



“冬病夏治”正当时 三伏“晒背”有讲究

三伏天，“冬病夏治”正当时。所谓“冬病”，就是在冬天容易发作或加重的疾病；而“夏治”，就是在夏天这个阳气最旺盛的季节，对患者有“冬病”的患者进行提前干预，这是中医“治未病”思想的体现。

“中医认为，冬天容易发作或加重的疾病，大部分是由‘寒邪’导致。而在夏天，人体和自然界的阳气最旺盛、最活跃，这个时候最容易驱邪外出。”滨州医学院附属医院中医科负责人宋荣强说，“所以患者可以趁这个时机进行适当的干预，就容易把疾病很好地控制住。”

>>>患有呼吸道疾病、颈肩腰腿痛、妇科病的患者最适宜冬病夏治

宋荣强介绍，三大类人群最适合“冬病夏治”。

首先是患有呼吸系统疾病的患者。在冬天，是慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、肺气肿等呼吸道疾病易发作时期，这些患者最适宜在夏天进行治疗。

第二类人群，是患有颈肩腰腿疼的患者，在夏季进行适当的治疗，能够更好地缓解病症。

第三类人群，是妇科病患者，如痛经、子宫腺肌症、卵巢囊肿、盆腔炎以及盆腔积液患者。在夏季进行中医干预，也能起到很好的效果。

而冬病夏治最好的季节，便是我们通常所说的“三伏天”。通过一些中医外治方法，比如常用的“三伏贴”、刮痧、督脉灸、葫芦灸等治疗方法，都可以对患者起到较为明显的治疗作用。

滨医附院中医科的医护人员，也介绍了多项中医特色疗法。其中，火龙罐综合灸是集推拿、艾灸、揉痧、点穴、熨烫于一体的一项治疗性和舒适性并存的中医治疗方法。可以达到祛风湿、化瘀血、调阴阳、补气血的效果，主要治疗颈肩腰腿痛和胃肠道疾病；虎符铜砭刮痧用虎符铜砭，通过徐而和的手法，在体表部位进行刮拭，借助黄铜导热性来调动阳气，扶正祛邪，主要治疗反复感冒、免疫力低下引起的各类疾病；葫芦灸是一种温热中医外治法，是以葫芦为灸罐，灸罐内装有中草药艾柱，利用燃烧后纯阳灸力，引火入元的方法进行治疗。能够起到温经散寒、活血通络等作用，主要治疗不孕不育、痛经等妇科病；督脉灸是指在脊柱上从大椎穴至腰俞穴一段，进行隔药、隔姜灸的中医特色外治法。具有温阳散寒、促进机体功能恢复的效果，主要治疗强直性脊柱炎、颈肩腰腿痛和内脏虚寒性疾病。



>>>别贪图一时凉爽得了腹泻、“空调病” 肚脐很脆弱应被“加倍保护”

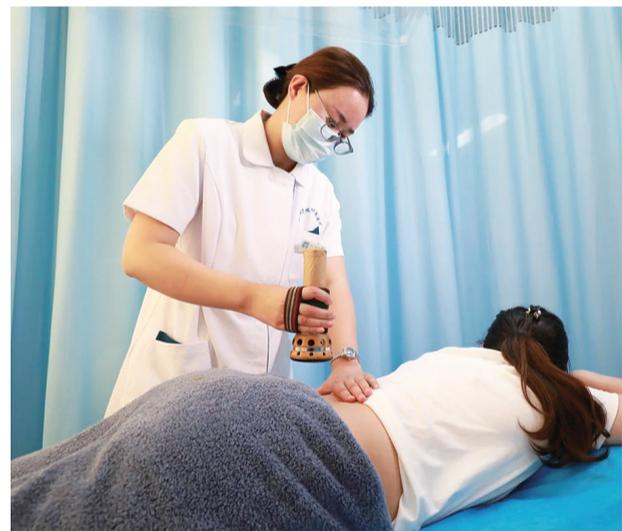
对于夏季容易多发的疾病，除了采取中医治疗外，市民也有一些预防措施。

酷暑炎炎，很多市民喜欢吃寒凉的食物，如冷饮、冰镇水果等等。但事实上，人体的脾胃功能在夏天是相对脆弱的，肉类食物不容易消化，也更容易腹泻，所以应尽量吃温热性的食物。冰镇的食物、饮品尽量不要从冰箱里拿出来就吃，应该在室温下放置一段时间再食用。

另外，夏天尽量少吹空调，即便开空调，设定的温

度也应该根据自身情况来调节。“很多人觉得26℃是最适宜的温度，但对很多人而言并非如此，28-29℃其实就非常适宜。”宋荣强介绍。

夏夜，尽量不要通宵开空调入睡，盖好肚脐避免着凉。因为肚脐是胎儿与母体连接的唯一通道，胎儿出生后，肚脐的皮肤特别薄弱，同时也是我们体表距离内脏、胃肠道最近的地方，最容易受到外界温度的影响。略微一受凉，就容易拉肚子。所以在夏天，肚脐应该“加倍保护”。



>>>“晒背”成为今夏市民养生“新选择”，但应注意适时、适度

今年，不少人在社交媒体晒出自己“晒背”的照片，带火了这项养生疗法。

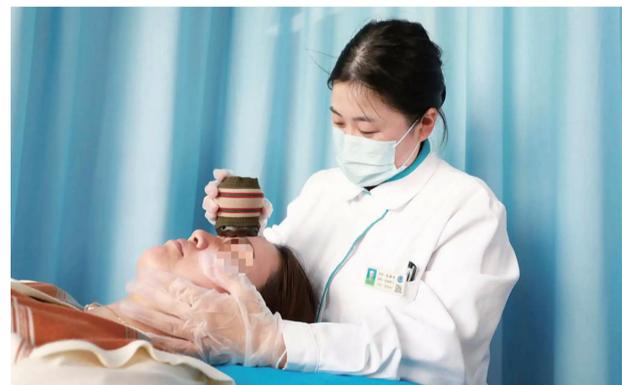
在中医中，晒背是一项特别好的养生活动。“之所以中医提倡晒背，是因为后背是人体阳气聚集、通行最旺盛的地方。人体的后背两大经脉，一是督脉，一是膀胱经，都是阳气特别旺盛的经脉。所以晒晒后背，有助于阳气的通行；晒背发发汗，对于排泄体内的废物有很好的作用。”宋荣强介绍。

但是在门诊上，也有部分患者表示，晒背以后身体出现了一些明显不适。比如头晕、心慌、无力等症状。宋荣强也提醒市民，在晒背的时候，需要注意以下几

点：首先要判断自己是否适合晒背。从中医理论上讲，虚寒、体质较弱、有寒性疾病的人群，比较适合晒背；而阴虚火旺、体内有湿热的人群，并不适合晒背。

“如果无法判断自己属于哪一类人群，建议大家可以先试着晒一晒。”宋荣强说，“选择不太热的上午九点、十点左右，尝试晒五到十分钟。如果晒完了身体没有明显的不适，睡眠也挺好，便可以适当增加晒背的时间。”

第二点，晒完背之后，一定不要受风、受寒。晒背的地点，也最好选择无风的地方。晒完背之后尤其不



宜吹空调，因为背部的肌肤毛孔完全打开，更容易受到风寒的侵袭。

第三点，晒背的时候，尽量不要出太多的汗，尤其不要出暴汗。在中医理论

中，“少火生气，壮火食气”，即小火对人体有温补的作用，而大火会灼伤人的身体。所以任何人在晒背的时候，都不要晒太过。

(滨州医学院附属医院)