

冬病夏治：三伏天里的中医妙招

盛夏季节，当大多数人都在想方设法避暑纳凉时，各个医院的中医诊室里却排起了长队，人们大多是来治疗冬季疾病的。这种“反季节”疗法正是中医传承千年的智慧结晶——冬病夏治，也是中医治未病思想的经典体现和具体应用。

千年智慧，善治未病

冬病夏治的理念深植于中医理论中，具有“天人相应”的整体观。关于冬病夏治最早的文字记载可追溯至中医经典巨著《黄帝内经》：“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。”这短短十二个字，成为冬病夏治的理论基石。

治未病思想的核心有三：一是未病先防，在疾病尚未发生时，采取各种预防措施，防止其发生；二是既病防变，在疾病发生的初期（轻浅阶段）就及时干预，防止其深入发展和转变；三是瘥后防复，在疾病初愈或缓解后，采取措施巩固疗效，防止复发。

冬病夏治指的是对冬季容易发作或加重的虚寒性疾病，在疾病未发作（或处于缓解期）的夏季进行治疗。这完美契合了“未病先防”（防止冬季发病）和“瘥后防复”（防止冬季旧病复发或加重）的理念。

古人观察到，人体犹如一个小宇宙，与自然界的四时变化息息相关。冬季多发的虚寒性疾病，根源在于“阳虚感寒”。夏季，特别是三伏天，是全年气温最高、人体阳气外浮于表的时期。此时肌肤腠理开泄，如果人们嗜食生冷、贪凉，比如过量食用冷饮、西瓜等寒凉食物，或过多接触空调冷气，湿寒之邪可直中脏腑，损伤阳气，到了冬季，寒邪更容易入侵，导致疾病发生或加重。三伏天也是一个借天之阳盛驱除体内寒邪的最佳时机，此时人们采用温热疗法、助阳药物对虚寒之体进行调整，可得事半功倍之效。

内外疗法，多元发展

冬病夏治的方法经历了从单一到多元的发展过程，从最初的穴位贴敷发展为如今涵盖多种疗法的综合治疗体系。

穴位贴敷：穴位贴敷（三伏贴）是冬病夏治标志性疗法。清代名医张璐在《张氏医通》中首次系统记载“三伏天涂白芥子治疗哮喘”的具体方法，标志着冬病夏治治疗方法走向成熟，而这也是现代三伏贴的前身。三伏贴是指将温阳药物制成膏敷于人体特定穴位，经皮肤吸收和经络传导激发人体阳气。



穴位贴敷。

针刺疗法：盛夏人们阳气旺盛，腠理开泄，针刺督脉及背部俞穴可引导深伏筋骨之邪外泄，同时补充阳气，特别适合治疗颈肩腰痛、慢性胃肠炎等疾病。

艾灸疗法：艾灸疗法是中医最具特色的疗法之一，其以点燃的艾绒（或艾条）熏灼人们的体表特定穴位或部位，通过温热刺激和药物渗透的双重作用，达到温通经络、驱散寒邪、扶阳固本、调和气血、防病保健的目的。

督灸：督灸又称“火龙灸”“铺灸”，是沿人们背部督脉（脊柱正中线）铺设药粉（如温阳散寒的生姜泥或特制中药），再堆叠长条状艾绒，点燃施灸，形成贯通脊柱的“火龙”效应。督灸利用督脉“总督诸阳”之特性，借助艾火纯阳之力与药力渗透，深入激发人体体内阳气，驱散深伏寒湿。

刮痧：刮痧是用特制刮板反复刮拭人体皮肤，使局部皮下出现红色或紫红色“痧点”的中医外治法。其核心在于疏通经络、活血化瘀、驱邪外达。刮痧通过刺激人体体表，调动卫气，宣泄腠理，使风寒暑湿等外邪或瘀滞气血从“痧”中透出。



刮痧。

拔罐：拔罐是借助夏季阳气充盛之机，将罐以负压吸附在人体特定穴位或患处，使局部毛孔开放，引发体内深伏的寒湿邪气外泄。负压产生的吸力可刺激穴位，促进气血循环，增强阳气输布，起到温通经络、驱寒除湿、激发阳气的作用。



拔罐。

中药塌渍：中药塌渍是指将温热性中药煎煮成药液，浸透纱布或毛巾（即“塌”），趁热敷贴于人体特定穴位或患处（即“渍”）。中药通过温热刺激和药物透皮吸收，可温通经络、驱散体内潜伏的寒湿之邪，增强机体抗病能力。

中药泥灸：中药泥灸是指将温阳散寒的中药粉末与石蜡、蜂蜡等基质融合，制成药泥，趁热敷贴人体特定穴位或患处。药泥保温性强，能深层温热，打开人体毛孔，逼出关节、经络伏寒湿邪。药泥含有艾叶、川乌等辛温药物，可温补肾阳、散寒除痹，促进局部血液循环，缓解肌肉僵硬、冷痛。中药泥灸通过“热力渗透+药力吸收+封包效应”三重作用，达到驱寒固本目的。

药膳疗法：药膳是将药物和食物合理配伍，做成的色香味俱全且具有保健治疗作用的特殊食品，需人们辨体质而食用。例如，具有温阳散寒、健脾补肾功能的药膳，可扶助人体体内阳气，驱散潜伏寒湿，增强机体抗病力，祛除冬病根基。药膳口感易于人们接受，可用于长期调理，融入日常饮食，改善虚寒体质。

膏方疗法：膏方是将中药饮片浓缩加工制成的中药剂型，其单次服用量少，便于保存、携带，口感宜人。夏季膏方多配伍健脾祛湿药物，切断寒湿生成之源，从根本上减少冬病发作可能，以“润物细无声”之力扭转人们的虚寒体质，正如《黄帝内经》所言：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”

冬病夏治需要坚持，一般建议人们连续治疗3年，病史较长的患者或病情顽固的患者可适当增加疗程。

特别提醒：三伏贴不能完全替代其他治疗手段。慢性病患者切不可盲目减药或停药，而应在医生的指导下进行综合治疗。

（周口市中医院 高军丽）



膏方。

本版组稿 郑伟元

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

