三伏天来了,带您认识“三伏贴”

7月12日“入伏”,商河即将进入一年中最热的时候。“三伏天”也是不少市民进行“三伏灸”(大家常说三伏贴)治疗的最佳时期。10日下午,记者来到商河县中医院,尽管中医院的“三伏贴”还没有开始,不少市民已经前来咨询。对于“三伏贴”,不少市民有这样的疑问,“三伏贴”的治疗原理是什么?适用于哪些人群,使用中有哪些注意事项……对此,商河县中医院的专家进行了详细阐述,为大家揭开“三伏贴”的神秘面纱。

文/片 本报记者 李云云 通讯员 胡世福

“冬病夏治”历史悠久

三伏天所指的“三伏”是指初伏、中伏、末伏三个庚日,其具体日期是按照我国古代的干支法来推算的,以我国农历二十四节气中的“夏至”后的第三个庚日为初伏,第四个庚日为中伏,“立秋”后第一个庚日为末伏。值得注意的是,今年的三伏天从7月12日开始入伏,8月21日出伏,共计40天,这段时间也就成了三伏贴的“黄金贴敷”时间。

据商河县中医院针灸科主任张勇介绍,三伏贴是根据中医“春夏养阳”和“冬病夏治”的原理,在一年中最热的三伏天对特定穴位进行温热刺激,达到防治结合目的的治疗方式。从中医学角度来讲,夏季三伏天气温高,机体阳气升发最为旺盛,人体肌肤腠理开泄,是促使药物吸收、驱除寒邪的有利时机,通过中药穴位贴敷达到鼓舞人体“正气”,培补“阳气”,从而预防寒性疾病的作用。

早在清代张璐的《张氏医通》已有夏月三伏中药外涂治寒哮的记载:“夏月三伏中用白芥子涂法,往往获效,其疗效显著,一直沿用至今或稍有加减。”如今的“三伏贴”组成主要由白芥子、细辛、甘遂、延胡索等药物组成,根据不同的病症将“三伏贴”贴于相应的腧穴上用以治疗。运用三伏贴调理治病的历史悠久,体现了我们中医的博大精深。

早在1998年前后,中医院就开始了“三伏贴”的探索,近几年更是形成了专业人员专业科室进行“三伏贴”的治疗。据小儿科主任田康梅介绍,相对于其他的药物治疗,“三伏贴”的优点主要体现在三个方面。“三伏贴”在治疗中利用的是穴位贴敷的方法,这样既有穴位刺激作用,又通过皮肤组织对药物成分的吸收,发挥了药物作用。药物经皮肤吸收后极少通过肝脏,也不经消化道,避免了肝脏及各种消化酶、消化液对药物成分的分解破坏,从而使药物保持更多的有效成分,更好地发挥治疗作用。此外,“三伏贴”一般无危险性和毒副作用,是一种比较安全、简便易行的疗法,对于年老体弱者、小儿、病药格拒、药入即吐者尤为简易。

在小儿科门诊处,市民王女士正在向田主任咨询“三伏贴”的相关事宜。王女士说:“我家小孩今年两岁了,体虚经常感冒,去年夏天贴了一年三伏贴,效果不错,今年我打算再贴一次。”据田主任介绍,“三伏贴”一般分为头伏、中伏、末伏三次,每贴价格10元左右,根据贴敷穴位的多少,价格会有变动,一般来讲三次下来,费用大约在300元左右。

三伏贴对有些病症很有疗效

三伏贴对身体大有益处

三伏天来了,很多市民来中医院贴三伏贴

“贴敷”期间得“忌口”

在针灸科的门诊内,记者同样看到不少前来咨询“三伏贴”的市民。市民张女士的父亲患有风湿疾病,询问张主任应该怎样进行贴敷。张女士说:“去年同事肩周炎在中医院贴的三伏贴,说是效果不错,今年我也让父亲来试试。”

张主任谈到,近几年,贴敷三伏贴的人越来越多,高峰期一天能接诊100多名患者。“但是现在大家也存在一个误区,觉得不论什么病都能依靠三伏贴治疗,其实三伏贴并非人人受用。”

一般来讲,冬病夏治主要针对冬季或遇寒容易发生或加重的疾病,中医学认为属于虚寒类疾病。比如呼吸系统中的慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎。消化系统中的慢性腹泻、胃肠功能紊乱。运动系统中的风湿关节炎、颈肩腰腿痛、老寒腿等。“像肺炎及感染性疾病的急性发热期患者、对贴敷药物极度敏感者、特殊过敏体质及瘢痕体质者、贴敷部位皮肤有破溃、感染者、活动期肺结核者、恶性高血压、严重心脏病、糖尿病血糖控制不佳者,血液病患者、孕妇等人群禁用三伏贴。此外,像严重肝、肾功能障碍者、支气管扩张、恶性肿瘤患者要慎用三伏贴。

