

全生讲中医

“冬病夏治”的内涵及应用

编者按：全生讲中医专栏的目的是普及中医知识，弘扬中医文化，介绍中医进展，传授专家经验，提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康，喜欢养生，那就静下心来，和全生讲中医一起，探索中医奥秘，见证中医神奇，分享名医经验，寻找济世良方吧。

“冬病夏治”是指冬天气易发生的疾病或冬天症状加重的疾病，在病情相对缓解的夏季进行调治补养以达到减缓发作乃至控制的一种特殊疗法。“冬病”包括呼吸、循环、消化、免疫等多种疾病，它的病机特点是阳气不足，“夏治”是在夏天或长夏炎热的时间选用适宜的中医方术加以预防与治疗，包括内服中药、中药外敷、中药外治，食疗、针灸等综合手段。

冬病夏治的机理：冬病夏治是中国传统医学的一个重要特色，就是利用夏季气温高，机体阳气较为充沛的有利时机，调整人体阴阳平衡，使一些宿疾得以恢复。中医理

论讲的是阴阳五行，“天人相应”。祖国医学认为“人与天地相参，与日月相应”，“一体之赢虚，消息皆通于大地”，也就是说季节的变化直接影响到人的健康。《素问·阴阳应象大论》中说：“阴盛则阳病，阳盛则阴病。”说的是阴阳的对立失调，就会导致疾病的发生。

一些虚寒性疾病多半是体内阴盛阳衰，抵抗力明显下降，外邪容易侵入而发病。冬为阴，夏为阳，夏季为阳盛阴衰之季，也正是人体阳气旺盛之时，这时，利用夏季阳旺阳升，人体阳气在夏季有随之欲升欲旺的趋势，体内凝寒之气易解的状态，运用补虚助阳药或温里散寒药物，天人合击，最易把冬病之邪消灭在蛰伏状态，这也是中医强调“春夏养阳”的原因。夏季人体阳气充盛，气血流通旺盛，药物最容易吸收，而夏季三伏期间是一年阳气最旺盛的时候，在三伏天进行治疗，最易恢复扶助人体得阳气，加强卫外功能，提高机体免疫的效果。

现代实验室研究证实，穴位贴药后能增强机体非特异性免疫能力，血中嗜酸性粒细胞明显减少，皮质醇显著提高。穴位贴药通过刺激穴位以及药物的吸收、代谢、对肺部的有关物理、化学感受器产生影响，直接和间接的调整大脑皮层的植物神经系统功能，改善机体的反应性，增强抗病能力。

冬病夏治的适应症与禁忌症：冬病夏治效果最为理想的是呼吸系统疾病，还有循环、消化、免疫系统疾病，及易疲劳的亚健康状态、儿科、妇科病。其适应症主要有慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、变异性咳嗽、骨性关节炎、骨质疏松症、颈椎病、肩周炎、腰椎病、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、冠心病心绞痛、腹泻、胃炎、慢性结肠炎、过敏性结肠炎、痛经等中医辨证属阳虚为主，或寒热错杂以寒为主的患者；也适用于怕冷、怕风、平素易感冒或冬季反复感冒的虚寒体质的患者。需要注意的是，支

气管扩张、活动性肺结核咳血患者、孕妇禁用冬病夏治膏药；糖尿病患者血糖控制不佳者、瘢痕体质者、皮肤过敏者要慎用冬病夏治膏药。

冬病夏治的时间及治疗方法：每年的三伏，每一伏的第一天为最佳治疗时间。2020年的“冬病夏治”的治疗时间为：初伏贴7月16-25日，中伏贴7月26日至8月14日，末伏贴8月15-24日。但凡7月至9月期间治疗均可取效。冬病夏治的治疗方法采用穴位贴药和中药穴位拔罐，同时根据需要，尚有辨证口服中药，针灸推拿等综合方法。

冬病夏治注意事项：治疗后最好不要去空调房，因为遇冷会使毛孔收缩，影响药物吸收；也不要剧烈活动。还要注意的是饮食，贴敷的当天最好不要吃冷饮以及冰镇的食品。如果贴敷部位出现了水泡，尽量不要揭皮，也不要包扎，可涂少量碘酒即可。穿干净、柔软、透气的全棉衣服，一般3~5天就会



卢全生医师，北京中医药大学中医硕士，中国中医科学院中西医结合博士，美国乔治城大学医学院博士后，河南中医学院客座教授。

痊愈。

专业提示：文中所用方药及方法，乃专家经验之集成，病人切勿独自盲目照搬，以免发生意外。请在专业中医师的指导下，辨证用药，方可达到理想效果。更多全生讲中医，敬请关注卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com，或直接拨打中文热线电话 301-919-9898 约诊。全生中医针灸医疗中心址：416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850 (马州大中华超市附近)。

尿失禁的诊断和治疗

尿失禁可在各个年龄段发生，但老年人更多见。大多数正常人白天时每3至4小时排尿一次。尿液从肾脏生成后，经输尿管排至膀胱，然后又经尿道排至体外。

尿失禁的发病率随年龄增长而升高，女性比男性多发。在超过65岁的人群中，有15到30%的普通人患尿失禁，而生活在长期护理机构中的人群中则至少50%有尿失禁。

一、类型：总体说来，排尿过程中可能有数种异常会导致尿失禁。

禁。

1、膀胱在不应收缩时出现收缩，这是最常见的尿失禁原因。又称为 urge incontinence。在老年两种性别的患者中都多发。这些患者有时在有排尿的预想时就会出现尿失禁，如回家后开门、打开水龙头或开始洗手时等等。

2、膀胱在需要收缩时无法正常收缩，以至于尿液膀胱内过度积累而最后外漏。此种尿失禁相对少见，又称为 overflow incontinence。

3、膀胱括约肌功能障碍，以

至于在腹内压上升时尿失禁。又称为 stress incontinence。这是女性常见的尿失禁原因。这些患者在咳嗽、大笑、打喷嚏、跑步时会发生尿液外漏。

4、尿道机械性阻塞，导致尿液积累后从阻塞处周围漏出。这在前列腺肥大的男性中多见。其它还有复合因素导致的尿失禁等。

二、诊断：诊断的首要步骤是患者与医师之间的坦诚讨论。有时医师会让患者记录下每天排尿的次数和时间，以及尿失禁的具体时间、诱发因素等。体检会提

供更多的信息，如解剖或生理性能的改变。还要详细询问患者是否并发其它疾病、用药史以及行动是否方便等等。其它检查还包括残留尿量检查和尿动力学检查等。

三、治疗：包括生活模式改变、药物和手术等。目前有4至5种药物可用来治疗尿失禁，但患者应先与医师讨论剂量和用药次数以及副作用等。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话：240-404-6423；电



隋爱平医师 乔治城大学医学院 家庭医学科临床助理教授

子邮件：peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。

Advertisement for 'Doctor Special Edition' (医生专版) featuring a group of doctors in white coats.

Advertisement for 'Aiping Clinic' (爱平诊所) Gaithersburg Family Medicine, listing services and contact information.

Advertisement for 'Zhonghua Tang' (中华堂) TCM clinic, listing various treatments like acupuncture and herbs.

Advertisement for 'United Primary Care, LLC' (张宇) Michael Zhang, M.D., listing medical services and contact info.

Advertisement for 'All-Seasons TCM' (全生中医) listing Dr. Lu Qiansheng and his services.

Advertisement for 'Capital Acupuncture & Herbal Care' (首都中医) listing Dr. Chen Zhisong and his services.