

冬病夏治 趁热打“贴”

进入“加长版”三伏天,贴敷三伏贴这些注意事项要了解



冬病夏治有多种方法

随着大暑节气的到来,暑气蒸腾,三伏天也逐渐进入了中伏阶段。根据中医“冬病夏治”的理念,各地医疗机构的“三伏贴”成了广大群众的热门选择。大家都希望抓住阳气最盛的三伏天气、冬病夏治的黄金时间,借阳补阳,增长正气,提高机体的抗病能力,以达到治病、防病的效果。

那么,什么是三伏贴呢?它的具体原理是什么?适合什么样的人群,又有哪些具体的注意事项?本期养生版特别邀请泉州市中医院针灸科副主任、主任医师黄志强,泉州市正骨医院微针科主治医师罗晓英为大家提供专业指导。

融媒体记者 林雪娟 张沼焯/文 CFP/图



扶阳祛寒

冬病夏治正当时

“三伏贴是一种传统的中医疗法,它结合了中医的针灸、经络与中药学,最早有文字记载是在南北朝的《荆楚岁时记》。”黄志强介绍道,“它其实是一种发泡灸,是根据患者的疾病、症型来选用中药的一种穴位贴疗法。中药直接贴在穴位上,经由中药对穴位产生微面积化学性、热性刺激,达到治病、防病的效果。”

古方三伏贴主要以白芥子为核心,加上干姜和一些温通的药物,组成一个外用的剂型。这个剂型在原始使用的时候主要针对哮喘病人。现在医院都进行了改良,有不同的配方。黄志强介绍,三伏贴的配料、配方、用量都有讲究,是根据不同人的不同体质、病症来选择的,贴完后还要根据患者的反馈情况,调整药物的用量和成分。

从治疗方向来看,三伏贴主要治疗呼吸系统疾病,如哮喘、过敏性鼻炎、体虚感冒;消化系统疾病,如慢性胃炎、胃酸、胃痛等;妇科疾病,如痛经、月经不调、产后风等虚寒症;痛症,如风湿、类风湿性关节炎引起的各种颈、肩、腰腿痛等;以及四肢寒凉怕冷,免疫力低下等亚健康患者和小儿反复感冒、咳嗽、多汗、慢性腹泻等气虚、阳虚症。

从治疗效果来看,三伏贴可疏通经络,调理气血,鼓舞阳气,调节人体的脾胃功能,使机体的免疫功能不断增强,从而达到振奋阳气、促进血液循环、祛除寒邪、提高卫外功能的效果。

根据中医四时养生疗法中的“夏养



借阳补阳,增长正气有多种方法。



三伏贴一般要坚持3—5年以上



三伏天少吃寒凉

以实现冬夏皆治的理想效果。



三伏贴迎贴敷高峰



三伏贴对预防感冒等有一定疗效



适度锻炼,可以养阳。

三伏贴适合不同人群使用

“三伏贴含有中药的贴剂,还适合老年人的,因为老年人慢性病比较多,吃的药也多,胃肠负担重,使用三伏贴解决一些问题,减少药物使用,是一个比较好的办法;老年人常见呼吸系统疾病都是一些慢性病,肺系的病特别多,如咳嗽、老慢支、哮喘,冬天空容易犯病,夏天治疗,可以避免冬天病情加重。此外,老年人年老体弱,夏天用三伏贴可以扶助阳气、正气,提高抗病能力,老年人胃肠也相对弱一些,容易

腹泻、慢性腹泻、大便不成形,可以用点暖脐的方法,贴肚脐也有帮助。”医生建议道。

“针对儿童,比如小儿反复呼吸道感染、支气管炎、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病,还有消化系统的疾病,就是我们所说的‘脾胃病’。”罗晓英介绍说,“有些孩子反复虚汗腹痛、慢性腹泻,还有一些孩子食欲不振、不爱吃饭,属于脾胃虚弱和脾胃虚寒的,也适合在三伏这段时间里用三伏贴来治疗。”

