

借天时散寒邪，冬病夏治正当时



“冬病夏治”是我国传统中医药疗法中的特色疗法，有着悠久历史，源于《黄帝内经》提出的“春夏养阳、秋冬养阴”，说的是在夏季人体阳气最旺盛之际，利用药物或非药物的治疗，温阳散寒，益气通络，达到防治冬季易发疾病的作用。

随着江南地区入伏，冬病夏治这一传统特色疗法又在各大中医医院火热起来。

沈莉 整理

冬病夏治所及范围甚广，尤以防治哮喘、支气管炎、中风后遗症、颈椎病、腰椎间盘突出、糖尿病、失眠、头晕、冻疮、鹅掌风等疾病疗效显著。

在上海，一年一度的冬病夏治季已在各大中医医院开诊。以上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院为例，在数十年冬病夏治的实践中积累了丰富的临床经验，在传承和发展中形成了自己的特色和品牌，本文介绍特色疗法一二。

儿科冬病夏治：特制药饼贴穴位，防病于未然

中医认为夏季阳气最旺，小儿为稚阴稚阳之体，易在寒冷的冬天发病，若冬天的疾病在夏季治疗可以提升固护元阳，增强小儿的抵抗力。这也是中医学“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体运用。

冬病夏治中最常用的治疗方法为中药穴位贴敷。随着天气不断转暖，岳阳医院儿科的穴位贴敷也开展了起来。“冬病夏治——穴位贴敷”在这里已开展了三十余年，小儿贴敷是将特制配伍的中药研磨成粉，按比例加入姜汁加工制作成药饼，置于体表局部穴位，并加用仪器使药物、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、小儿反复肺炎、小儿腺样体肥大等疗效显著，广受好评，深得患儿及家长青睐。

岳阳医院儿科传承海派中医董氏儿科学术经验，擅长小儿肺系、脾系病的治疗及调理。利用夏季自然界阳气最旺盛的时间对人体进行药物或非药物疗法，可健脾益气，调畅气机，通络止痛，以提高患儿的脾胃功能，促进机体的抗病能力，从而达到防治各类疾病的发生。

岳阳医院儿科的哮喘固本贴应用于治疗小儿支气管哮喘、咳嗽变异型哮喘、反复呼吸道感染、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、功能性消化不良、便秘、营养不良、慢性腹泻、慢性腹痛、腹胀、呕吐、肠系膜淋巴结炎等脾胃虚弱或脾胃受损的患儿。

岳阳医院儿科在原有“冬病夏治”穴位贴敷肺系疾病的基础上还开展脾系疾病的消食开胃贴，适用于挑食厌食、功能性消化不良、便秘、营养不良、慢性腹泻、慢性腹痛、腹胀、呕吐、肠系膜淋巴结炎等脾胃虚弱或脾胃受损的患儿。

【实用贴士】

- 1、治疗期间忌食生冷、辛辣刺激、发物及不易消化食物等。
- 2、治疗后2-3小时内不可洗澡和游泳。
- 3、注意观察敷贴局部皮肤有无破损、过敏等。
- 4、如哮喘患儿处于吸入糖皮质激素治疗期间，仍需继续每日吸入治疗，若治疗期间发生哮喘发作或高烧、感冒等情况，应及时门诊就诊，并调整敷贴时间。
- 5、根据个体差异，部分患儿敷贴后局部皮肤会出现潮红、轻度刺痛，此属正常现象，一般不必特殊处理，但忌抓挠或沐浴搓揉。
- 6、若敷贴局部皮肤出现红疹甚至水疱，此为不良反应，家长不可随意处置，建议及时就医，防止感染。

名词解释

■ 什么叫“冬病”，什么叫“夏治”

“冬病”：好发于冬季或在冬季容易加重的症状（如咳嗽、全身乏力、四肢冰凉、腹泻、大便不成形、大便中有食物残渣、不欲饮食、怕冷、反复感冒、失眠等），多因为冬季寒邪容易入侵人体，机体阳气不足，体质虚弱引起。比方说在冬天，寒邪猖狂，这个季节采用温阳散寒的治疗方法，往往“事半功倍”，治疗就要“避其锋芒”，原则上冬天用药效果不明显。

