

风湿病的“冬病夏治”

河南风湿病医院 李满意

随着炎炎夏日的到来,很快就要进入“三伏”天了。众所周知,伏天是一年中最热、空气潮湿、闷热的日子。虽然这种天气给我们的生活带来了许多不便,但它却有利于一些患有慢性疾病的康复。比如,对于患有风湿病等慢性疾病的来讲,夏天无疑是一个远离病痛的季节。生活中人们常常听说“冬病夏治”一词,伏天正是治疗慢性疾病的最佳季节。那么什么是“冬病夏治”,又有哪类人适合“冬病夏治”呢?

一、什么是“冬病夏治”

“冬病夏治”是祖国传统医学中一种富有特色的治疗方法。所谓“冬病夏治”,其实就是利用夏季的气象条件直接或间接的治病、养病。因为人类依赖于自然而生,人的生命活动规律、生理和病理都受自然规律影响和制约,风调雨顺、阴晴冷暖都对人体产生微妙的影响。《黄帝内经》曰:“春夏养阳,秋冬养阴。”夏季是人体阳气最旺盛的时节,此时治疗某些属于寒性的疾病,可以最大限度的以阳克寒,调整人体的阴阳平衡,使一些宿疾得以改善,达到标本兼治的效果。如风湿病、哮喘等都属于这一类疾病,利用夏季治疗,冬季可以减轻发病或者彻底根治。

所谓“冬病”是指每到寒冷冬季易发作,或复发,或病情加重的慢性疾病。如中医所谓的风寒湿痹(风湿性、类风湿性关节炎等)或风湿病的寒湿型。如骨关节炎、风湿性、类风湿性关节炎、骨质增生、颈肩腰腿痛等。此类病多具有阳气虚损,恶寒怕冷等特点,患者往往于冬季发病或病情加重,一部分患者甚至夏季尚不能脱去棉衣。这些病之所以在冬季发作或加重,是因为冬季气候寒冷,阴寒之邪容易侵袭人体,阳气充足的人可以抵御,但是阳气不足的人容易受到阴寒之邪的侵袭而发病。

“夏治”主要是指在一年中阳气最旺盛的夏季三伏天对“冬病”进行治疗,从根本上增强人体自身抵抗力,提高免疫功能,促进疾病痊愈的治疗方法。中医认为“一体之虚实消息,皆通于天地”。根据《黄帝内经》中“春夏养阳”及“天人合一”的观点,“冬病”到夏季有所缓解,如果这时乘机辨证施治,与伏夏季节配合自然界中的阳旺之气,配合内服、外用等治疗方法,往往可以收到事半功倍的效果。

因此,所谓“冬病夏治”,其实就是利用夏季的气象条件直接或间接的治病、养病,能提高疗效,甚至治愈。

二、“冬病”为什么要“夏治”

(一)“冬病夏治”的中医理论依据

冬季因为气压偏低,气温偏低,天气寒冷,是风湿病、哮喘等慢性病的高发期。对于体质偏寒的人,机体抵抗力差,容易受寒犯病。根据中医学理论,“冬病”发作根源是冬季寒邪强盛,阳气亏损。冬季治疗主要治标,不能够从根本上消除病因。疾病应时而生,也要择时而治。盛夏时节,阳气强盛,阴寒之气销亡殆尽。在此季节治疗“冬病”,首先,可以乘“伏天”阳气旺盛的势力,祛除体内长久存在的由寒邪引起的疾病。其次,有助于亏损阳气的培植,因为经历过漫长的冬季,人身体的阳气因为抵御冬季的阴寒之气早已消亡一部分,夏季正是补充的时候。另外,夏季能更好地发挥中药的疗效,达到预防“冬病”发作或彻底铲除病根从而治愈疾患的目的。

“冬病夏治”则是中医学“天人相应”、“春夏养阳”与“治未病”思想。夏季阳气旺盛,阳盛则腠理(皮肤)开,此时人体经气血运行充盈,毛孔张开,有利于药物吸收。所以古代中医都知道,冬病夏治可鼓舞阳气,驱散体内寒邪,调整阴阳,有很好的疗效。总之,冬病夏治的原理归结起来只有两条:一是针对寒邪,二是针对体质虚寒。

