



# “冬病夏治”正当时

## 阅读提示:

2019年转眼过了一半,夏至过后马上进入三伏天,“三伏贴”又火了起来,各大医院自不必说,各小诊所、各大药房也有“三伏贴”贴敷产品,甚至美容院、理疗店也在推荐。“三伏贴”好像一种神奇疗法,什么疾病都可以贴一贴,无病者贴一贴可提高免疫力,有病的贴一贴就能治好啦。那么“三伏贴”到底是什么,是不是真的那么玄乎,今天就让尹彬医生给大家聊聊关于“三伏贴”的话题。

尹彬:商丘市中心医院理疗科医生,毕业于河南中医药大学,商丘市针灸学会理事,世界中联骨关节疾病专业委员会理事,曾进修于河南省中医院骨伤病诊疗中心,擅长治疗各型颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、膝关节疾病、颈肩腰腿顽固性疼痛、滑膜炎、面瘫、中风后遗症与脊柱相关疾病等。



## “冬病夏治”国医精华

“冬病复治”“三伏贴”疗法是我国传统中医药疗法中的特色疗法,与一般中医疗法有着很大不同,它是预防性措施之一,符合中医“平时治本”和“治未病”的思想。它根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳、秋冬养阴”的原则,结合天灸疗法,在人体穴位上进行药物敷贴,以鼓舞正气,增加抗病能力,从而达到防治疾病的目的。它具有中国传统医学的重要特色,利用夏季气温高、机体阳气充沛的有利时机,调整人体的阴阳平衡,使一些宿疾得以恢复。“冬病”是指某些好发于冬季或在冬季加重的疾病,如支气管炎、支气管哮喘、风湿与类风湿性关节炎、鼻炎等。“夏治”是指趁一些疾病病情在夏季有所缓解时辩证施治,适当地内服和外用一些方药,以预防冬季旧病复发或减轻其症状。

中医理论认为,“人与天地相参,与日月相应”“一体之羸弱,消息皆通于大地”“天人合一”,因此人体的阳气与自然界生物的阳气相接,季节的变化直接影响到人的健康,中医将之概括为“六淫”,其中寒为“六淫”之首,主指体内阴盛阳衰、抵抗力明显下降等寒邪入侵引发的疾病,其发病时间以冬季为主或在冬季加重。在中医看来,这类好发于冬季的寒邪类疾病适合在夏季治疗,而春夏尤其是三伏天气温升高,人体内阳气上升,经络通达,气血充沛,利用这一有利时机治疗某些寒性疾病,能最大限度地驱风祛寒,祛除体内陈寒,调整人体的阴阳平衡,预防旧病复发或减轻其症状,并为秋冬储备阳气,令人体阳气充足不易被严寒所伤。

## 哪些疾病可以贴“三伏贴”

三伏天是一年中最热的时候,也是一年中自然界和人体阳气最旺盛的时候,人体肌肤腠理开泄,体内寒凝之气最易向外发散,此时进行贴敷治疗,最容易由皮肤渗入穴位经络,能通过经络气血直达病处,扶益阳气,祛除体内陈寒,并为机体储备阳气,从而使失衡阴阳达到平衡。

所以说,“三伏贴”的作用是扶益阳气,祛除陈寒,适用于阳虚体寒体质的人。

哪些病可以贴“三伏贴”呢?尹彬说,“三伏贴”虽然有用,但并非所有人都适合,“三伏贴”适应阳虚体寒者,多用于以下疾病:

呼吸系统疾病:慢性咳嗽、慢性咽炎、慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎等。

消化系统疾病:肠易激综合征、溃疡性结肠炎及其他慢性腹泻、腹痛等。

骨伤科疾病:颈椎病、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、膝关节骨性关节炎、肩周炎、风湿与类风湿性关节炎、肌筋膜炎等。

小儿疾病:反复感冒、慢性咳嗽、反复腹泻、消化不良、遗尿等。

妇科疾病:慢性盆腔炎、经行腹痛、经行头痛、产后身痛、月子病等。

其他:免疫力低下、白细胞减少、反复易感等。

如果你是以下人群,比如阴虚阳亢者及感染性疾病急性发热期、对贴敷药物极度敏感者、特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者、贴敷穴位局部皮肤有破溃者、糖尿病患者、肿瘤患者、三岁以下的婴幼儿等,不适合贴敷“三伏贴”。“三伏贴”含有较强的刺激性药物,孕妇不宜贴敷;“三伏贴”药物药性偏温,易动血,故月经期妇女不宜贴敷;发热,体温超过38℃的不可贴敷。

是不是贴上“三伏贴”就会有立竿见影的效果呢?尹彬说,穴位贴敷的效果因人而异,一般3年为一个周期,冬季易反复发作的阳虚寒盛慢性疾病如哮喘或慢阻肺,需要较长时间治疗,以减少发作。“贴敷的作用在于调节和康复,有的患者认为已经贴“三伏贴”了,就把平时治疗的药物停用或者减量,这是错误的。”尹彬提醒道。

## 贴“三伏贴”要注意什么

贴“三伏贴”时要注意什么?有的市民在网上自行购买,自行贴敷,这样做可以吗?尹彬说,因人施治、辨证施贴是“冬病夏治”的显著特点,每个人的体质不同,“三伏贴”的药物构成也不一样,所以一定要在医生指导下有针对性地贴敷。对于病人是否适合中药贴敷治疗、选择哪种“三伏贴”、应该怎样贴敷等,应先由医生望闻问切四诊辨证,再进行施贴。

患者在贴“三伏贴”前需要清洁皮肤,穿宽松的棉质衣物,不喝酒,不熬夜,不过度劳累。成人贴药时间以30分钟至60分钟为宜,儿童时间酌减,所有患者贴药时间均以皮肤所能感受和耐受的灼热感为度,注意避免灼伤皮肤。贴药后要减少活动以免药物脱落,取“三伏贴”时,用温水湿敷后轻轻揭下。有的市民可能会认为贴敷时间越长效果越好,其实这是

不对的,一定要遵照医嘱,确定贴敷时间。

如果您也想贴敷“三伏贴”,一定不能忘以下注意事项:贴敷期间忌烟酒、生冷、油腻、海鲜等辛辣刺激性食物,尽量减少户外活动,不宜剧烈活动或出大汗,以免药物脱落影响疗效;贴敷当天禁止游泳、淋浴和使用冷气;洗浴时局部用清水冲洗即可,不宜用肥皂、沐浴液等。

贴“三伏贴”后皮肤有轻微烧灼感和刺痛感,揭开胶布后见皮肤红晕,均属正常现象,必要时可外涂皮肤软膏以减缓不适症状。如贴敷时间过长,皮肤出现水疱,应避免抓破,必要时去医院处理。如果出现皮肤过敏现象,可涂抹抗过敏药膏并及时到医院处理。贴敷过程中要尽量保持涂药处干燥,可以吹空调,但是温度要适中,更不要让冷风对着吹。

文/图 京九晚报全媒体记者 宋云展