对于青年群体,比如每天久坐少动、气滞血瘀、经常腰酸腿困、四肢乏力的上班族、司机、经常熬夜、身体透支、气机壅滞、经常感到疲惫、注意力不集中的熬夜人群,暴露在办公室空调下、寒湿侵体、易患风湿、关节炎、出现关节疼痛的“空调病”等,三伏贴也可以起到疏通气机、调理气机、祛湿祛寒的效果。

三伏贴一般要坚持三五年以上

今年三伏时间是7月15日至8月23日,传统贴敷日期为每年三伏中的初、中、末伏的第一天。放在今年就是7月15日、7月25日和8月14日。贴敷最佳时辰为午时,即上午11时至下午3时。

当然,现在由于适应病种的扩展及人们生活节奏的要求,三伏贴也不再拘泥于

初、中、末伏的第一天,三伏期间均可进行,每次贴敷之间间隔7—10天。一般人贴敷1—6小时,儿童0.5—1小时。

“三伏贴一般要求至少坚持3—5年。如果贴敷3年症状改善不明显,要及时向接诊医师反映,调整方案;如果贴敷有效但疾病较顽固、症状仍较明显,

建议继续贴敷,同时加服中药以进一步改善症状,巩固疗效。”黄志强说。

黄志强提醒称:“患有严重心肺疾病、肝肾功能不全、恶性肿瘤、糖尿病血糖控制不佳、严重皮肤病、严重过敏体质等,中医辨证属于实热证、湿热证等实证、热证者不宜穴位贴敷疗法。”

使用三伏贴避免五大误区

专家提醒,要理性看待三伏贴,认清误区,才能达到预期效果,以下列举几项常见误区,供大家参考。

误区一:三伏贴包治百病

正解:三伏贴并不适合所有人,并不能包治百病。

三伏贴是中医内病外治的一种方法,其病种是围绕“温阳散寒”来进行,适用于辨证为虚寒型的病症。湿热体质、阴虚内热易烦躁的人不适合贴。因为三伏贴用药是热性药,上述体质的人贴敷可能等同于火上浇油;有过敏性湿疹、荨麻疹等皮肤问题的人也不适合贴,因为药物对皮肤有一定刺激作用;慢性病急性发作期,比如高血压控制不稳定,或感冒发烧,也不能贴。黄志强建议:“首次贴三伏贴之前,最好到医院辨明体质,查看病情是否适合贴敷。”

误区二:网上购买,自己贴敷

正解:网上购买,自己贴敷不可取。随着网络的普及,一些患者为图方便和省事,在网上或药店自己购买三伏贴在家贴敷。黄志强提醒:“三伏贴的药

物是根据患者身体体质状况调配的,且不同疾病贴敷的穴位也不同,仅凭生活常识和网上查询的‘理论知识’不够严谨,治疗效果难免不理想,甚至会出现不良反应。此外,精准取穴也很关键,虽然网上有经络穴位图,但患者毕竟不是医生,照着图贴难免位置有出入,会影响疗效。”

误区三:“冬病”仅靠“夏治”即可,平时可不治

正解:冬病夏治不能代替日常治疗保健。

冬病夏治确实有效,但不少“冬病”如果病情严重,还需及时治疗,盲目认为“冬病”非要“夏治”,只会得不偿失。另外,冬病夏治并不能代替日常治疗,尤其是慢性病的预防比治疗更重要,要治养结合,才能达到最佳效果。罗晓英提醒:“平时要少吃寒凉饮食,生活规律,睡眠充足,情绪乐观,适度锻炼等。”

误区四:贴的穴位越多越好

正解:中医讲究治病求本,针对病因贴敷才是根本。

贴三伏贴的人群不乏多种疾病的患者,如同时有气管炎、鼻炎、关节炎等多种疾病,这类患者往往希望能在各疾病治疗部位上都贴上药贴;有的患者甚至认为,贴的穴位越多越好。其实,中医治病求本,也就是要从错综复杂的临床表现中探出疾病的根本原因。医生提醒,很多“冬病”的问题归根结底是阳虚,所以补益阳气是根本,只要能把握住补益阳气的主要穴位,就是抓住了病根。

