

全生讲中医

“冬病夏治”的内涵及应用

编者按：全生讲中医专栏的目的是普及中医知识，弘扬中医文化，介绍中医进展，传授专家经验，提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康，喜欢养生，那就静下心来，和全生讲中医一起，探索中医奥秘，见证中医神奇，分享名医经验，寻找济世良方吧。

“冬病夏治”是指冬天易发生的疾病或冬天症状加重的疾病，在病情相对缓解的夏季进行调治补养以达到减缓发作乃至控制的一种特殊疗法。“冬病”包括呼吸、循环、消化、免疫等多种疾病，它的病机特点是阳气不足，“夏治”是在夏天或长夏炎热的时间选用适宜的中医方术加以预防与治疗，包括内服中药、中药外敷、中药外治，食疗、针灸等综合手段。

冬病夏治的机理：冬病夏治是中国传统医学的一个重要特色，就是利用夏季气温高，机体阳气较为充沛的有利时机，调整人体阴阳平衡，使一些宿疾得以恢复。中医理

论讲的是阴阳五行，“天人相应”。祖国医学认为“人与天地相参，与日月相应”，“一体之赢虚，消息皆通于大地”，也就是说季节的变化直接影响到人的健康。《素问·阴阳应象大论》中说：“阴盛则阳病，阳盛则阴病。”说的是阴阳的对立失调，就会导致疾病的发生。

一些虚寒性疾病多半是体内阴盛阳衰，抵抗力明显下降，外邪容易侵入而发病。冬为阴，夏为阳，夏季为阳盛阴衰之季，也正是人体阳气旺盛之时，这时，利用夏季阳旺阳升，人体阳气在夏季有随之欲升欲旺的趋势，体内凝寒之气易解的状态，运用补虚助阳药或温里散寒药物，天人合击，最易把冬病之邪消灭在蛰伏状态，这也是中医强调“春夏养阳”的原因。夏季人体阳气充盛，气血流通旺盛，药物最容易吸收，而夏季三伏期间是一年阳气最旺盛的时候，在三伏天进行治疗，最易恢复扶助人体得阳气，加强卫外功能，提高机体免疫的效果。

现代实验室研究证实，穴位贴药后能增强机体非特异性免疫能力，血中嗜酸性粒细胞明显减少，皮质醇显著提高。穴位贴药通过刺激穴位以及药物的吸收、代谢、对肺部的有关物理、化学感受器产生影响，直接和间接的调整大脑皮层的植物神经系统功能，改善机体的反应性，增强抗病能力。

冬病夏治的适应症与禁忌症：冬病夏治效果最为理想的是呼吸系统疾病，还有循环、消化系统疾病。其适应症主要有慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、变异性咳嗽、类风湿性关节炎、胃炎等中医辨证属阳虚为主，或寒热错杂以寒为主的患者；也适用于怕冷、怕风、平素易感冒或冬季反复感冒的虚寒体质的患者。此类患者常见症状有：咳、喘反复发作，鼻涕、痰液清稀而白，背部怕寒，冬季及受寒后症状明显加重，舌质淡红，苔薄白或薄黄，脉弦、紧或滑。需要注意的是，支气管扩张、活动性

肺结核咳血患者、孕妇禁用冬病夏治膏药；糖尿病患者血糖控制不佳者、瘢痕体质者、皮肤过敏者要慎用冬病夏治膏药。

冬病夏治的时间及治疗方法：每年的三伏，每一伏的第一天为最佳治疗时间。2021年的“冬病夏治”的最佳治疗时间为7月11日，7月21日，8月10日。采用穴位贴药，中药穴位拔罐，辨证口服中药，针灸等综合方法。

冬病夏治注意事项：治疗后最好不要去空调房，因为遇冷会使毛孔收缩，影响药物吸收；也不要剧烈活动。还要注意的是饮食，贴敷的当天最好不要吃冷饮以及冰镇的食品。如果贴敷部位出现水泡了，尽量不要揭皮，也不要包扎，可涂少量碘酒即可。穿干净、柔软、透气的全棉衣服，一般3~5天就会痊愈。

更多全生讲中医，敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com，或直接拨打中文热线电话 301-340-1066，301-