(二)“冬病夏治”的现代医学研究

1. 外界环境:外界气温偏高,血循良好,各种炎症介质、致敏物质,如缓激肽、前列腺素等代谢加速,有利炎症介质代谢,疼痛、肿胀、僵硬、畏寒、怕冷、骨组织修复。夏天汗腺分泌强,对经络、穴位更为敏感,药物易渗透,到达病变部位,能发挥最佳药理作用。外界可见光、紫外线、经外线等,可促血管扩张,促进新陈代谢,组织再生,利于疼痛康复。

2. 人体内环境:人体血循良好,代谢旺盛,营养吸收良好,如钙、磷、蛋白质、维生素等吸收利用率高,有利于增强人体免疫力,利于疾病康复。

3. “夏治”作用研究:外治法通过能够促进机体新陈代谢,是内症外治,由内透表,无微不至,无也不入,发汗不伤营卫的好方法。其机理主要是利用中草药作用及物理温通作用,调节高级神经中枢和全身生理、病理过程,增强机体根据疼痛和恢复机能障碍的有力措施。通过夏季的治疗,完全可以提高机体的免疫力,能够起到治疗和预防的目的。

“冬病夏治”事件功倍,经济简便、廉验、方便、实用。

三、风湿病为什么适合“冬病夏治”

(一)由风湿病的“虚、邪、痰”病因所决定

风湿病的病因很多,很广、很复杂,但其原因主要是由于正气虚弱,风寒湿邪乘虚而入流注于经络、关节、肌肉,气血运行不畅所致,根据全国名老中医姜文峰教授的治痹理论,概括起来不外“虚、邪、痰”三个方面。

虚,即正虚,指正气不足,人体的抗病、防御、调节、康复能力下降,多由禀赋不足、劳逸过度、病后产后者所致。禀赋不足,如素体阳虚,就是先天畏寒怕冷;劳累过度,可损伤正气,如农村农忙后发病率就高就是多因劳累过度伤及耗伤心血,房劳过度损伤肾气;病后产后者致体质虚弱、气血不足。因此,当正虚特别是阳气虚的时候,抵御外寒的能力就会下降,外来风寒湿邪之邪可乘虚而侵入关节、肌肉,使经络阻滞不通,而发病;而阳虚本就怕冷,冬季风寒湿之邪气较重,故冬季易发病或病情加重。

邪,即邪侵,指外邪侵袭及人体,如《黄帝内经》说:“风寒湿三气杂至,合而为痹也。”即强调风寒湿等外邪侵袭而致痹。如春天当温反寒,或气温突然变化等,超越了人体的适应和调节能力,或长期居处在高寒、潮湿地区,或在水中、寒冷、野外等环境中生活工作,或日常生活不注意防护,如睡眠时不着被褥,夜间单衣外出,病后和劳后居处檐下,汗出入水中,冒雨涉水等等,均易致使风寒湿等外邪侵袭而发病或复发或加重。因此,避免风寒湿等外邪的侵袭尤为重要。

痰,即痰瘀,指痰浊瘀血,是在痹病过程中所形成的,反过来也可直接或间接作用于人体,引起新的痹证。多由饮食不节、情志不遂、跌仆外伤所致。痰浊瘀血痹阻经络或失于荣养,则易感风寒湿邪而发病。痰瘀阻滞,寒则凝滞,不通则甚,而冬季阴寒之气盛,痰瘀则更重。

夏季为一年阳气最盛之时,阳虚或风寒湿邪较重之人,夏季机体阳气也旺盛,恶寒症状就会减轻,这时若借助外界三伏天之阳气,予以温补肾阳之药或散寒除湿之药,内外结合,使阳气充盈,驱逐宿邪,使人体阳气充沛,抗寒能力增强,症状则减,即《黄帝内经·素问》曰:“正气存内,邪不可干。”夏季阳热之气盛,热则通畅,痰瘀阻滞较轻,此时若予以活血祛瘀之药,并佐温经散寒之药,则经气血融会贯通,皮肤、肌肉得到濡养而症状减轻。因

