

“冬病夏治”开启夏日养生局 快来中医这里趁热打“贴”

□记者 岑瑜 通讯员 石冰沁

暑气渐盛，一年中阳气最旺盛的三伏天快到了，您是否还在为反复发作的慢性支气管炎、过敏性鼻炎、哮喘所困扰，又是否一到秋冬就手脚冰凉、关节酸痛，且易感冒？

“冬病夏治”为何选择在三伏天

7月10日起，市中医院的“冬病夏治”又拉开序幕。记者从市中医院治未病科获悉，近几年，越来越多的市民开始重视健康问题，尤其是年轻人认识到要“未病先防”，加强了自身保健。

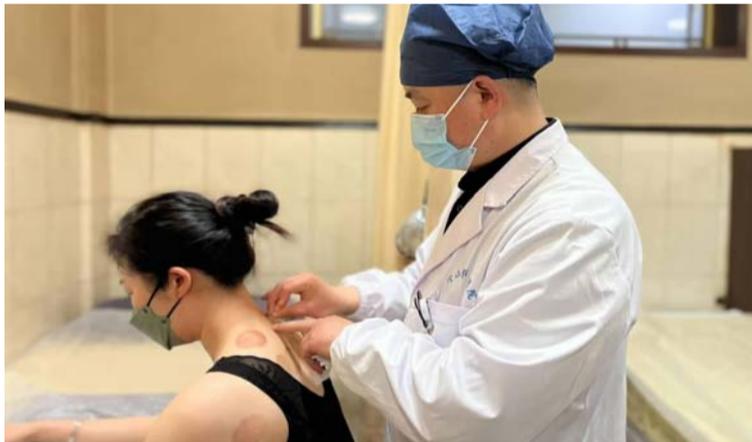
“以前老年人重视三伏天‘冬病夏治’，现在来的年轻人也多了，尤其是接受针灸、推拿、艾灸的程度比较高。”市中医院治未病科副主任郑萍红告诉记者，中医认为，一些在冬季容易发作或加重的疾病，如慢性咳嗽、哮喘、过敏性鼻炎等，大多与人体阳气虚弱、寒邪内伏有关。而夏季，尤其是三伏天，自然界阳气旺盛，人体阳气也达到四季中的高峰，此时人体毛孔张开，经络气血流通旺盛。在这个时候运用三伏贴、三伏灸等方法，能够借助夏季阳热之性，起到振奋阳气、驱散内伏寒邪、增强机体抗病能力的作用，从而达到防治冬季疾病的目的。

三伏贴为什么能够“冬病夏治”

“‘冬病夏治’的中医外治方法有贴敷疗法、艾灸、拔罐、刮痧、针刺等。这些外治方法都可以通过刺激穴位、经络而发挥增强抗病能力的作用。”郑萍红说，其中大众最耳熟能详的贴敷疗法就是三伏贴。

三伏贴是中医学天人合一的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体运用，指在一年中阳气最盛的三伏天时期，选用温阳益气、活血通络的药物，将其研磨成粉后制作成膏剂，敷贴到人体穴位，通过刺激穴位，激发经气，发挥“调五脏、行气血、和阴阳”的作用，温阳固本，提升正气，提高抗病能力。适用于慢性呼吸系统疾病、过敏性鼻炎、咽炎、慢性消化系统疾病、妇科盆腔炎、月经病、风湿性及类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、慢性骨关节疾病等，以及体质虚弱的亚健康人群等。

“使用三伏贴时需要注意，儿童贴敷时间不宜过长，一般为半小时到2小时，以免皮肤过敏等。2岁以下儿童不建议使用三伏贴，老年人使用三伏贴时要密切观察皮肤反应，若出现红肿、瘙痒等不适，应立即停用。”郑萍红介绍，需注意的是，糖尿病患者皮肤愈合能力比较差，在做



