

火爆的“冬病夏治”到底能治啥病？

■汤杰

每入夏，各大中医医院里总是人流如织，艾香扑鼻，各类“冬病夏治”项目颇受百姓喜爱，尤其在江南地区，人气很高。根据《素问》的中医理论，从小暑至立秋（盛夏三伏天）是全年气温最高、人体阳气最旺盛的时候，“冬病夏治”就是利用夏季气温高、机体阳气充沛的有利时机，调节机体平衡，使一些宿疾得以治愈或减轻症状。这也就是中医传统“春夏养阳，秋冬养阴”的养生观念。

何谓“冬病夏治”？“冬病”是指某些好发于冬季，或在冬季加重的病变，“夏治”指夏季这些病情有所缓解，趁其发作缓解季节，辨证论治，适当内服和外用一些方药，以预防冬季旧病复发，或减轻其症状。



关胸穴中（如足三里），一方面，通过刺激具有双向调节作用的经穴以舒畅经气，另一方面，促使药物自经穴循着经络运行路线到达各个脏腑，以调节气血阴阳。通常，将穴位注射时间安排在三伏贴前，为的是在夏季治疗前，通过药物和经络的双重作用，使人达到相对平衡的状态，为强化穴位敷贴的疗效做好充足准备。

3、耳穴治疗
将王不留行籽贴于耳内相关穴位（如肺、脾），通过日常的按压以刺激反应点，达到补益肺、脾、肾三脏功能的效果。耳廓内有丰富的神经分布，按压耳穴产生的良性刺激对全身各组织器官所起的综合调节作用能使自身免疫功能得到提高，从而改善慢性咳嗽的临床症状。

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，可健脾胃益肾，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。

典型如“哮喘固本贴”，适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、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性咽炎、小儿反复肺炎、小儿腺样体肥大等呼吸道疾病。它是将特殊调配的中药贴敷于特定的穴位上，药饼通过仪器定向导入，持续刺激穴位，并通过经络血脉直达病处，从而扶阳驱邪，增强免疫力，深得患儿家长青睐。

【风湿痹痛】 针药并用改善“酸冷麻木”

“风湿痹痛”是指风、寒、湿等外邪侵袭人体，气血不能畅行，常见风湿病如骨关节炎、类风湿关节炎、骨质疏松、强直性脊柱炎、风湿性多肌痛、产后风湿病、更年期关节炎、颈椎病、间质性肺炎、雷诺氏症等。其病机特点为肾阳亏虚为本，风寒湿邪为标。中医强调“用如用兵”，用兵则强调运用战略战术，“避其锐气，击其惰归”，结合“天人相应”的中医哲学思想，利用夏季自然界阳气最旺，人体阳气随着上升之势，鼓动“肾中元阳”，攻击“风寒湿”等阴寒之邪，所谓“居高临下，势如破竹”，可达到事半功倍的治疗效果。

岳阳医院冬病夏治风湿痹痛门诊是根据风湿科专科治疗经验，采取穴位敷贴（以肾经、督脉穴位为主），配合耳针、神灯等手段，结合中医预防医学、针药并用、内外兼施等优势，对风湿痹痛采取综合强化治疗的一种手段，不但可以改善“酸”“冷”“麻”“痛”等临床症状，还可以调节脏腑阴阳，平衡免疫功能，达到“未病先防，既病防变”的治疗目的。

【颈肩腰腿痛】 “三伏贴”后忌生冷

康复医学科“三伏贴”适宜人群包括：中风后遗症、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。
“三伏贴”的治疗期间注意事项：
1. 治疗期间忌食生冷、肥甘厚腻、辛辣刺激性食物；不宜长时间吹电扇和待在空调屋内，忌洗冷水澡。
2. 局部若出现小水泡可等其自行消散，1厘米以上的大水泡可到医院进行相关处理，以防感染；切忌抓挠，以防止对皮肤进一步刺激。
3. 经“三伏贴”治疗后，局部出现轻微疼痛、麻木、灼烧感等均为药物正常反应，无需特殊处理。如若出现红肿、溃疡、强烈疼痛或过敏等不良反应，立即停止治疗。症状严重者，应及时就医。
(作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院医务处长、主任医师)

【呼吸系统疾病】 中医外治配合汤剂综合调补

冬季是呼吸系统疾病的高发时期，因夏季阳气升发旺盛，故而是“冬病”的缓解之时。利用人体阳气充沛的有利时机，运用温阳药物调和脏腑，不仅可助人体储备阳气，也兼顾了“冬病”患者阳虚之本、减少了反复发作，体现了中医“未病先防，既病防变”的思想。冬病夏治对治疗呼吸系统疾病方法多样，中医外治同时配合中药汤剂口服综合调补，已为越来越多的患者接受。

呼吸系统疾病“冬病夏治”方案：

1、穴位敷贴+定向透药
针对不同疾病，采取中医辨证论治法，选用岳阳医院呼吸科独有的“哮喘方”或“咳嗽方”，将辛温、走窜、通经之药物制成药饼敷于特定穴位，再配以特定的中药定向透皮技术及热疗技术，使药物能更好地吸收，起到疏通经络，温补阳气、补益脾胃、散寒驱邪的作用。