此,风湿病病因决定风湿病适合夏治。

(二)由风湿病的辨证施治规律所决定

扶正祛邪:扶正即是用补益正气的药物或方法,以提高机体抗病力。如虚寒型风湿病具有怕冷、恶寒等症状,若乘夏阳热之气旺盛,温阳补肾治法,效果更佳,即虚者补之。祛邪即用宣散攻逐邪气的药物或疗法,以祛除病邪。如风寒湿痹具有关节局部发凉、怕风怕冷等症,而乘夏季阳气盛、阴寒之气较弱,配合辛热之药,祛风寒湿之邪,效果更好,即寒者热之。

标本论治:如痹病日久,正气已虚衰,如冬天复感外邪出现发作期的症状,可急则治标,而夏天症状缓解,此时温阳补肾,补气养血,为治其本,则易根治。

三因制宜:如夏天,火热当令阳气旺盛,此时治疗寒湿证或虚寒证的风湿病,即为因时制宜;同一痹病,南方、北方治法各异,地势高低治法也不尽同,即为因地制宜,如小儿、老年人阳气衰少,则感邪致痹,因此治疗因人而异,为因人制宜。

综合以治:风湿病是一种范围较广,致病因素多样,病变部位深广不一,病理属性复杂的病证,如风寒湿痹临床上用单一疗法,很难取得满意效果,因此,按照《黄帝内经》提出了内服药、外用药、推拿、针灸等综合以治的原则,进行冬病夏治,效果明显。

(三)由风湿病的治疗法则所决定

风湿病的邪通是引起风湿病的外在因素,所以散寒、祛风、除湿等是风湿病常用的祛邪之法。而借助夏季阳热之气,祛除寒湿之邪,效果更好,即寒者热之。由于正气虚弱是引起此病的内在因素,因此,养气、补肝肾等是此病的常用扶正之法。如肾阳虚者,予以温补肾阳为主,若借助夏季阳气旺盛之时治疗,效果更佳,即虚者补之。

(四)由天人合一的中医理论所决定

首先夏季气温高,阳气盛,人体气血也值旺盛之际。此时可借药力除湿散寒,祛风活络,便于养阴助阳,扶正祛邪。在外在表之风寒湿邪,用药物攻之,较容易驱邪外出使疾病得以痊愈。即使有在内在里之风寒湿邪,病邪深重,也可借纯阳之热,协同药力将风湿寒邪驱之体外。

其次易于药物透皮吸收。因为在夏天,人体皮肤、毛发、腠理疏松,血管充盈,新陈代谢旺盛。此时如果采用一些扶正固本的药物进行治疗,极有利于药物的吸收和利用,能够有效地增强人体的抗病能力,减少发病率,以劣病源。

再次夏季病体易受空调、风扇所致寒湿之邪侵袭。众所周知,炎热的夏季虽然气温高,但人们喜食生冷,贪凉,在室内长期使用风扇、空调等制冷设备,稍有不慎,即可将寒湿困于关节。患者病情便会进一步加重,而经中药熏蒸、针灸、理疗等医治,可保护病体部位免受外邪入侵,再则易于养血益气,补肾填髓,以求标本同治的效应。

四、哪些风湿病患者适合“冬病夏治”

风湿病是一大类疾病,但不是所有风湿病患者都适合冬病夏治,否则,会适得其反。那么,哪些风湿病患者适合夏治呢?

一般来说,“冬病夏治”适合阳气虚、寒冷重、体质差、病程长的风湿病患者,这类患者都有一个共同的特点,就是平时怕冷,遇寒容易发病。具体来说有以下患者:

感受风寒、外伤,长期慢性劳损而受寒加重的风湿病;局部关节肌肉发凉,遇风受寒加重,得热则舒的风湿病;类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎以及肩周炎等现代风湿病寒湿型及其他具有关节肌肉部位固定凉痛的风湿病;感受风寒、湿气所致具有寒冷时发作、天热时消失特点的各类关节疼痛及

