

夏至已至,意味着盛夏酷暑正式启幕,每年最热的三伏天也即将到来。

“广东人夏天下班后的特色活动——赶天灸。”“正是冬病夏治好时机,重新养自己一遍。”……近期,在社交媒体上,有网友纷纷晒出夏季养生帖。

“夏天补阳气,冬天少生病。”这是冬病夏治的原理。在深圳,除各大医院外,家门口的社康机构也都在趁热打“贴”,帮助市民把握时机,赶走陈年寒湿,筑牢健康防线。记者从广州中医药大学深圳医院、深圳市宝安纯中医治疗医院获悉,两家医院及下属社康全面启动冬病夏治特色服务,涵盖天灸、火龙灸、伏针等十余种疗法的多元选择。

中医支招夏季养生疗法 趁热打“贴”补阳气 冬病夏治正当时



艾灸

冬病夏治讲究“组合拳”

7岁的豆豆(化名)是名早产儿,从小体质较同龄孩子弱。每年秋风一起,豆豆妈就开始焦虑,孩子又没完没了地鼻塞、咳嗽……晚上睡觉时,呼吸声像拉风箱,常会咳醒哭闹,全家人跟着一夜无眠。最严重时,豆豆每个月要感冒2到3次,幼儿园三天两头请假。

“患儿确诊为过敏性鼻炎合并轻度哮喘,抗过敏药、雾化吸入都做过不少,却总是反反复复。中医辨证为肺脾两虚、寒痰伏肺,并制定了‘三伏辨证贴敷+小儿灸法’的调理方案。”深圳市宝安纯中医治疗医院传统疗法中心主任罗玳红表示。坚持调理一年后,豆豆冬天咳喘频次减半,晚上也能睡整觉了;连续3年下来,冬天几乎不发作,日常抵抗力也明显提升,吃饭和睡眠都有改善。

“三伏贴只是冬病夏治的外治手段之一,不是全部。”罗玳红表示,单一贴敷力度有限,轻症可单用,复杂虚寒慢病必须搭配艾灸、汤药、推拿、刮痧、拔罐等组合调理。

目前,通用的冬病夏治中医疗法包括穴位贴敷(三伏天灸)、各类三伏灸法、伏针(三伏特色针灸)、脏腑推拿、小儿推拿、火罐、三伏刮痧、穴位埋线、夏季温阳内服汤药/膏方/茶饮、耳穴压豆等。

治疗方案可量身定制

部分医疗机构三伏灸采用统一药方、统一穴位批量贴敷的形式。在宝安纯中医治疗医院传统疗法中心,则集齐了十余种冬病夏治手段。罗玳红表示,市民就诊后,医生会先开展经络及舌脉辨证,药膏也分成成人和儿童不同类型,还会根据寒邪深浅调整穴位、药材配比,为不同的人定制不同的个性化方案,精准度更高。此外,该中心为市民建立全年健康档案,三伏天结束后继续配套秋季养生茶、固本膏方、日常养生指导,形成“夏治+秋冬养护”的健康管理全闭环。

冬病夏治虽好,也不是人人适合。“先辨证再调理,比如阴虚火旺、易上火人群,盲目贴敷会加重失眠、长痘、咽喉痛。”罗玳红表示,很多市民只贴了一年,症状缓解就中断,体内深层寒邪未根除,次年冬季极易复发。因此,建议虚寒慢病连续3年规范三伏调理,才能稳固阳气,阻断病根。另外,夏季少吹低温空调、不吃冷饮、适度晒太阳、养成早睡习惯,日常再配合温性食疗,才会取得好的治疗效果。

罗玳红提醒市民,三伏贴、火龙灸属于中医适宜技术,正规医院医师持证、药材规范、流程完备,安全才有保障。

“三伏贴”已流传千年

“天灸拥有千年传承,是中医冬病夏治的经典古法,更是非遗特色疗法。”广州中医药大学深圳医院推拿科主治医师叶敏莹介绍,三伏天灸以“春夏养阳,冬病夏治”为理论依据,借三伏天地阳气最盛、人体毛孔舒张、经络畅通之机,将中药膏贴敷穴位,药力透皮入络,温补阳气、散寒通络、扶正固本,把潜藏体内的寒湿一扫而空,做到夏养阳气,冬少生病。

叶敏莹打了个比方,体内寒湿就像冻在身体里的“冰块”,冬天外界寒冷,“冰块”堵住经络引发疼痛咳喘;夏天太阳最烈,“冰块”变软易融化,这时主动加温调理,能把深层寒气彻底散出去。贴天灸适合解决鼻塞咳嗽、筋骨痠痛、脾胃虚寒、体质虚弱等问题,比如过敏性鼻炎、哮喘、风湿关节痛、手脚冰凉、畏寒乏力等。

“三伏”通常是一年当中气温最高、最潮湿闷热的时段,分为初伏、中伏和末伏,今年7月15日入伏,8月23日初伏,整整40天。叶敏莹表示,7月5日就是伏前灸的时间。届时,广州中医药大学深圳医院及下辖各社康机构将同步启动三伏天灸特色理疗服务。

贴灸