根据我们以往的经验，呼吸系统疾病成人穴位敷贴适宜人群包括：患有慢性咳嗽、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、间质性肺病、变应性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎、反复呼吸道感染等长期受呼吸道疾病困扰的患者。

2、穴位注射

将提高免疫力的药物注射入人体相

【小儿敷贴】 不痛不痒，适宜孩子的外治法

“冬病夏治”中最常用的治疗方法有中医外治之穴位敷贴、中药足浴、中药口服等。穴位敷贴时间短，不痛不痒，是孩子较为容易接受的一种外治方法。小儿敷贴是将特制配伍的中药研磨细粉，按比例加入姜汁制成药饼，置于体表局部穴位，并加用仪器使药物中的有效成分更深入、有效地透过皮肤快速进入人体，从而达到防病、治病之功。

岳阳医院儿科敷贴开展“冬病夏治——穴位敷贴”已有三十余年，岳阳

【糖尿病】 抓住防治糖尿病 神经病变黄金期

糖尿病是当今威胁人类健康和生命的世界三大顽症之一，如不及时正确治疗，势必引起并发症，常见的如糖尿病神经病变，严重影响生活质量。中医古代文献虽无糖尿病神经病变这一病名，但对其发病早已有认识，《王旭高医案》中记载“消渴日久，但见手足麻木、肢凉如冰”。历代也有“肢体疼痛”“足痿乏力”等临床症状的描述。根据其证治规律，中医学把消渴病后出现的四肢麻木、疼痛、痿弱无力以及晚期出现的肌肉萎缩等一组相互关联的临床症状，统称为消渴病痿痹。

糖尿病神经病变患者往往在冬季病情加重，在夏天由于气温增高，麻木肢冷疼痛等症状有所缓解，故趁疾病缓解期，采用益气养阴、活血通络的药物对阴阳俱虚血瘀之体进行治疗，使体内精气充足，瘀血得化，祛除体内之宿疾，以达到冬季病情减轻、少发病甚至不发病的目的。夏季“三伏天”是防治糖尿病神经病变的黄金时期，利用好这个时节可未雨绸缪。

岳阳医院内分泌科连续多年开展“冬病夏治、穴位敷贴”防治糖尿病神经病变，独创穴位敷贴的三步治疗法，即特色中药复方药物穴位敷贴离子导入、红外线治疗及耳穴治疗。糖尿病在中医中属于“消渴”范畴，消渴的病变脏腑主要在肺、脾（胃）、肾三脏。据此，我们取肺俞、脾俞、肾俞穴位，左右对称，共6个穴位敷贴点。外敷特制中药复方药饼，配合中药定向离子导入、红外线治疗等，以更好缓解临床症状。



■吴晶晶

烈日炙烤下，很多人没了胃口，喜欢吃水果，有的甚至将水果当主食。在上海，刚出梅，前一阵的阴雨绵绵令人好不烦恼，难怪古人用“一川烟草，满城风絮，梅子黄时雨”来形容那飘飘渺渺的闲愁。其实，缠绵不绝的阴雨不但影响心情，还影响健康，这个季节里，也有人会出现没精神、胃口差、胸闷气短等情况，这都是湿气重的表现。

中医理论中，人体需要水谷精微滋养，但凡事不能过。因为身体不爽气、胃口不好，于是人们可能会觉得，既然不想吃饭，那么就多吃点水果吧，正好这个季节多种水果大量上市，比如西瓜、甜瓜、荔枝、葡萄、樱桃等。并且，很多营养师也推荐说，人要多吃水果。

但是，中医理论里，水果还真不是多多益善。《黄帝内经·素问》提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”意思就是谷物（主食）才是我们赖以生存的根本，而水果，只是辅助谷物滋养人体。

水果的吃法大多是生吃，属于生冷，而生冷的食物需要脾胃将其腐熟，如果摄入太多则会损伤脾胃。比如西

炎炎夏日，瓜果真的多多益善吗？

瓜，素有“天生白虎汤”之称，性寒，味甘，归心、胃、膀胱经，具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效。因其性寒，所以摄入太多，容易伤脾胃，且西瓜水分多，更易水湿困脾，再者西瓜甘甜，易滋生痰湿而困脾。所以，即便是盛夏，抱着半个西瓜，拿勺子舀了坐在空调房里吃，实属不当。

有人可能会说，那么我多吃点热性水果，应该没问题吧？也不然。比如荔枝，虽属热性，但其仍是生冷、甘甜的水果，多吃了还是有助生痰湿的弊端，导致湿气困脾，从而令脾不能实现正常的运化、升清等生理功能，继而身体出现一系列不适症状。

因为水果好吃，很多人爱吃，且水果也确实可补充维生素等，所以我们不反对，但是一定要记住，水果只是日常的“调味品”，不能拿来当饭吃，过分摄入，易生事端。
(作者为上海中医药大学附属龙华医院中医乳腺科副主任医师)



