

养生堂

冬病夏治正当时

李伯群

冬病夏治是传统中医药疗法中的特色疗法,是根据《黄帝内经·素问》中“春夏养阳”“长夏胜冬”的克制关系发展而来的中医养生治病指导思想。

冬病夏治是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病,在夏季给予有针对性的治疗,提高机体的抗病能力,从而使这些疾病减轻或消失,是中医“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体运用。

冬病夏治是中医将理论和实践紧密结合,逐步形成的一种独特的治病防病方法。《黄帝内经》提出了“春夏养阳”和“治未病”的概念,这是冬病夏治的理论基础。

在这个理论指导下,历代中医专家们进行了很多医疗实践,包括药物治疗、针灸、艾灸等,比如大家熟知的孙思邈、李时珍都有应用药物进行夏季保健的记载。

冬病夏治现在已经发展成中医“治未病”的一个重要的学术思想,是预防保健的一把利器。很多医院开展了多种以穴位、经络为靶点的夏季保健、预防、治疗方法。

根据“天人合一”的中医理论,夏季三伏天是最热的时候,人体阳气随着宇宙阳气攀升,也到了最旺盛的时机,此时人体的腠理疏松,经络开放,血脉通畅,易于吸收。

的原则,借助艾灸、天灸等保健方法,借助经络穴位作用,能大幅度提升人体“正气”,增强抗病能力;另外,选用开窍、祛湿的药物贴敷,很容易从经络进入脏腑,引导体内的寒湿、痰湿,通过流汗、呼吸或排泄散发掉,扶正培本,使由寒湿、痰湿引发的疾病在入冬后减少发作,甚至不再复发。

冬病患者体质偏于虚寒,到了夏季,外面暑热骄阳,体内也是阳气升散,那些“积寒”会趋向于后背或关节部位。夏治可以疏通经络,鼓舞阳气,调节人体的脏腑功能,使机体的免疫功能不断增强,从而振奋阳气、祛除寒邪,提高机体的抗病能力。

三伏贴是中医冬病夏治理念的一种方法,即借助一年之中阳气最旺的时候,对一些容易在冬季发作的体质虚寒性的疾病进行药物调节,可以起到治疗及预防作用。

三伏贴又称三伏天灸,以冬病夏治为原则,在每年最热的一段时间(三伏天),将中药敷贴在人体特定的穴位上,预防和治疗疾病的一种外治方法。三伏贴是阳气最旺的时候,进行三伏贴时多选用辛温的外用药物,如生姜、白芥子、麝香、细辛等,可防治多个系统的疾病。

适宜人群

呼吸系统疾病:慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽炎、反复发

作的呼吸道感染等。

消化系统疾病:中焦虚寒、虚寒性胃病、胃肠功能紊乱、慢性结肠炎、虚寒腹泻等。

妇科疾病:产后腰痛、怕风、怕凉、头痛、痛经、慢性盆腔炎、下焦虚寒、宫寒、有瘀血块,带下量多等。

骨关节病:慢性颈肩腰腿痛引起的肌肉劳损、关节疼痛麻木,颈椎病、腰椎病、膝关节炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症等引起的酸沉、疼痛,风湿性关节炎、肩周炎、坐骨神经痛、软组织肌肉损伤、创伤及骨折等引起的疼痛,风湿性关节炎、类风湿关节炎、强直性脊柱炎等引起的多关节僵硬、疼痛、发凉等。

体质虚弱:面色晦暗、体弱怕冷、手足发凉、失眠多梦、偏食、经常感冒等。

改善面部皮肤:肤色晦暗、黄气、色斑、黄褐斑、痤疮等。

注意事项

1.三伏贴贴敷对象为2岁以上儿童及成人。孕妇腹部、腰骶部以及某些可促进子宫收缩的穴位,如合谷穴、三阴交穴等,应禁止贴敷,有些药物如麝香等孕妇禁用,以免引起流产。严重的心、肺、脑疾病患者,艾滋病、肺结核活动期患者,支气管扩张患者,严重的糖尿病患者慎用。舌红少苔或无苔,或心烦易怒、面红目赤、耳鸣者,或平时手足心发热者,多属阴虚阳旺之体,不宜贴敷。

2.三伏贴贴敷期间,忌烟、酒,不宜吃生冷、油腻、辛辣、海鲜等食物,以免影响疗效。

3.三伏贴贴敷后可能在皮肤上留下中药沉着,用湿毛巾擦拭即可。皮肤出现局部微红、色素沉着、轻度瘙痒均为正常反应,不影响疗效。若皮肤出现红肿、水泡等反应,要及时就医。

4.三伏贴贴敷时间每次4小时~6小时,贴敷过程中未达到贴敷时间即出现皮肤瘙痒、疼痛、灼热症状,应立即去除贴敷膏药,禁止抓挠,不宜擅自涂抹药物,一般可自行痊愈。

5.冬病夏治要遵医嘱治疗3次~7次,每10天治疗1次,连续3次为一个疗程;若病情重、病程长者可每年治疗,连续治疗2个~3个疗程,也就是连续治疗3年。

6.皮肤有破损、对贴敷过敏者,发热、肺部感染、结核病患者,孕妇等不宜进行贴敷。

7.夏季天气炎热,衣着宜宽松,避免过多出汗;三伏贴贴敷后宜清淡饮食,当天禁洗浴。

贴敷时间

伏前加强贴:7月4日~10日

头伏贴:7月11日~20日

中伏贴:7月21日~8月9日

末伏贴:8月10日~8月19日

末伏加强贴:8月20日~29日

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

艾

叶

王光安

艾叶中的挥发油(香味成分)对多种致病细菌及病毒均有抑制或杀灭作用。据有关资料记载,用艾叶为主制成的消毒香,进行抑菌抗病毒试验,结果发现艾香(主要为挥发性成分)对乙型溶血性链球菌、肺炎链球菌、流感杆菌、金黄色葡萄球菌、绿脓杆菌有杀灭作用,对枯草芽孢杆菌、变形杆菌、白喉杆菌、副伤寒杆菌、结核分枝杆菌、多种皮肤致病真菌、流感病毒、腺病毒、腮腺炎病毒及疱疹病毒等均有抑制作用,用其对空气消毒,可明显降低流行性感冒的发生。同时,对化脓性炎症、外伤及烧烫伤感染、皮肤化脓性感染、皮炎、带状疱疹、上呼吸道感染等疾病有促进愈合及痊愈的作用,说明艾叶确实有预防疾病及保健康复作用。

