

“冬病夏治”知多少

养生保健第一灸——火龙灸

炎炎夏日,不少人选择在这个时候进行火龙灸,为身体添一把火,排除体内沉寒痼疾,顾护阳气。

何为火龙灸?火龙灸亦称“长蛇灸”“督脉灸”“铺灸”“龙骨灸”,是在人体背部督脉、华佗夹脊穴及足太阳膀胱经上进行的一种隔物灸法,取穴一般是从大椎穴至腰俞穴。火龙灸施灸面广,温通力强,内达脏腑,外通肢节,可使经络畅通,其温阳效果非一般灸法所及。

为何要在三伏天做火龙灸?三伏天是一年之中天气最热、气温最高、阳气最盛的阶段,此时利用纯阳之品艾草灸,再配合温阳散寒的中药,借助艾火之力,将生姜汁、中药粉渗透至体内,更容易将沉伏于体内的湿寒排除,从而解决久治不愈的因阳虚寒凝而引起的各种病症,达到春夏养阳、冬病夏治的目的。

古人认为“阳强则寿,阳衰则夭”,而火龙灸具有代表性的功效就是温、通、调、补:“温”即以火攻邪,驱寒散滞;“通”即通经活络,活血化瘀;“调”即调和阴阳,平衡脏腑气机;“补”即补火助阳,扶正强身,增强机体免疫功能。

那么,哪些人群适合火龙灸?

根据大量的临床实践证明,火龙灸对于下列人群及病种具有非常好的临床疗效:

- 1.典型的阳虚体质人群:常表现为面色苍白,形体虚胖,体倦嗜卧,畏寒肢冷。
- 2.免疫力低下人群:体质虚弱易感冒,或患有慢性呼吸道疾病,如鼻炎、咽炎、慢性支气管炎、哮喘,在冬季易诱发或加重的。
- 3.风湿免疫系统疾病患者:患强直性脊柱炎、类风湿性关节炎。
- 4.慢性疼痛性疾病患者:患颈、肩、腰、腿痛,腰肌劳损及脊椎退行性变等。
- 5.妇产科疾病患者:患月经量少、痛经、闭经、宫寒不孕及各类月子病等。
- 6.男科疾病患者:患阳痿、遗精、早泄、少精症等。
- 7.脾胃阳虚的消化道疾病患者:患慢性腹泻、功能性消化不良等。
- 8.防病保健人群:“人年四十,阳气自半”,火龙灸适合40岁以上人群的养生保健,可补益阳气、去除寒湿、活血通络。

(周口市中医院治未病科 栗炎)

督脉能量药泥灸

督脉能量药泥灸,就是在督脉、足太阳膀胱经和华佗夹脊穴区,敷以特制的能量中药泥,刺激部位为督脉、足太阳膀胱经等经脉循行所过之处,将多经、多穴组合应用,用以防治疾病的一种“大灸”之法,具有施灸面积广、火力足、温通力强的特点。

“千金足浴散”系列是周口市中医院治未病科根据两性的生理特征、养生特点而自主研发的中草药泡脚散剂,分为“千金滋养足浴散”和“千金补益足浴散”。督脉能量药泥灸和千金足浴散一个作用于“根”部,一个作用于“结”部,能使宿寒顽疾彻底从体内驱散,从而减轻冬季发病的次数与症状,是“冬病夏治”疗法中的经典之作。

该方法对强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、腰椎间盘突出症、骨关节炎、老年性骨质疏松症、颈椎病、肩周炎、宫寒不孕、痛经、产后腹部疼痛、月子病、恶露不尽、免疫力低下、慢性疲劳综合征等病症都有非常好的调理效果。

督脉能量药泥灸隔日进行一次,当晚配合千金足浴散一次,15次为一个疗程。

治疗时间:7月7日~8月25日。

名医简介:杨静静,周口市中医院治未病科主治医师,毕业于河南中医药大学针灸推拿专业,现任周口市康复医学会常务理事、周口市中西医结合康复委员会委员,师从名老中医张怀亮教授,擅长治疗颈源性眩晕、失眠、偏头痛等疾病。

“冬病夏治”之膏方疗法

膏方属于中医膏、汤、丸、散、丹、酒、露、锭8种剂型之一,是将复方中药浓煎,去渣取汁,根据不同体质,加入适量的冰糖、饴糖或蜂蜜,或配以驴皮胶、鹿角胶等,浓缩收膏。膏方具有药物浓度高、口感好、服用方便的优点,可省去煎药之麻烦。膏方药性缓和、药力持久,通过调整人体气血阴阳从而达到扶正祛邪、疗疾纠偏、延年益寿的作用。