“夏治”：指趁这些疾病在夏季病情缓解之时，给予治疗。因为三伏天是一年中医补阳最旺盛、寒邪最虚弱的时间段，此时用中医补阳温阳的药物，用穴位贴敷、穴位注射等中医外治，可达到散寒、补阳、活血化淤的功效，使气血通畅，虚寒体质得到纠正，此时我们就是要对寒邪“穷追不舍”，往往“事半功倍”。

■ 哪些人适合冬病夏治

成人：慢性呼吸系统疾病患者，比如支气管炎哮喘、慢阻肺、慢性支气管炎、鼻炎、颈、肩、腰腿痛、关节炎、糖尿病、慢性盆腔炎、痛经、冻疮、鹅掌风等。

儿童：反复呼吸道感染、哮喘、小儿厌食、消化不良、疳积、生长发育迟缓。

■ 治疗方法有哪些

循经取穴、药物敷贴、离子导入、耳穴、穴位注射、针刺、艾灸、推拿等。

■ 如何寻求冬病夏治

目前，本市中医医院多采用预约制。以岳阳医院为例，为方便市民朋友了解和提前预约“冬病夏治”敷贴门诊，该院在微信服务号“上海岳阳医院服务中心”开设了“敷贴预约专栏”，市民可在家手机预约，到院即可就诊。

肿瘤患者冬病夏治：读懂“三伏”，铲除“潜伏的寒邪”

老赵去年3月单位体检，拍了胸部CT，意外发现左侧肺部有一个小结节，显示“毛玻璃样”，遂至医院就诊，行胸腔镜手术，术后病理显示是早期肺癌。因为发现及时，术后无需放疗，术后5天老赵便出院回家休养了。

小肿块虽已切除，但老赵很快发现，从医院回家以后，一直觉得手术切口处疼痛，总是干咳，走几步路就胸闷气急，天天吃甲鱼海参鸽子汤，还是全身没有力气，手脚冰冷，以前晚上可以一觉睡到天亮，术后却经常失眠，有时睁眼到天亮，实在太痛苦。听说岳阳医院肿瘤科运用中医药治疗肿瘤术后患者疗效显著，便慕名赶来。

肿瘤科医生经仔细辨证后，为他开具了适宜的中药方剂。其后恰逢6月，肿瘤科“冬病夏治”敷贴门诊开始了，一周三次用中药粉调制而成的药丸贴在肺部的各个穴位上面，加上红外线热疗、穴位注射，坚持了一个夏天后，老赵精神明显好转，吃饭香了，也不咳嗽了，爬楼梯能一口气上三楼，晚上也能完整地睡一个好觉。平稳度过了一个冬天后，现在一切正常，老赵觉得好神奇，中药既可以口服，又可以外用敷贴，疗效竟如此之好。其实，口服中药益气祛邪的同时，加上中药外敷，补阳气驱寒邪，可以达到事半功倍的效果。

肿瘤患者冬病夏治，与“春夏养阳”一脉相承。那么，为什么治病、养生必须先要补养人体阳气？

从中医角度讲，阳气是人体物质代谢和生理功能的原动力，是人体生殖、生长、发育、衰老和死亡的决定因素。人的正常生存需要阳气支持，阳气越充足，人体越强壮。

阳气来源于两个方面，一是受于

父母的先天之气，二是后天脾胃运化而来的水谷之气结合而成的。它具有温养全身组织、维护脏腑功能的作用。阳气虚就会出现生理活动减弱和衰退，导致身体御寒能力下降。随着年龄增长，人的阳气会逐渐亏耗。也因此，肿瘤患者平时治病防病，养生健体，就应该多多补养阳气。

