

冬病夏治“三伏贴”，最适合哪些人？



最热的三伏天就要来了。今年的三伏天从7月18日到8月16日，这是人体阳气最旺盛的季节，在这个季节里治疗冬天易发难愈的疾病，即“冬病夏治”，可以最大限度地以阳克寒，达到标本兼治的效果，省掉秋冬天的大笔医药费。那么哪些疾病适合三伏天治疗，又有哪些注意事项呢？

哪些人不适合多喝绿豆汤

一到夏天，绿豆汤成为解暑的良药，但是由于体质关系，有些人喝多了容易拉肚子。

1、属寒凉体质的人。喝绿豆汤能预防中暑，治疗食物中毒等，对热肿、热渴、热痢、痘毒等也有一定的疗效。但寒凉体质者，不适合喝。寒凉体质的人，表现为四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便秘等。吃了绿豆反而会加重症状，甚至引发诸如腹泻(严重的话引起脱水)、气血停滞引起的关节肌肉酸痛、胃寒及脾胃虚弱引起的慢性胃炎等消化系统疾病。

2、老人、儿童以及体质虚弱的人。因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多，大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。这类人的肠胃消化功能较差，容易因消化不良导致腹泻。

3、正在服用各类药物的人。绿豆的解毒作用源于绿豆蛋白等成分可与有机磷、重金属结合成沉淀物。然而，这些解毒成分也会与药物的相关成分反应，从而降低药效。

胖大海不应当作饮料

胖大海是一味护嗓良药，很多人在嗓子不适的时候都会泡一两枚喝，但是很多人经常泡着当成饮料喝却是不可取的。

胖大海是极易污染黄曲霉素的中药之一，而黄曲霉素是极强的致癌物。使用之前，看看外表，闻闻气味，再掰开两片叶子，看里面有无发霉、长虫，发霉、长虫的一定弃之不用。

胖大海性味甘寒，脾胃虚寒者不宜服用，否则易引起腹泻，损伤元气。胖大海只能作药用，且要“对症下药，奏效就收”。不可当作保健饮料或茶水饮用，女性经期也当慎用。由声带小结、声带息肉、声带闭合不全、烟酒刺激过度等引发的哑，用胖大海无效。此外，胖大海含有半乳糖、半乳糖乙酸等，糖尿病患者慎用；胖大海还有降压作用，血压偏低的人长期服用也需慎用；由其引起的过敏反应也有报道。

给凉拌菜加“料”

夏天家家都愿做爽口的凉拌菜。除了酱油、醋等，在凉拌菜里加点其他“料”，会让菜更加美味，营养翻倍。

坚果 核桃、杏仁、花生等坚果类食物，对脑神经功能具有很好的补益作用。在制作萝卜丝、土豆丝、黄瓜丝等口感爽脆的凉拌菜时，适量加些坚果或坚果碎，不仅能增加营养，还会让凉拌菜香气四溢。

芝麻酱 芝麻酱中的营养素有“四高”，即高钙、高铁、高蛋白和高亚油酸。常吃芝麻酱还能预防冠心病。在制作油麦菜、娃娃菜等口感鲜嫩的凉拌菜时，都可以加些芝麻酱。

豆制品 豆制品是平衡膳食的重要组成部分，常食可提高机体免疫力。制作凉拌菜时，根据个人口味，适量加些腐竹、豆干、豆皮、毛豆、青豆等豆制品，会让菜品色香味俱佳。

时间的咳嗽，诱发肺、心、肾等疾病，也可能是贫血、糖尿病、肝硬化等疾病的局部表现，因此需及时诊治。

胃痛

以穴位敷贴为主，也可结合针灸、艾灸或埋线。

脾胃虚寒导致的胃痛，最适合在夏天治疗，表现为隐痛，乏力，少食欲，吃冷食胃痛加剧，喜热饮，大便烂等。若表现为有口气，舌苔白腻，胃酸，胃痛有灼热感等不适合。

(注意：冬病夏治并非人人适用，因此应该慎重选择治疗方法，否则不但不能治疗疾病，反而会因使用药物，耗伤身体，引发其他问题。因此，患者可在三伏天到来之前去医院就诊咨询，看自己的病症是否适合冬病夏治。)

