



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
中医康复中心护师 郝伶俐

### “冬病”为什么可以“夏治”？

“冬病夏治”理论源于《黄帝内经》中“不治已病治未病”的预防医学思想，以及“春夏养阳，秋冬养阴”的养生原则。冬季，自然界阳气潜藏，人体阳气也随之收敛于内，使得机体抵御外邪的能力减弱。一些虚寒性疾病，如慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、虚寒性胃痛、关节痛等，便容易在冬季发作或加重。而夏季，自然界阳气旺盛，人体阳气也处于一年中最旺盛的时期，此时人体腠理疏松，经络气血流通顺畅。利用这一有利时机，采用艾灸等疗法，能够起到温阳益气、驱散内伏寒邪的作用，增强机体免疫力，调整人体阴阳平衡，使一些宿疾得以恢复，从而达到“未病先防、既病防变”的目的。

### 艾灸治疗“冬病夏治”的原理

艾灸是点燃用艾叶制成的艾炷、艾条，熏烤人体的穴位以达到保健治病的一种自然疗法。其“冬病夏治”的原理主要基于以下几个方面：

**温通经络，驱散寒邪** 艾叶性温，味辛、苦，具有温经散寒的特性。在艾灸过程中，艾火的温热刺激能够深入肌肤，直达病所，使经络畅通。《灵枢·经脉》中提到，“经脉者，所以能决死生，处百病，

三伏天是全年最热、阳气最盛的时段，也是“冬病夏治”的黄金期。此时人体毛孔大开，新陈代谢旺盛，通过科学调理可有效驱寒补阳，增强免疫力，预防冬季旧病复发。首都医科大学附属北京康复医院中医康复中心护师郝伶俐为您讲解如何通过艾灸祛寒扶阳，调养身体。

# 三伏已至 祛寒扶阳正当时

□本报记者 陈曦



调虚实，不可不通。”经络通畅则气血运行无阻，阳气得以布散全身，从而驱散体内的寒邪。对于冬季因寒邪侵袭而发病的疾病，如寒性关节痛、虚寒性胃肠病等，艾灸能够有效改善局部血液循环，缓解疼痛和不适症状。

**调和气血，扶正祛邪** 气血是人体生命活动的物质基础，“气血调和，百病不生”。艾灸通过温热刺激穴位，激发经气，调节人体气血的运行。当气血充足且运行顺畅时，人体的正气得以增强。正气存内，邪不可干，强大的正气能够抵御外邪的入侵，同时也有助于祛除体内已有的病邪。在“冬病夏治”中，艾灸能够帮助人体扶正固本，提高机体的抗病能力，使人体在冬季来临之时，能够更好地抵御寒邪，减少疾病的发作。

**调节阴阳，平衡机体** 中医认为，疾病的发生发展与人体阴阳失衡密切相关。冬季易发作的疾病，大多属于阳虚阴盛之证。夏季艾灸，借助自然界的阳气，通过穴位的传导，能够温补肾阳，调节人体阴阳平衡。《素

问·阴阳应象大论》曰：“阴平阳秘，精神乃治。”当人体阴阳达到平衡状态时，机体的各项生理功能得以正常发挥，疾病也就失去了滋生的土壤。

### 艾灸的“冬病夏治”适应症

**消化系统疾病** 虚寒性胃痛、慢性胃炎、腹泻、消化不良、厌食等。

**风寒湿痹症** 颈椎病、肩周炎、颈肩腰腿痛、风湿类风湿关节炎等。

**妇科疾病与保健** 月经不调、痛经、产后头痛、坐月伤风、慢性盆腔炎等。

**亚健康人群** 免疫功能低下、阳虚体质、气虚体质、亚健康。因脑血管疾病导致的肢体功能废用 肢体感觉异常（冷、麻、痛、紧张）、肢体无力。

### 艾灸的注意事项

**时间与频率** “冬病夏治”艾灸一般选择在三伏天进行，三伏天是一年中阳气最旺盛的时

期，此时艾灸能够更好地发挥温阳散寒的作用。初伏、中伏、末伏各艾灸1-2次，每次艾灸时间根据不同的艾灸方法和穴位而定，一般15-30分钟。但具体的时间和频率还应根据患者的体质、病情等因素进行调整，以患者耐受为度，避免过度艾灸导致上火等不良反应。

**环境与体位** 艾灸时应选择空气流通、光线充足、温度适宜的环境，避免在风口或潮湿的地方进行艾灸。患者应采取舒适、放松的体位，以保证艾灸的顺利进行和穴位的准确刺激。同时，要注意保暖，尤其是艾灸后，避免受凉受风，以免寒邪再次入侵。

**禁忌人群** 并非所有人都适合“冬病夏治”艾灸。孕妇、女性经期、皮肤过敏者、高热患者、阴虚火旺体质者等不宜进行艾灸。此外，患有严重心肺功能疾病、恶性肿瘤等疾病的患者，在进行艾灸前应咨询医生的意见，以免加重病情。

**施灸反应及处理** 在艾灸过程中，部分患者可能会出现一些正常的施灸反应，如皮肤潮红、出汗、轻微的痒痒等，这些反应一般在停止艾灸后会逐渐消失，无需特殊处理。但如果出现皮肤水泡、烫伤等情况，应及时进行处理。小水泡可自行吸收，保持局部清洁干燥即可；大水泡可用消毒针具刺破水泡，排出液体，然后涂抹烫伤膏或消炎药膏，以防感染。