三伏贴时，要密切观察皮肤破损情况，一旦有问题要及时停止。

采访中，郑萍红表示，市民在开始冬病夏治前，可先进行身体调理，在伏前打好基础，方便之后的相关治疗。

夏季养生要从自己的身体出发

“气温高，也是对人体的考验，防暑清热必不可少，像现在流行的晒背、烫臀等夏季养生方式，也不是人人都适合，还需从自身的身体状况来分析，如果养生不当，可能会出现晒伤、阳光过敏等情况。”郑萍红提醒市民，不少就诊者对“冬病夏治”还存在误区，典型的比如一边往医院进行“冬病夏治”，回家则喝冰饮、吃冷饮、吹空调。

“夏季要防暑，冷饮可以偶尔吃，但不要贪凉。这个凉包括冷饮，也包括猛吹空调。极端高温要开空调，但不要对着吹，温度不要调得过低。”郑萍红表示，最忌一边“夏治”一边“伤身”，结果一个夏天下来，“治了一个寂寞”。

此外，她也提醒市民，眼下养生馆流行，很多人在出现腰酸背痛、脖子酸痛等不适后，不分寒热虚实都喜欢去做艾灸，但从医学角度分析，这并不可取。艾灸有严格的适应证和禁忌证，其主要作用是散寒除湿，温阳通络，常用于寒湿、阳虚所致经络不通的患者，而实热、阴虚体质的人群则需要慎灸。

今年的夏天特别长，气温也比往年热得早。针对此时“暑热挟湿”的气候特点，郑萍红还推荐一些简单易行、居家可操作的中医预防暑热的方法：饮食上，要清暑湿，护脾胃。多吃当季瓜果蔬菜，适量食用健脾利湿的食物，切忌过食冰镇饮料、冰淇淋等。按揉内关穴、迎香穴、合谷穴等保健穴位可以提神防暑。另外，夏天适宜晚睡早起，但也尽量在晚上11点前入睡，中午可补一觉。午睡对养心有利。

“夏天得健脾养心，情绪上也要适当的调理，一些体质较虚的人不能剧烈运动，可选择散步、八段锦、太极拳等运动，开空调时温度与外界不能相差太大。有风湿病、老寒腿的患者，可以在关节处做好保暖工作。”郑萍红提醒道。

延伸阅读

冬病夏治适应症

耳鼻喉科疾病 过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎等。

儿科疾病 哮喘、咳嗽、支气管炎、体虚易感冒、脾胃虚弱等。

慢性皮肤病 荨麻疹、冻疮、硬皮病等。

妇科疾病 慢性盆腔炎、痛经、经行泄泻、不孕症等。

骨关节疾病 腰突症、腰肌劳损、颈椎病、颈肩综合征、膝关节炎、网球肘等。

其他阳虚型体质人群、亚健康人群。

常用的治疗方法

三伏贴 指穴位贴敷。三伏贴通常将具有温阳散寒、通经活络等作用的中药研成细末，与某些溶剂调制成糊状，做成小药饼，于三伏天期间敷贴于体表相应穴位，通过药物刺激穴位，起到调整经络和皮肤对药物吸收的双重治疗作用，具有作用迅速、疗效显著、无痛苦、毒副作用少等优点。

三伏灸 该疗法具有温通作用，善于治疗虚寒病证，可以弥补单纯使用针或药的不足。

拔罐 拔罐疗法通过负压、温热等作用调节机体的神经、内分泌等相关系统，改善微循环，促进新陈代谢，具有祛湿驱寒、调和气血的作用。一般在贴敷之前配合拔罐，有助于疏通经络，打开腠理，更有利于贴敷药物的透皮吸收。

市中医院 冬病夏治就诊指南

治未病中心 每周一至周五
8:00~17:00(设有午间门诊)

针灸科 周一至周日全天(上午
8:00~11:30,下午2:00~5:00)

中医外治室 周一至周五:
8:00~17:00;周六上午8:00~12:30

医院西门推拿科 周一至周六全天(上午8:00~11:30,下午2:00~5:00);
周日上午(8:00~11:30)



本版图片由市中医院提供

2025年三伏养生时表

阶段	时间	养生要点
伏前	7月10日~7月19日	培元固本,打好基础
头伏	7月20日~7月29日	重点祛寒,直击病灶
中伏	7月30日~8月8日	巩固疗效,疏通经络
末伏	8月9日~8月18日	锁住阳气,预防复发
加强伏	8月19日~8月28日	强化调理,提升免疫