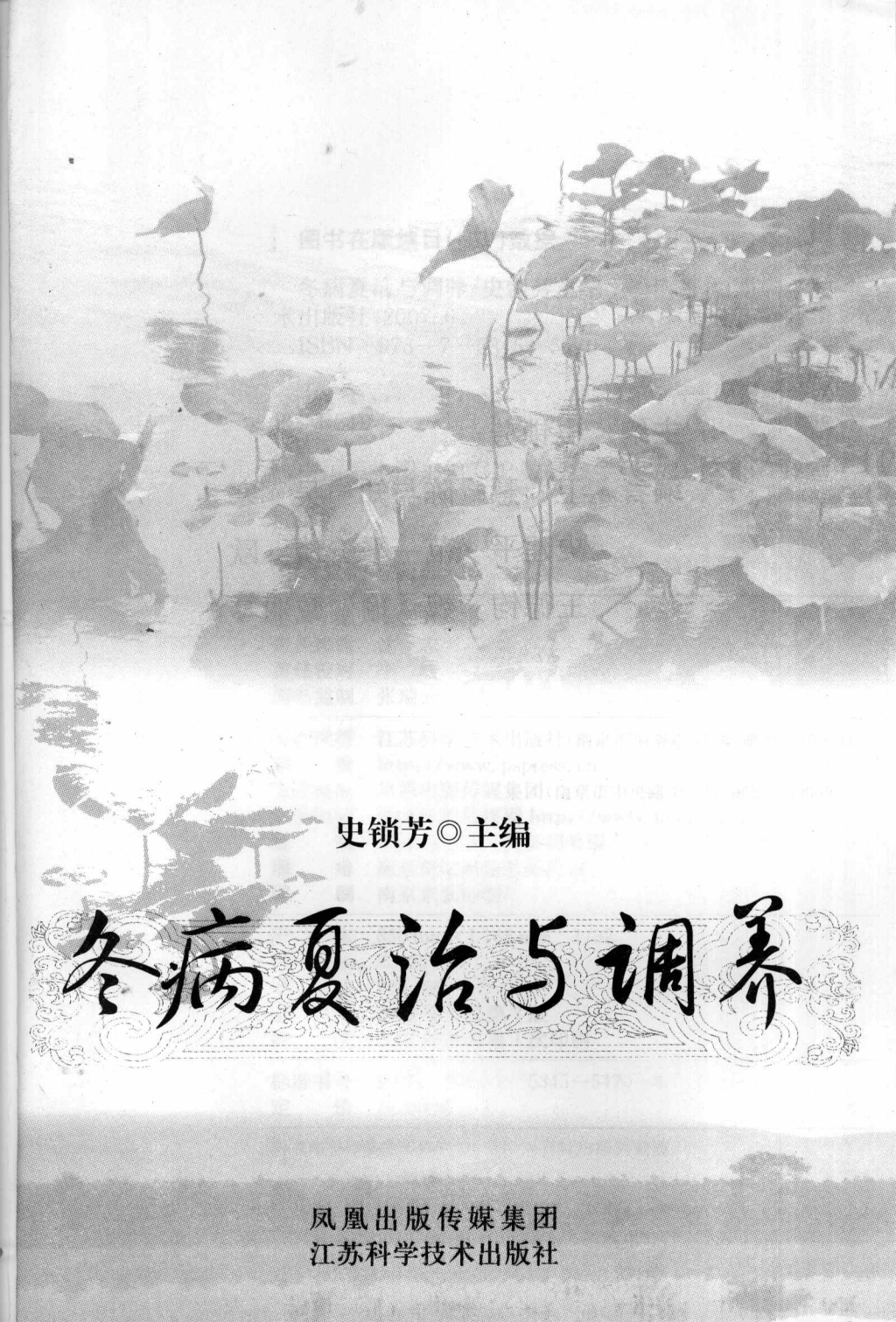


【冬病夏治与调养】

史锁芳◎主编

冬病夏治与调养

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



史锁芳◎主编

冬病夏治与调养

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

冬病夏治与调养/史锁芳主编. —南京:江苏科学技术出版社,2007.6

ISBN 978—7—5345—5470—4

I. 冬... II. 史... III. 常见病—中医治疗法
IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 081797 号

冬病夏治与调养

主 编 史锁芳
责任编辑 沈 志
责任校对 李 峻
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 南京京新印刷厂

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 8.125
字 数 200 000
版 次 2007 年 6 月第 1 版
印 次 2007 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978—7—5345—5470—4
定 价 16.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前 言

