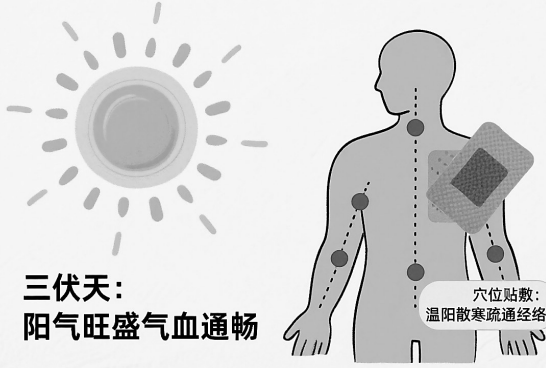


冬病夏治 择体而养

冬病夏治是借助三伏天的天地阳气,调理冬季高发的虚寒性慢病。入伏之后,“冬病夏治”成了养生热门话题,三伏贴、艾灸、温敷、温补食疗等调理方式备受追捧。有人调理后神清气爽、秋冬少生病,也有人越调越上火。三伏调理,先辨体质。不分体质盲目冬病夏治,不仅白忙活,还会打乱身体阴阳平衡,得不偿失。

三伏贴·冬病夏治



两种手脚凉 三伏祛病根

时值三伏,有人贪凉饮冷还不过瘾,有人却穿着袜子仍觉脚底生寒。阳气是体内的“小太阳”,手脚冰凉是其能量不足或受阻的鲜明信号。一年之中,三伏天阳气最盛,正是驱散寒邪、培补元阳、直击病根的绝佳时机,尤其以下两类手脚冰凉人群最为适用。

“火力不足”型:阳气虚寒

手脚冰凉如浸冷水、畏寒喜暖、腰膝酸软无力、精神疲惫、面色偏白、食欲不振或易腹泻、常感精力不足、舌质淡白胖嫩、舌边或有齿痕。

应对方法:艾灸首选关元穴(脐下3寸处)、气海穴(脐下1.5寸处)、命门穴(位于后腰,正对肚脐)、足三里穴(小腿外膝眼下4横指处)。

“暖气不通”型:阳气郁滞

手脚冰凉但身体其他部位不怕冷、情绪易波动、常感胸闷或肋肋胀痛、舌质偏暗或有瘀点、脉象弦或涩。

应对方法:经常按揉或刮拭太冲(足背第1、2跖骨结合部前方凹陷处)、合谷(手背虎口处)、内关(腕横纹上2寸处)、阳陵泉(小腿外侧腓骨小头前下方凹陷处)。

哪些人适合冬病夏治

适合三伏调理的人群,核心特征是体内阳虚、寒湿偏重,身体阳气不足、寒气淤积,也是冬季各类旧疾的高发人群。

阳虚体质常年手脚冰凉、畏寒怕冷,夏天不敢吹空调、不敢碰冷饮,平时精神乏力、容易疲惫,面色偏白、无光泽,大便偏稀不成形,秋冬极易反复感冒、咳嗽。三伏天阳气最盛,此时通过贴敷、艾灸等方式温补阳气,能够补足身体亏虚的阳气,从根源减少冬季寒病复发。

寒湿体质人群身体沉重、晨起头晕不清爽,舌苔白腻、口腔黏腻,爱吃生冷、脾胃虚弱,常年湿气寒气淤积体内。寒湿最易阻滞经络,引发颈肩腰腿痛、关节遇冷酸痛,三伏天皮肤腠理疏松、气血通畅,此时祛湿散寒,效果远优于秋冬季节。

除此之外,常年患有慢性呼吸道疾病、骨关节寒痛、宫寒体虚的人群,只要病症属于虚寒寒凉所致,都可在专业指导下进行三伏调理,缓解陈年旧疾。

这些人别盲目调理

冬病夏治以温热调理为主,热性体质、阴虚体质人群绝对不适合。

阴虚火旺体质是三伏调理的大忌。这类人典型表现为手脚心发热、口干咽燥、夜间盗汗、心烦失眠、舌红少苔,平时极易上火。三伏天本身天气燥热,再进行艾灸、贴敷、温补食疗,会进一步耗伤阴液、加重内热,导致上火加剧、口舌生疮、便秘长痘。

