

奇效 冬病夏治

朱现民 刘淹清 主编

河南科学技术出版社

祖国传统医学中的一种历史悠久而颇具特色的自然疗法。冬病夏治以中药穴位敷贴配合针刺、艾灸、拔罐、热敷、洗浴、刮痧、穴位注射、埋线和中药内服等各种多样，具有疗效确切、操作方便、无创无痛、经济实用、简单易学、便于推广等特点，理论和实践的基础上，系统地介绍了冬病夏治的机制、特点、主要操作手段、适用范围与注意事项等内容，并以病为纲，因病选方，整理出60种疾病的冬病夏治方法，涉及内、外、妇、儿、五官等临床各科。每个病症在介绍疾病概况的基础上，着重介绍穴位贴敷法、热敷熏洗法、针灸治疗法、中药内服法，内容简明扼要，处方取材方便，安全实用，易懂易学。



奇效 冬病夏治

朱现民 刘淹清 主编



河南科学技术出版社
· 郑州 ·

内容提要

冬病夏治是祖国传统医学中的一种历史悠久而颇具特色的自然疗法。冬病夏治以中药穴位敷贴为主要手段,配合针刺、艾灸、拔罐、热熨、洗浴、刮痧、穴位注射、埋线和中药内服等各种方法,灵活多样,具有疗效确切、操作方便、无创无痛、经济实用、简单易学、便于推广等特点。编者在理论和实践的基础上,系统地介绍了冬病夏治的机制、特点、主要操作手段、适用范围与注意事项等内容,并以病为纲,因病选方,整理出36种疾病的冬病夏治方法,涉及内、外、妇、儿、五官等临床各科。每个病症在介绍疾病概况的基础上,着重介绍穴位贴敷法、热敷熏洗法、针灸治疗法、中药内服法,内容简明扼要,处方取材方便,安全实用,易懂易学。本书适合中医药爱好者、患者及广大普通读者使用,也可作为家庭医疗指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

奇效冬病夏治/朱现民,刘淹清主编. —郑州:河南科学技术出版社,
2010.7

ISBN 978-7-5349-4394-2

I. ①奇… II. ①朱…②刘… III. ①常见病—中医治疗法 IV. ①R242

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第180247号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路66号 邮编:450002

电话:(0371) 65737028 65788627

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:马艳茹

责任编辑:邓 为

责任校对:柯 姣

封面设计:张 伟

版式设计:孙 嵩

责任印制:朱 飞

印 刷:河南省瑞光印务股份有限公司

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:170 mm×240 mm 印张:42.25 字数:600千字

版 次:2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

定 价:49.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

目录

第一章 冬病夏治基础知识	1
一、冬病夏治的基本概念.....	3
二、冬病夏治的理论依据.....	6
三、冬病夏治的应用特点.....	9
四、冬病夏治的主要手段.....	19
五、冬病夏治的适宜范围.....	30
六、冬病夏治的注意事项.....	36
第二章 冬病夏治方药百用	44
一、中药穴位贴敷10法.....	44
二、中药热敷热熨10法.....	53
三、中药洗浴淋濯10法.....	59
四、中药熏蒸熏洗10法.....	64
五、中药酒酊涂擦3法.....	69
六、中药汤丸膏散36法.....	71
七、中药饮食调养60法.....	88
第三章 冬病夏治常用药物	103
第四章 冬病夏治常用穴位	127
第五章 支气管哮喘	148
一、穴位贴敷法.....	150
二、热敷熏洗法.....	155
三、针灸治疗法.....	156
四、中药内服法.....	159
第六章 慢性支气管炎	162
一、穴位贴敷法.....	163

二、热敷熏洗法	168
三、针灸治疗法	169
四、中药内服法	174
第七章 肺气肿	176
一、穴位贴敷法	177
二、热敷熏洗法	179
三、针灸治疗法	180
四、中药内服法	183
第八章 肺炎	187
一、穴位贴敷法	188
二、热敷熏洗法	193
三、针灸治疗法	194
四、中药内服法	195
第九章 感冒	198
一、穴位贴敷法	199
二、热敷熏洗法	204
三、针灸治疗法	205
四、中药内服法	210
第十章 头痛	212
一、穴位贴敷法	213
二、热敷熏洗法	215
三、针灸治疗法	216
四、中药内服法	220
第十一章 高血压	223
一、穴位贴敷法	224
二、热敷熏洗法	230
三、针灸治疗法	231
四、中药内服法	238

