

2024年7月16日

星期二

农历甲辰年六月十一



# 上党晚报



冬病夏治 特刊



## 冬病夏治

### 传承养生智慧

### 乐享健康人生

如今,在快节奏的现代生活中,人们越来越重视疾病的预防,寻求更为自然和谐的养生之道。在这之中,“冬病夏治”作为中医文化的瑰宝,正以其独特的魅力焕发光彩,成为连接传统智慧与现代健康需求的桥梁。

冬病夏治,顾名思义,是指利用夏季阳气旺盛的自然条件,对冬季易发或加重的慢性疾病进行治疗和调理,以达到预防发病、减轻症状或根治疾病的目的。中医认为,冬季寒邪易于侵袭人体,导致气血运行不畅,特别是对于体质偏寒、阳气不足的人来说,容易引发如哮喘、关节炎、慢性支气管炎等疾病。夏季自然界阳气充盈,人体阳气也随之升发,此时调治,能借助自然之力,增强机体免疫力,驱除体内

寒湿,帮助改善体质。

从中医理论出发,冬病夏治主要基于“春夏养阳”的原则。夏季属火,对应心,是阳气最旺的季节,此时人体毛孔张开,血液循环加快,更有利于药物吸收和经络畅通。通过特定的治疗方法,如穴位贴敷(三伏贴)、艾灸、中药汤剂等,可以温补阳气,祛除体内寒湿,调整阴阳平衡,达到治疗和预防冬季疾病的效果。

在现代医疗体系中,冬病夏治不仅是一种补充治疗手段,更是一种促进身心和谐的健康理念。它强调预防为主,顺应自然规律,通过非药物或少药物的方式,减少疾病的发生和发展,越来越多的临床研究证实了其在改善慢性疾病症状、提高生活质量方面的积极作用。冬

病夏治不仅承载着中医的智慧,也为现代人提供了应对季节性疾病的新思路。在享受夏日阳光的同时,不妨探索这一传统疗法,让身体与自然同频共振,收获健康与平衡。

今日《上党晚报》联合长治市中医研究所附属医院、长治市中医医院、长治市人民医院、长治市第二人民医院、长治医学院附属和平医院、长治医学院附属和济医院、长治市妇幼保健院,共同推出《冬病夏治》特刊,以期与广大读者共同探讨冬病夏治的理念、原理、方法及其在当代健康管理中的应用价值,做自己健康第一责任人,关注时令节气与健康关系,顺时养生,提高中医健康素养水平,更好地呵护自己的健康。  
本报编辑部

长治日报社

长治市中医研究所附属医院 长治市中医医院 长治市人民医院 长治市第二人民医院  
长治医学院附属和平医院 长治医学院附属和济医院 长治市妇幼保健院

联合推出

投稿邮箱 [czsdwb@126.com](mailto:czsdwb@126.com) 广告热线:3088625 订报热线:3088619

策划:黑晓晓 协调:宋玉红 统筹:温暖 本版责编:温暖 设计:焦永强 校对:晋胜君