## 健康在线

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 三伏天适合减肥



伏天是一年中最热的日子，此时人体需消耗更多能量维持，核心体温轻微上升，代谢率增加，脂肪氧化效率短期提高。从中医角度来看，气血循环旺盛，适量运动、调理作息有助改善脾胃，排出体内的寒湿痰瘀，改善代谢。

#### 深色的防晒衣防晒效果好



防晒衣物的防晒性能，通常以紫外线防护系数（UPF）和日光紫外线UVA透射比值两项指标综合评定。UPF值越大、UVA透过率越小，防紫外线性能就越好。同等面料下，深色衣服防晒效果更好，其可吸收大量紫外线，减小对皮肤的伤害，从而避免皮肤晒伤发红、灼热疼痛带来的不适，安全感和舒适感更强。

### 红灯

#### 藿香正气水不适合空腹喝



藿香正气水是夏天常备的家庭用药，但其含有酒精，并含有一些温性的药，当多种中药成分与酒精结合时，会对胃黏膜产生较为强烈的刺激。在空腹状态下，胃黏膜缺乏缓冲保护，直接面对这些刺激成分，容易引发胃痛、恶心、呕吐等症状。

#### 中医建议伏天多吃温性食物



中医认为，伏天正是“冬病夏治”的好时机，养生应适当吃些温热食物。龙眼：适合脾胃虚弱、气血不足，失眠多梦的人。荔枝：出汗多时适当吃点，有助维持体内电解质平衡，血糖高的人慎吃。紫苏：能解热镇痛，是应对夏季空调病的良药。韭菜：有助增强体力、开胃促消化。

## 谨防养老诈骗常见“陷阱”

□本报记者 盛丽

近年来，针对老年人的诈骗犯罪时有发生，严重损害老年群体的财产安全和身心健康。北京市检察院第二分院检察官为公众普及针对老年人诈骗的常见手段和防范措施。

**警惕“健康陷阱”** 检察官提醒，谨慎参加免费体检、免费保健、免费送礼品等活动。如遇身体不适请及时到正规医院就医，不要盲目轻信“神医”“神药”等虚假广告，以免落入骗子的“健康陷阱”。

**“投资返利”谨记“三不原则”** 检察官提醒，不轻信稳赚不赔的宣传，不投资不明项目，不向个人账户转账，大额投资前务必和子女商量。警惕“保密要求”“限时优惠”话术，天上不会掉馅饼，高收益必藏高风险。

**小心“中奖骗局”** 检察官提醒，以“百万现金”“限时领取”等方式要求缴纳“手

续费”“税费”的均为骗局，遇“中奖”要求汇款时，务必与子女、社区民警核实，保留证据并拨打110报案。

**识别“情感诈骗”** 检察官提醒，警惕“合伙理财”“代操作账户”等话术，严控资金往来，不向未经核实身份的人透露银行卡、密码、验证码等个人隐私，涉及金钱时务必向多方求证，不轻信虚化承诺，不屈服情感绑架。

**警惕“虚假代办养老保险”** 检察官提醒，如遇陌生人声称可以代办、补缴养老保险，请勿相信，相关补缴政策可通过当地人力资源和社会保障局官网进行核实。大额转账前请与子女联系，牢记不轻信“内部渠道”“政策漏洞”等话术，不支付现金或者对私转账“手续费”，不签署空白合同或授权书，政策咨询请认准人力资源和社会保障局官网和12333社保热线。

## 大暑养生关键词：清暑、祛湿、养心

今天迎来夏季的最后一个节气大暑。中医专家认为，这一时节“暑、湿、热”三邪交织，易伤阳气、耗津液，扰乱脏腑功能，养生防病重在健脾祛湿、清热解暑、固护阳气。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹介绍，大暑节气高温高湿，人体阳气随高温浮散于体表，导致身体内部尤其是脾胃阳气不足，表现为食欲下降、消化不良、腹泻；湿气重浊黏滞，易阻碍脾胃运化功能，引发腹胀、肢体沉重、舌苔黄腻；暑热通于心，易致心火过旺，引发心烦失眠、口舌生疮；高温还会扰动心神，表现为焦躁易怒、注意力涣散。

“饮食调养宜以清补为主，兼顾祛湿。”梁莹建议，适当食用西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜、莲藕、黄瓜等清热生津之品或饮用乌梅汤、酸梅汤等饮品以清热解暑；可以茯苓、薏米、赤小豆、白扁豆、山药、芡实等健脾利湿食材煮粥，适量食用生姜、陈皮、紫苏等以温化脾胃湿浊；出汗多者可喝淡盐水或米汤；忌肥甘厚腻，避免过食甜

食、冷饮。

专家同时提示，这一时期应注意防暑降温，避免空调冷风直吹身体；宜夜卧早起，中午小憩15至30分钟避暑养心，避免熬夜；大汗后切勿立即冲冷水澡、喝冰饮；清晨或傍晚可进行散步、八段锦、太极拳等运动，以微微出汗为宜；还可听舒缓音乐、练习书法以保持心境平和，避免情绪过激。

针对老年人及儿童群体，这一时期需特别注意防范健康风险。梁莹提醒，老年人应避免食用隔夜饭菜，宜少量多次饮用温水，有冠心病、高血压、糖尿病者需定期监测血压、血糖，避免因出汗脱水导致指标异常；儿童玩耍时宜选择阴凉处，每20分钟补充温水或淡盐水，出现厌食及脾胃失调可食用山药、小米粥调理。

大暑时节还可以利用一些中医外治方法调养身体。风池穴和大椎穴分别是胆经和督脉上的重要穴位，按揉这两个穴位能够疏通经络、疏散风热，快速缓解因暑热引起的头痛、头晕等症状。（新华）