

三伏天 冬病夏治正当时

■本报记者 刘臻



衡阳市中医医院呼吸科副主任张雨星

每年一进入三伏天，就又到了“冬病夏治”的最佳时期。冬病夏治是中国传统医学的一个重要特色疗法。所谓冬病夏治，是指对一些因阳虚、外感六淫之邪而导致某些好发于冬季或在冬季加重的疾病,在夏季阳气旺盛、病情有所缓解时,辨证施治,适当地内服和外用一些方药，增强抗病、祛邪能力,可以预防和减少疾病在冬季来临时再发作,或减轻其症状。

冬病夏治，有何科学依据

据市中医医院呼吸科副主任张雨星介绍，常见的“冬病”主要是呼吸道系统的疾病，如支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺气肿、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、慢性扁桃体炎、反复感冒、风湿与类风湿性关节炎以及中医脾胃虚寒类疾病等。

“冬病夏治法是我国传统医学的一个重要治法。自然界存在着许多致病因子,古人将之概括为风、

寒、暑、湿、燥、火，称为‘六淫’，其中寒邪引发的疾病，发病时间以冬季为主。中医认为，疾病的形成，外因只是一个方面，更重要的是人的体质状态。遭受寒邪侵犯的人往往肌体阳气不足，寒邪积久不散更伤阳气，导致内寒。所以说各病多以寒邪侵入为外因，以患者体质的阳气不足为内因。寒邪属于中医所说的‘阴邪’,在阴气上升达到顶点的冬季，患者体质处于低潮，接受外界治疗能力也处于‘不佳时期’，所以见效缓慢。而夏季由于气温升高，人体内阳气上，经络通达，气血充沛，精力旺盛，寒邪则内伏不发，此时采取抑阴祛寒、补充阳气的预防治疗措施,尤其是三伏天,肌肤腠理开泄，如选取穴位贴敷,药物最容易由皮肤侵入穴位经络，能通过经络气血直达病处，可促使阳虚易感外寒的病体恢复正常,使其在寒冷季节容易抵外寒而不发病或少发病，往往能收到事半功倍的效果。”张雨星主任为记者详细地介绍了冬病夏治的病理。

简单来说，这个冬病夏治就是说在阳气较盛的夏天，运用中医方法，增强自身抵抗力，治疗冬天易得的疾病（譬如咳嗽、哮喘、关节痛冻疮、感冒、气管炎等），防患于未然。

穴位敷贴可治多种疾病

根据“天人合一”“春夏养阳,秋冬养阴”的理论,每年三伏季节阳气正旺之时,是各病夏治的最佳时机。三伏年是全年中天气最热、阳气最盛的阶段,在此期间,人体腠理疏松、经络气血流通，有利于药物的渗透和吸收。

其中，冬病夏治的几个常见方法就是：药物内服、药物外擦或外洗、艾灸、刮痧、拔罐等。这几种方法的理论支持来源于《素问·四气调神论》中的“春夏养阳”、《素问·六节脏象论》中“长夏胜冬”的克制关系等思想。

这几种方法所依据的原理是：夏天腠理开泻，身体的血管扩张、血液循环加速，药物和推拿可透过皮肤起到作用。在夏天的时候靠疏通经络气血，把身体底子打好，把免疫力提高起来，以扶正祛邪。

中医把冬病夏治的精髓归为“排寒”。冬病患者本身体质虚寒，再加上冬天的外界环境也是一片寒冷，这就让内寒遇上了外寒。两寒夹击，便毫无解冻的可能。在冬天治寒症，就像是在雨天晾衣服，是很

困难的。这必然导致“寒凝血滞”。若寒气停留在关节，就会产生疼痛；若寒气停留在脏腑，就易产生肿物；若寒气停留在经络，就会使经络堵塞，气血运行不畅，出现四肢不温，手脚发麻等症状。

鉴于冬病导致的后果很不好，不少有治疗欲望和保健意识的人们在夏至时节就开始听从医嘱了，在医院排队买三伏贴。但三伏贴并不适合所有人贴，乱贴三伏贴的人 would 倒贴钱，会产生相反的作用。

这里的“冬病夏治”针对的是有呼吸系统疾病、有消化类疾病、有骨伤类疾病、有风湿有免疫性疾病、有耳鼻喉科疾病、有儿科疾病、有慢性皮肤病、有妇科疾病的人和虚寒体质者等。前面几种疾病还好理解，但是虚寒体质这个概念让很多人“懵圈”。

简单的来说，虚寒体质者通常自身产热不足（没有火力），所以手脚冰凉，怕风怕冷，神倦易困，即使在夏天也要穿着袜子盖被子。这种人在夏天都畏寒，冬天就更难以度过了（以老年人居多）。

