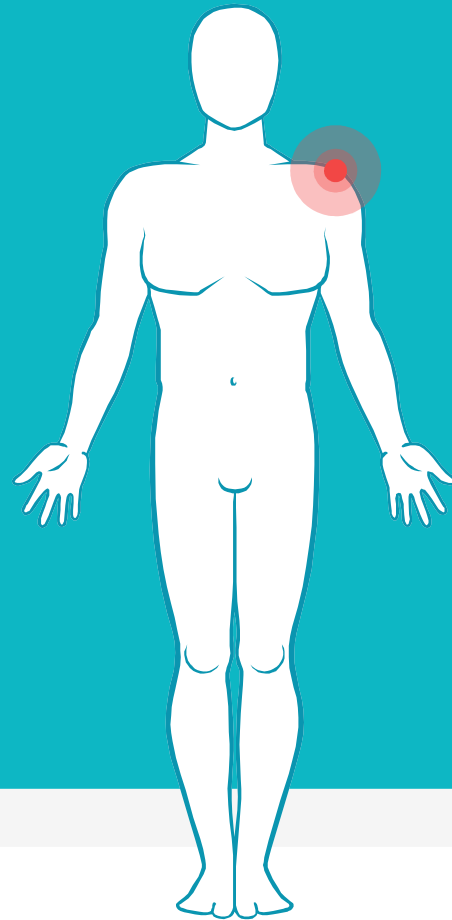


冬病夏治 中醫治未病



主講人： Chao-Cheng Yeh, Ph.D., L.Ac.
Date : 06/09/2016

上工治未病

- “上工治未病”出於《素問四氣調神大論》：“是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。”
- 另外在《靈樞·逆順》也說：“上工刺其未生者也；其次，刺其未盛者也，……上工治未病，不治已病，此之謂也”
- 《難經》七十七：『經言「上工治未病，中工治已病」者，何謂也？然。所謂「治未病」者，見肝之病，則知肝當傳之於脾，故先實其脾氣，無令得受肝之邪，故曰「治未病」焉。「中工治已病」者，見肝之病，不曉相傳，但一心治肝，故曰「治已病」也。』

上工治未病的含意

1. 未病先防：不使疾病發生，亦可稱為「養生」
2. 已病早治：於發病早期治療，及時掌控病情，並使之不致惡化。治病時須以整體機能為考量，及早防治未受影響的臟腑，以避免疾病傳變。以肝病為例，應認識到肝病較易影響脾臟功能，所以在治療肝病的同時，應先補脾。這就是治其未病。
3. 防止疾病的復發及治癒後遺症。

何謂冬病夏治？

- 冬病夏治是我國傳統醫學的一個重要特色，是中醫“春夏養陽”、“急則治標”、“緩則治本”、“未病先防”、“既病防變”等治療原則的具體應用。
- 簡單地說，就是利用自然界夏季陽氣盛，機體陽氣充沛的有利時機，調整人體的陰陽平衡，使一些宿疾裡病得以恢復。

冬病夏治適用範圍

- 什麼是冬病？冬病就是在冬季易發作、常發作的疾病或不適。
- 具體來說 “冬病” “的易發人群多為虛寒性體質。通常的症狀：手腳冰涼、畏寒喜暖、怕風怕冷、神倦易困等，中醫叫做陽氣不足或陽虛，也就是自身熱量（能量）不夠，產熱不足，寒從內生。

適合在夏天調理的慢性疾病

- 氣管炎
- 慢性支氣管炎
- 喘息性支氣管炎
- 肺氣腫
- 肺心病
- 過敏性鼻炎
- 鼻竇炎
- 哮喘
- 虛寒所致的胃痛
- 痛經
- 易患感冒
- 風濕痛
- 膝關節痛
- 慢性泄瀉
- 四肢冰冷、手腳發麻

慢性疾病常用的調理方式

- 穴位艾灸
- 藥草洗浴
- 藥物內服
- 刮痧拔罐
- 藥膏貼敷

艾灸穴位選擇

- 呼吸道疾病：

肺俞、定喘、足三里、合谷、氣海、關元

- 腸胃道疾病：

中脘、關元、足三里、天樞、脾俞、胃俞

艾灸穴位選擇

- 心臟疾病：

內關、公孫、足三里、巨闕、厥陰俞、心俞

- 婦科疾病：

關元、八髎、三陰交、太衝

艾灸穴位選擇

- 手部疼痛

肩髃、曲池、外關

- 腳部疼痛：

陽陵泉、足三里、懸鐘、環跳、風市

藥草洗浴選擇

- 活血化瘀：
紅花、艾草、生薑
- 疏通經絡：
伸筋草、威靈仙



Q & A