



## 冬病夏治常用方法5种

<http://www.firstlight.cn> 2010-07-12

冬病夏治的方法有很多，从临床效果看，穴位贴敷最好。

**【穴位贴敷】** 这一疗法是在夏季三伏天，根据中医辨证理论，采用中药制剂贴敷于经络上的特定穴位，药物经皮肤由表入里，到达经络和脏腑，来达到治疗目的。中医用白芥子、元胡、甘遂、细辛、生姜等通络、散寒、祛湿、补气血的中药研成细末，调成泥状，根据病情选取不同穴位贴敷。贴的时候，先用酒精消毒，取直径为1cm左右的膏药，用5cm×5cm的胶布贴在穴位上。贴敷的部位一般以经穴为主，临床常用的穴位有肺俞、定喘、膏肓、大椎、中府、膻中等。

**【艾灸】** 灸法一般用的是艾灸，以艾叶为原料，做成艾绒、艾柱和艾条，用艾绒或其他药物放置体表的腧穴或疼痛处烧灼、温熨。借灸火的温和热力及药物作用，通过经络的传导，以温通经脉、调和气血、协调阴阳、扶正祛邪。相比穴位贴敷、刮痧和拔火罐，艾条是用实火祛除身体里的湿寒之气，属于劲道比较足的疗法，所以容易上火的人不建议用艾条，否则内火加外火就会虚耗人体的津液。

**【刮痧】** 刮痧是用刮痧板蘸刮痧油按一个方向刮动，刮痧能刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，出现青紫色出血点，也就是俗话说的“痧”，以改善局部微循环，起到疏通经络、舒筋理气、祛风散寒的作用，使人体的神经、循环、免疫、排泄等系统兴奋起来，加快新陈代谢。

**【拔火罐】** 用拔火罐冬病夏治的原理和刮痧差不多，都是刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，来疏通经络祛除寒气。

**【割治】** 割治方法是把手指的末节正中割开一个小口，摘除少量皮下脂肪组织，并在局部施行刺激。该方法对于哮喘和消化道疾病有很好的疗效。

[存档文本](#)