

夏养一分阳 冬少十分病

生活中常有这样的现象:不少人一到冬天就反复咳喘、关节怕冷疼痛、畏寒乏力,春夏时节症状便悄然缓解。针对这类冬季易发、冬重夏轻的寒性病症,中医流传着一套独特的调理之法——冬病夏治。这并非现代新生的养生噱头,而是根植于千年医道、顺应天地四时的古老智慧,历经数代医家传承改良,至今仍是贴合国人体质的经典养生疗法。



扫码阅读



三伏进补
正当时
冬病夏治
食为先



三伏养阳
按穴祛寒

始于内经,成于千年

冬病夏治的思想根源,最早可追溯至先秦时期的《黄帝内经》,是中医“天人相应”“治未病”理念的核心体现。《素问·四气调神大论》有言:“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根”,这短短八字,奠定了冬病夏治的全部理论根基。古人观察天地四时节律,发现万物春生夏长、秋收冬藏,人体气血脏腑的盛衰,始终与自然阳气消长同频共振。

夏季天地阳气鼎盛,人体毛孔舒展、气血通畅,体内潜藏的寒湿阴邪最易消散;冬季阳气内敛、寒气盛行,虚寒体质人群易被寒邪侵袭,旧病反复发作。基于此,古人提出趁夏季阳盛之时,温补阳气、驱散沉寒,从根源预防冬季寒病。这一理念历经汉、唐、宋、明清历代医家完善,从理论雏形逐步落地为成熟的临床疗法,成为中医时序养生的经典范式。

顺势而为,以阳驱寒

冬病夏治的核心逻辑通俗易懂,核心就是“借天之力,补人之虚”。所谓“冬病”,大多是阳虚、寒湿引发的病症,常见的有慢性咳喘、鼻炎、风湿关节痛、脾胃虚寒、畏寒怕冷等。这类患者本质是体内阳气不足、寒湿郁结,冬季外界寒气加重,阳气更虚、寒邪更盛,病症便会发作或加重。

夏季尤其是三伏天,是一年中天地阳气最充沛的时段。此时人体经络气血通达,皮肤腠理疏松,药物渗透、阳气补益的效果最佳。中医通过贴敷、艾灸、汤药、食疗等温和手段,借助自然盛阳,温补人体亏虚的阳气,打通经络、驱散深层寒湿。

简单来说,就是趁着夏天寒邪最弱、人体气机最活的时候,提前补足身体底气,清除陈年寒气,让冬季无寒可侵、无病可发。

伏天养阳,古已有之

早在秦汉时期,民间就已有夏季避寒养阳、预防冬病的习俗,逐渐衍生出贴合医理的民间传说与养生典故。相传古时山中隐士常年清修,居所阴冷、少见日光,每到寒冬便咳喘不止、肢体僵硬,多方服药收效甚微。

一位老医者观其起居,告知其病根不在冬日受寒,而在夏日失养。隐士常年避热贪凉,夏日阳气外泄、内寒郁结,日积月累便成沉疴。医者嘱其三伏之时少纳凉、忌生冷,每日日晒通络、温食养胃,坚持一夏之后,当年冬日旧病大幅减轻。此事流传民间,百姓纷纷效仿,逐渐形成“夏养阳气,冬少生病”的共识,冬病夏治的民间养生传统就此流传开来。

到了宋代,三伏贴敷疗法初步普及,民间医家常用白芥子、细辛等辛温药材调制膏剂,三伏贴于穴位,专门调理虚寒咳喘,成为冬病夏治最具代表性的外治方法,沿用千年不衰。

医家践行,实效可考

历代医籍中,留存着诸多冬病夏治的经典医案,真实印证了其临床实效。清代名医张璐,毕生深耕虚寒病症调理,在《张氏医通》中记载了经典的三伏贴治咳喘医案,也是后世三伏贴的核心溯源依据。

书中记载,多名常年反复咳喘、遇寒加重的患者,常年服药只能临时缓解,无法断根。张璐辨证后指出,此类病症根源为肺脾阳虚、寒痰伏肺,冬季治疗仅能治标,难以祛除深层寒邪。他创制白芥子涂法,于每年初伏、中伏、末伏,将辛温散寒、温肺化痰的药材敷贴于肺俞、膻中等穴位,通过穴位渗透温通肺气、驱散寒痰。多名患者坚持夏秋调理后,冬季咳喘发作次数大幅减少,体质显著增强。

无独有偶,明代医家龚廷贤在临床中常用夏季温阳健脾之法,调理常年脾胃虚寒、冬季腹泻腹痛的患者。他主张三伏天忌寒凉饮食、多食温性食材,搭配艾灸中脘、足三里,温补脾胃阳气,筑牢后天之本,有效解决了患者冬季脾胃旧疾反复的问题,成为冬病夏治调理内科虚寒病的经典案例。