第十二章 冠心病	240
一、穴位贴敷法.....	241
二、热敷熏洗法.....	247
三、针灸治疗法.....	248
四、中药内服法.....	250
第十三章 脑血管意外后遗症	253
一、穴位贴敷法.....	254
二、热敷熏洗法.....	261
三、针灸治疗法.....	263
四、中药内服法.....	269
第十四章 慢性胃炎	272
一、穴位贴敷法.....	273
二、热敷熏洗法.....	278
三、针灸治疗法.....	279
四、中药内服法.....	285
第十五章 慢性腹泻	287
一、穴位贴敷法.....	288
二、热敷熏洗法.....	293
三、针灸治疗法.....	294
四、中药内服法.....	302
第十六章 慢性结肠炎	304
一、穴位贴敷法.....	305
二、热敷熏洗法.....	310
三、针灸治疗法.....	311
四、中药内服法.....	318
第十七章 慢性肾炎	322
一、穴位贴敷法.....	323
二、热敷熏洗法.....	328

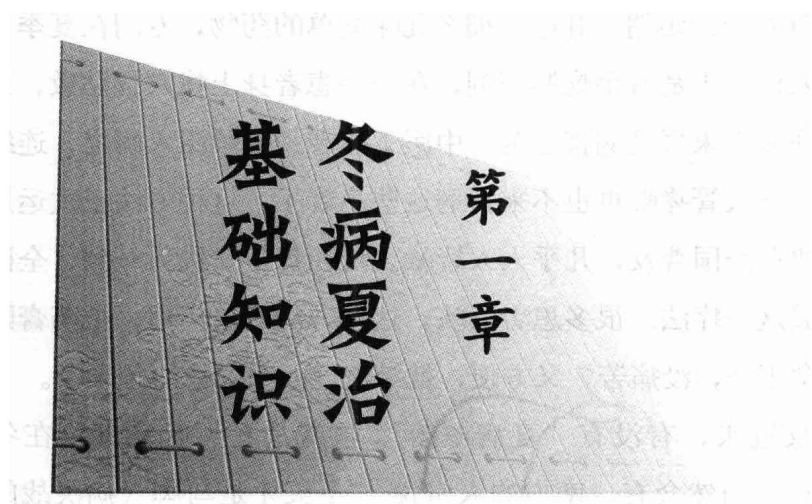
三、针灸治疗法·····	329
四、中药内服法·····	336
第十八章 糖尿病 ·····	341
一、穴位贴敷法·····	342
二、热敷熏洗法·····	347
三、针灸治疗法·····	348
四、中药内服法·····	353
第十九章 免疫功能低下 ·····	355
一、穴位贴敷法·····	356
二、热敷熏洗法·····	357
三、针灸治疗法·····	358
四、中药内服法·····	361
第二十章 颈椎病 ·····	363
一、穴位贴敷法·····	364
二、热敷熏洗法·····	366
三、针灸治疗法·····	368
四、中药内服法·····	373
第二十一章 肩关节周围炎 ·····	375
一、穴位贴敷法·····	376
二、热敷熏洗法·····	378
三、针灸治疗法·····	380
四、中药内服法·····	384
第二十二章 网球肘 ·····	386
一、穴位贴敷法·····	387
二、热敷熏洗法·····	389
三、针灸治疗法·····	390
四、中药内服法·····	393