卢全生医师，北京中医药大学中医硕士，中国中医科学院中西医结合博士，美国乔治城大学医学院博士后，河南中医学院客座教授。

919-9898 约诊。全生中医针灸医疗中心地址：416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850. Ellicott City Office: 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042, 免费停车。

血尿的诊断和治疗

血尿有多种类型。明显的血尿肉眼即可辨别，而轻微的血尿肉眼无法识别，只有在显微镜下才可发现。大多数血尿本身并不会因为失血而带来危险，因为血尿的失血量通常很小。但引起血尿的原因有多种，包括恶性肿瘤，因此有必要仔细检查，对于持续性血尿以及在50岁以上患者中发生的血尿应当提高警觉。

(1)病因：许多原因都可导致血尿，比较常见的病因包括膀胱感染，男性患者中

的前列腺炎，泌尿道结石，肾脏疾病或感染等，还包括膀胱，肾脏以及前列腺肿瘤。其它原因还有剧烈运动，创伤，由药物或疾病引起的出血倾向等。

(2)诊断：帮助诊断血尿的手段有多种，但并不是每个病人都需要使用所有的方法。患者的病史往往会提供某些线索，例如排尿时疼痛可能提示膀胱感染，而疼痛位于背部的一侧有可能由肾结石引起。尿样的实验室检查

很重要，有时需要进行多次检查。血液检查会帮助发现有无肾脏疾病以及凝血性疾病。静脉肾盂造影可在X线照片中显示肾脏，尿道和膀胱。超声波检查是一种有效的非侵入性手段。膀胱镜是将微型的内窥镜放入膀胱中，医师可观察膀胱内是否有任何异常，同时也可以对异常部位进行活检。

(3)治疗：血尿本身并无特殊治疗，而治疗应主要着眼于导致血尿的病因。如

果没有发现病因，则对于易患肿瘤的高危患者应定期复查尿液细胞学和尿常规。具体的诊断和治疗方案应当和您的医师仔细讨论。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话：240-404-6423；电子邮件：peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师 乔治城大学医学院 家庭医学科 临床助理教授



大多数癌症患者存在维生素D缺乏!

平常我们见到的或服用的维生素D补充剂均为胶囊或滴液，维生素D是一种脂溶性维生素，属类固醇衍生物，又称“抗佝偻病维生素”或“阳光维生素”。维生素D可打击肿瘤相关转化，支持免疫系统的抗癌功能。近期发现德国生产的微球配制剂的维生素D3，滴入水中无色无味直接溶解，这种维生素D3的生物利用率以及吸收度都更好。

研究发现近一半以上的癌症患者

(66.8%)存在维生素D缺乏(≤30 ng/ml)；即使是在有补充维生素D的患者中，也有31.6%的患者存在维生素D缺乏症。年长、男性、头颈癌或鳞状细胞癌和体重减轻都是易发生维生素D缺乏症的因素。维生素D缺乏症的易感因素有年长、男性、头颈癌或鳞状细胞癌以及体重减轻。癌症患者补充维生素D的剂量应高于普通人群的剂量。

富含维生素D的食物并不多，乳

类、蛋黄、动物肝脏(如鱼肝油)和富含脂肪的海鱼(如三文鱼)等含少量维生素D，而植物性食物如谷类、蔬菜和水果几乎不含维生素D。

维生素D可以通过晒太阳、膳食摄入和维生素D补充等途径获取。但现在人出门使用防晒产品，且缺乏户外活动，这些都会影响皮肤有效合成维生素D3。

亲，如果你户外活动不多，不补充些维生素D。

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治 3-002 北京中医药大学中医硕士 中国中医科学院中西医结合博士 美国乔治城大学医学院博士后 世界中医药联合会主任医师 3项国家专利, 8部中医专著 30年行医经验 接受保险及车祸工伤 中西结合, 标本兼治 天人合一, 综合治疗 www.wholelifeherb.com 地址: 416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850 地址: 5022 Dorsey Hall Dr, #101, Elliott City, MD 21042

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine 美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员 主治 各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。 徐唯医师 Wei Xu MD 周一至周六全日门诊 604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road交口处 3-050

中华堂中医馆 中医门诊 针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医养生 中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。 针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。 中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。 中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。 预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100 诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 陈智松博士 预约电话: 301-820-2528 接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险 化疗毒副作用等治疗有独到的见解。 www.chenmac.com 地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854 盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879 位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市、Costco、大超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094