

冬病夏治里的中医药文化

□黄新生 李尤佳 戴秀娟

编者按:三伏贴、三伏灸等特色疗法正逐渐走进现代人的生活,很多人都亲身体验过。其属于冬病夏治的范畴。在夏天人们采取穴位贴敷治疗措施,可预防一些冬天多发的疾病,譬如咳嗽、过敏性鼻炎等。总之,冬病夏治综合体现了人与自然相互协调的整体观念和对疾病“以预防为主”的理念。

冬病夏治渊源长

“不效艾符趋习俗,但祈蒲酒话升平。”这是唐代诗人殷尧藩写在《端午日》中的诗句,真实地描绘了唐代端午时节人们挂艾草、饮蒲酒的热闹场景。

端午节至少在秦代就已经存在,一直流传至今。一个习俗可以历经几千年而不变,或许是为了纪念屈原、伍子胥等古代贤人。其实,这个习俗是冬病夏治疗法的一种流传形式。比如在端午节,气温逐渐升高,悬挂艾草,艾草可散发香气,能够驱散体内的寒邪,起到预防疾病的作用。

“冬吃萝卜夏吃姜,不用先生开药方。”这条谚语说明在夏天吃姜,可以预防疾病。在炎热的夏季,利用干姜辛热、温中散寒的功效来预防疾病,这是冬病夏治的一种食疗方法。《论语》中有“不撤姜食,不多食”的说法,说明在春秋时期,孔子已经采取冬病夏治的食疗方法。同时,在夏至日吃性味温甘的狗肉,可起到祛邪、滋补的功效,也属于冬病夏治的一种食疗方法。在古代,信陵君(魏国的公子无忌)的大将朱亥、刘邦的大将樊哙都是狗屠户出身,他们享受夏天吃狗肉的美味,根本不是个事儿。

随着《黄帝内经》的问世,冬病夏治最终形成理论,载入典籍。《素问·四气调神大论》记载:“夫四时阴阳者,万物之根本也。所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门。”有了经典理论的指导,历代名医开始了冬病夏治的有益探索,比如艾灸、刮痧、拔罐、三伏贴等方法被相继研究出来,用以治疗和预防疾病。其中,以三伏贴最具有代表性,三伏贴以其“简、便、验、廉”的特点,深受群众喜爱。近年来,随着人们生活水平的提高,预防疾病的理念进一步深入人心,想用三伏贴治疗疾病的群众摩肩接踵,堪称医学盛事。

三伏贴又称三伏灸或天灸,是中医时间医学、针灸学与中药外治相结合的一种疗法。就是根据所要预防的疾病,在身体的对应部位贴上中药,以达到治疗疾病的效果。三伏贴选择的时间是初伏、中伏、末伏 3 个伏日,伏日必是庚,庚属金,与肺相配,是驱散寒邪的最好时期,加上使用辛温祛寒、逐痰平喘的药物在

特定经络上治疗,疗效更好。

三伏贴问世,也经历了一个艰难探索的过程。东晋时期葛洪编撰的《肘后备急方》记载用鸡子(鸡蛋,又名鸡卵)、白醋、猪脂、水等作为外敷药与调和剂外敷;宋代的《太平惠民和剂局方》以地龙羹(蚯蚓羹)研成饼,敷在小儿凶门,治疗小儿鼻塞等,这些都是中医外治方法的有益探索。1153 年,何若愚的《子午流注针经》问世,标志着中医针灸理论的发展成熟。随着中医疗法逐步融合,天灸疗法应运而生,李时珍在《本草纲目》中,就有采用天灸疗法治疗哮喘等疾病的记载。

清初张璐的《张氏医通》问世,标志着三伏贴疗法的成熟。该书记载:“冷哮灸肺俞、膏肓、天突,有应有不应。夏季三伏中,用白芥子涂法,往往获效。”这说明当时的三伏贴与今天的三伏贴治疗疾病大同小异。

1955 年,当时的卫生部针灸疗法试验所对张璐的三伏贴疗法进行了发掘,经过几十年的反复研究、论证,终于有了今天的三伏贴。随着中医药事业的发展,三伏贴将进一步造福于民。

匠心独运的艾制品

而不燥,润能通经”。燃烧时,陈年艾绒热力温和,功效显著。陈艾一般呈淡黄色,因其中的艾油大量挥发,故气味纯净、温和。

艾绒的制作过程:取陈年熟艾去掉杂质,碾轧碎后过筛,去掉尖屑,取白纤维再行碾轧成绒。也可取当年的新艾叶,待充分晒干后,多碾轧几次,将其揉烂如棉即成艾绒。艾绒被广泛应用于针灸治疗,也可放在肚兜里,能改善胃寒等症状。