肢体麻木。

而具有发热症状或关节局部发热以及虚热型的风湿病不宜冬病夏治。

五、“冬病夏治”风湿病的方法有哪些

“冬病夏治”采取的方法较多,有中内服、针灸、擦浴、拔火罐、按摩、理疗、食疗、穴位贴敷药饼等等,都能取得较好的疗效。“冬病夏治”不论是内服还是外治,都能起到鼓舞正气、驱逐宿邪、痰饮和瘀血、疏通经络、活络通脉、温经散寒等作用,使人体阳气充沛,抗寒能力增强,经络气血贯通。并可针对个体体质不同,通过益肺、健脾、补肾的药物扶助人体的阳气,纠正虚寒体质,使气血运行通畅,水谷精微输布正常,从而达到治本的目的。冬病夏治可辩证选用以下方法:

(一)中成药辨证施治巩固治疗。

(二)外治法的选用:针刺、灸疗、埋线、外敷、外洗、药浴、超短波、超声波、中频、药透、药浴、推拿等。常见有:

1. 热敷疗法:川乌、附子、肉桂、细辛、花椒、羌活、威灵仙各30克,研粉,洒白酒,炒热装袋,外敷患处,每天1次,每次30分钟。肾阳虚者加杜仲25克,仙茅20克;疼痛明显者加血竭15克;增生明显者加五加皮30克,老陈醋60毫升。

2. 热敷疗法:川乌12克,半夏10克,独活12克,羌活12克,麻黄12克。研末炒热外敷患处。

3. 熏洗疗法:伸筋草、透骨草、海桐皮、五加皮、威灵仙、白芷、川乌、草乌、红花、苍术等熏洗。

4. 蒸汽疗法:艾叶1000克,麻黄500克,荆芥500克,透骨草1000克,黄芪1000克,桂枝500克,防风250克,水煎至药液35~45摄氏度之间,裸体入室,30~45分/次,5~7次为一疗程。

5. 外敷疗法:寒痹外敷方。川乌、草乌各15克,半夏15克,肉桂、樟脑各10克,共研粉用40%酒精调,调糊外敷。

6. 沐浴疗法:(1)热水浴:水温39~42摄氏度左右,每8~10分钟出来,间断进行。(2)药浴:寒湿痹方。当归15克,川芎30克,鸡血藤40克,防风100克,独活100克,续断20克,狗脊100克,白芍100克,胡芦巴100克,川牛膝150克,桂枝100克,赤芍药60克。水温调至35~50摄氏度,每次浸浴15~30分钟。

7. 砂浴疗法:温度40~47摄氏度,20分钟左右治疗后37摄氏度温水冲洗,隔日1次。科学研究,砂里会有二氧化硅、三氧化铁、三氧化二铝、氧化钙、氧化镁和一切钠盐、镁盐等,疏松吸附性强,容热量大,传热性能好,和吸湿能力较强等。

8. 日光灸疗法

(三)针刺灸疗法、拔罐:1. 毫针。2. 芒针。3. 电针。4. 火针。5. 皮内针等。6. 艾柱灸。7. 艾条灸。8. 艾熏等。9. 艾铺灸。10. 天灸:白芥子灸、斑蝥灸、毛茛灸。

(四)穴位埋线:头伏、中伏、未伏。

(五)穴位贴敷:头伏、中伏、未伏。

(六)其他疗法:磁疗、红外线、中频、药透、超短波。

采用夏治法,简便廉验,适合家庭使用。但治疗方法很多,要科学选用夏治法。另外在治疗过程中,“冬病夏治”同样也有着颇多的讲究。以“穴位贴敷”为例。

选时:“冬病夏治”非常讲究时辰,一般在头伏、二伏、三伏午时治疗。中午11点到下午1点是午时,三伏是一年中的阳中之阳,午时是一天中的阳中之阳,中医认为这一时辰人的穴位毛孔充分张开,药力最容易渗透到体内。“冬病夏治”从头伏开始。每10天贴一次,连续贴3次为一个疗程。第一次接受治疗的患者,在冬至加强一个疗程可加强疗效。

疗程:“冬病夏治”一年30天为一个疗程,一般需连续3年,也就是3个疗程。2011年“冬病夏治”的时间:头伏7月

14日~23日,二伏7月24日~8月12日,三伏8月13日~22日。共计40天。为巩固疗效,患者应于冬至日到医院复诊。

“夏治”法的注意事项:(一)冠心病、高血压病、皮肤病者要禁忌。(二)温度适宜,以免烫伤等。(三)治疗时避风寒、防感冒等。(四)循序渐进,坚持治疗。

六、巧用药膳“夏治风湿”

