

快到三伏天 说说三伏贴



随着天气变得炎热,很快三伏天又要到来了,记者走访了滨州市内的多家中医门诊后了解到,随着三伏天的到来,前来门诊上咨询三伏贴的市民朋友变得多了起来,各位读者对三伏贴的认识有多少呢?本期让我们一同来了解一下。

走进传统中医疗法——三伏贴

专家介绍三伏贴是一种中医传统的治疗方法,其结合了针灸、经络与中药学,它的治病原理是以中药直接贴敷于穴位,由中药对穴位产生微面积化学性、热性刺激,达到治病、防病的效果。其源自于清朝,又名天灸,可治疗过敏性哮喘、过敏性鼻炎、异位性皮炎等疾病,三伏贴疗法自古流传至今,已有悠久的历史,清代张璐的《张氏医通》就有记载。

三伏贴贴敷于皮肤穴位上的一种膏药,一般会与硬币的大小差不多,通常是四个为一组使用,人们会在夏季天气入伏后,将这种膏药贴在后背的特定位置,以此来治疗在冬天时候容易发作的疾病,例如鼻炎、气管炎、咽炎、哮喘等,保持一定时间后,再将膏药揭下,以此达到治病的效果。针对疾病的不同,膏药在后背的贴敷位置也不一样。

夏季治得了冬季的“病”

三伏贴贴敷膏药的时间对效果起着很大的作用,根据中医理论来说每伏的第一天是开穴的日子,此时敷贴疗法效果最佳,其实错过了第一天也是可以有满意疗效的。

为什么三伏贴是治疗冬季疾病的药膏呢?专家介绍其实冬病夏治是中医特色疗法之一,根据“春夏养阳”的原则,由于夏季阳气旺盛,人体阳气也达到四季高峰,这时选取穴位敷贴,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,能通过经络气血直达病处,冬天因为寒冷而易发的某些疾病,如哮喘、风湿性关节炎等,到了夏天会进入缓解期,这时候用穴位贴敷、针刺艾灸等方法来治疗这些“冬病”,能起到事半功倍、去根治本的作用。由于夏天最热的时候是三伏天,热能温阳,阳能驱寒,所以在夏季最热的三伏天治疗冬病,往往可以达到最好的效果。

三伏贴医不了“热”病

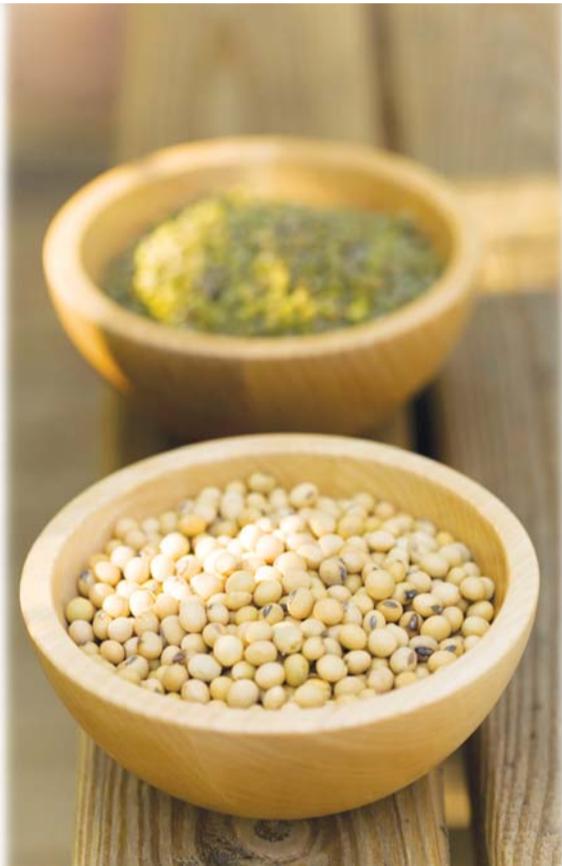
三伏贴疗法常用于呼吸系统疾病,比如慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、咽炎、体质虚弱所致的反复上呼吸道感染、过敏性鼻炎等疾病,其次是疼痛性疾病,比如颈椎病、肩周炎、因虚寒所致的腰痛、风湿性疾病等,这些都是遇冷则加剧的病。另外,慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽喉炎、扁桃体炎等,也都可以取得很好的效果。

什么样的情况下最适合三伏贴疗法呢?专家介绍说是在病情缓解期,机体反应性最好

的情况下治疗使用三伏贴疗法效果最好,用“三伏贴”以“冬病夏治”,在特定穴位敷以中药达到疏通经络、调整脏腑阴阳、祛散寒痰的作用,使人体阴平阳秘,脏腑经络通畅,可把寒气从人体中释放出来以治本,提高人体免疫力,降低机体过敏状态,提高抗病能力,以达到治愈或减少疾病发作次数的目的。

什么情况下不适合使用三伏贴疗法呢?首先属于热

性的疾病都不适合用三伏贴的方法治疗,因为夏天是火热的季节,而冬病夏治的方法,尤其是药物贴敷,选择的中药都属辛温大热的,热天用热药,无异于“火上浇油”。此外,皮肤娇嫩或有破损,以及少数极易过敏的患者也禁止用“三伏贴”,因为药物贴敷之后会使皮肤发热、充血,甚至起泡,就是皮肤正常的也要细心护理,否则容易引起局部感染。



生活小妙招

保健妙招 信手拈来

头部的按摩推拿:将双手五指叉开,由前向后对头皮进行推按,再自左向右进行推按,最后绕着与耳尖平齐的头部四周进行按摩。每次推拿的时间在5分钟左右,以头皮发热为度。或者将手放在前额正上方,轻轻揉擦头皮,沿前发际线、太阳穴至鬓角,逐渐向后转移至头皮中心,按摩时间为四分钟,或用双手拇指压住太阳穴,其他四指张开,于头皮上方旋转按摩三次,再用双侧的食指或中指压住太阳穴按摩三次。可以醒脑提神,缓解疲劳,疏通经络。

锻炼无名指健脑防衰老:首先用一只手扳住另一手的无名指做内外向折弯运动,两手交替进行,每天早晚30次,连续两周后进入下一阶段。然后进行双手的无名指锻炼,双手自然下垂,五指分开,无名指单独做屈伸活动,可以单手,也可以双手同时进行。此时要注意尽量控制中指及小指不要一起活动。平时可以控制锻炼时间,为避免运动过度而损伤静脉,每次不要超过30次,连续两周后进入下一阶段。最后将手放在桌上,五指稍微分开,屈起手指,无名指在桌面做点啄动作,犹如小鸡啄食,快慢结合。可单手也可双手进行,每天早晚30次,做的时候保证其他手指不要一直跟着动。

Q 医小站

城市的快速发展,使得人们的生活压力变大,而面对严峻的“竞争”之战,健康则显得尤为重要。“身体是革命的本钱”,健康的体魄是一个人工作和生活的必要前提。

如果在日常生活中你遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论,我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题进行答疑解惑,为类似患者提供就医参考信息,为市民朋友带来更多帮助!

健康电话:18766491065 Q医小站群:227552667