第二十三章 风湿性关节炎	395
一、穴位贴敷法.....	396
二、热敷熏洗法.....	399
三、针灸治疗法.....	403
四、中药内服法.....	405
第二十四章 类风湿性关节炎	408
一、穴位贴敷法.....	409
二、热敷熏洗法.....	411
三、针灸治疗法.....	417
四、中药内服法.....	422
第二十五章 强直性脊柱炎	427
一、穴位贴敷法.....	428
二、热敷熏洗法.....	431
三、针灸治疗法.....	434
四、中药内服法.....	438
第二十六章 慢性腰肌劳损	442
一、穴位贴敷法.....	443
二、热敷熏洗法.....	446
三、针灸治疗法.....	448
四、中药内服法.....	451
第二十七章 腰椎间盘突出症	454
一、穴位贴敷法.....	455
二、热敷熏洗法.....	457
三、针灸治疗法.....	459
四、中药内服法.....	463
第二十八章 膝关节骨性关节炎	467
一、穴位贴敷法.....	468

二、热敷熏洗法	470
三、针灸治疗法	475
四、中药内服法	476
第二十九章 阳痿	479
一、穴位贴敷法	480
二、热敷熏洗法	485
三、针灸治疗法	486
四、中药内服法	492
第三十章 遗精	497
一、穴位贴敷法	498
二、热敷熏洗法	503
三、针灸治疗法	504
四、中药内服法	512
第三十一章 早泄	514
一、穴位贴敷法	515
二、热敷熏洗法	520
三、针灸治疗法	522
四、中药内服法	529
第三十二章 痛经	532
一、穴位贴敷法	533
二、热敷熏洗法	538
三、针灸治疗法	540
四、中药内服法	542
第三十三章 慢性盆腔炎	544
一、穴位贴敷法	545
二、热敷熏洗法	551
三、针灸治疗法	553

四、中药内服法·····	557
第三十四章 小儿哮喘·····	560
一、穴位贴敷法·····	561
二、热敷熏洗法·····	566
三、针灸治疗法·····	567
四、中药内服法·····	573
第三十五章 小儿反复呼吸道感染·····	575
一、穴位贴敷法·····	576
二、热敷熏洗法·····	583
三、针灸治疗法·····	584
四、中药内服法·····	587
第三十六章 荨麻疹·····	588
一、穴位贴敷法·····	589
二、热敷熏洗法·····	594
三、针灸治疗法·····	595
四、中药内服法·····	597
第三十七章 冻疮·····	599
一、穴位贴敷法·····	600
二、热敷熏洗法·····	601
三、针灸治疗法·····	602
四、中药内服法·····	603
第三十八章 硬皮病·····	605
一、穴位贴敷法·····	606
二、热敷熏洗法·····	611
三、针灸治疗法·····	613
四、中药内服法·····	614

第三十九章 鼻炎	616
一、穴位贴敷法.....	618
二、热敷熏洗法.....	624
三、针灸治疗法.....	625
四、中药内服法.....	629
第四十章 慢性咽炎	633
一、穴位贴敷法.....	634
二、热敷熏洗法.....	639
三、针灸治疗法.....	640
四、中药内服法.....	641
附录一 人体常用穴位	642
一、定位方法.....	642
二、常用穴位.....	646
附录二 冬病夏治三伏天日期表	664



随着现代科学技术的发展，人民生活水平的提高以及生活节奏的加快，人类防病意识不断加强，越来越多的人更加重视身体健康与自我保健。近年来，能够提高机体免疫力的方法、手段日益受到青睐，绿色食疗盛行天下，保健推拿流行世界，足底按摩风靡全球，这些都足以说明人们对于自我健康的重视，而“冬病夏治”则是近年来一种更为重要、更为神奇、也更为古老的中医治疗或保健方式。

提起“冬病夏治”，一部分人已有尝试，一部分人似曾听说，还有相当一部分人根本就是一头雾水。其实冬病夏治是祖国医学的重要特色之一，具有很多的自身特点及良好的临床疗效，值得推广。我们还是先通过近年来流行于全国各地的这种治疗方法说起吧。

冬天是慢性支气管炎、支气管哮喘等疾病的高发性季节，风寒的侵袭常使患者反复喘咳不止，而这种病症很顽固，不容易根治，也没有特效的方法。但这些患者却由衷地欢迎夏季三伏天的到来，因为他们的病在冬

