

冬病夏治 中醫的預防醫學

文／中醫兒科 主治醫師 黃正豪·主任 張東迪

冬病夏治是一個經常聽到的名詞，從字面上解釋，就是冬天容易發作的疾病，在夏天利用一些治療方式，來改善或預防再度發作。三伏天是冬病夏治的代表，到了夏天，不論中醫診所或醫院，都會推出三伏天的醫療服務，冬病夏治的重要性不言而喻。

冬病夏來治，順應自然界變化

為什麼會有「冬病夏治」之說？它的源起為何？中醫典籍《黃帝內經》中的《素問·四氣調神大論》中提到：「夫四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。」意即春夏順應陽氣升發、萬物始生的特點，而秋冬順應萬物收斂封藏、陰氣漸生的現象。也就是說，春夏養生、養長以養陽；秋冬養收、養藏以養陰。

從中醫天人相應的理論來看，人與自然的關係密不可分，自然界的變動無時無刻都在影響著人體，而人體也反映出相對應的生理及病理變化。既然一些容易在冬天發作的疾病，多是由於人體處於陽虛的狀態所導致，所以在夏季陽氣升發的時候，給予辛溫藥物來補充陽氣，有助於祛除陰寒所致的疾病。

至於何謂「冬病」？何謂「夏治」？例如反覆感冒、慢性支氣管炎、氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、風濕或類風濕性關節炎等屬於虛寒類的疾病，尤其是常在冬季發作的疾病，我們稱為「冬病」。中醫針對「冬病」，在夏季疾病緩解期，運用辨證論治，適當的給服中藥或在穴位貼敷中藥，預防復發或改善症狀，即為「夏治」。

三伏天治療，至少應持續3年

所有用於治療冬病的方法中，以三伏天最為大家熟知。三伏天是什麼時候呢？它是農曆7-8月最熱的3天，這時的人體陽氣最旺，皮膚毛細孔張開，採用天然的中草藥，包括白芥子、延胡索、細辛、甘遂、艾草等，在背部的穴位貼敷。由於此時毛細孔大開，有利藥物吸收，療效得以提高。一般來說，小朋友每次貼2-4小時，大人每次貼3-6小時。

雖然冬病夏治有它的好處，但仍有一些事項要注意：

1. 接受三伏天治療時，不論是小朋友或大人，如果皮膚有灼熱刺痛感，應馬上取下藥膏，不必拘泥醫師所訂的時間。

2. 貼敷部位發熱或發癢乃正常現象，取下後，上述感覺即會緩解。
3. 小朋友皮膚細嫩，如果起疹子或紅斑，取下藥膏後可擦優碘，若無改善，應回醫院進一步處置。
4. 飲食要清淡，不要吃太刺激的食物，如大蒜、辣椒、蔥、薑、胡椒等，也不要吃冰品或冷飲。另外，不宜喝酒及抽菸。
5. 睡眠要充足，不要熬夜，一天能最好能睡7-8小時。
6. 不要長時間待在冷氣房裡，否則容易誘發舊疾。
7. 要預防感冒，氣喘及支氣管炎常為感冒所誘發。
8. 緩和情緒，盡量避免激動或煩躁。

三伏天是治療很多疾病的好時機，但它不是萬靈丹，縱使治療之後症狀緩解，往後每年的三伏天仍應持續治療，至少連做3年，才能達到一定的效果。當然，如果搭配內服中藥，效果會更明顯。☺