(一)风湿病的食疗原则:1. 营养要丰富,食物宜清淡。2. 食疗要对症,选食要正确。3. 烹调要合理,饮食要节制。

凡是用来治疗的食物,一般不应采取炸、烤、熬、爆等烹调方法,以免其有效成分遭到破坏,或者使其性质发生改变而失去其治疗作用。应该采取蒸、炖、煮或者煲汤等烹调方法,以保持食物的食性不变。切忌一次食得过多,以免消化不良,而达不到治疗目的。

另外,一次烹制也不要太多,以免一次吃不完,造成食物发霉变质,而改变其食性和治疗的功能,使得疗效下降,甚至会引起食物中毒。尤其注意的是,患者家属多过度进食滋补之品,则适得其反,伤及脾胃。在选用食疗物品时一定要对症,否则就会影响治疗效果。

一般而言,风湿者,宜用葱、姜等辛温发散之品;寒盛者,宜用胡椒、干姜等温热之品,而禁忌生冷;湿盛者,宜用茯苓、薏苡仁等药品;贫血的患者多食大枣、胡萝卜、花生米等红色食品;肝肾亏虚的患者多食黑豆、黑芝麻等黑色食品。

(二)夏治食疗方选:患者可根据各自的病情、家庭经济情况及当地的资源等情况,酌情选用下列食疗处方。

1. 寒湿痹食疗方:适用于关节疼痛剧烈、肿胀、重着,局部发凉,遇寒加重,得热则减,阴雨天及夜间加重。身困乏力、重着,纳少便溏,小便清长。舌质淡胖,苔白腻,脉弦紧,缓或沉。

(1)果仁排骨:草果仁10克,薏米50克,排骨250克,冰糖50克,葱、姜、花椒、黄酒、盐、油、酱、味精、麻油各适量。健脾燥湿,行气止痛,消食平胃。

(2)薏苡仁炖鸭:嫩鸭1只(约1500克),薏苡仁250克,胡椒粉1.5克,精盐5克,味精1.5克。消水肿,利肠胃,去湿痹。

(3)薏苡仁大米粥:薏苡仁、大米。

2. 脾肾阳虚食疗方:适用于关节肿痛,僵硬,局部发凉,得热则舒。形寒肢冷,喜暖喜按,下肢水肿。食少便溏或五更泄。面色苍白,面浮下肢肿胀,男子阳痿,女子月经不规律和闭经,小便清长。舌淡胖,苔白滑,脉沉迟无力。

(1)当归羊肉:当归25克,羊肉500克,绍酒5毫升,白糖3克,精盐3克,味精3克,大葱3克,鲜姜2克,花椒1克,胡椒2克,葱姜羊肉汤。

(2)姜葱羊肉汤:羊肉100克,大葱30克,生姜15克,大枣5枚,红醋30毫升,加水适量。适合气候畏寒、四肢欠温、关节冷痛者。

(3)肉桂炖:肉桂2~3克,大米50克,红糖适量。补火助阳,散寒止痛,温通经脉。

3. 产后痹:适用于产后关节疼痛、怕风怕冷者。

(1)乌鸡海参:乌鸡肉150克,海参500克,蛋清30克,葱段100克,酱油25毫升,精盐3克,白糖50克,味精5克,麻油5毫升,淀粉20克,料酒25毫升。

(2)羊肉粥:精羊肉500克,山药500克,大米100克,味精、精盐、麻油、葱、姜末各适量。

七、如何“冬病夏防”