所谓冬病夏治,是对一些冬季容易发作或加重的疾病,在病情相对缓解的夏季进行适当的调治和补养,以预防或减少发作,乃至根治的特殊疗法。该法属自然疗法范畴,有着悠久的历史,起源于“天人合一”的中医理论。

人体的阳气与自然界一样,生于春天,盛于夏天,收于秋天,藏于冬天。如果人体阳气不足,在寒冷的日子里就容易受到风寒袭击,导致一些慢性病症频繁发作或加重,比如慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、肺源性心脏病等。寒冷还可以引起血管收缩,导致人体免疫功能下降。所以冬季也是心脑血管疾病、胃肠道疾病、风湿性关节疾病的高发季节。夏季是全年气温最高、阳气最为旺盛的时候。此时机体各种机能条达、经络通畅,正是扶正培本、滋养阳气的有利时机。根据《内经》“春夏养阳”的防病思想,此时予以积极调养,可使患者的阳气充实,正气旺盛,抵抗力增强,“正气内存,邪不可干”。到了冬天就可以少发病或不发病。因此,冬病夏治属于预防性的治本之法。

夏治调养的主要方法有外治调养、针灸按摩调养、药物内服调养、膏方调养、饮食药膳调养、体育运动调养等。这些方法简便易行,效果明显,在民间广为流传。例如,对易于在冬季发作的慢性支气管炎,在夏季通过调养来旺脾健肺,可使之冬季减少发作,甚至治愈。又如对易于在冬、春季节发作的支气管哮喘,在夏季症状相对缓解时进行调养,可使冬季病情明显减轻,甚至不发。再如对冬季多见的冻疮,如在夏季采取补养温通、活血通络方法进行调养,到了寒冷的冬天就可以避免发生了。

还有些病症易于在夏令发作或加重,而在冬令则处于相对缓解的状态,比如疝夏、多汗、手足癣等。对这些病症则可以在冬季进行治本调养和预防性治疗。

冬病夏治是“治未病”的预防医学思想在治疗实践中的充分体现,是中医防病治病的特色疗法,往往能达到事半功倍的效果,实属上上之策,很值得推广。

冬病夏治需与其他常规性治法相配合。在疾病易发季节应该根据各自病情,积极采取治疗措施,为冬病夏治创造良好的条件。一些患者,仅仅根据道听途说就采用各种民间疗法,比如刮痧疗法、按摩疗法、金属器敲击疗法、发疱疗法、穴位敷贴疗法等。有的取得了一定的效果,有的不仅没有获效,反而出现不少不良反应。为了较为系统地介绍冬病夏治的方法,将中医学的特色原原本本地展现给广大患者,笔者萌生了写作本书的愿望。

本书包含着我们多年的研究心得和应用体会,着重介绍了冬病夏治的特点、优势、使用范围、调养方法,也简要介绍了一些夏病冬治的调养方法,既简便实用又独具疗效,以满足广大群众防病治病和养生保健的需求。

本书属工作之余抽闲写就,可能会有瑕疵存在。我们将虚心聆听读者的意见,不断加以修正和完善。写作过程中参考了相关书籍,特向原作者们表示衷心的感谢!本书虽属科普性读物,但其中蕴涵较深的中医理论和操作技巧,读者在具体应用时最好接受中医师的指导。

江苏省中医院主任医师、医学博士

史锁芳

2007年6月于南京

目 录

冬病夏治概述

冬病夏治的特点	3
冬病夏治的调养原则	5
冬病夏治的注意事项	7
冬病夏治的饮食疗法	9
冬病夏治的敷贴疗法	11
冬病夏治的针灸疗法	19
冬病夏治的按摩疗法	22
冬病夏治的天然药物疗法	25
冬病夏治的体育疗法	31
夏病冬治的特点	34
夏病冬治的饮食方案	35
夏病冬治的膏方调理	37

调治冬季易于发生的病症

感冒	41
慢性支气管炎	52
支气管哮喘	62
消化性溃疡	77
冠心病	87

【冬病夏治与调养】

中风	95
冻疮	104

调治冬季易于加重的病症

阻塞性肺气肿	115
肺源性心脏病	126
类风湿性关节炎	138
肩周炎	151
颈椎病	165

调治夏季易发和加重的病症

多汗	181
手足癣	189
疖夏	196
肺脓肿	202
支气管扩张	211
慢性肾炎	226
失眠	238

冬病夏治概述

冬病夏治的特点

冬病夏治疗法是我们祖国医学的瑰宝之一,它不但是中医学的重要组成部分,也是中华民族优秀传统文化的一个重要组成部分。冬病夏治疗法在我国有着悠久的历史,为我国人民的保健事业作出了重大贡献。冬病夏治疗法,以中医“治未病”的预防医学思想为指导,是对一些冬季发作频繁或症状明显而夏日却症状缓解或发作较少的病症的一种防治调养方法。通过内服加外治,使阴阳气血紊乱者尽快恢复平衡状态,以保持冬天寒冷时病症不易发作,帮助患者驱除病魔,从而达到恢复身心健康,重享生活乐趣的目的。