艾叶的香味成分挥发出来,不仅能抑制或杀灭房屋周围环境中的细菌和病毒,还可分布于口鼻呼吸道中,能杀灭进入人的口鼻和呼吸道中的细菌病毒,还可在口中形成一道微膜屏障阻止细菌病毒的侵害。若通过燃烧艾叶烟熏或煎煮艾叶洗浴,则由于高温的作用其香味成分挥发更彻底,效果更好。艾叶还有一定的增强免疫力的作用。

用。艾灸能增强小白鼠单核巨噬细胞的吞噬功能,提高机体免疫力,已被众多的药理实验所证实。以艾叶为主制成的消毒香,能显著提高健康人鼻分泌液中特异性免疫球蛋白A的含量,长期应用艾叶洗浴也能增强人体的免疫机能,增强抗病能力,可明显减少流行性感冒的发生,说明艾叶浴也有一定提高免疫力的作用。

艾草又名香艾、蕲艾、艾蒿,性温,味苦、辛,入脾经、肝经、肾经,具有散寒除湿、温经止血的功效,主要用于治疗心腹冷痛、泄泻转筋、久痢、吐衄、下血、月经不调、崩漏、带下、胎动不安、痲疹、疥癣等,对于妇女寒湿月经不调、腹痛、崩漏有明显疗效,是一种妇科良药。

民间认为艾草有辟邪、招百福的作用。(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

中药传说

传说唐代名医孙思邈自幼好学,从5岁开始跟随父亲走街串巷给人看病,经常到山上采集药品。

一天,孙思邈和几个小朋友到山上玩耍,有个小朋友不小心摔了一跤把脚崴了,脚肿得很厉害不能动弹。小朋友疼痛难忍,坐在地上哇哇直哭。

孙思邈灵机一动,从地上拔了一把草放在嘴里嚼烂,糊在小朋友疼痛处。过了一会儿,小朋友不哭了,而且脚肿也渐渐消失了。小朋友问孙思邈是什么药,孙思邈思索片刻,心想,小朋友受伤的时候总是咬的,就把这种草药叫艾叶吧。从此,艾叶一直用到现在。

艾叶中的挥发油(香味成分)对多种致病细菌及病毒均有抑制或杀灭作用。据有关资料记载,用艾叶为主制成的消毒香,进行抑菌抗病毒试验,结果发现艾香(主要为挥发性成分)对乙型溶血性链

征稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿! 投稿邮箱:54322357@qq.com

奇芝堂 甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养 每盒一餐 走亲访友 就选奇芝堂 郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/定制热线:0371-58615152

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔疮技术送鼻炎技术 联系人:田长修 电话:13653737333 地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘡专科门诊

加盟“宗黄堂”中医外治项目 助力基层门诊量提升

受新冠肺炎疫情的影响,个别地方基层门诊量骤降,导致部分诊所停业。尚在经营的诊所该如何生存并持续发展?选择好的厂家项目、技术、营销嫁接尤为关键! “宗黄堂”历史悠久,传承御医与禅修结合,外用产品加创新的“御骨禅疗法”,安全、简便、高效,打造名医名所,造福患者。现面向全国诚邀基层诊所加盟,共享老字号品牌及技术,一个乡镇仅加盟一家,开展线上线下技术培训。厂家派专家实地帮扶带教巡诊,定期回访,帮扶门店引流、动销、拓课等项目,助力基层诊所门诊量提升!有意加盟者请致电联系相关事宜! 电话:13137106344 18137338917(赵老师) 微信:ASJK73

洛阳市中医药学校2021年招生简章

河南省重点中等职业学校 河南省中医学招生资格学校 河南省医学教育先进单位 河南省中医学招生先进单位 河南省中医学教育示范学校 河南省中医学高水平专业群建设单位 洛阳市特色办学先进单位 洛阳市职业教育先进单位 洛阳市文明学校 洛阳市职业教育全面建设先进单位

35600平方米,有全日制在校生4500余人,成人学历教育学生890人,教师126人,专(兼)职教师160人。该校常年开设医、护、药系列8个专业,其中中医、生物制药工艺、护理、康复治疗专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和职业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、

中医招生政策

为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局办公室、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历,可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。

国家资助

根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关

于扩大中等职业教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家有关精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免交学费。2.家庭困难的中等职业学校在校生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.原家庭困难学生,每年可以享受国家“雨露计划”教育助学金3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由河南省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知

参加中招考的应届毕业生,直接到该校招生办报名;也可以通过该校官网,在网络报名系统进行报名。

未参加中招考的应往届初中、高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄在15岁以上,不限学历,均可报名。

2021年招生计划一览表

Table with 5 columns: 专业, 专业代码, 招生人数, 学制, 招生对象, 收费标准. Rows include 中医, 护理, 药剂, 中药, 康复治疗, 生物制药工艺, 医学检验技术, 口腔修复工艺.

地址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车 联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360 网址:http://www.lyzyyx.com

邮编:471400 E-mail:lyzyyx@188.com