科室曾收治过一位 60 岁的老人，由于常年的吸烟史，让其患上了慢阻肺，一年起码得住上 5—6 次院。在张雨星主任等医务人员的建议下，虚寒体质的他抱着试一试的心态进行了三伏贴的治疗。于足三里、肺俞、肾俞、大椎等穴位上进行穴位贴敷，配合服用冬病夏治丸，三年下来，他慢阻肺发病次数明显减少，随之住院次数也显著减少。对于，如此经济便捷又疗效显著的治疗方式，他如今逢人就推荐。

还有的是患者是体寒的小孩子。因为贴三伏贴这种方式不经过肠胃代谢，使用方便，副作用小，还能免去吃药打针之苦，所以不被孩儿们抗拒，使得这一人群的患者接纳度也很高。根据“寒者热之”的中医指导思想，这些人群都特别需要“冬病夏治”。

张雨星主任治过一个 6 岁的孩子。孩子 3 岁时被发现患有哮喘，一年得发上 5—6 次。家长听说，三伏天对哮喘确有效。于是带着孩子来中医医院进行了冬病夏治治疗。她首先为孩子进行了体质辨证，发现其确为虚寒体质，于是为其在肺俞、肾俞等穴位进行对症贴敷。一个疗程下来，孩子哮喘发作的次数明显减少。

张雨星主任表示，而对于贴敷的穴位，临床常用还有双侧肺俞、心俞、膈俞等穴位。临床可根据疾病辨证，根据具体的疾病贴具体的穴位配置适宜的中药。肺气虚者还要加贴膏肓、膻中；脾气虚者要加贴脾俞、关元；肾气虚者要加贴肾俞、定喘。

有红肿时即除去膏药，可避免或减少这种可能。

2019年冬病夏治三伏贴时间：

第一次（头伏）治疗：7月12日—7月21日
第二次（中伏）治疗：7月22日—7月31日
中伏加强：8月1日—8月10日
第三次（末伏）治疗：8月11日—8月20日

注意事项：

- 1.慎食肉桂、花椒、茴香、狗肉、羊肉等辛燥及肥甘滋腻之品。
- 2.敷贴期间忌吹空调、食冷饮，忌大量服用寒凉之品。
- 3.儿童、糖尿病患者应密切观察皮肤反应,敷贴时间酌情减少。
- 4.忌过量运动,以免汗出过多,导致气阴两虚。
- 5.敷贴后局部会有轻微痒、痛、发红属正常反应,避免抓、挠,如局部出现水泡、溃烂,请及时告知医生进行相关处理。
- 6.推荐敷贴期间辨证内服冬病夏治丸 5—10 瓶,内外兼治。

健康进社区 幸福送万家

市卫健委开展“衡阳群众”志愿者活动



“衡阳群众”为市民讲解创卫知识

本报讯（记者 刘臻）6月28日下午，市卫健委志愿服务队深入华兴街道青峰社区开展“衡阳群众”志愿者活动。

市红十字会、市应急办、市药具站、市中心医院、市中医医院、市妇幼保健院、市第一人民医院、市中心站、南华大学附属第二医院等组成“衡阳群众”志愿者队伍

参与本次活动。活动中，志愿服务队以《海姆立克急救操》快闪、示范讲解心肺复苏术操作方法、开展健康教育讲座等多种形式为社区居民进行科普宣传，让他们能熟练掌握切实有用的急救知识。与此同时，志愿者还为社区居民开展义诊活动以及挨家挨户入户发放健康宣传资料、宣传创卫知识等。

精准医疗如何为医院赋能？

2019 衡阳精准医疗峰会暨市非公立医疗协会年会举行

本报讯（记者 许珂）聚力分子生物学，推动医疗新时代。6月25日下午，2019衡阳精准医疗峰会暨市非公立医疗协会年会在神龙大酒店举行。

市非公立医疗机构协会自2017年9月26日成立以来，秉承“服务为根本、维权为责任、指导为手段”的宗旨，以“推进社会办医规范化管理”为使命，截至去年，协会共有会员单位72家，占全市民营医院的65.4%，完成政府交办件2起、解决会员单位存在困难2件。

“未来非公立医疗市场的投资机会在哪里？”“新医改背景下，如何提升我国民营医院的医疗质量及专科建设？”“民营医院的人才培养与引进难题如何破解？”“精准医疗到底是如何为医院赋能？”……会上，三位专家深入剖析了非公立医疗市场将面临的新机遇和新挑战，对精准医学与精准健康管理发展提出了自己独到的见解。