艾柱的制作过程:将适量艾绒置于平底磁盘内,用食指、中指、拇指捏成圆柱状即为艾柱。艾绒捏得越实越好,根据需要,艾柱可制成拇指大、蚕豆大、麦粒大 3 种,称为大、中、小艾柱。

艾条也叫艾卷,是从太乙针、雷火针演变而来的。就是将艾绒放在纸中,搓转成直径 1.5 厘米、长 20 厘米的细长圆柱形。因为使用简便、不起疱以及病人可以自灸等,所以很受医生和患者的喜爱。

纯艾条:成分只有艾绒,不含其他中药成分。其制作过程是取 30 厘米长、20 厘米宽的桑皮纸或棉纸,将 24 克艾绒均匀地放在纸上,用手搓转成直径为 1.5 厘米的圆柱形,搓得越紧越好,再用鸡蛋清等将其粘好,晒干即成。艾灸具有散寒止痛等作用。

药艾条:药艾条是在艾绒中配有多种中

药成分制作而成的艾条,比如在制作艾条时,除放入艾绒外,再加入干姜、丁香、独活、细辛、白芷、雄黄等药粉,能更好地辅助艾火的作用。从治病效果来看,药条灸效果更好,治疗范围更广。

采用艾灸治疗疾病,尤其要重视艾条的质量,因为其决定着艾灸的疗效。1.从味道上来分辨:好的艾条味道温和、清香;普通的艾条闻起来有点儿刺鼻;劣质的艾条因为其中含有不少杂质,艾烟比较大,有烟味呛人的感觉。2.从外观上来分辨:质量好的艾条中,艾绒是土黄色的,细腻、柔软;普通的艾条,看上去粗糙,艾绒是青色的。3.从燃烧时间上来分辨:两条相同长度的艾条进行比较,质量好的艾条要比质量差的艾条燃烧的时间短。4.从艾烟上来分辨:质量好的艾烟是白色的,普通的艾烟是黑色的。5.从灸感上来分辨:好的艾条,皮肤感觉温暖而柔和;普通的艾条,很容易有烧灼、刺痛、热力较为猛烈的感觉。6.从艾条的制作工艺上来分辨:手工艾条手感为松紧适度,燃烧火力均匀;机器艾条较为疏松,火力变化较大。

艾条应存放在干燥、通风之处,以避免虫蚀及潮湿。未使用完的艾条,可在彻底灭火后,保存好继续使用。

贴敷不是唯一疗法

冬病夏治的治疗方法有很多种,除了中药外敷,还包括艾灸、饮食疗法、拔火罐、热疗(日光浴、温泉疗法、沙滩浴)等。对于皮肤过敏或不适宜采用中药外敷方法治疗的人,可采用艾灸、拔火罐等方法。为此,河南省中医院治未病科副主任医师吕沛宽为大家介绍了几种艾灸疗法。

饮食 夏季天气炎热,人的消化功能相对较弱,所以饮食宜清淡,应当少食热性食物,比如川菜、荔枝等,以免内热过重。同时,寒冷食物也应当适可而止,不可多食,以免伤及脾胃。口味浓重的饮食,容易产生湿热,引发各种疾病。嵇康在《养生论》中说:“更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心少减。不可以热为热,更生热矣。”意思为我们应当促使心神安静,不可让外界的燥热扰乱心神。

艾灸 首先,三里灸。足三里穴的部位在小腿前外侧面的上部,每次取一支艾条,将其点燃对准穴位,左右两次灸完为止,每天一次,勿烫伤皮肤。三里灸具有调理脾胃、调气血、助消化、补虚弱等功效。其次,神阙穴、气海穴、关元穴。部位:神阙穴在腹部,肚脐中央;气海穴在下腹部,当前正中线上;关元穴在下腹部正中线上。每次取一支艾条,将其对准穴位点燃,灸完为止,每天一次。此法具有固脱复苏、温补元气、健运脾胃、理气和肠等作用。现代研究表

明,此法可全面提高人体免疫力。最后,背俞穴灸。背俞穴的部位在背腰部,是五脏六腑之气输注于背部的穴位,位于背腰部足太阳膀胱经第一侧线上。方法同三里灸一样,但因穴位较多,为了便于操作,最好到医院由针灸科医师用艾箱灸治疗。背俞穴是阴病阳阳的重要场所,用阳灸灸穴位,能够治疗五脏六腑虚损。比如冬病夏治治疗哮喘等疾病,选取的穴位就是背俞穴。

拔火罐 运用不同的拔火罐方法,能调整脏腑功能、协调阴阳平衡。现代医学研究表明,其可改善微循环,调节神经系统和免疫系统。拔火罐可使局部毛细血管充血、破裂,造成自身溶血现象,这种现象是一个延缓的良性刺激过程,会产生一种类组胺物质,这种物质随体液流至全身,刺激各个器官,增强功能和活力,进而提高人体的抗病能力。

