



义诊团队 白云社区卫生服务中心

胡秀兰：中医馆馆长，全科医师，毕业于商丘医学，有丰富的临床诊治经验。

张艳鸽：中医科科长，中医执业医师，从事工作10余年，有丰富的诊治经验。擅长中医内科、中医妇科的治疗，如小儿食积、女士体寒宫寒、产后康复、颈肩腰腿痛等。

韩祝阳：中医主治医师，毕业于河南中医药大学，从事中医临床工作多年，经验丰富，疗效显著，对心脑血管疾病、胃肠肝胆疾病有独特的治疗经验。

2 贴敷三伏贴要注意这些

冬病夏治期间，合理的生活方式对治疗效果有很大的影响，那么在贴敷三伏贴期间应该注意什么呢？韩祝阳医生说，部分病人敷贴三伏贴后感觉效果不佳，有些是不对症，有些是不懂敷贴的学问。他特别提醒，贴敷药物期间，应减少运动、避免出汗，敷完药后最好等6~10个小时以后再洗澡。尽量避免电扇、空调直吹，最好在背上披件衣服或披块毛巾，避免遇冷后毛孔收缩，影响药物吸收，或者起到反作用。

日常生活也要注意，保持规律的睡眠时间，早睡早起，中午适当午休；饮食上宜多吃清淡、易消化、富含维生素的食物，少食生冷寒凉、辛温燥热之物；天气炎热，很多人喜欢在空调里呆着，贪图一时之快，殊不知人体腠理开放，贪图凉爽，会导致寒邪入里，为日后得病留下伏笔。

贴敷三伏贴后，多数患者会出现麻木、温、热、痒、针刺、疼痛等感觉，也有部分患者无明显感觉，这些均属于药物吸收的正常反应，患者仅需保持贴敷部位干燥即可。如果贴敷部位起了水疱，不要搓、抓、挠，也不要洗浴用品及其他止痒药品，防止对局部皮肤的进一步刺激，可以到医院寻求专业医生的帮助。

冬病夏治三伏贴 走进小区受欢迎

文/图 晚报记者 戚丹青 宋云云

阅读提示

7月19日早上6点半，整个城市刚刚从梦中醒来，有的市民已经在锻炼，或买菜、聊天，有的刚起床，准备迎接一天的工作。在海亚春天小区，白云社区卫生服务中心的医务人员已经在篮球场上摆放好桌椅和宣传资料，等待着居民的到来。他们还带来了两盒特殊的東西，一盒是磨碎的生姜，一盒是各种中药打成的粉末。只见胡秀兰和张艳鸽小心地把两种东西混合到一起，制作成微微湿润的大药丸，放入敷料里。原来，他们是来给附近的居民义诊并贴敷三伏贴的。

他们的出现引来在此锻炼居民的好奇，大家纷纷走上前来询问情况，听说是来义诊的，他们赶紧坐好，等待着医生给自己望闻问切。一传十，十传百，很快附近的居民就将这里围得水泄不通。



1 根据居民体质 辨证施治

中医的治病方式就是望闻问切，对于每一位来咨询病情的居民，医生们都要仔细诊断一番，并给他们提出最有效的治疗方案，还根据病情给他们免费贴敷三伏贴。

75岁的马现俊告诉张艳鸽，自己患有有关节炎，经常感觉腿部疼痛，张艳鸽马上给他在膝关节处贴了三伏贴。“你们这是贴的啥？就这样贴上去能治病吗？”很多居民表示好奇，也对三伏贴的疗效持怀疑态度，对此，胡秀兰耐心地为大家解释。她说，贴敷三伏贴是“冬病夏治”最有效的手段之一。所谓冬病夏治，就是选用具有辛温、温阳、逐痰、祛寒功效的中药，在特定穴位进行贴敷等治疗，通过药物对穴位的温热刺激，起到清宣肺气、健脾益肾、化痰平喘、增强免疫功能的作用，同时可调动人体潜能、激发正气、抵抗外邪、预防疾病。