那么，为什么说三伏天是补养阳气最佳的时间段呢？三伏天是二十四节气中小暑与处暑之间（小暑、大暑、立秋、处暑）的一个时间段，是一年中医气温最高且又潮湿、闷热的日子。根据一年四季中阳气有春生、夏长、秋收、冬藏的特点，中医认为“春夏养阳”（春天和冬天要养阴精）。所以，三伏天是一年中医阳气最盛、寒邪最虚弱的时间节点。三伏天的“伏”意思就是指“潜伏”，即自然界的“寒邪”潜伏于三伏中，这样的话，我们就要对“寒邪”穷追不舍，把它铲除干净。

冬病夏治可以益肺健脾补肾，“肺为气之主，肾为气之根，脾为生痰之源”，利用夏季三伏时令，顺应时节，给予温阳散寒，化湿祛痰的中医治疗办法，可以祛除体内顽固寒邪，增加体内亏损的阳气，提高人体免疫力，有效阻止肿瘤病情反复加重，控制肿瘤疾病进展，缓解症状。

各种恶性肿瘤（包括呼吸道肿瘤、消化道肿瘤、妇科肿瘤、甲状腺肿瘤、肝胆肿瘤、泌尿肿瘤等）、术后恢复、放疗后的辅助治疗，如患者是虚寒体质，反复有慢性咳嗽、四肢乏力、手脚冰凉、腹泻、不欲饮食、体虚反复感冒、失眠等症状，都可以采用冬病夏治的方法来治疗养生。

症范畴，具有遇风、遇寒、遇湿加重，遇温、遇热则舒缓的特点。中医理论认为，痹症是风寒湿邪痹阻经络，不通则痛。颈肩腰腿痛起病缓慢，迁延难愈，遇劳累、阴雨天加重。其主要表现为疼痛、活动受限，严重影响人们的生活质量。所以，在夏天调理颈肩腰腿痛能起到冬季少发病、不发病的效果。

要注意的是，中医讲究的是“慢调顺理”，冬病夏治也讲究的是远期疗效，穴位敷贴不会有显著的即时效果，一定要坚持治疗，不急于求成，而且并非无病则不治，“冬病夏治”也是中医治未病思想的体现，有积极的预防意义，未雨绸缪，在最佳时机治疗，事半功倍。

这类敷贴适应范围是：颈椎病、腰椎间盘突出、腰肌劳损、肩周炎、膝关节炎、骨质增生、陈旧性伤痛、关节疼痛等疾病，以及畏寒、肢冷、体质阳虚弱等冬季容易发作或加重的症状。

【实用贴士】

- 1、中药穴位敷贴，配合红外线照射。敷贴药物采用具有温阳散寒渗透作用的中药制成，为院内制剂，疗效确切。
- 2、穴位注射，采用具有温阳补肾、纳气定喘作用的纯中药制剂可治注射液。
- 3、隔物灸法（药饼灸），采用具有温阳散寒渗透作用的中药制成药饼，点燃用艾叶制成的艾柱，隔药饼熏烤人体穴位，是一种保健治病的自然疗法，具有健脾补肾温阳、扶正固本的作用。
- 4、拔罐疗法，通过外接的吸力，刺激身体表面穴位，进而通过筋骨经络，使得人体内部器官得到相应调理，让人气血畅通，强身健体。与此同时，将身体里的湿气、寒气，通过皮肤组织渗透出来，从而排除邪气，让人精神百倍。
- 5、消水贴方，治疗肿瘤顽固性胸腹水，使用科室长年经验中药方吸收，利水消肿，使胸腹水渗出消退，缓解临床胸闷气急、腹胀腹痛等压迫症状。



【实用贴士】

中医讲究“治养结合”，接受冬病夏治的患者，要在生活等多方面有所节制：

- 1、不要贪凉，少吃或不冷冷饮，以免体内寒气凝滞，影响疗效。
- 2、睡眠要充足，以放松肌肉，缓解情绪。
- 3、少吃肥甘厚腻、生痰助湿食物及食鱼、虾等水产发物。
- 4、禁绝烟酒。