湿热体质人群也需避开常规温热调理。这类人面部出油、反复长痘、口苦口臭、大便黏腻、舌苔黄腻,体内湿热交织。盲目温补会如同“火上浇油”,加重体内湿热淤积,引发身体闷热不适、浑身乏力。

同时,正在感冒发烧、咽喉肿痛、皮肤过敏破溃、体内有急性炎症的人群,需暂停冬病夏治,待身体恢复后再评估调理。孕妇、严重慢病患者、体质极度虚弱者,必须在中医师指导下进行,严禁自行操作。

三伏调理守原则

冬病夏治讲究“辨证施治、因人而异”,没有通用的养生方案。虚寒体质人群,可选择三伏贴、督脉灸、温水泡脚、生姜红枣茶等温阳祛湿的方式调理,重点温补脾肾、疏通经络,坚持整个伏季,能有效改善畏寒、慢病反复问题。而热性、阴虚、湿热体质人群,无需温补养阳,三伏养生核心以“清热祛湿、养阴润燥”为主,日常多补水、清淡饮食、少熬夜,远离辛辣温热补品和长时间艾灸贴敷,顺应夏季养阴清热的节奏即可。

所有人群三伏调理都需遵守“三分治,七分养”的准则。调理期间忌生冷冰水、冰镇瓜果,少吹低温空调,避免寒湿再次侵入体内;同时不熬夜、不暴饮暴食,减少阳气损耗。若调理后出现持续上火、瘙痒不适,需立即停止操作。

冬病夏治不是人人适用的养生套路,更不是万能保健方式。

名医承古训 三伏治冬疾

冬病夏治是历代名医参悟天地规律、躬身实践所得的养生智慧。它根植《黄帝内经》,经孙思邈、朱丹溪、张璐等医家不断实践完善,留下诸多耐人寻味的医史故事。

冬病夏治的理论源头,始于《素问·四气调神大论》。书中写下千古准则:春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。古人观察,许多咳嗽、关节冷痛、畏寒腹泻等病症,冬日阴寒加重、夏季相对平缓。寒邪潜藏体内,待到天寒之时伺机发作,便是中医所说“伏邪”。夏季天地阳气鼎盛,人体腠理张

开,正是借天时驱散沉寒痼疾的窗口期。这一理念,开启后世医家“趁夏调寒疾”的探索。

唐代药王孙思邈,是较早践行春夏养阳的大家。孙思邈自幼体弱畏寒,常年饱受虚寒困扰。他潜心感悟四时阴阳,提出养生当善抓三伏良机。《千金方》记载,孙思邈提倡阳虚之人盛夏慎食寒凉,坚持三伏艾灸、适时温补。有病人常年畏寒腹泻,每至冬日痛苦不堪,四处求医收效甚微。孙思邈嘱其伏天多借日光温养腹背,配合艾叶外擦、温性药膳调养。坚持数夏之后,多年冷疾渐

渐痊愈。夏日贪凉饮冷,最易蓄积寒邪;懂得顺时护阳,方能杜绝冬日旧疾复发。

元代名医朱丹溪将冬病夏治思想运用于咳嗽顽疾。民间记载,一位乡绅常年患有哮喘,每逢寒冬咳嗽不止,辗转求医难以断根。朱丹溪诊察后判定,寒痰深伏肺络,只在冬季治标难以除根。他告知患者,哮喘夏日处于相对平稳阶段,正是固本良机。于是拟定温肺化痰膏方,令其连续两年三伏内服调养,扶助肺气、化解伏痰。经过调理,乡绅冬季咳嗽大幅减轻。沉寒旧疾,不宜

病发之时强攻,趁正气舒展、邪气蛰伏的夏季固本,才是治本之道。

真正奠定现代三伏贴疗法的,是清初名医张璐。其所著《张氏医通》,首次完整记录流传至今的白芥子涂法,成为冬病夏治穴位贴敷最早的权威文献。书中记载:冷哮难愈者,可于三伏之日,取白芥子、细辛、甘遂等辛温药材研末调膏,敷于肺俞、膏肓、天突诸穴,间隔十日敷一次,连敷三次,不少患者多年哮喘明显好转。这套方法简便易行,逐渐从医家诊室走入民间,演变为家喻户晓的三伏贴。

本报记者 李由