冬病夏治疗法具有明显的季节性,即选择冬天易发或加重的病症,在夏令三伏天进行调治。因寒冷刺激而诱发或加重的病症,主要包括慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、肺源性心脏病、胃与十二指肠溃疡、心绞痛、心肌梗死、脑血管意外(中风)、风湿与类风湿性关节炎等。

冬病夏治疗法与一般中医疗法有着很大不同,它是属于预防性的治疗措施之一,符合中医“平时治本”和“治未病”的思想。夏天三伏时段,是全年气温最高的时候,在中医看来是人体阳气最为旺盛、气血充盈、各种机能条达、经络通畅未发病时,正是扶正培本、滋养阳气的有利时机。此时不失时机地培本调理以扶助正气,可使得人体正气旺盛,“正气内存,邪不可干”,抵抗力增强。那么,到了冬天就可以少发病或不发病了。其特点有如下几个方面:

其一是外治与内治相结合。对于冬季易于发作的慢性病,单靠药物内治是不够的。冬病夏治突出外治方法,旨在充分调动人

体自身的康复能力,培补元气、调整脏腑功能。在内治方面,首重食治,然后药治,食药并举。食治包括食疗、食补、食养等,有针对性地选择日常生活中的食品或调制药膳。其优点是便于病人长期服用,在不知不觉中得到调养。

其二是综合调治。冬病夏治疗法的调治对象绝大多数为慢性病,其中不乏疑难杂症。这些慢性病迁延日久,往往多个脏器受累,甚至几种疾病并存,病情复杂,对患者的肉体、精神均是沉重的负担。康复过程中要逐一解开疾病的许多症结,消除诸多痛苦,这不是一朝一夕、一方一药或一种疗法就能实现的。必须针对病位的深浅、疾病的不同阶段,选用多种疗法,协同治疗。通过合理调治,发挥良好的综合效应,才能使病症逐渐消失。调治方法,主要包括食疗药膳、起居运动、针灸推拿、药物内服与穴位外贴等多种疗法和途径。

其三是内服药性平和、外治简便有效。冬病夏治方法对人体没有什么伤害,所用中药大多数是植物性药物,其中许多药物就是食品,所以中医有“食药同源”之说。用药多选滋补、无毒之品。内服方法中的茶疗、食疗,外治方法中的穴位敷贴,大多简便易学。即使有些外用药粉有些毒性,只要控制好剂量,注意使用方法,敷贴后一般不会使病人受到伤害。简便而有效,轻松而愉快,是冬病夏治方法所遵循的准则,因而最受病人的欢迎。冬病夏治的方法取材于大自然,很适合我国人民的生活习惯、风土人情,易于推广应用。

冬病夏治的调养原则

根据《内经》“发时治标，平时治本”和“春夏宜养阳以防阳气易损，秋冬宜养阴以防阴精易耗”的调养原则，进行“反季节调治”，也就是选择在疾病不易发作的相对缓解季节进行防治。一般从每年七月份（农历三伏天前）开始冬病夏治，主要采用培本扶正的防治方法。而扶正培本，重在顾护阳气。饮食上，对于素体阳虚的人，宜常食大枣、桂圆、栗子、莲子、荔枝、核桃、山药、牛肉、猪腰、鹌鹑、黄鳝、鲑鱼、鲈鱼等益气温阳的食品。选用这些温补阳气的食品与粳米一起熬制成粥食用，同样可以收到益气强壮、调节免疫的效果。除了食疗药膳外，也可在中医指导下适当服用些益气温阳的中药。中药内服可选择汤剂、膏剂、药酒、药茶等。外治法可以采用药末（或药膏）外贴、穴位按摩、施行针灸艾灸等方法，内外兼治，治病求本。坚持调治 1~3 个月，不仅可以修复冬季易发病症的病理损伤，还能提高患者的免疫功能，增强患者自身对疾病的防御能力。

当然，具体运用时还需要结合各自体质类型选择不同的调治方法。

如患者平时怕风易汗，容易感冒，遇寒即喷嚏连作、鼻塞流涕者，则予以益气养肺固表为主，可用玉屏风散、桂枝汤、参苏饮等方加减（药如黄芪、防风、白术、党参、苏叶、桂枝、白芍、生姜、大枣等）。

