发人群多为先天不足或后天所致的虚寒性体质,也就是俗话说的没有火力。通常的症状是手脚冰凉、畏寒喜暖、怕风怕冷、神倦易困等。

一年四季中夏季人体阳气最盛,尤其是三伏天,此时治疗冬病最为适宜。冬病夏治应用了中医核心的治病预防的观念,人与自然息息相关,将平衡人体阴阳与四季气候的特点相结合,对疾病进行调治。

“冬病夏治”的方法有很多,针刺(火针)、灸法、中药内服法、贴膏药法(三伏贴)、穴位注射法、穴位拔罐法、脐疗法、刮痧法等都属于“冬病夏治”的重要手段。不同病人可以根据自己的身体状况、患病程度,在医生的指导下选择适合的方法。

李晓飞,市中医院针灸科医生,出身中医世家,曾师从名医何玉峰,擅长运用中西医结合治疗慢性脾胃疾病,以及各种疼痛疾患。



B “冬病夏治”有哪些禁忌

李晓飞医生告诉现场听众,并不是所有人都适合“冬病夏治”。有些人群不适合采用“冬病夏治”的疗法,比如感冒发烧、咳嗽吐黄痰的支气管扩张患者,活动性肺结核咯血患者以及孕妇;1岁以下幼儿、孕妇、肺结核、严重心肺功能不足者等不宜用天灸;糖尿病患者中血糖控制不佳者、瘢痕体质者、皮肤过敏者要慎用“冬病夏治”三伏贴。

李晓飞表示,“冬病夏治”讲究辨证辨病选穴,有严格的适应病症。首先选中穴位最重要,其次一定要确保所贴穴位的准确性,之后是药物作用。贴敷膏药中含有辛温发散的中药,对皮肤有一定刺激作用,因此要选择正规医疗机

构接受“冬病夏治”,以免疗效不佳,甚至出现不良反应。

“我们在学习穴位时经过很长时间的训练。”李晓飞说,每个系统疾病均可根据患者的体质、病情辨证加取腧穴等,其辨证及穴位的选择直接影响治疗效果。

随后,李晓飞讲到,选穴一般以经穴为主。治疗肺系疾病,常用的穴位有肺俞、定喘、膏肓、天突、膻中、风门等;治疗消化系统疾病,常用穴位有足三里、关元、脾俞、胃俞等;治疗骨关节病选穴有关元、肾俞、脾俞等。其中,足三里被称为万能穴位,治疗咳嗽、咳嗽、有痰等,都要使用它。

C 何时适宜贴三伏贴

对于使用“冬病夏治”三伏贴的注意事项,李晓飞认为,首先,要注意贴敷时间,成人不超过6小时,少儿及敏感者应酌减,孩子一般在半个小时到两小时。但也有特殊情况,如果成人患者属体质敏感者,或既往用药曾出现起疱等反应,应缩短贴药时间至两小时左右,或在有感觉后及时取下药物。

其次,贴敷药物期间,应尽量避免电扇、空调直吹,以利于药物吸收,应尽量避免食用寒凉、过咸等可能减弱药效的食物;避免烟酒、海味及辛辣、牛羊肉等食物,以免出现发疱现象。另外,要慎用辛燥之品,以防伤阴。夏季气候炎热,易伤阴液,而辛温香燥之品容易导致燥热内盛,暗耗津精,所以应慎食肉桂、花椒、大茴香、小茴香、狗肉、羊肉、新鲜桂圆或荔枝等。

在饮食方面,李晓飞讲到,忌大量服用寒凉之品,吃西瓜尽量不吃冰冻西瓜。夏季炎热,人们往往贪凉饮冷,若大量进食寒凉之品,则易致中阳受损、脾胃虚弱,甚至损及一身之阳气,轻则泄泻腹痛、恶心呕吐,重则造成阳虚宿疾。慎食大量肥甘滋腻之品,夏季湿热之邪易侵袭人体,若服用大量肥甘之

品,则易导致内外湿热之邪合击人体。

“忌过量运动,以免出汗过多,导致气阴两虚。”李晓飞说。

为确保疗效,李晓飞提到,患者还应注意以下几点:一般药饼要贴4小时~6小时。刚贴上去时感觉凉凉的,稍过一会儿,局部会有发痒发热的感觉,如果贴敷部位疼痛或烧灼感厉害,可自行早些揭掉,但一定要贴过午时。如果没有什么特别的不适,可适当延长贴敷时间,但睡觉之前一定要揭掉。第一次贴的时间不必太长,要掌握时间,了解一下药性,最好别把皮肤贴出水泡,以免影响第二、第三次的治疗。等到第三次,贴敷的时间可以适当延长,因为可以有较长的时间修复,有时候皮肤起泡效果更好。

李晓飞强调,帖三伏贴不仅要注意时间,也要注意时机。市中医院今年三伏贴贴敷时间为:6月21日至8月20日,每伏贴一次,一共五次(中伏两次)。第一次:6月21日(夏至);第二次:7月12日至7月21日(头伏);第三次:7月22日至7月31日(中伏);第四次:8月1日至8月10日;第五次:8月11日至8月20日(末伏)。

D 聆听讲堂收获多

讲座结束后,现场还进行了互动抽奖,工作人员请一位市民到台前,分别抽出一、二、三等奖和幸运奖的获得者,获奖者领取了洗衣液、卫生纸、肥皂等奖品。另外,参加此次讲座的市民还可参加市中医院2017年“冬病夏治”三伏贴半价优惠活动。

市民樊彦波已经连续两次参加健康大讲堂,现场互动环节,他第一个举起

手,向李医生咨询,得到李医生的答复后十分满意。他告诉记者,每次来听讲堂都很有收获,不仅明白了很多医学知识,更是帮助自己不断养成健康的生活方式和生活习惯。市民王女士告诉记者,她十分担心母亲的关节炎问题,在聆听了今天的讲座后深受启发。讲堂结束后,王女士又详细向李医生咨询了自己母亲更适合哪种“冬病夏治”的方法。



健康大讲堂现场。