市非公立医疗协会相关负责人表示，下一步，协会将积极搭建学术交流平台，加强会员之间交流，充分利用自身优势，积极参加全国及省内外各类学术活动，提升非公立医疗机构的形象。

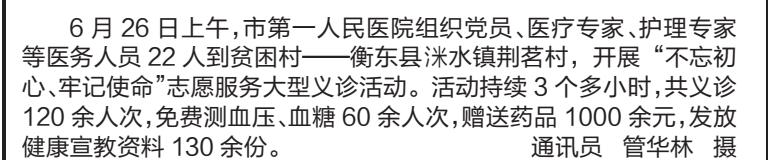
衡阳市胸痛中心联盟正式“开讲”

本报讯（记者 刘臻 通讯员殷君发）二级医院胸痛中心怎么建？基层医生遇到胸痛患者怎么办？家里有人发生胸痛了该找谁？按市卫生健康委统一安排。6月25日，衡阳市胸痛中心联盟主席单位衡阳市中心医院组织专家走进衡东县人民医院，开展胸痛中心培训。该县二级医院业务院长、医务科长、心内科、急诊科等专业人员及乡镇卫生院院长、内科主任300余人参会。

培训会上，市中心医院医务部部长、胸痛中心行政总监柏太柱教授介绍了该院胸痛中心建设经验，急诊科主任欧阳茴香教授介绍了胸痛中心区域协同救治的建设，心内科副主任朱晓宇讲授了急性胸痛的诊断与鉴别诊断，心内科副主任医师谭锦盛介绍了胸痛中心建设的意义、现状与未来，心内科护士长刘芸介绍了转运CPI相关的护理问题，市第一人民医院心内科副主任晏萍介绍了基层版胸痛中心建设的流程。

3个多小时的培训，系统阐述了胸痛中心建设的意义、流程、经验，为衡东县胸痛中心建设奠定了理论基础和思想基础。参训的医务人员表示，一定努力提升医疗水平，做好胸痛中心区域协同工作，加大健康宣传力度，告诉大家，发生胸痛要第一时间拨打120急救电话，不能耽误。

据悉，今年，衡阳市胸痛中心联盟成立，衡阳市中心医院作为第一家通过国家认证的标准版胸痛中心当选为联盟主席单位。柏太柱表示，按照市卫生健康委的要求，6月—10月，衡阳市中心医院将牵头组织心内科、急诊科等胸痛中心专家赴7个县（市）开展胸痛中心建设讲座，着力提升全市胸痛中心建设水平和区域协同发展能力，构建胸痛中心衡阳模式。



通讯员 管华林 摄

南华医院获“湖南省卫生应急突出贡献集体”



直升机航空医疗救援应急演练

本报讯（记者 刘臻）6月23日下午，全省卫生应急工作会议召开。省卫健委在会上授予中南大学湘雅医院等24个单位为“湖南省卫生应急突出贡献集体”称号，授予65位医务人员“湖南省卫生应急先锋”称号。其中，南华医院获“湖南省卫生应急突出贡献集体”。

作为国家核应急医学救援分队、湖南省创伤中心、卒中中心和地方医疗救援网络的重要组成部分，南华医院紧紧围绕健康中国、健康湖南和健康衡阳建设大局，大力推进医院应急体系和能力建设，在各类突发公共事件紧急医学救援中发挥了积极作用。



副院长廖勇仕组织开展各类应急演练

该院不断发扬“事业高于一切、责任重于一切、严细融入一切、进取成就一切”的核工业精神，在各类突发公共事件医疗救助、国际国内医疗定向帮扶等重大事件中勇于担当，已建设了一支技术精湛、装备精良、训练有素、反应灵敏、不畏使命的专业医疗救援队伍。四年来，该院积极响应各级政府调遣，累计参与特大、大型应急响应等各类医疗救援共9次，践行了医务工作者的职业担当，展现了新时代医务工作者的职业风采。

近两年来，该院以湖南创伤中心、卒中中心等五大中心建设为契机，加快应急体系建设，高度重视应急演练工作。根据医院脆弱性分析定期进行日常训练、演练与事后总结，尤其注重细节训练，通过找出影响救援时间和规范救治的环节，制定针对性的改进方案和考核目标，使每一项细节得到改进和提升，切实提高应急能力和水平，为各类医疗救援赢得宝贵时间。

自湖南创伤中心落户医院以来，该院全力推进创伤中心制度建设、体系建设，整合多学科医疗资源，规范创伤救治流程，缩短院前救治时间，致力于降低严重创伤患者的死亡率。今年5月，全省创伤中心建设试点单位第二次工作会议在该院召开，院长汤永红向大会作创伤中心建设工作汇报和经验分享，得到与会领导和同行的一致好评。