如患者面色萎黄、食少便溏、胃脘隐痛、倦怠乏力、平时痰多，则宜健运脾胃、化湿化痰法，可用香砂六君子汤、二陈汤等方加减（药如党参、白术、陈皮、法半夏、茯苓、甘草等）。

【冬病夏治与调养】

如患者常感腰酸肢软、畏寒神疲、夜尿频多、稍动即觉呼吸短促，则用补肾纳气法，方选金匱肾气丸、七味都气丸、河车大造丸等加减（药如熟地、山药、山萸肉、紫河车、补骨脂、核桃肉、五味子、沉香等）。

如平常关节疼痛，遇冷加重等，则可采用温通经络之法，可用黄芪桂枝五物汤加减（药如黄芪、桂枝、赤芍、路路通、当归、川芎、鸡血藤等）。

如平时常感胸闷、头昏、胸部隐痛、面色晦滞者，宜予益气活血、温通胸阳法，可选理中汤、瓜蒌薤白半夏汤、血府逐瘀汤加减（药如党参、干姜、制附子、丹参、桃仁、红花、当归、瓜蒌、薤白等）。

此外还应结合不同疾病特点进行调治。如支气管哮喘患者在夏令不发作时大多表现肺肾亏虚之本象，可以利用三伏天采用补益肺肾、温阳益气的中药内服，或服用补肺益肾丸，或服用益肾平喘膏方，同时配合温化寒饮的外贴方。调治一个季度，可使患者免疫功能明显提高，到冬季时病情明显得以缓解和减少发作。

如是关节痛症还可结合外贴发泡疗法，使局部皮肤潮红甚至发生水泡，以排毒通脉，达到防治关节疼痛之目的。

冬病夏治的注意事项

首先,冬病夏治是中医特有的疗法之一,具有明显的季节概念,要遵循辨病与辨证相结合的原则。所谓“辨病”,就是根据不同的病症采用不同的调治方法。比如寒胃病,除了内服健脾温养的中药外,可以选用温通药粉外敷,或用温散中药制作成衣兜挂带。对于寒性关节疼痛患者,则可选用药酒配合发泡疗法进行调治。哮喘患者则适宜采用穴位敷贴疗法等。“辨证”就是针对不同的病因与证型,施行审因论治、分证调治,也就是通常所说的“对症下药”的意思。从辨证出发,把“证”视为整体反应状态的综合概念,并把“证”放在自然、社会的联系中去考察。在充分注意个体差异的前提下,采取相应的调养方法。如慢性支气管炎肺虚者(主要表现为怕风、易汗、易感冒),宜选用补肺养肺之法;脾虚者(饮食不香、脘腹胀、大便稀溏等),宜选用健脾运脾之法。

其次,冬病夏治要重视正气的调养。冬病夏治从正气立论,一切调治措施都以增强人体的抗病能力、自我调节能力和适应能力为目的。例如,慢性支气管炎,夏季利用健脾养肺、益气补肾的扶正培本之法调治,可以提高患者免疫和御寒能力,使其冬季寒冷时不易发作,有的甚至可以通过夏治调养获得治愈。

再者,冬病夏治要结合时令特点。该法多在夏令气候炎热时施行。中医学有“天人相应”之说,就是说人体要适应自然环境、季节气候的变化。酷暑盛夏,火气旺盛,人在精神和心理等方面应息其怒、静其心、安其神,使神经系统处于宁静状态。在日常生活中,要养成心平气和的性格,常有“冰雪在心”之感,切不可烦躁激动。夏日里应“早卧早起”。晨起后适当参加一些力所能及的体育活

动,有利于提高机体调节功能,可增强对热的耐受力。午饭后可适当午睡,以养精蓄锐,使机体处于最佳状态。晚上不可贪凉而卧,睡于露天、屋檐、走廊及窗前等处,更不可迎风而卧或久吹电风扇,以免外邪侵入人体,引起头痛头晕、腹痛腹泻、关节酸痛和面神经麻痹等症。

夏季暑热湿盛,外出时要戴草帽或打伞,以遮挡阳光的直接照射。出汗多时,湿衣汗衫要勤洗勤换,以防暑湿并袭。为防中暑,身边和家中应备有一定的清热解暑药,如仁丹、十滴水、清凉油、藿香正气水等,还可常饮绿豆汤、酸梅汤、消暑茶等。