百年风华 医路向前 申康党委系统医务专家口述历史⑧

从医六十载： 肺移植开拓者永不止步

口述人：丁嘉安
(原上海市肺科医院副院长、胸外科主任)



肺移植的实验研究可溯源至20世纪初，但人体肺移植手术则开始于1963年，仅有58年历史。我1961年从上海第二医科大学医疗系毕业，进上海市肺科医院工作，迄今已从医六十载。当我还是一名住院医师时，便带着几名医务人员在主任医师的支持和指导下，开始肺移植动物实验。到1981年底，我共做了100多次动物的肺移植手术，总体情况是乐观的。

尽管医学技术不断发展，但到目前为止，器官移植仍是一项难度与风险双高的大手术。目前，全国共有90家医院获得了肝脏移植手术资质，只有36家医院具备肺移植资质，肺移植技术难度之高，可想而知。

回顾上海市肺科医院近90年的发展历史，医院作为我国可以开展所有肺移植术式的单位，目前保持着肺移植5年生存率和手术成功率两项国内领先，开创性地完成了亚洲首例肺再移植术、国内首例活体肺叶移植术及国内首例肺移植同期联合双侧肺减容手术，发挥了技术引领的作用。

如今，在转型发展的大环境下，紧紧围绕国家和上海市卫生健康政策和公立医疗机构要求，加快推进以临床研究为核心的医学科技创新与智慧医院建设，医院正全力建设专科优势明显、具有国内引领地位和较高国际影响力的区域性呼吸系统临床医疗、创新研发和人才培养中心，为落实“健康上海”建设总体部署、全方位全周期保障人民群众健康作出贡献。

关注对民众健康威胁最大的疾病

老上海人都知道，上海市肺科医院坐落在叶家花园。叶家花园曾是镇海巨贾、沪上巨富叶澄衷先生的家产，其子叶于衡业师即当时国立上海医学院院长顾福庆博士。上世纪30年代我国结核病猖獗，当时上海尚无一所结核病医院。闻及医学院亟需筹建一所专门医治肺结核病人的医院，叶家允诺将建造已10余年的叶家花园全部捐赠给国立上海医学院建立第二教学医院，专门收治肺科病人。为纪念其父叶澄衷，医院命名为“澄衷医院”。

1933年6月15日，澄衷医院正式运行收治病人，当时院内专任之初的结核病到如今的肺病，肺科医师仅3人。解放后，医院建设飞速发展，上世纪90年代，上海市肺科医院以“上等达标”和创建中国文明单位为目标，积极发展医疗特色，注重学科建设，重视人才

培养鼓励年轻医生创新不保守

我到肺科医院工作，遇到了对我影响至深的一位师长——裘德懋教授。他曾说过一句话，“做病人的贴心医生”，我到现在还记在心里。我理解的“做病人的贴心医生”就是跟病人做朋友，要为患者着想，了解病人，但是这些还远远不够；做病人的贴心医生更重要的是如何主动发现病人的问题，跟病人沟通，要知道病人自己对疾病的认识和想法以及他们的家庭情况、兴趣爱好、心情等，主动帮病人解决问题，最大程度为病人减轻、去除病痛。这才是医生最根本的职责所在。

对于年轻医生的培养，我有一个原则，就是“不保守”。“不保守”就是在对待学生的时候，毫无保留，在创新和科研上鼓励他们大胆尝试，我跟他们说，做事最忌畏首畏尾。一些复杂手术，我非常鼓励他们主刀，只有让他们真正走到实践中去，才能发现问题，才能更快速进步。1961年时，裘德懋教授是肺科医院胸外科主任，当时我们遇到一个病人要做紧急手术，而且手术难度系数很高，我对这台手术把握很大，就主动提出想试一试，裘德懋教授一口答应，让我“大胆放手”去做。这种“不保守”的做法直到现在也深深影响着我。

汇聚最强学科和最优人才

“十三五”时期是肺科医院历史上发展较快的时期，也是核心竞争力增强较显著的时期，医院在全国肺部疾病诊治领域的地位和作用更加凸显，社会知名度和品牌美誉度持续提升。在上海市卫生健康委员会和上海申康医院发展中心的领导下，医院党政领导班子带领全体干部职工，积极顺应公立医院改革新要求，期间医院主持及参与国家重大项目147项，其中牵头“十三五”重大专项1项，牵头国家重点研发计划3项，主持国家自然科学基金138项，参与科技部重点研发计划3项。2019年肺科医院在全国专科排名中胸外科位列全国第2位，呼吸科获全国提名；在中国医院科技量值排名中胸外科学、结核科学、呼吸病学均位列全国第2位，肿瘤学、传染病学分别位列全国第33位和第13位。今年是“十四五”开局之年，肺科医院作为一家以肺部疑难疾病诊疗为特色、专科病种最为齐全的呼吸病学专科医院，和上海肺部疑难复杂疾病诊治和临床医学科技创新的主力军，在处于转型升级和高质量发展的关键时期，面对种种机遇与挑战始终保持清醒，有责任汇聚最强学科和最优人才，为人民呼吸健康事业贡献智慧和力量。