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 中药材家庭保存有啥讲究

罗华
上海中医药大学附属曙光医院药剂科药师

医药养生已被很多人所熟知，生病吃中药的人也越来越多。不过，中药材若保存不当，很容易变质，影响药材疗效。这里就一些常用中药在家庭生活中保存要点做些介绍。

常用的枸杞子因含糖较多，极易吸潮泛油、发霉和虫蛀，而且其成分的色泽也极不稳定，容易变色，是中药材中较难保养的品种。平日里，可将枸杞子用乙醇喷雾拌匀，然后用无毒性的塑料袋装好，排除空气，封口存放，随用随取。此种方法既可防止虫蛀，又可以使其色泽鲜艳如鲜品。还有一种方法是将枸杞子置于冰箱中0-4℃保存。

名贵的参类药材，包括野生山参、红参、糖参、生晒参、西洋参等，因含有较多的糖类、黏液质和挥发油等，所以容易出现受潮、泛油、发霉、变色、虫蛀等变质现象。对确已干透的参，可用塑料袋密封以隔绝空气，置阴凉处保存即可。也可用塑料袋包好扎紧袋口，置于电冰箱冷冻室里，这样能保存较长时间。

有安神作用的天麻容易生虫、霉变，应贮存在密闭、干燥的容器内，放置干燥通风处，以防回潮霉变。同时，在每年虫暴季节前（3月-4月），应取出反复暴晒，以防虫蛀。

常用作泡水喝的菊花、金银花等花类药材因为含有挥发油类成分，且易变色、生虫，长时间保存，要贮存在密闭容器中，放置在阴凉干燥处，避光保存。虫草如果量很少，且储藏时间很短的话，只需将其与花椒一起放在密闭的

玻璃瓶中，置于冰箱中冷藏。也可喷洒少量95%药用酒精或50°左右的白酒密封贮存。虫草保存不宜过久，否则药效会降低。

鹿茸要放在通风的地方，然后用布包一些花椒放在旁边，也可喷洒少量95%药用酒精或50°左右的白酒密封贮存。如果保存得当，3年-5年内鹿茸的药效是不会变的。

有些患者从医院取回调剂好的汤剂，因各种原因短期内没有服用完，为保证汤剂质量，一定要将其冷藏保存，避免药材发霉、生虫。一旦发现汤剂中的药材有变质现象，不要服用，以防药性发生变化损害服用者身体。

如今，中药代煎服务成为医院和药店的基本服务，极大方便了群众，但也带来另一个问题，就是代煎中药汤剂的保存问题。

目前代煎的中药汤剂最常见的包装是真空密封包装。密封真空包装的中药汤剂最好在冰箱冷藏室0℃-5℃度范围内保存，保存时间应在7天-14天，且最好不要超过7天，保存超过一周的中药，在服用前应置于沸水中煮沸后再服用。特别是煎煮中药中如果含有全蝎、蜈蚣等动物类中药或含有高糖的中药如熟地、黄芪等，保存时间更不宜超过7天。

若发现药液袋鼓起或药液变味、有气泡等异常现象属变质，不可服用。如果是用患者自己提供的器皿来盛放的中药汤剂，即使放置在冰箱冷藏室中，也不应超过3天，以免药液变质影响疗效。



问 耳朵“发霉”怎么办

吴净芳
复旦大学附属耳鼻喉科医院耳鼻喉科副主任医师

刘女士最近总是觉得耳朵里很痒，还感觉有点闷，好像被什么东西蒙住了，一开始因为工作太忙无暇顾及，也没当回事，但这几天症状愈发严重，耳朵奇痒无比，甚至晚上睡着了还会被痒醒！

与此同时，她发觉听力也有所下降，并伴有耳鸣。她实在忍不住，自己挖了一下耳朵，竟挖出一块块白色豆腐渣样东西！刘女士慌了，赶紧到院就诊。医生告诉她，她的耳朵是有“外耳道霉菌”。

刘女士很惊讶——耳朵也会“发霉”？是的，没错，耳朵也会“发霉”！夏天天气高温，尤其进入梅雨季后持续连绵的雨水让空气湿度升高，食物和衣物等很容易发霉，而在闷热潮湿的天气里，我们的耳朵也会潮湿、发痒。