居家也可冬病夏治

三伏天，除了在医院通过贴敷、针灸等进行冬病夏治外，在家进行足浴按摩、艾灸等也可以起到冬病夏治的效果。

专家介绍，睡前取热水泡脚，同时用手缓慢、连贯地按摩双脚，先脚背后脚心，直至发热为止，对哮喘、寒性便秘有辅助治疗作用。也可配合按摩足底穴位，如涌泉穴、太溪穴等，按摩力度忌过重。

不过，需要注意的是，患严重心肌梗死、皮肤破损或高血压患者不宜足浴。饭前、饭后30分钟不宜足浴。

此外，胃寒怕冷的人经过中医师指导，可自己在家用艾条熏足三里、中脘等穴位，有利于驱散胃中寒气，提高脾胃功能，进而缓解虚寒性胃痛。艾灸时，要注意艾火与皮肤的距离，以皮肤感觉舒适为佳，每次15分钟，每天一次，连用两周。

哮喘

主要是穴位敷贴。如果病人属于过敏体质，或者以前用药时有起泡反应，要和医生说明，适当减少贴敷时间。

穴位敷贴比较适合寒性体质、寒性的哮喘，不适合热性体质和热性的哮喘。寒性哮喘表现为嘴唇苍白、鼻涕稀白、大便稀溏、手脚冰冷、呼吸急促、胸闷等。如果哮喘在急性发作期，不要贴敷膏药，等症状控制了再贴。

过敏性鼻炎

以穴位敷贴结合针灸为主，辅以药物擦治、拔火罐、内服中药等手段。

虚寒体质过敏性鼻炎患者最适合冬病夏治，表现为易疲劳，面色偏白，食量小，畏寒喜热，反应慢，易生病等。鼻窦炎患者不适合。

颈椎病

针灸、针刺和艾灸，加穴位敷贴。

骨伤病应找出相应病因，不是得同一种病就用同一种方法。此外，医生有时会根据情况开内服药，应遵医嘱服药。

湿性关节炎

一般症状轻的可只做敷贴，严重的可选择敷贴结合针灸、内服中药。

敷贴最好都去医院贴，而不要买了膏药自己在原穴位贴，因为医生有时会根据恢复情况更改和增加穴位。

具有发热症状，或关节局部发热，以及虚热型的风湿病不宜冬病夏治。

慢性咽炎

穴位贴敷是主要手段。

慢性咽炎可引起长

拾遗补缺

错过头伏也可以贴

今年的伏天共计30天，具体头伏是7月18日-7月27日，中伏是7月28日-8

月6日，末伏是8月7日-8月16日。

一定要在头伏的第一

天贴敷吗？头伏第一天效果最好，晚几天也无妨。此外，如果头伏贴敷了，中伏

错过了，末伏照样可以贴敷，虽然疗效上会打些折扣，但不必等明年再贴。

贴敷前做好准备

贴敷前做好这些准备可帮助医生更快诊断病情，收获更好的疗效：第一，准备好病历

资料交给医生；第二，把吃过的药列个清单提供给医生；第三，贴敷的疗效是看疾病发作的

情况，患者原有的发作情况往往是下一步疗效的起点，所以就医前可想想自己过去一年当

中，尤其是冬天时病情发作了几次，每次情况怎么样，以便提供给医生作参考。

末伏后可上加强贴

如果三伏天不太热，建议多穿衣服保暖，不要把贴膏药的部位暴露在外。如果担心

头伏天气凉爽治疗效果不好，可在末伏后，在医生的诊断下，选择伏后加强，也就是在8月17

日或之后的10天内，贴一个加强贴。不过，不建议普通病人贴加强贴，特别是第一次做冬病夏治

的病人，本来第一次治疗就要慢慢适应，如果第一个疗程用药太多，反而可能有反作用。