



三伏贴,不是想贴就能贴

“冬养三九补品旺,夏治三伏行针忙。”这是古时中医养生的场景,讲的就是对于身体虚弱者来说,三伏天针灸、拔罐能起到与冬天吃补品一样的效果。据专家介绍,“冬病夏治、穴位贴敷”疗法最早的文字记载在南北朝时期,明朝李时珍《本草纲目》、清初张璐《张氏医通》对其治疗方法、效果均有较为系统的介绍。如今,冬病夏治已经被越来越多人所接受。

本报记者 陈晓丽 孔雨童
通讯员 李东风

三伏贴成了冬病夏治“主打歌”

“冬病夏治是中医传统的特色疗法,根据‘天人相应’的理论和‘春夏养阳’的原则,对冬季气候寒冷时易发或加重的病在夏季气候炎热、疾病缓解时进行治疗,以预防和减少疾病在冬季的发作。”济南市中医医院儿科主任中医师崔文成解释道。

山东省中医院针灸科主任王锐指出:“一般来说,夏季尤其是‘三伏天’为一年中最为炎热的时期,也是人体阳气最为旺盛的时候,此时气血趋于肌表,皮肤松弛,毛孔开放,有利于药物的渗透,有助于邪气的外驱,因此在夏季进行中药敷贴、艾灸等治疗,通过穴位和经络的作用,可使药物直达病所,达到调节气血、防病治病的目的。”

近年来,伴随着市民对“穴位贴敷”的了解逐渐增多,越来越多

的患者选择在三伏天进行穴位贴敷。“穴位贴敷就是把一些药物敷在穴位上,因为穴位与脏器相通,从而达到调理效果。”济南市哮喘病医院院长董茂利解释道,济南哮喘病医院目前针对呼吸道疾病的三伏贴,通常会选择肺腧、脾腧、定喘等穴位,进行贴敷,治疗或预防相应的疾病。

不过,专家表示,对大众来说可能一说起冬病夏治就会想起穴位贴敷。其实冬病夏治的手段远远不仅限于此,还包括拔罐、针刺、艾灸、理疗、推拿按摩、内服温养阳气的中药和食物、药液浸泡防治冻疮、穴位注射防治咳嗽等多种治疗办法。

近年来,冬病夏治新增加了“三伏督灸”办法。崔文成解释道,督灸就是在督脉上施以灸治,一般采用隔姜灸的方法,在背部督脉正中铺艾点火,也称“长蛇灸”“铺灸”。

不是人人都适合穴位敷贴

王锐指出,冬病主要指人体

受寒气侵袭容易发作或加重的疾病,常见的如反复感冒、慢性支气管炎、哮喘、鼻炎、关节炎等。这些疾病呈明显的季节性,秋冬季加重,夏季有所减轻。“如大多数的哮喘患者都属于阳虚体质,入冬以后,咳嗽、喘憋等症状容易加重。”

在济南哮喘病医院,就住着一个患有慢阻肺的市民,每年冬天都会病情加重,一活动就气喘吁吁。目前,医院对他进行的冬病夏治办法就包括中药、针灸的调理,还会要求患者进行一些呼吸功能的锻炼,包括吹气球等,增强周围呼吸肌的功能,这样冬天会度过得更加平稳。

同时,“相对于阴虚体质的人,冬病夏治更适合阳虚体质的人,通俗说就是体质弱、阳气不足、抵抗力差、容易感冒的这一类人。”董茂利表示。

穴位贴敷虽好,但并不是适用于任何人。专家指出,皮肤有溃破、伤口,或手术后刀口未愈合者;妇女妊娠期间、结核、骨髓炎、肿瘤、严重的心力衰竭、严重肝、肾功能不全者;出血倾向患

者;咯血病人、阴虚火旺体质明显病人、发热期病人、慢性病急性发作期病人(并发上呼吸道感染、肺部感染等)暂不能进行贴敷治疗。此外,对于有严重心脏病、糖尿病血糖控制不佳、瘢痕体质以及皮肤过敏者要慎重选用,可咨询专业医师。

此外,3岁以下孩子不宜进行穴位贴敷,即使是3岁以上的儿童,最好到医院检查是否适宜,且贴敷时间应相应缩短,家长要注意密切观察,如出现痒、热、微痛感觉,需提前取下药物。

健康人用了无异火上浇油

一般来说,穴位敷贴6至8小时即可,儿童4-6小时即可。贴敷期间如皮肤局部出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉时,应立即取下药膏,禁止抓挠,不宜擅自涂抹药物,一般可自行痊愈,若皮肤出现红肿、水泡等严重反应,需及时到皮肤科就医。

不少市民并不清楚,平时身体健康的话是否可以通过穴位

贴敷强身健体。对此,济南中医风湿病医院副院长李春指出,三伏贴其实和平时用药物治疗是一个道理,主要是用温热的药物治疗阳气不足和抵抗力差的病情,如果气血旺盛的人贴了无异于火上浇油,反倒有副作用。因此,身体健康的人不需要穴位贴敷,也无法因此强身健体。

同时,李春提醒市民,接受冬病夏治的患者要调养结合,才能达到最佳效果。比如:贴敷结束不要马上用冷水擦拭贴敷处皮肤,贴敷期间忌食酸冷、辛辣、油腻食物,远离空调或空调温度不要太低,少吃寒凉饮食,生活规律,睡眠充足,情绪乐观。

此外,专家提醒,三伏贴需专业人员进行操作或指导,市民最好不要图便宜和省事自行购买敷贴。为规范三伏贴服务,国家中医药管理局曾经发布通知,严禁非医疗机构开展三伏贴服务。而对患者实施三伏贴操作的人员,应为中医类别执业医师或接受过穴位贴敷技术专业培训的卫生技术人员。

“齐鲁圆梦”不孕不育免费救助继续征集

省内女性49岁以下夫妻快拨0531-89730558报名

本报济南7月18日讯(记者 陈晓丽) 今年4月,由本报与济南嘉乐生殖医院联合举办的“齐鲁圆梦孕育工程”大型不孕不育公益救助活动再次启动,报名极为火爆。据介绍,此次救助活动将为1200个贫困不孕症家庭提供全免费检查,并为其中100人提供全

免费治疗,现在即可拨打0531-89730558报名参与。

此次活动的援助范围要求为:山东户籍,女性49岁以下,合法夫妻,身体健康,符合计划生育政策。计划生育特殊家庭、贫困家庭优先。其中,援助治疗病种分别包括:

女性:外阴阴道因素,包

括外阴、阴道发育异常(需经专家会诊认可可否治疗);宫颈因素引发的不孕症(宫颈炎、宫颈息肉、宫颈肌瘤);输卵管因素(输卵管阻塞、输卵管粘连、输卵管结扎);子宫因素(子宫内位异位症、子宫肌瘤);卵巢因素(子宫内位异位症、卵巢肿瘤、黄体功能不足、

多卵巢巢综合征);排卵障碍(内分泌失调等)。

男性:精液异常(无精、少精、弱精);精子运送受阻(输精管阻塞结扎等);免疫因素;内分泌功能障碍;性功能异常。治疗项目包括除人工辅助生殖外的手术、微创手术、介入、中西医结合及物理治疗。



齐鲁健康大讲堂二维码

- 出品:深度报道部
- 设计:壹纸工作室
- 本版编辑:胡淑华
- 美国编:许雁爽
- 组版:郭传靖