临床医学表明,某些冬季常发或加重的疾病,其致病因素往往产生于夏季,只是由于夏天气气炎热、气温过高没有立即发作而潜伏在体内,一旦到了冬季天气寒冷便会发作或加重。

另外,正因为冬季常发或加重,所以在一般人的观念中,就医治疗也往往集中在冬季,一旦入夏病情见缓即停用药物,以致治疗不彻底,病情不断反复和加重,由此看来,从初夏开



始,就必须处处注意与这些致病因素相关的生活习惯和行为,不但有治疗作用,还有预防意义。

而对于风湿病来说,由于夏季来临,阳气充沛,外界风寒湿之邪大为减少,所以症状相对减轻。但由于夏季湿邪较重,又增加了人体感受湿邪发病的机会,夏季天气炎热,空调风扇为大家带来清凉,但要使温度保持在一个适当的水平,不要过低,以免受寒,埋下祸根。更不能贪图一时凉爽,过多冲凉凉水澡,汗后当风而卧,席地而睡,夜间露宿等,这些都极易患上风湿病。除此之外,注意少食生冷、瓜果,不要贪凉,饮食要清淡,忌食辛辣厚味,积极参加户外锻炼,保持愉快平和的心情。针对风湿病夏季既要抓住时机,积极治疗,又要提高警惕,预防患病。

冬病夏防还包括起居、饮食、调养、养生等对阳气的保护。夏季天气炎热,是天上阳气与地下火邪相济的季节。人们因睡眠少,出汗多、胃口不好使精神不济、体重降低,此时若不注重养生,很容易滋生疾病,即使当时未发,到了秋冬季也可能百病丛生。

因此,在夏令之时,除应注意饮食起居外,还应该在医生的指导下根据体质进食一些补益之品,如白参、西洋参、银耳、燕窝等,这种防病治病的方法与冬病夏治是一脉相承的。另外还要注意以下几点:

(一)清淡饮食,忌吃海鲜和辛辣刺激食品,如大蒜、辣椒、葱、姜、胡椒等,忌食冷饮和冰冻食品,少喝酒,不抽烟。

(二)充足睡眠,每晚保证7~8小时睡眠。避免视物紧张

和刺激性过强的影视片。

(三)不要长时间在空调房内逗留。

(四)情绪调节,注意维护良好心态,避免过于情绪激动,烦躁或悲伤忧郁;适当安排简约、宁静的生活方式。

总之,“冬病夏治”是祖国医学中独特的一种治疗、养生、保健方法,融汇了中医学、时间医学、顺势医学、免疫学等诸多学科知识。按“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,风湿病是个反复发作的疾病,到了夏日有自行缓解的趋势,为了预防发作,可以在夏日进行调治。采用夏季治疗冬病易患的疾病,也就是中医的“急则治其标,缓则治其本”,它适用于冬季易发病或病情加重,夏季病情缓解的慢性疾病。特别是对肾阳不足、脾肺气虚的虚寒性腰痛、虚寒性筋骨肌肉痛、风湿性关节炎、类风湿性关节炎等常见风湿病和一些免疫功能低下、亚健康状态等,一般都能取得很好的疗效。

“冬病夏治”强调在夏季慢性疾病的缓解期通过药物或针灸等疗法,提高机体免疫力与抵抗力,使秋冬季少发病或不发病,起到防病治病的作用。

专家介绍



李满意 副主任医师,学士学位,世界中医药学会联合会风湿病专业委员会委员,中医学管理学会风湿病专业委员会委员,中南省中西医结合风湿病专业委员会委员,河南省中西医结合学会风湿病专业委员会委员,河南风湿病医院专家咨询委员会委员,郑州市惠济区卫生局未成年人教育

医院简介

河南风湿病医院于1995年经河南省中医药管理局批准建立。建院以来始终坚持以突出中医专科特色,规范管理,依法执业,紧紧围绕“依法办院、以德治院”的办院理念及“一切为了病人”的办院宗旨,逐渐发展成为专科特色突出、疗效服务肯定、患者及社会各界认可、国内

规模较大的一所现代化风湿病专科医院。河南风湿病医院现为河南省首批省直医保定点医院、河南省省级新农合定点医院、河南省中医院实习医院、河南省重点中医专科医院。

河南风湿病医院主治风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎、痛风等疑难风湿病,中医诊疗特色突出,疗效持久肯定。

风湿病专家谈
河南风湿病医院协办
郑州:郑州市花园口(市内520路公交车直达)
电话:(0371)65591140(24小时) 65592059(门诊办)
65591522(农合办)
网址:www.rhcmatic.net

邮编:450045 电话:13525505645
邮箱:limanyi.2006@yahoo.com.cn