很多人认为,冬季是服用膏方的最佳时期,其实不然,吃膏方并不需拘泥于冬天。遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律,依照人体在不同季节的变化特点,一年四季皆可服用膏方。夏季是最热的时段,也是一年中阳气最旺的时候。此时自然界阳气旺盛,根据天人相应的原理,可以借助一定的药物力量,增强人体的阳气,提高抗病能力。另一方面,人体皮肤腠理开泄,寒、湿、痰等伏藏在体内的邪气有外越倾向,这个时候更要把握机会通过一些药物的帮助把这些病邪排出体外,断绝后患。比如,现代人因环境凉爽及过食生冷等不良习惯导

致寒气积聚体内,而出现阳气亏虚、寒湿内阻证型,每到换季,尤其到冬季容易出现畏寒怕冷、四肢冰凉、食欲减退、喜温食、恶心呕吐、暖气、腹痛、腹泻、咳嗽反复发作、体虚易感冒等症状。“冬病夏治”充分利用夏季三伏天自然界及人体阳气旺盛,气血活跃于体表的有利时机,运用“辨证施治、标本兼治”的治疗理念,根据患者体质将中药制成膏方内服,配合三伏贴外敷,可全面调整人体阴阳平衡,使患者的阳气充实,正气旺盛,到了冬天,上述症状就可以少发作或不发作。

名医简介:高军丽,硕士研究生,毕业于河南中医药大学中医内科学专业,副主任医师,周口市中医院治未病科副主任,现任河南省中医药学会治未病分会委员、河南省康复医学会治未病分会委员、河南省中西医结合慢病管理分会委员,擅长中医养生及亚健康干预,尤其擅长运用膏方调治小儿或成人虚反复感冒咳嗽、过敏性鼻炎、咽炎、脾胃系统疾病、慢性疲劳综合征、常见慢性病及体质调理。

“冬病夏治”之刮痧疗法

最热不过三伏天,这时的人体腠理疏松,经络气血流通,阳气发泄气血趁于表。此时以刮痧刺激经脉腧穴,有利于帮助身体开窍泻热,泻下秽浊,解除暑热,排出身体毒素,达到振奋阳气、祛除寒邪、促进血液循环、提高机体免疫力的效果。

三伏天刮痧有什么好处呢?

1.调整阴阳。“阴平阳秘,精神乃治”,中医十分强调机体阴阳关系的平衡。刮痧对人体功能有双向调节作用,可以改善和调整脏腑功能,使其恢复平衡。

2.活血祛瘀。刮痧可调节肌肉的收缩和舒张,使组织间压力得到调节,以促进组织周围的血液循环、增加组织流量,从而起

到活血化瘀、祛瘀生新的作用。

3.排除毒素。刮痧可使局部组织形成高度充血,刺激局部血管扩张,加速血液循环,使体内废物、毒素加速排出,血液得到净化。

4.扶正祛邪。刮治病变相应腧穴的皮肤,使之出现青、紫充血的痧痕,腠理得以开启疏通,将滞于经络腧穴及相应组织、器官内的风、寒、痰、湿、瘀、热等各种邪气,从皮毛透达于外,经络得以疏通。

趁三伏天这一人体阳气最旺盛的时候刮痧,更容易提升阳气,尤其适用于实热或湿热引起的急性痧症、酸胀类病症。

(周口市中医院治未病科 李方方)

骨关节病适合“冬病夏治”

“冬病夏治”就是冬天易发的疾病在夏天治疗,是中医择时施治的方法之一。颈椎病、膝关节炎、腰腿痛、腰椎间盘突出症、类风湿性关节炎、肩周炎、网球肘等骨关节疾病在中医辨证中大都属于寒湿性质的疾病,夏季治疗可以起到事半功倍的效果。

中老年人群随着年龄增长,体内的阳气逐渐衰退,肌体的防御功能减弱,脊柱、骨关节的退行性老化逐渐加重,加之风、寒、湿等属于阴寒性质的病邪侵袭人体,骨关节疾病就会发生。这时患者会出现颈部僵硬、头昏、肩背酸痛、上肢麻木、畏寒怕冷等症,腰及膝关节会出现腰痛、一侧或两侧下肢疼痛、麻木,不能久站久立久走等症状,膝关节会出现疼痛、畏寒怕冷、喜温喜热甚至出现关节肿胀、活动不利的症状。因此,增强和改善体质,顾护正气,祛除和防

止外邪侵袭是骨关节病患者的防治关键。

三伏天是治疗骨关节病的最佳季节,自然界夏季阳气旺盛,人体之阳气亦随之愈升愈旺,体内凝寒之气处于易解的状态,此时利用中医传统的综合治疗方法,阳虚者予以助阳,内寒凝重者予以温里祛寒。

夏季,骨关节病患者自我保健要牢记不要贪凉,不能睡地板,忌吹冷风,不要让空调或风扇直吹身体,不宜长时间呆在温度过低的空调房内。

(周口市中医院治未病科 徐占一)

协办单位

周口市中医院