

女患者大热天裹着三条裤子来就诊

专家解读:“怕冷”的原因有多种,“排寒”最佳时期快到了

大咖健康课

三伏将至,暑气正浓。就在这样的高温下,六十多岁的市民张女士却穿着三条裤子来到了江苏省第二中医院,寻求“散寒”的方法。用她自己的话来说,即便是烈日当空,双腿都像“站在冰水里”。一年一度的“冬病夏治”即将开启,本期《大咖健康课》,南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)副院长,肺病科主任中医师朱益敏将以张女士这样的“冰火两重天”患者为切入口,带我们重新认识一套日趋成熟、有章可循、疗效可鉴的中医“治未病”体系。 扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

阳气亏虚病因多样,夏季是“排寒”黄金期

像张女士这样大夏天裹着厚衣的患者,在朱益敏的门诊中时有出现。前两天,一位五十岁出头的男性患者因为查出肺小结节,来到医院想用中医的方法治疗。问诊过程中,患者也描述了自己从大腿内侧到小腿都怕冷、发痛的情况。

“中医认为,出现这些‘怕冷’的症状,就是阳气不足、寒邪内伏的表现。”朱益敏解释,人体的阳气具有温煦功能,一旦阳气亏虚或被郁闭在体内无法到达四肢末端,就会手脚冰凉、畏寒怕冷。当然,导致这些症状的病因多样,比如有的患者是久病耗伤阳气,有的是贪凉饮冷损伤脾阳,还有的是情志不遂导致阳气被郁。“但归根结底都在一个‘寒’字上。而‘排寒’其实就是冬病夏治的根本。”

夏季尤其是三伏天,是一年中自然界阳气最旺盛的时候,此时人体气血运行加快、毛

孔张开,采用温补阳气、散寒祛湿的方法,能更有效地驱除体内寒邪,调整阴阳平衡。朱益敏表示,慢阻肺、哮喘等慢性呼吸系统疾病;“老寒腿”等骨关节疾病;以及冬天体虚易感人群出现的过敏性鼻炎、慢性咳嗽等,夏季都是干预调理的“黄金窗口期”。

值得注意的是,年轻人也正成为冬病夏治的新群体。朱益敏透露,目前门诊中的年轻人占比已达到20%左右。“夏季空调开得过低、贪喝冰饮料、吃冷饮,不知不觉损伤了脾阳、受了寒气。有的人吹风就腹泻,有的人有颈椎不适、睡眠障碍,还有些人慢性疲劳……这些都是阳气亏虚的表现。而这些,都可以通过辨证施治,借助冬病夏治来调理。”

不止“三伏贴”,综合疗法更对症

“三伏贴”是冬病夏治的传统中医药特色疗法,在三伏天



大咖小传 朱益敏

南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)党委委员、副院长,肺病科主任中医师,硕士生导师。

全国名老中医王灿晖教授学术继承人、国家中医药管理局“十二五”重点临床专科项目负责人,江苏省中医药学会肺系疾病专业委员会主任委员、江苏省中医药学会中西医结合呼吸分会副主任委员、江苏省老年医学学会中医老年医学分会副主任委员、江苏省中医药学会慢病管理专业委员会常务委员。擅长中西医结合治疗慢阻肺、哮喘、久咳等慢性呼吸道疾病,通过督灸、膏方、中药汤剂等综合手段,改善患者肺功能。对于肺癌的免疫治疗毒副作用的治疗及全程管理经验丰富。

将药物贴敷于人体特定穴位,以治疗和预防疾病。因为经皮肤吸收的药物极少通过肝脏,也不经过消化道,一方面可避免肝脏及各种消化酶、消化液对药物成分的分解破坏,从而使药物保持更多的有效成分,更好地发挥治疗作用;另一方面也避免了因药物对胃肠的刺激而产生的一些不良反应。“三伏贴”简便、安全、老少皆宜,深受大家的喜爱。但随着中医的传承创新,冬病夏治已形成一套更为完整的标准化治疗体系。

“比如针对寒象极重的患者,单纯靠敷贴力度远远不够。我们还会辨证为患者使用内服四逆汤(附子、干姜、甘草)等温阳古方,配合督脉灸等外治法,症状很快就能缓解。”朱益敏介绍,如今的冬病夏治,早已不是一张敷贴“单打独斗”的时代,而是内服加外治的综合治疗模式。

外治方面,督脉灸也是常

用的方法之一,即在背部督脉上铺以生姜或药物,再施以艾灸,在夏天阳气最旺时激发阳气、驱散体内寒邪。“药物罐等新方法,我们也在临床中不断摸索应用。还有中药熏洗、刮痧等,搭配使用,可实现协同增效。”朱益敏说,内服方面,还有中药汤剂、中成药、膏方等。“肺、脾、肾调上来以后,正气会变得更加旺盛,冬天就不容易得病。还能提高免疫力,这正是中医‘未病先防’的理念。”

评判有标准,中医疗效“看得见”

那么,冬病夏治的效果到底如何,怎么量化?“我们也有‘临床硬指标’。”朱益敏给出了清晰的答案:“比如慢阻肺患者,急性加重一次,肺功能就会急剧下降,治疗后也无法完全恢复到发病前水平。所以我们希望通过冬病夏治减少急性加

