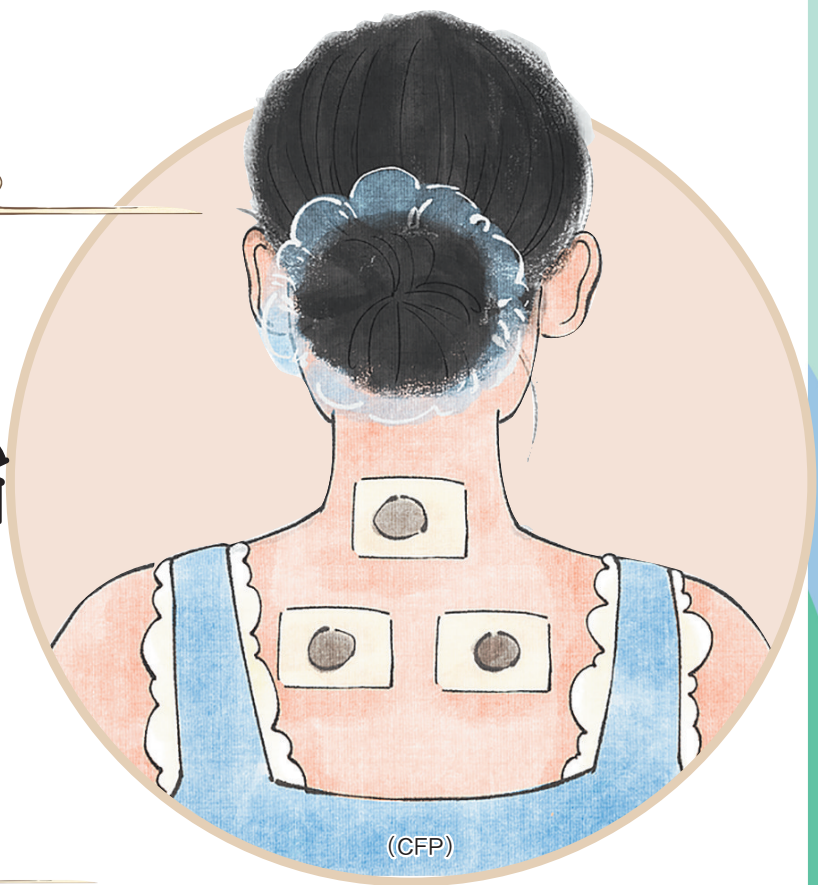


养生要趁热 冬病夏治 从三伏贴开始

7月20日入伏,我们将迎来一年中最热、最难熬的三伏天。但在中医智慧里,夏天尤其是三伏天,可是调理身体、驱赶寒湿、预防冬天老毛病的黄金时间。这个时期,也是冬病夏治的最佳时段。那么,冬病夏治到底能治哪些病?老百姓最熟悉的“三伏贴”在贴敷过程中又有哪些讲究?副主任医师吴晓晶带大家一起了解一下。



(CFP)

“冬病” 最好趁三伏天治

冬天爱犯啥毛病?反复感冒、咳嗽、哮喘、老慢支、鼻炎、老寒腿、关节冷痛僵硬、肚子凉爱拉肚子、手脚冰凉……这些一到冬天就加重或反复的毛病,中医认为多是“寒气”藏在身体里捣乱!

吴晓晶介绍,冬病夏治是指在夏天针对冬天容易加重或反复发作的疾病进行治疗。“也就是在夏季三伏时令、机体阳气最旺之时,借用自然之‘温’‘热’温补阳气、散寒祛邪、活血通脉,增强机体之正气,以减轻或避免疾病发作。”

冬病夏治有多种治疗方法,如“三伏贴”、艾灸、督灸、火龙灸、雷火灸、内服药物、刮痧、拔罐、熏洗、中药熏蒸等。

三伏贴敷 可扶正培本、鼓舞阳气

市民何女士有近10年过敏性鼻炎病史,一到换季就打喷嚏、流鼻涕、鼻塞。3年前,她坚持进行冬病夏治贴敷治疗。现在过敏性鼻炎症状比以前明显减轻,发作次数也大为减少。

在冬病夏治的诸多方法中,三伏贴敷疗法是临床应用最为广泛的方法之一。吴晓晶介绍,“三伏贴”是指在三伏天内,将中药贴敷在人体特定穴位上的一种冬病夏治的方法。三伏时节阳气最旺,人体气血充盈、毛孔张开,这时以药膏贴敷于相应的经络穴位,可以最大限度地以热治寒,疏通经络,鼓舞阳气。尤其是一些在冬季容易复发或加重的疾病,通过夏季的扶正培本治疗,可以祛除体内沉积的寒气,调整阴阳平衡,最容易把冬病的病根拔除。

三伏贴敷一般从夏至起就可以开始了,延续到三伏天结束。

贴敷后 皮肤不舒服怎么办

有人认为“三伏贴”贴的时间越长越好,起泡越多越好。对此,吴晓晶提醒,具体贴敷时间根据年龄和皮肤反应而定,通常3岁以上儿童贴半小时至2小时,成人一般贴4~6小时,最多不宜超过6小时,更不能贴着过夜。敷贴后,如果局部皮肤出现发红、微痒及烧灼感,属药物正常反应,外用抗过敏软膏即可。少数患者贴敷部位的皮肤出现浅色印记,一段时间后可自行消退;个别患者贴敷部位出

现起泡、起疹、化脓,禁止抓挠,可局部涂擦红霉素、烧伤软膏,严重者应及时就诊。

贴敷期间注意这些禁忌

贴敷期间,忌烟酒、海鲜以及生冷、油腻、辛辣刺激性食物;贴敷期间尽量减少户外活动,防止大量出汗;贴敷当天禁止游泳、淋雨、使用冷气;洗浴时,局部用清水冲洗即可,不宜用肥皂、沐浴液等。

通常,以下几类人群不宜敷贴:孕妇;皮肤过敏者;有心脏起搏器者;急性咽喉炎、发烧、痰黄等急、热症患者。

不要在家自行贴敷

需要注意的是,“三伏贴”的贴敷应该遵循专病专治的原则,要根据患者的体质、外界环境和疾病等对症下药,选择合适的穴位,敷贴的时间长短不同;不同的疾病,贴敷药物也不同,整个过程都离不开专业的中医药知识。

部分市民为了图方便,网购“三伏贴”在家自行敷贴。对此,吴晓晶提醒说:“通常,医院内‘三伏贴’的药物配方都是经过多年的临床经验总结制成的,疗效确切,且不同的疾病用药配方不同,药物配伍比例也不同;而网购的‘三伏贴’用药配方不清,药材质量也不能保证,自然疗效也不能完全保证。”另外,普通人仅凭一张穴位图很难找准穴位,治疗效果很难保证。

吴晓晶还提醒,不是人人都适合冬病夏治,建议市民在进行冬病夏治前,首先要让医生进行辨证分析,对症下药才能显现效果。

(刘威)

【小贴士】

2025年“三伏贴” 贴敷时间

- 开穴贴:7月7日~7月19日
- 初伏贴:7月20日~7月29日
- 中伏贴:7月30日~8月8日
- 末伏贴:8月9日~8月18日

可借助饮食来调理

冬病夏治还可以借助饮食来调理。可多吃温阳食物,如鸡肉,在食用时,可放入适量人参或黄芪等一起炖煮服用。同时,配合温阳散寒、利水的食物,如茯苓、苍术、薏苡仁等,效果更好。在补阳的同时滋阴,可以达到更好的效果。特别是一些虚不受补的体质,滋阴有助于更好地补阳。



LE HUO