等症状的患者、孕妇及严重肺功能不全者、皮肤过敏及重症糖尿病患者,一岁以内婴幼儿和用药时出现大量水疱等应禁忌使用。

冬病夏治适合哪些人群? 焦乃军说:“冬病夏治适用于所有阳气不足、肺气虚弱以及一些免疫力低下的人。”凡是畏寒喜热或原有疾病在寒冷时严重者,均适合冬病夏治,比如哮喘等。总之,在三伏天,采用药物贴敷疗法更易促使身体阴阳平衡以及加快康复进程,以获得事半功倍的疗效。

(本版作者分别供职于武陟县卫生计生委、河南省中医院)

从冬病夏治看中医的先进性

冬病夏治是根据《黄帝内经》中“春夏养阳”的原则,利用夏季气温高、机体阳气充沛、体表经络中气血旺盛的有利时机,通过内服或外用一些方药来调整人体的阴阳平衡,使一些慢性病症减轻甚至康复的一种治疗方法,属于中医“缓则治其本”的治病原则。其中,三伏贴以效果好、不良反应小、价格低廉等优点,深受广大群众喜爱。产生这些优点的原因,是冬病夏治的四大先进性决定的。

首先,冬病夏治闪烁着辩证法的光芒。辩证施治是中医治疗疾病的基本思维,但在一些人眼中,治疗疾病如同打仗:“兵来将挡,水来土掩。”在夏天炎热之时,就应该多用清凉药品。冬病夏治却反其道而行之,辩证地看待问题。冬病是指某些好发于冬季或在冬季容易加重的疾病。它虽然在夏季很少发作,但以其病根(寒)在体内。比如慢性支气管炎、关节冷痛僵硬、过敏性鼻炎等,均属于这种状况。夏治是选择在自然界阳气旺盛的夏天,采用温辛药物进行治疗,以更好地发挥扶阳祛寒、祛除冬病的作用。辩证地看待问题,能清楚地认识到疾病的根源,进而有针对性地治疗疾病,是疗效确切的根本保障。

其次,冬病夏治是中医时间医学成功运用的典范。现代医学证明,人的生理活动具有周期性,比如女性的生理周期、人体的 24 小时生理节律,甚至人的体力、情绪、智力盛衰都有规律可循。毋庸置疑,时间对疾病的发生、发展、治疗、预后都有不可小觑的影响。中医时间医学源远流长,在《黄帝内经》中,已经深刻地论述了时间对疾病的影响。医学典籍记载的“子午流注针法”,子午即时间变化,流注即十二经气血运行的过程;根据年、月、日、时的不同时间变化和十二经的气血运行,按时选择穴位治疗,这是对中医时间医学的系统运用。清初张璐创制的“三伏贴疗法”,在特定时间、特定穴位治疗特定疾病,疗效确切,堪称中医时间医学运用的典范。

再次,冬病夏治是中医外用药物治疗的一个神奇的表现:经皮肤给药具有个体差异小、血药浓度稳定、给药次数少、使用方便、患者易于接受等优点。中医的外用药物治疗可谓蔚为大观:剂型包括膏、丹、水、酒、药线(药丁)等;使用方法有膏贴、涂、敷、熏、洗、浸及药丁插入等;大部分疾病都可以进行外用药物治疗,而三伏贴能把外用药物治疗运用到神奇的地步:用极少量的温辛药物,贴敷在特定穴位上,可以预防和治疗几个月之后才发生的疾病,简直不可思议。更为神奇的是,有的三伏贴促使贴敷部位皮肤红肿、发泡,甚至破溃。人们认为这是毒副作用,而中医认为这可以促进局部血气运行,提高皮毛卫外功能,能更好地预防和治疗疾病。

最后,冬病夏治是中医“以预防为主”治疗理念的具体体现。世界卫生组织经过大数据调查显示,在预防上投入 1 元,在治疗上可以节省 8.5 元。如今,医疗费用飞速上涨,是困扰当今医学界的一大难题。“以预防为主”可能是解决这一问题的关键所在,这也是我国卫生工作的基本方针。《黄帝内经》提出“上医治未病,中医治欲病,下医治已病”,冬病夏治就是这一理念的体现。随着我国老龄化社会的加剧,各种慢性病逐渐呈高发态势,大力推广冬病夏治这类“以预防为主”的医疗技术,对我国卫生事业的发展有着不言而喻的意义。

中医学是历代医学前辈留给我们的“一座富矿”,其中蕴含着丰富的宝藏,冬病夏治只是其中的一项。发掘出更多的像冬病夏治这样的先进治疗理念和方法,是每一个中医人义不容辞的职责。

本版图片均为资料图片