重,保护肺功能,延缓疾病进展。而也有多项研究显示,接受督脉灸、火龙灸等冬病夏治治疗后,患者冬季急性加重的次数显著减少,且治疗后患者因疾病急性发作而需要住院的频率下降。”

“对于变应性鼻炎患者,治疗后血清中的免疫球蛋白水平显著下降,这就提示患者的免疫功能得到了调节。”朱益敏坦言,江苏省第二中医院也已参与到多个国家级研究项目中。比如与北京、河南等多个医院合作开展课题研究,对支气管哮喘患者进行冬病夏治后,系统观察其冬季发病次数及免疫指标改善情况。有这些实实在在的数据,更能直观证明患者“身体变好了”。“以督脉灸为例,我们也正在申请江苏省的技术标准,如果申请成功,也将会做进一步的多中心研究,让这项技术得到更好的验证和推广。”

天越热人越容易发脾气是心理问题还是躯体反应?

连日来,我国多地遭遇持续性高温天气。随着气温节节攀升,网络上“热怒症”相关话题频频登上热搜。不少市民坦言,高温天气里情绪极易失控,常常因为一点琐碎小事就心生烦躁、莫名发火,甚至出现“看什么都不顺眼”的状态。很多人疑惑,夏季频发的暴躁情绪,究竟是心理作用,还是高温带来的真实身体反应?对此,东南大学附属中大医院心身医学科侯正华副主任医师表示,临床医学中并没有“热怒症”这一正式疾病诊断,但高温环境确实会显著降低人的情绪阈值,让人变得易怒、冲动,这一现象有着明确的科学生理学依据。

侯正华指出,高温之所以让人脾气变差,核心源于身体多重生理变化。持续高温会让身体一直处于热应激状态,为了散热,心率、血管、汗腺持续高负荷工作,身体疲惫紧绷。这

种状态会直接干扰大脑情绪调控系统,抑制负责理性自控的前额叶功能,让管控情绪的能力下降,而负责情绪爆发的杏仁核变得更为敏感,微小刺激就容易引发烦躁、发火。

同时,闷热天气极易造成入睡困难、睡眠浅、睡眠不足,而睡眠质量下降会大幅降低大脑处理负面情绪的能力,降低情绪容错率,使人耐心不足、易怒敏感。

此外,高温出汗会流失大量水分与电解质,即便只是轻微脱水,体重流失1%~2%的水分,也会引发疲劳、头痛、注意力下降及情绪波动,这也是夏季莫名暴躁的重要诱因。

针对高温引发的情绪烦躁、易怒问题,侯正华给出了简单易操作的调节方法,帮助市民平稳度过酷暑。

首先,要摒弃“口渴再喝水”的习惯,坚持少量多次主动

饮水。户外工作者、长期暴晒人群,可适当补充电解质水或淡盐水,及时弥补身体流失的水分和电解质,维持机体状态稳定。

其次,睡前提前调节室内温度,通过开窗通风、开启降温设备等方式,打造凉爽舒适的睡眠环境,保证充足、高质量的睡眠,从根源上稳定情绪状态。

再次,规避高温时段,减少身体应激。夏季从上午10点后到下午4点之间,是全天气温最高的时段,应尽量减少外出活动。如需外出,务必做好防晒、降温防护,缩短高温暴露时间,减轻身体热应激负担。

最后,当感觉心烦气躁、情绪即将失控时,立刻停下手中的事,离开闷热环境,前往阴凉处或空调房静坐片刻。环境温度下降后,大脑情绪调控功能会快速恢复,负面情绪可有效缓解。

侯正华提醒,单纯由高温天气引发的偶尔烦躁、易怒,属



于正常生理现象,待气温回落、环境凉爽后可自行缓解,无需过度焦虑。但如果情绪低落、焦虑暴躁的状态持续数周以上,脱离高温环境、改善睡眠补水后仍无法缓解,且已经影响正常工作与生活,甚至伴随长期失眠、食欲异常、兴趣减退等症状,就并非单纯的天气因素所致。建议及时前往正规医院心身医学科就诊,排查病因并进行专业干预。

通讯员 王倩 程守勤 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

7月15日入伏 养阳、减重别错过

2026年三伏天从7月15日入伏,至8月23日出伏,共计40天,较去年多出10天。中医专家提醒,三伏天是养阳、减重的黄金时段。

“三伏天是冬病夏治的关键时期。”湖南省中西医结合医院副院长肖长江说,人们可在医师指导下贴敷三伏贴,对呼吸道慢性病、脾胃虚寒等问题起到调理作用。肖长江建议饮食方面,可适量食用莲子、百合、绿豆,日常用莲子心搭配淡竹叶泡水饮用;存在失眠困扰的人群,可通过耳穴压豆、针灸调理,也可取桑葚、酸枣仁、乌梅煮水代茶饮。针对冬季畏寒人群,每日晨起少量食用生姜,契合“冬吃萝卜夏吃姜”的传统养生理念。

“三伏天是减重黄金期。”湘雅医院院长、骨科专家雷光华指出,盛夏时节,人体新陈代谢旺盛,也是减脂好时机,老年人可以选择游泳、散步等运动方式,既能减重,对关节也很友好。

新华社