天治不好，夏天却有对付的办法。中医工作者为了找到开启难症的钥匙，翻阅了大量的医学文献，终于在《张氏医通》这部古医书里找到了一张药方，仅有白芥子、元胡、甘遂、细辛几味简单的药物，专门在夏季三伏天贴敷背部穴位。于是着手炮制药剂，在一些患者身上找穴位贴敷，果然第二年冬天许多人未再受病害之苦。中医工作者又继续深入研究，连续贴敷几个夏天，支气管哮喘再也不来折磨这些患者了。这种方法正式运用于临床后，很快在全国普及，几乎人人皆知。现在每年三伏天一到，全国各地都争相开展这一疗法。很多患者反映，这种方法简单实用，把药膏贴上去几小时就拿下来，没痛苦，又方便，就等着过一个安稳的冬天了。

那么反过来，有没有“夏病冬治”，也就是夏天的病却要在冬天治疗才有效呢？当然会有。南方的人常说，“冬天才是与脚气病决战的好时机”。脚气是一种霉菌寄生于皮肤而得的病，在整个夏天尤其是梅雨季节里，这种霉菌繁殖得很快，得脚气病的人也非常多。但是一到冬天，不管多么严重的脚气，也会因瘙痒暂时消失而好转。此时霉菌暂且停止了繁殖，它寄生在皮肤内部，只等夏天一到再重新繁殖为害。如果脚气病在夏天来治，患处因炎症而糜烂，药物的效力难以发挥，甚至还会发生接触性皮炎。而冬天霉菌处于潜伏期，人又不出汗，两脚干燥，正是治疗的最好时机，若在此时用药，收效最大。

正是由于有些疾病在一个特定的季节里发作或加重，而在其他时间减轻，因此，按照疾病的发生和变化规律，治疗上也要顺应天时，即在疾病减轻的季节里予以施治，打破原有的病理循环，使它朝着健康的良性生理循环方面发展。在这种思想指导下，目前对许多疾病采用择时治疗，“冬病夏治”、“夏病冬治”等一些神奇的医疗方法，则成为中医顺应天时、根据四季变化应用于疾病治疗的最好典范。

作为一个患者，若能了解和掌握季节与疾病的关系，可以对自己所患

的病症择时而治，防患于未然，杜绝复发。作为一名医生在诊断治疗时，若能了解和掌握季节与疾病的关系，对制订最佳方案，提高临床疗效，也具有很重要的意义。



一、冬病夏治的基本概念

“冬病夏治”是祖国医学的一个重要特色，许多冬季高发的疾病，如哮喘、反复呼吸道感染、心脑血管病、风湿病等经过治疗，都会在夏季得到缓解，根据中医“急则治其标，缓则治其本”的原则，在夏季可从根本上治疗这些疾病，这就是所谓的“冬病夏治”。

简单地说，“冬病夏治”就是在夏天的时候治疗冬天的疾病。所谓的“冬病”，是指好发于冬季或在冬季症状容易加重的疾病，如气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、咽炎等疾病；“夏治”则是指选择在炎热的夏季之时，主要通过若干疗法如穴位贴敷、穴位注射等，刺激穴位及药物的渗透吸收，起到疏通经络、健脾益肺、温阳补肾的作用，以增强患者的免疫功能，提高人体抵抗力，扶正固本，从而减少和减轻“冬病”。

冬病夏治是传统中医按照自然界变化对人体的影响，根据气血在不同节气的运行变化，并依此制订出传统的治疗方法。根据“春夏养阳”的原则，由于夏季阳气旺盛，人体阳气也达到四季高峰，尤其是三伏天，肌肤腠理开泄，如果选取穴位敷贴的方法，药物最容易由皮肤渗入穴位经络，能通过经络气血直达病处，所以在夏季治疗“冬病”，往往可以达到最好的治疗效果。如果在缓解期服药治疗，能够鼓舞正气，增强抗病能力，从而达到防病、治病的目的。

一般说来，“三伏”并不是什么大节气，它属于“杂节”，但我国老百姓极为重视这个不是大节气的节气，民间流传“三伏进补”、“冬病夏治”、“夏练三伏”等谚语和风俗。从入伏第一天起，就意味着一年中气温最