误区五:贴敷时间越长越好

正解:贴敷时间太久,皮肤容易起

不少人认为三伏贴贴敷时间越长,药物吸收越充分,效果越好,其实这是不对的,三伏贴并非贴的时间越长越好,贴得太久皮肤容易起皮、溃烂。具体的贴敷时间应该根据医嘱来进行,黄志强提醒:“一般成人每次贴敷时间为1—6小时,小儿贴敷时间为0.5—1小时,以患者能够耐受为度,如自觉贴敷处有痒痒、灼热等明显不适感,即可自行取下。”

本期医学指导

黄志强 泉州市中医院针灸科副主任、主任医师、副教授、医学博士、硕士研究生导师;全国名老中医苏稼夫教授学术继承人;擅长针灸治疗颈肩腰腿痛、中风、睡眠障碍等多种疾病;应用石学敏院士“醒脑开窍法”治疗帕金森病、老年痴呆等疾病。

罗晓英 泉州市正骨医院疼痛微针科主治医师,擅长针灸治疗颈肩腰腿疼痛、各类骨关节炎、面瘫、中风后遗症、消化不良等疾病。



人参等药物也可温补

大暑养生指南 专家教你如何避暑防病

7月22日是二十四节气中的大暑。大暑是夏季最后一个节气,也是全年中最热的节气。

“大暑是一年我国气温最高的节气。”中国气象局首席气象服务专家宋英杰介绍,今年大暑期间,华中、华东、西南部分地区、西北部等地会出现阶段性的高温天气,建议公众做好防暑降温等防护措施,尤其眼下正值暑假,需关注预警信息,合理安排出行。

中医认为,大暑节气酷暑炎热,容易耗气伤津。养生应该清热祛暑与益气养阴并进。老人、儿童和体虚气弱的人群最难抵御酷暑,闷热天气中湿度增高、含氧量降低,容易出现头晕、心悸、胸闷、大量出汗等症状,所以应尽量少出门,少在户外活动,即使出门也要尽量避开高温时段,避免长时间暴露在阳光下,以防中暑等问题。

除了防暑降温,老中医林禾提醒,还要注意预防几种疾病——

谨防高温炎热天气引起缺血性晕厥。高温天气下,血管扩张。直立时间较长或者体位发生变化时,容易导致脑缺血而发生晕厥。尤其是有高血压、低血压、冠心病的老年人,炎热天气需特别注意。

当下到处都有冷气,有哮喘病史的人,如果在使用空调的房间工作、休息,空气不流通,或空调未及时清洗,沉积的病毒和灰尘也容易诱发哮喘;而过食冰冷食品也会促使哮喘发作,因此哮喘病人在高温天气下要注意预防。

女性在高温天气中容易尿道感染,这与女性生殖器的位置有关。女性比男性更容易受到外部细菌侵袭,导致尿道炎,甚至引发膀胱炎、肾盂肾炎。特别是月经期间,女性抵抗力下降,更易受感染。

患有痛风病史的人在高温天气要多喝

水,尤其是白开水,避免饮用啤酒、浓茶。尽管天气较热,也应注意适当保暖,更要避免长时间吹冷风,以防病情反复。

养生学中有“冬练三九,夏练三伏”的说法,说明夏季经常参加运动锻炼,可以增强体质,提高机体抗病能力,对健康有益。研究发现,夏季经常参加锻炼的人,其心功能、肺活量和消化功能优于一般人,而且发病率也较低,特别是在三伏天锻炼更有意义,但要注意选择一天中合适时段进行。

三伏天进补调养,对一些体质虚弱者是极好的时机,也体现了中医的“冬病夏治”理念。

融媒体记者 张沼焯



大暑是夏季的最后一个节气(CFP图)