夏令消化功能差,应以温软易消化、清淡有营养的食物为主,适当多吃些新鲜瓜果蔬菜及鱼、虾、瘦肉、豆制品等,还可经常吃些藕粉、莲子粥、荷叶粥等。少吃油条、烤饼、肥肉等厚味之物,以防生痰、生热、生湿。尤其须忌过食生冷食物,如冰砖、冷饮、凉粉、冷菜等,以免损伤脾胃,诱发疾病。

另外,外治敷贴是冬病夏治的重要内容,在具体实施过程中应当注意妥善处理水泡,防止过敏,防止不良反应。有些外敷药物(如甘遂、斑蝥等)具有一定毒性,不宜内服。配制好的药物(粉、膏、糊等)须妥善保管,谨防误食中毒。必须严格控制用量和注意使用方法,并在专科医生指导下进行调治。

为防止感染发生,所选用药物须除去杂质,穴位严格消毒。夏季贴敷时间应相对缩短。贴敷后局部如有丘疹、水泡者,须保护好贴敷面,防止继发感染。一旦有感染发生,需对症处理。

冬病夏治的饮食疗法

饮食疗法源远流长。古典医籍《内经》系统地阐述了中医学理论,在饮食与健康的关系上,提出了“饮食有节”的重要原则,还就饮食的饥饱之度、冷热之性、偏嗜之习、宜忌之规、配餐之则提出了一系列法则,告诫人们重视卫生,以食疗疾。书中记载:“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。”

食物是人体生命活动的主要物质来源。由于“药食同源”,食物亦有寒、热、温、凉之性,故具体应用饮食调养时应遵守下列原则:

(1) 饮食质量与进食方法的合理调配

饮食太丰盛的人,要强调一个“少”字,以注意节制。营养不足者又需加强补充。进食的方法是定时饮食,晚餐不宜过迟;慢嚼细咽以利消化;节制食量以防过饱损胃;饮食清淡,不宜过咸、过甘、过酸、过辛及过于油腻厚味,以防伤脾生痰湿;进食宜软些,少吃生硬之物。食物不宜过烫过冷,以免损伤肠胃。

(2) 饮食品种的多样性

人吃单一食物是不能维持身体健康的。有些必需的营养素,如一些脂肪酸、氨基酸和某些维生素等,不能由其他物质在体内合成,只能直接从食物中取得。自然界中,没有任何一种食物含有人体所需的各种营养素。为了维持人体的健康,就必须把不同的食物搭配起来食用。现代营养学把食物分成两大类:一类主要是供给人体热能的,叫主食;另一类是副食,主要是更新、修补人体的组织、调节生理机能的,如豆制品、蔬菜、食油等。

(3) 根据五脏盛衰选择饮食

饮食的选择要合乎五脏盛衰之所需,即某脏虚弱,则宜多食具有补益某脏的食物。如《藏气法时论》指出:“肝苦急,急食甘以缓之”,“心苦缓,急食酸以收之”,“脾苦湿,急食苦以燥之”,“肾苦燥,急食辛以润之”。中医还有“肝病禁辛,心病禁咸,脾病禁酸,肺病禁苦,肾病禁甘”之说。另外,中医强调“以脏补脏”。例如肝脏虚而成夜盲症,多食动物肝脏有一定疗效;胃虚不纳食,多食鸡内金可达健胃增食的目的等。

(4) 饮食要有节制

《内经》中说:“饮食有节……故能形与神俱,而尽终其天年,变百岁乃去。”《管子》亦说:“饮食有节……则身体利而寿命益;饮食不节……则形累而寿命损。”所谓饮食有节,是指饮食要有节制,不能随心所欲,要讲究吃的科学和方法。具体地说,是要注意饮食的量和进食时间。

(5) 注意四时宜忌

《饮膳正要》中说:“春气温,宜食麦以凉之;夏气热,宜食菽以寒之;秋气燥,宜食麻以润其燥;冬气寒,宜食黍以热性治其寒。”由于四时气候的变化对人体的生理、病理有很大影响,故人们在不同的季节应选择不同的饮食。《周礼·天官》中亦云:“春发散宜食酸以收敛,夏解缓宜食苦以坚硬,秋收敛吃辛以发散,冬坚实吃咸以和软。”这种因时择味的主张至今仍为群众所喜用。

(6) 注意饮食与药物之间的关系

饮食与病人正在服用的汤药不要互相抵触。例如病人正在服热性汤药,就不宜进食绿豆等凉性食品;若正在服寒凉汤药,就不宜食用姜、葱、大蒜、桂皮、胡椒等辛热之品。