

冬病冬治、夏病冬防

三九贴来了 给身体“种太阳”



医线通



指导医生

泉州市中医院针灸科
副主任 黄志强

融媒体记者 陈玲红

冬至过后，在养生人群里，三九贴悄然盛行。和三伏贴相对应，在数九严寒中，贴三九贴能起到冬病冬治、夏病冬防的效果。记者从泉州市中医院针灸科了解到，三九贴有给身体“种太阳”的功效，对许多慢性病有疗愈功效。

古语云：“三九补一冬，来年无病痛。”三九天，即从冬至的次日算起，每九日为一数。中医认为，此时段内阴寒之气最盛，人体阳气收敛，易气血不畅，特别是体质较弱、慢性疾病人群，容易受到寒冷刺激。此时用上辛散温通的药物刺激对应穴位，可激发经络、调整气血、温补阳气、温阳祛寒，就如同给身体“种太阳”，能鼓舞阳气，起到冬病冬治的效果。

与三伏贴相对应，三九贴是

肾气不足起夜频繁

一周十余位老人就诊

入冬以来，64岁的老王夜夜不得安枕，眠浅易醒，一晚上起夜三四次，有时候因为冷不想动，他便憋着，但憋着更睡不着。“之前我特意晚上少喝水或不喝水，发现没效果，有时候很急，不起来都不行。”老王有点难为情，上医院做泌尿系统彩超检查，医生诊断为前列腺增生、精神性尿频，经过治疗效果不佳。这让老王有点不知所措：没有实质性病变，全靠自己精神调节吗？

“让我自己调节，我更紧张了。”老王说，后来他发现自己不仅夜里起夜频繁了，还出现腰酸腿软、乏力、手脚冰凉、耳鸣的症状。老王觉得这样下去不行，经

人推荐看了中医。

“他这是典型的肾气不足。”泉州市中医院针灸科副主任黄志强表示，老王肾气不固，固摄无力，故见尿频、尿急。“用温阳的三九贴可以益肾固精、暖肾缩尿，他贴了肾俞、关元等穴位后，起夜次数就减少了。”

黄志强介绍，入冬以来，被频繁起夜打扰睡眠的老人逐渐增多，平均一周接诊十几个，严重的一个小时就起夜一次，严重影响睡眠。“不少老人认为是前列腺问题，但其实很多患者的症状是由肾气不足引起的。不少老年女性在咳嗽、跑步或者用力劳作时出现漏尿，也有可能是肾气不足引起的。”

适用病症

- 体虚易感冒、支气管哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病；
- 过敏性鼻炎、慢性鼻炎等五官疾病；
- 颈椎病、肩周炎等颈肩腰腿痛；
- 反复咳嗽、腹泻、消化不良等儿科疾病；
- 各种虚寒性妇科病；
- 失眠、焦虑、倦怠、便秘、腹泻、头痛、眩晕等亚健康问题。

不适用人群

- 支扩症、肺结核、支气管炎发作期、急性咽喉炎患者；
- 呼吸系统感染患者；
- 发热患者；
- 皮肤过敏、疤痕体质者；
- 妊娠期及哺乳期妇女慎用，月经期需请医师评估；
- 心、肝、肾功能不全的患者；
- 7.3岁以下儿童；
- 糖尿病患者慎用。



数九寒冬阴寒较重 三九贴可为身体“种太阳”

在一年中最寒冷的时候贴敷。根据个人身体差异，每个人使用的三九贴，其药物配比和贴敷穴位各不相同，具体如何配药和贴敷事项都应遵医嘱进行。三九贴不是贴得越久越好，一般而言，成人以贴敷2至4小时为宜，以皮肤感觉和耐受程度为观察指标，避免灼伤肌肤。若贴药处瘙痒、灼热，应及时自行取下。贴敷期间的饮食尽量清淡，慎食海鲜、牛羊肉、酒类，以免诱发过敏反应及减弱药效。

泉州网招聘启事

福建省重点新闻网站——泉州网招聘新媒体运营人员。泉州网由中共泉州市委主办主管，是泉州晚报社的直属单位。作为泉州的新闻门户网站，每天集纳和发布泉州的主流信息，是海内外了解泉州的主要网络平台。

根据业务需要，泉州网拟通过泉州市刺桐新闻网络有限公司招聘新媒体运营人员。

岗位要求

- 新媒体运营人员
1.35周岁以下，本科及以上学历；
2.具有一定的写作能力，有微信、微博、抖音等新媒体图文视频采编经验；
3.有较强的责任心和团队协作意识，能吃苦耐劳，服从工作安排。

工作待遇

试用期为一至两个月，合则正式

签约。岗位薪酬可具体咨询。

报名时间

即日起至2025年1月16日止。

考试时间

另行通知。

报名方式

有意者请将个人资料(个人简历、学位学历和身份证复印件、代表作品、获奖证书复印件、联系方式等)寄往:福建省泉州市刺桐路泉州晚报大厦14楼泉州网施女士收,邮编:362000。请务必在信封左上角注明“应聘”,或将材料发送到邮箱:1773456550@qq.com。

联系人:施女士 0595-22500136
杨女士 0595-22500194
泉州市刺桐新闻网络有限公司
2024年12月27日

泉州两个节目登上福建老年春晚

早报讯 (融媒体记者陈玲红 通讯员方海凌 文/图)日前，以“银龄乐·福绵长”为主题的“福见银龄 老年教育欢乐大舞台”2025春节联欢晚会在福建省广播影视集团演播剧场举办，泉州老年大学和丰泽区老年大学均有节目亮相这台春晚。

晚会分为“桑榆心向党”“银龄欢乐多”“踏响新节奏”“明天会更好”四个篇章，通过歌曲、舞蹈、器乐、小品、戏曲、走秀等节目，演绎了新时代银龄风采。泉州老年大学的舞蹈节目《当海风吹向你》在“桑榆心向党”篇章中。节目里银发舞者轻盈跳跃，以优美的舞姿传递出对生活的热爱。进入“踏响新节奏”篇章，泉州老年大



学与丰泽区老年大学联袂献上节目南箫与服饰《南音·簪花》，通过创新性的表现形式展现优秀传统文化魅力。

据了解，这台晚会由省委宣传部、省委老干部局、省广播电视台指导，福建省老年大学协会、福建老年大学、省广播影视集团、福建移动主办，将于2025年1月23日在福建电视台综合频道首播。