高、天气最热的三伏天正式登场。人们常说“热在三伏”，因为进入伏天后，地表温度变高，每天吸收的热量多，散发的热量少，地表面的热量累积下来，所以一天比一天热；进入三伏，地面热量积累达到最高峰，天气也就最热了。

现代流行病学表明，人类疾病的70%与环境有关。《黄帝内经》“灵枢·本神”篇就有“智者之养生也，必顺四时而适寒暑”的记载。人与自然是有一个有机的整体，自然界的生物受四时春温、夏热、秋凉、冬寒气候变化的影响，形成了春生、夏长、秋收、冬藏的物候演化规律。一年四季的变化同样影响着人类，在人体也表现出生、长、收、藏的生命活动规律。自然界反复无常的变化、太过或不及，人都会受到影响。如阳虚体质患者，易在秋冬季节感受寒邪，则可于春夏两季助阳气生发，给予适当的养阳之品，药物之阳借助机体升发之阳而起到抑阴补阳的作用，从而使阳虚体质得到纠正。夏季三月，从立夏、小满、芒种、夏至，到小暑、大暑，是一年之中阳气最盛之时，人体阳气发泄，新陈代谢旺盛。天阳下济，地热上腾，天地之气上下交会，华实繁茂。

冬病夏治的时间往往选择在三伏天，因为三伏天的“初伏”是夏至后的第三个庚日，“中伏”是第四个庚日，“末伏”是立秋后第一个庚日。庚日在五行中属金，肺也属金，所以肺部疾病在庚日治疗效果最好。

“冬病”的产生多为寒湿阻滞经脉、气血不通所致。《灵枢·经脉》说：“经络者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。”穴位是人体脏腑、经络、气血的汇集点，而“三伏”又是一年中最炎热的时候，人体皮肤温度、湿度最大，阳气发泄，气血趋于体表，皮肤松弛，毛孔最为开放，此时选取特定的穴位进行敷贴，所贴药物最易由皮肤渗入穴位经络，通过经络气血直达病处，发挥药物的“归经”作用，对相应的脏腑起到扶正祛邪的效果，增强机体免疫力，减少冬天发病次数，达到标本兼治的目的。

伏灸”。此外，还有中药热敷、中药洗浴、中药熏蒸、药液浸泡、药酒涂擦、饮食调养、按摩推拿等多种方法。只有抓住夏季这个时间段，在疾病相对稳定的时期综合运用多种方法进行治疗，才能达到最好的效果，不可只依靠穴位敷贴。

总的来说，“冬病夏治”融合了中医学、时间医学、免疫医学等诸多学科的知识，它的推广是气象与医疗联姻的成果。冬病夏治疗法可以协调人体阴阳达到平衡，增强机体抗病能力，从而减少疾病的发作概率，确实是一种以预防养生为理念，具有简、便、廉、验等优点的特色疗法。随着医疗技术的发展以及人们对冬病夏治的深入认识，相信在不久的将来，冬病夏治对于治疗一些与气候有关的疾病，会发挥越来越重要的作用。



二、冬病夏治的理论依据

冬天的时候，不少人手、足上长冻疮，等到春天就慢慢地自然痊愈。有的医生会建议您在夏天的时候以生姜或者辣椒用力摩擦手足，到了来年冬天，冻疮就不会复发了，这就是典型的“冬病夏治”。那么，为什么要这样做？其原理又是如何呢？

中医认为，人与自然是一个整体，人的各种生理活动都与自然相关。因此，人体若顺应自然则健康长寿，若逆于自然则往往变生疾病。《素问·四气调神大论篇》云：“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。逆其根，则伐其本，坏其真矣。”这段话的大致意思是，人体阴阳和自然界阴阳变化是一致的，人应在春夏时节保护体内阳气的生长，以顺应自然阳气的生长；在秋冬之时保养人体的阴气，使体内阴气得以收藏。如易患冻疮之人，多为体内阳气不足，入冬以后，体内阴寒之气渐盛，血液循环就受到阻碍，肌肤失于濡养，冻疮则生。如果在春夏阳气旺盛之际，用生姜等摩擦手