

运城市第二医院中医科—— 夏养三伏 冬病不愁



▶运城市第二医院中医科医护人员用心调配三伏贴

冬养三九，夏养三伏。“冬病夏治”是中医“治未病”思想的重要体现，利用夏季，尤其是三伏天自然界阳气最旺盛、人体气血最通畅的时机，治疗或预防一些在冬季容易发作或加重的虚寒性疾病，其核心在于“借天力以补人阳”。

为什么三伏天调理效果更佳？中医认为，此时人体腠理疏松，气血畅通，药物和疗法更容易直达病所。现代医学也发现，夏季高温环境下，人体代谢旺盛，免疫调节能力增强，正是调理慢性支气管炎、关节炎、脾胃虚寒等“冬病”的最佳时机。

以下为您详解11种经典中医疗法，助您抓住三伏养生黄金期，让这个夏天成为改善体质的转折点！

内养元气

● 中药内服 根据中医理论和个体体质辨证开方，把体内寒湿病邪“清扫”出去。

● 中药汤剂 “冬病”由内而生，对于轻微疾病，可仅选择外治方法，对于症状明显、迁延日久的患者来说，需内外兼治，加用汤剂内服治疗。

● 中药代茶饮 夏天中药代茶饮成了热门养生之选，工作间隙泡上一杯，既能解暑止渴，又能对症缓解夏日不适。

● 药膳食疗 夏日饮食宜清补、

健脾、祛暑化湿，可用药膳调理。夏季养心，推荐含太子参、黄芪、麦冬等中药的益气养心药膳方，能益气健脾、养心安神，食材鲜香与药膳温润相得益彰。

外通经络

● 针刺 “三伏针”“烧山火”“温针灸”是常用的治疗方法，在“冬病夏治”中，它的作用在于根据疾病特性选择穴位进行刺激经络，通过经络的循行和气血的输送可将药物直达病所，达到治病目的，起到调节免疫的功能。

● 督脉灸 督脉灸擅长调理虚寒怕冷的疾病，具有以热治寒、鼓舞阳气，驱散体内寒气的作用，三伏天施灸效果更好。

● 三伏贴 特色中药穴位贴敷，经特定穴位透皮渗入，循经络直达脏腑，调和气血阴阳，从而达到防治疾病的目。

● 中药热奄包 中药热奄包源自《黄帝内经》“熨”法，将配伍中药加热后敷于患处或穴位。温热药包可扩张毛细血管，促进药物吸收，温经通络、活血化瘀。

● 刮痧、拔火罐、走罐 这些方法都能刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血、出现青紫色出血点，也就是俗话说的“痧”。通过改善局部微循环，可疏通经络、舒筋理气、祛风散寒，使人

体的神经、循环、免疫、排泄等系统兴奋起来，加快新陈代谢。

● 中药熏蒸 特制中药方剂煮沸，利用蒸汽熏蒸全身或局部，借药力+热力熏蒸全身，打开毛孔、促进发汗排毒、温经散寒，把深藏体内的寒湿“蒸”出来。

● 中药足浴 泡脚时加入宣痹通络的中药材，既能预防脚部疾病、祛除暑湿，还能刺激足底穴位、增强阳气。

“冬病夏治”适合人群

● 呼吸系统疾病 慢性咳嗽、支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、反复感冒、过敏性鼻炎等疾病。

● 消化系统疾病 慢性胃炎、慢性腹泻、慢性肠炎、胃肠功能紊乱等脾胃虚寒性疾病。

● 虚寒性疾病 风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、肩周炎、腰腿冷痛、腰肌劳损、坐骨神经痛、膝关节炎等。

● 妇科疾病 痛经、子宫肌瘤。

● 儿科疾病 哮喘、鼻炎、腹泻、易感人群、消化不良等。

● 亚健康人群 冬季四肢冰凉等阳虚体质者。

外聘专家来运预告

省级中医肝病专家 坐诊运城市第二医院

山西中医药大学门氏中医流派第四代传承人郝瑞春、山西省中医院中医肝病专家姜楠教授，将来运城市第二医院肝病科坐诊。

坐诊信息

坐诊时间：
7月23日上午8:00~12:00，
郝瑞春。
7月24日上午8:00~12:00，
郝瑞春。
7月25日上午8:00~12:00，
姜楠。

坐诊地点：
综合楼三楼肝病门诊

联系人：
7月23日 肝病一科
国医生 13453396079
7月24日 肝病二科
谢医生 13513592041
7月25日 肝病三科
杨医生 13466935945

预约方式

在运城市第二医院服务号、
健康山西微服务预约相应医师号
源即可。

专家简介

郝瑞春

医学博士，副教授，硕士研究生导师。

毕业于湖北中医药大学中医内科学专业。现就职于山西中医药大学，从事中医内科学教学、临床、科研工作21年。师从山西名医门九章教授，为门氏中医流派第四代传承人，李双全名中医工作室成员。

研究方向为中医药防治肝病。主持省级课题两项，厅局级课题1项，校级课题1项，参与课题10余项，发表学术论文20余篇。

擅长采用中医药治疗消化、呼吸等内科常见病，如慢性肝炎、胆囊炎、消化不良、腹胀等。

姜楠

副主任医师，山西省中西医结合学会肝病分会委员；山西医师协会肝病医师分会委员；中国中药协会第一届肝病药物研究专业委员会委员。

擅长中西医结合诊治各型病毒性肝炎、脂肪肝、非酒精性脂肪肝、自身免疫性肝病、药物性肝病、遗传代谢性肝病，以及由慢性肝炎引起的肝硬化、肝癌等。