每一期一药

白芥子



白芥子为十字花科白芥的干燥种子,味辛性温,归入肺经。能温肺豁痰、利气宽胸,专治寒痰咳喘、痰多清稀、胸胁胀痛。本品善祛皮里膜外之痰,可散结通络止痛,常用于痰湿阻滞所致关节冷痛、肢体麻木、阴疽肿毒。内服用量3至6克,研末外敷可透皮发泡,是三伏贴常用药材。因其刺激性较强,皮肤破溃者不宜外用。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

伤风感冒

葱白带根须、生姜片每样半两,加一碗水煎开,放适量红糖趁热服下汤,并马上睡觉,多盖被子,出汗即愈。

病毒感冒

用葱白头捣成糊状,晚上睡觉前敷两足掌心(涌泉穴),每足心敷黄豆大即可,用胶布贴牢,次日晨揭去,连用2~3天即愈,疗效神奇。

各种头痛

鸽子一只,杀好洗净,天麻半两,加调料炖汤,分两天吃完,一般二只鸽可愈,重者需三只。忌酒、海带。

头昏头晕(头昏眼花、眩晕)

青壳鸭蛋一个,红枣10粒,加少许水搅匀蒸熟,早晨空腹,连用5天有特效。忌辣物。

失眠、多梦

花生叶(或花生壳)半两,红枣10粒,浮小麦3钱,煎一碗汤睡前服下,连用7天痊愈。忌吃浓茶、咖啡、海鲜。

干咳(感冒或过敏引起均可)

生黑芝麻3钱(约半汤匙),冰糖适量,共捣碎,用滚开水冲成半碗汤,早晨空腹,3天痊愈,忌吃鱼腥、过咸食物。

有痰咳

每次用白萝卜二两、梨子二两,一起切碎,加一碗水煮熟,放适量冰糖食用,一日二次,连用3天止咳化痰。忌吃鱼类。

老气管炎(慢性气管炎)

取冬天霜打后的丝瓜藤一两、川贝一钱,煎成两碗汤,分早晚两次热喝,连用15~20天,可根治。忌烟、酒、辣物、海鲜、虾米。

热搜上的中医——从“三伏贴预约排至深夜”说起

近日,三伏贴预约排至深夜登上热搜,各大中医院门诊人头攒动,咳喘、骨关节寒痛人群争先预约,一贴难求。这枚小小的药贴,并非新式养生产品,而是传承两千余年的中医外治瑰宝,承载着古人顺时防病的大智慧。

三伏贴的理论源头,始于《黄帝内经》“春夏养阳,秋冬养阴”。古人发现,很多咳喘、老寒腿多在冬日复发,病根是体内沉寒久伏。寒邪如同深谷阴冰,寒冬难以消融,唯有借助盛夏天地间最旺盛的阳气,才能把深藏体内的寒湿驱赶出去,这便是“冬病夏治”的由来。早在汉代《五十二病方》中,就有用白芥子外敷穴位治病的记载,这是贴敷疗法最早的雏形。唐代孙思邈正式提出“天灸”,不用火艾,仅凭辛温药物刺激穴位,开启了药物发泡疗法的先河。

清代名医张璐留下了流传至今的经典医案。康熙年间,长安多名孩童常年犯冷哮,每到入冬咳喘不止,汤药只能临时缓解,来年依旧反复发作。一个盛夏,一名幼童顶着酷暑依旧手脚冰凉,脉象沉寒。张璐苦读医典豁然顿悟,冬日寒疾,当借三伏阳气托出伏邪。他把白芥子、细辛、甘遂研磨成粉,姜汁调和成药饼,在初伏、中伏、末伏分次贴在背部肺俞穴位。患儿敷后皮肤微微发热,坚持三年,多年顽疾彻底断根。这套“白芥子涂法”被完整写入《张氏医通》,成为后世三伏贴的标准配方,一直沿用至今。

民间还流传着一则小故事。古时山村百姓常年依山而居,寒湿缠身,每到寒冬咳喘频发。一位老郎中观察到,三伏天正午毛孔全开,药力最容易渗入经络。他采摘山野辛温草药制成药泥,贴在后背穴位。村民连续贴敷几个伏季,冬天咳喘明显减轻。口口相传之下,三伏贴慢慢在民间普及开来。

从中医原理来讲,三伏天阳气隆盛,人体腠理疏松,毛孔大开。三伏贴慢慢在民间普及开来。

小小的三伏贴,把天时、经络、草药融为一体。如今万千民众熬夜排队预约,正是千年中医治未病理念跨越时光,依旧守护百姓健康的最好见证。

序言

辛温走窜的中药不用经过肠胃,直接从皮肤渗入经络,直达脏腑。药物与天时相合,一能补足亏虚阳气,筑牢正气;二能逐层化开潜藏多年的寒痰与湿浊。对于虚寒型哮喘、过敏性鼻炎、风湿关节冷痛,能做到未病先防,减少秋冬旧疾发作。

小小的三伏贴,把天时、经络、草药融为一体。如今万千民众熬夜排队预约,正是千年中医治未病理念跨越时光,依旧守护百姓健康的最好见证。