田康梅提醒广大市民,三伏贴贴敷之后要“忌口”。禁烟酒、忌辛辣、禁忌过食生冷食物,避免吃“发物”,如海鲜、牛羊肉等。“尽量避免风扇或者空调直吹”。值得一提的是,局部出现瘙痒、皮肤红肿者、立即取下膏药、可涂抗过敏药膏,如出现小水泡,一般不必特殊处理,让其自然吸收,大水泡要及时来医院就诊。

2017年三伏贴贴敷时间:

初伏时间:2017年7月12日-7月21日;

中伏时间:2017年7月22日-7月31日;

闰中伏时间:2017年8月1日-2017年8月10日;

末伏时间:2017年8月11日-2017年8月21日。共40天。

相关链接

夏天来了 要注意这些疾病

进入夏季之后,一些疾病也会随之而来,那么夏季常见的疾病有哪些呢?比如中暑,胃肠疾病都是夏季常见的疾病,给我们的健康带来了极大的威胁。记者咨询了商河县中医院专家张勇、田康梅,向大家介绍一下夏季常见的疾病,希望大家一定要做好预防!

1、中暑

在夏季,无论是干热天气还是湿热天气都可能会中暑。中暑后轻则出现多汗、头昏、胸闷、心悸、恶心、呕吐等症状;严重的会出现昏厥或痉挛,威胁生命。藿香正气散有解表化湿、理气和中的功效,是防治中暑的经典名药,疗效确切,安全无毒副作用。家庭应常备,时刻警惕夏季中暑。

2、肠胃不适

夏季因为气候变化、经常吹空调、吃冰镇水果、晕车晕船、水土不服等带来的肠胃不适,造成腹泻呕吐,中医认为这是内伤湿滞,属于非细菌性肠胃不适。此时,用抗生素不仅无效,反而会造成肠道菌群失调,加重腹泻。提醒广大市民,合理进食冷饮。

3、感冒

夏季经常吹空调、喝冰饮料等,都容易造成夏季感冒。夏季感冒与其他季节感冒不同,如果治疗时药不对症,会使病情更加严重。另外,夏季感冒还常伴有暑湿,表现为头昏脑涨、胸闷心烦、口淡无味、大便不爽、小便赤、舌苔厚腻等症状。

4、皮肤病

夏季因高温和高湿,也是皮肤病多发季节。夏天阳光中紫外线非常强烈,如果没做好防晒措施,很容易被烈日灼伤,引发日光性皮炎。日光性皮炎俗称晒斑。一般在曝晒后数小时内于暴露部位出现皮肤红肿,亦可起水疱或大疱。是一种由光线引起的、发生于暴露部位的过敏反应性皮肤病。其机理为当皮肤组织受光线照射后形成抗原物质,使机体致敏,导致过敏反应。

天气炎热,人的出汗量较大,如果排汗不通畅,则会引起如痱子、汗疱疹、汗腺囊瘤等,如果清洗不及时还会导致皮囊炎、体癣、汗斑和股癣多发。

此外,天气炎热,臭虫、跳蚤、虱、螨、蚊等昆虫叮咬皮肤后会引起一定的皮肤不适,有些时候甚至会诱发虫咬性皮炎。产生大小从绿豆至花生米状的顶端有水泡的红色风团样的皮疹,皮疹多发于躯干、四肢,可成片或散在,瘙痒明显。

5、上火

夏天,很多人都会出现口渴、口苦、目赤、头晕的症状,有的人甚至咽喉灼痛、口舌生疮。这在中医上来讲,就属于“上火”了。“上火”根据出现的症状及源自的脏腑部位又要分为心火、肝火、胃火等。

很多人上火后,喜欢到药店买清热药来服用,或者吃些寒凉食物清火,殊不知这里面存在很多误区。因为清火如果不分清脏腑虚实,不仅不能清火,反而还会损害身体健康。清火药物往往苦寒,滥用这些药物还容易损伤脾胃。

6、手足口

夏季有一种高发于儿童的肠道传染病就是手足口病。手足口病多发于5岁以下儿童,症状表现为发热,手、足、口腔、臀部出现皮疹或者疱疹,少数患儿会并发肺炎、脑炎、心肌炎等,甚至导致死亡。除了可通过消化道传播外,患者说话、打喷嚏、咳嗽等都可以传播该病。另外集体生活中使用共用的玩具、餐具、密切接触都可能造成疾病传播。5-7月份是手足口病的高发期。

7、面瘫

夏季是面瘫的高发期,气闷热,大量的汗液被排出体外,全身的汗毛孔处于开放状态,受到冷刺激后容易造成面神经肿胀,导致面瘫。且年轻人工作生活压力越来越大,还经常处于亚健康状态,因此,面瘫的发生率也越来越大。