

三伏天更适合“冬病夏治”

文 / 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 陈洁

非常不幸，上个月王先生被诊断为肺癌；幸运的是，病理报告提示是早期原位癌，不需要放化疗，手术治疗后就可以直接出院。但是，手术完回到家中后，王先生一直感觉全身乏力，手脚冰凉，反复打喷嚏，流鼻涕，腹部隐隐作痛，每天大便不成形；于是想让医生帮开些中药调理身体。王先生来到肿瘤科门诊，医生望闻问切后，说他是虚寒体质，现在眼看就要进入三伏天了，建议他“冬病夏治”。

那么，什么是“冬病夏治”？都有哪些方法呢？对于王先生这类肿瘤患者来说，又有哪些好处呢？让我们简单地了解一下。

一、什么是三伏天

在谈“冬病夏治”之前，我们先来说说医生建议王先生开始调理身体的时间——三伏天。三伏天，是指处于二十四节气中的小暑与处暑之间（小暑、大暑、立秋、处暑）的一个时间段，有初伏、中伏、

末伏之分，为一年中平均气温最高而又潮湿、又闷热的日子，大约从阳历的七月中下旬持续到八月中下旬，此时全国各地都处于持续高温的状态。

三伏天是一年之中阳气最盛、寒邪最弱的时间段，这点容易理解；但与此同时，寒邪也潜伏在三伏天之中，其实此处的“伏”就是“潜伏”的意思，所以我们要“温阳散寒”。而这也符合“春夏养阳（春天和夏天补养阳气）、秋冬养阴（秋天和冬天滋养阴精）”的中医养生规律。

二、为什么要补养阳气

中医认为，阳气是人体内物质代谢和生理功能的原动力，是人体生长、发育、衰老和死亡的决定因素。人的正常生存需要阳气的支持，阳气越充足，人体就越强壮。

人体的阳气主要来源于两个方面：一个是由父母的先天之气转化而来，另一个是靠后天脾胃运化

而来的水谷精微之气结合而成。阳气具有温养全身组织、维护脏腑功能的作用，所以，阳气虚的人就会出现生理活动减弱和衰退，导致身体御寒能力下降。而随着年龄的增长，人体的阳气会逐渐亏耗，此时就需要通过中医药来补充阳气。

三、什么是“冬病夏治”

由上可知，对于普通人来说，通过中医药补充阳气都很有必要；那么，对于王先生这种虚寒体质的肿瘤患者来说，补充阳气就更加重要了。为最有效地利用时间，将治疗的效果发挥到最大，建议患者补充阳气首选在三伏天进行“冬病夏治”：

（1）“冬病”：虚寒体质的肿瘤患者本身阳气就不足，而冬季寒邪也更容易入侵人体，因此多见咳嗽、全身乏力、四肢冰凉、腹泻、大便不成形、大便中有食物残渣、不欲饮食、怕冷、反复感冒、失眠等症状。

（2）“夏治”：趁这些疾病在



夏季缓解之时，给予治疗。三伏天是一年中阳气最旺盛、寒邪最虚弱的时间段，此时口服补肾温阳的汤药或者进行穴位敷贴、穴位注射，可以散寒补阳、活血化瘀，使气血通畅，调理虚寒体质。

简单来说，“冬病夏治”可以祛除肿瘤患者体内顽固的寒气，增加体内亏损的阳气，提高免疫力，控制疾病进展，缓解疾病症状，提高生存质量，延长生存时间。适合各种恶性肿瘤患者（呼吸道肿瘤、消化道肿瘤、妇科肿瘤、甲状腺肿瘤、肝胆系统肿瘤等）以及患者术后恢复、放化疗后、靶向免疫的辅助治疗。

四、“冬病夏治”可以采用哪些治疗方法

1. 煎药口服

根据肿瘤患者的体质、症状、舌苔、脉象，辨证论治，煎煮中草药口服治疗。中医认为，肾藏精、寄命门之火，为元阴元阳之所长，可用中药（如山药、山萸肉、熟地、黄精、仙灵脾、仙茅等）补肾阳、益精血、强筋骨。

2. 穴位敷贴

穴位敷贴药物采用具有温阳

散寒作用的中药（如吴茱萸、细辛、白芷、肉桂等）制作而成。根据不同的疾病和症状，选择不同的穴位：如咳嗽、胸闷、气喘，选择天突、定喘、肺俞穴；胃痛选择中脘、胃俞穴；遗尿选择神阙穴；下肢疼痛选择足三里、阳陵泉穴；等等。临床上，中药穴位敷贴常常配合红外线照射，以增强治疗效果。

3. 穴位注射

穴位注射指采用具有温阳补肾、纳气定喘作用的纯中药针剂，直接在穴位处注射，如在足三里穴

注射黄芪注射液、喘可治注射液。

4. 隔物灸法

隔物灸法也叫药饼灸，先将具有温阳散寒作用的中药制成药饼，点燃用艾叶制成的艾炷，然后隔着药饼熏烤人体的穴位。此法具有健脾补肾温阳、扶正固本的作用。

5. 拔罐疗法

通过吸力刺激身体表面的穴位，进而疏通筋骨经络，使得人体器官得到调理，让人气血畅通，强身健体。同时，拔罐时身体里的湿气、寒气会通过皮肤组织渗透出来，从而帮助排出邪气，让人精神百倍。

需要注意的是，以下人群不宜进行穴位敷贴及穴位注射治疗：①年龄在3岁以下；②疮疖、局部溃疡及皮肤过敏者、皮肤破损者；③发热及精神情志障碍者；④对敷贴药物及穴位注射药物过敏者；⑤有出血倾向、重度水肿者；⑥饥饿时禁止穴位注射。**我们与人**

三伏天里的饮食和运动建议

《黄帝内经·素问·藏气法时论》曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”在此思想的指导下，日常生活中的饮食尽可能多样化，多吃富含蛋白质、维生素、低动物脂肪的食物以及新鲜蔬菜，不吃陈旧变质或刺激性的东西，少吃熏、烤、腌泡、油炸、过咸的食品，主食粗细粮搭配，以保证营养平衡。同时，建议顺应四季的变化，尽量选择当季的时令食物。

运动方面，应该选择一些慢跑、太极拳、八段锦、仙人揉腹操等慢节奏的有氧运动。活动后适当饮用温水，帮助补充津液，同时保持心情愉悦舒畅，养心安神。