为啥要在三伏天才能贴敷，有啥说法没？面对大家的提问，张艳鸽说，三伏天是一年天气最热、阳气最盛的时段，人体经络气血流通最旺盛，药物最容易由皮肤渗入穴位经络，药效发挥也最快，而在这个季节通过一些培补元气的方法来纠正阳虚体质，常能使“冬病”的发作次数和严重程度也明显得到改善，所以多了解三伏天气保健方法，是非常重要的。

什么是冬病？哪些病症可以选择贴敷三伏贴？胡秀兰说，“冬病”，顾名思义，是指在寒冬季容易发作或病情加重的疾病。适合进行“夏治”的“冬病”主要包括三类，即：支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿等慢性呼吸道疾病，慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性结肠炎等慢性胃肠病，以及类风湿性关节炎等顽固的脊椎关节性疾病。一般来讲，三伏贴最适合阳虚或者气虚体质的人，因为自身阳气不足，通常较别人更容易恶风寒、手足逆冷、少腹冷痛、不喜欢空调及食冷饮之品，属于虚寒体质，易感冒或冬季反复感冒。不过三伏贴不是万能贴，不能包治百病，湿热体质的人，本身就内热很重，如果还贴热性较强的三伏贴，等于火上浇油，自己适不适合贴敷，还要在专业中医师的指导下，根据自己的身体情况合理选择。

听她们解释了这么多，又听说这次的贴敷是免费的，大家的热情空前高涨，他们一个个排好队，医生对他们逐一诊断后，在需要贴敷三伏贴的穴位上画上小圆圈，然后找护士一一贴敷。记者看到，他们所贴敷的穴位各有不同，中脘、血海、大椎、足三里、天突、命门……都是医生根据他们的身体情况而辨证施治的。

贴敷好后，护士告诉大家，一般贴敷的时间是两个小时左右，如果感到灼烧感、疼痛感时，可以提前拿掉，以防皮肤被烫伤。



3 贴三伏贴不必拘泥于入伏第一天

“我听说贴三伏贴要在入伏当天开始，现在都入伏两天了，再贴三伏贴晚了不？”市民毕秀兰女士这样问道，她的疑问也得到了大家的附和。对此胡秀兰解释说，许多人误认为三伏贴一定要在头伏第一天贴完，因此头伏第一天很多人扎堆到医院，其实入伏后任何一天均可贴敷。所以，大家不必拘泥每伏的第一天进行贴敷，只要每伏一次，两次贴敷间隔7~10天均可。今年的三伏天有40天，大家可以根据这个时间表进行贴敷，初伏：7月17日~26日、中伏：7月27日~8月5日、加强：8月6日~15日、末伏：8月16日~25日。

胡秀兰告诉记者，为了给大家提供更周到的服务，白云社区卫生服务中心周一到周五医务人员每天上行政班，只要是在上班时间内，居民都可以前来贴敷，周六、周日也有人值班。

价格问题是大家最为关注的，张艳鸽说，贴敷三伏贴价格低廉，每个穴位仅收取8元钱，医生会根据病人的身体情况确定贴敷的穴位个数，一般每次取穴在4~12个左右。“只要是在梁园区缴纳居民医保的，到我们这里贴敷三伏贴还可以享受国家补贴，可以报销65%，算下来就更划算了。”张艳鸽的一席话让居民们贴敷三伏贴的热情更加高涨，他们纷纷询问具体位置。对此张艳鸽每人送给他们一张名片，上面写着白云社区卫生服务中心的具体地址：民主路与睢阳大道交叉口北500米路西。

除了贴敷三伏贴，冬病夏治还有其他的办法吗？胡秀兰说，三伏贴是最常用的一种治疗方法，但除了这种办法，白云社区卫生服务中心中医馆还有中药熏蒸、针刺、艾灸、拔罐、刮痧、推拿按摩、药膳食疗等方法对亚健康、慢性病进行干预，让人们身体始终保持健康活力。“我们会用专业的技术、良好的态度等待着大家的到来！”胡秀兰说。