耳朵“发霉”，医学上称为真菌性外耳道炎，又叫外耳道真菌病，是真菌在外耳道内的适宜条件下繁殖，引起外耳道炎症性病变。

真菌一般在湿度高、湿度大的环境下孳生繁殖。日常生活中，外耳道进水、挖耳等会引起外耳道潮湿、感染。外耳道或中耳道的分泌物堆积浸泡，也会使真菌孳生。正常人的外耳道略偏酸性环境，由于耳道进水或不当用药，改变了外耳道的酸性环境，就会形成有利真菌生长的环境。此外，有全身慢性疾病，或机体抵抗力下降，或长期大量使用

抗生素等，都会增加真菌感染的机会。外耳道真菌感染主要症状表现为奇痒，有时伴有胀痛，外耳道有分泌物、潮湿，真菌大量繁殖会有堵塞感听力下降、耳鸣，有些真菌感染以化脓和肉芽肿为主；严重的可致面瘫、坏死性外耳道炎等。

可见，如果出现耳朵痒等症状，特别是伴有灰黑色或干酪样分泌物，不要随便自行使用滴耳液，要及时就医，诊断明确后针对病情使用合适的药物和治疗方案。

治疗真菌性外耳道炎，首先要清理外耳道的污物，防止污水进入外耳道，保持外耳道干燥，禁挖耳。在此期间医生可能会开出抗真菌滴耳液，如氟康唑滴耳液或滴眼液等。患者需定期到医院复诊，清理耳道真菌团块和分泌物，以减少菌丝和孢子，这有利于药物的接触和吸收。

如何预防真菌性外耳道炎？首先要保持外耳道干燥：游泳、洗头洗澡时可以用耳塞或棉球保护外耳道，防止污水的进入。如果有污水进入，要注意清理，保持外耳道干燥。另外，要改掉挖耳的不良习惯，尤其不要用不干净的手和物品或公共场合共用的器具挖耳朵。有中耳炎或分泌物的，要选用合适的滴耳液，合理使用抗生素滴耳液。

最后再次提醒大家：有耳部不适，一定要及时到医院就诊，进行治疗。

五分钟@汇诊室 本栏目由复旦大学附属中山医院和文汇报社共同推出

1 “肾病不能吃鸡蛋”

错。鸡蛋的蛋白是一种优质蛋白质，人体容易吸收。每个鸡蛋含蛋白约5克，适量食用对肾脏没什么太大的负担。而且，鸡蛋中核酸含量低，对高尿酸血症和痛风的患者也无影响。因此，即使有肾病，适当食用鸡蛋并无大碍！

要注意的是，蛋黄的磷含量较高，高磷血症的肾友要根据自身血磷指标和磷摄入量调整进食蛋黄，不宜过量。

2 “菠菜和豆腐一起吃会得肾结石”

菠菜和豆腐一起吃是不会导致出现肾结石的。菠菜中虽然含有草酸较多，但是焯水后会减少很多草酸。豆腐中含有丰富的蛋白质和矿物质钙。这两种食物放在一起吃，焯过水的菠菜余下的草酸和豆腐中的钙在锅里就形成了草酸钙，这样吃下

去以后的结果与正常食物无异——消化不了的，直接随粪便排出体外。

3 “黑色的食物都能补肾”

中医说：黑色的食物入肾经，所以常吃黑色食物具有补肾益气的作用。不过，并非所有黑颜色的食物都补肾。大多数的黑色食物比如黑芝麻、黑豆、黑枸杞具有补肾的作用，而有些黑色的食物不补肾，例如黑枣、黑米。

4 “有肾病不能吃红心火龙果”

有人说，有肾病的人是不能吃红心火龙果的，会导致血尿。事实并非如此。红心火龙果无论什么人吃，都可能改变尿液颜色，但那不是血尿，是因为火龙果中的红色素不能被身体吸收，随着尿液排出。这属于正常现象，不用担心。

本版图片：视觉中国