



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年7月5日
星期日

医学
健康
服务
科普

□ 策划：陈玮
□ 美编：马秀霞
□ 编辑：于梅君
□ 组版：刘森

三伏贴虽好 不能包治百病

入伏后，很多人开始贴三伏贴。“冬养三九补品旺，夏治三伏行针忙。”对身体虚弱者来说，三伏天针灸、穴位贴敷、拔罐能起到与冬天吃补品一样的效果。

三伏贴的临床应用最早可追溯到宋代王执中用旱莲草外敷治疟，即所谓“天灸”，亦称“药物发泡灸”，可算三伏贴的雏形。清代医家张璐在《张氏医通》里记载了采用芥子、延胡索、细辛、甘遂共研为末，加入麝香，贴敷肺俞、百劳、膏肓等穴治疗冷哮的方法，标志着三伏贴真正形成。从20世纪70年代末开始，此法得以推广，所治疾病也从冷哮发展到整个肺系，甚至包括其他系统疾病。

不过，三伏贴并非包治百病的“万能贴”，也不是所有人都适合贴。如果贴敷不当，可能还会导致不良反应。



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

“春夏养阳”正当时 冬病夏治手段多

山东省中医院中医外治中心主任医师马玉侠介绍，“一般来说，‘三伏天’为一年中最炎热的时期，也是人体阳气最旺盛的时候，此时气血趋于肌表，皮肤松弛，毛孔开放，有利于药物的渗透，可使药物直达病所，达到调节气血、防病治病的目的。”马玉侠还介绍，冬病夏治的手段非常丰富，包括三伏贴、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。

“三伏贴”是针对容易在冬天发作的疾病，在夏季进行治疗，一般3至5年为一个疗程，每年分为三个阶段，即头伏、中伏和末伏，咳嗽、哮喘、风湿、胃病、腹泻、过敏、鼻炎、冻疮、痛经等因自然界和自身机体因素带来的寒邪病症，都属可在夏天治的冬病之列。

其中，三伏贴就是利用三伏天的初伏、中伏、末伏，在人体穴位上多次贴敷。据介绍，今年三伏分别是初伏7月16日—7月25日，中伏7月26日—8月14日，末伏8月15日—8月24日。近日，省城不少医院都开启了三伏贴预约。

三伏贴更适合 阳虚体质人群

马玉侠表示，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”。

“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、容易感冒的这类人。”马玉侠表示。

据介绍，近年来有不少急症期病人，也赶到医院要求“冬病夏治”，并寄望于敷贴后能“药到病除”。“这是非常错误的做法。”马玉侠提醒，“冬病夏治”不是治疗慢性病的特

效药，有病史者可以缓解症状和减少发病次数，但不是根治性手段，原本正在服药的慢性病患者不要盲目减药、停药。

马玉侠提醒，冬病夏治的患者要治养结合，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。

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。

三伏贴需专业人员 操作或指导

穴位贴敷虽好，但并非适用于任何人。专家表示，皮肤有溃破、伤口，或手术后刀口未愈合者；妊娠期妇女及结核、骨髓炎、肿瘤、严重的心力衰竭、严重肝肾功能不全患者；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。

不少人提出疑问，平时身体健康的话，是否可以通过穴位贴敷强身健体？

对此，马玉侠表示，三伏贴其实和平时用药治疗是一个道理，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。

此外，专家提醒，三伏贴需专业人员操作或指导，市民最好不要图便宜和省事自行购买敷贴。三伏贴针对的疾病不同，配置的药方也不同，建议患者尽量到正规医院贴敷。

为规范三伏贴服务，国家中医药管理局曾发布通知，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。

冬病夏治

今年三伏时间	
初伏	7月16日-7月25日
中伏	7月26日-8月14日
末伏	8月15日-8月24日

哪些病可选三伏贴	
呼吸系统、消化系统、骨关节、妇科、儿科等疾病，亚健康调理	

贴敷注意事项	
1.忌食生冷、油腻、辛辣食物，忌发物，如羊肉、海鲜等。 2.不可贪凉，少吃冷饮，空调温度不宜太低，避免电风扇直吹。 3.衣着尽量保持宽松舒适，以免摩擦贴敷部位。 4.贴敷后出现刺痒难忍、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。如果出现红肿、水泡等反应，要及时就医。 5.成人每次贴敷4至8小时，儿童1至3小时，具体时间因人而异。 6.不要随便在网上购买三伏贴自己在家贴敷。	

以下群体不适合贴敷	
1.对药物过敏者，有严重皮肤病的患者。 2.疾病发作期的患者。如急性咽喉炎、发烧、黄疸、咯血、慢性咳嗽病的急性发作期等；有热性疾病以及严重心肺功能疾病的患者。 3.孕妇或经期女性。多数外贴药物对孕妇可能不安全。 4.2岁以下孩子皮肤过于娇嫩，可能无法耐受药物刺激。 5.糖尿病患者以及心脑血管疾病发作严重者。	

三伏天养生 别踏入误区

雨后凉爽去锻炼？ 此时体内湿气会加重

不少人认为，夏季下过雨后非常凉爽，适合锻炼。其实，夏季雨后去锻炼，会让体内湿气加重。

暑邪是阳邪，有发散的作用，所以锻炼后微微出汗有消暑作用，但过多出汗会耗津，造成心液不足。夏天暴雨之后湿度随热气蒸发往上走，会感觉到水汽弥漫，湿度加重。雨后天晴出去散步，有人会感觉胸闷、不舒服，就和湿热相杂有一定关系。

“藿香正气”防中暑？ 适用体内有寒湿者

不少人夏季会随身携带藿香正气水，以防中暑，但藿香正气水不是每个人都能用。藿香是一种辛温发散的药物，以热毒反应为主的人吃“藿香正气”就等于吃反了，藿香正气适用于湿重于热或是体内寒湿的患者。在症状诊断不明时不要擅自用药。

伏天一碗羊肉汤 不用神医开药方？

朋友圈还热传一则养生帖，“伏天一碗羊肉汤，不用神医开药方”，称三伏天吃羊肉、喝羊汤俗称“伏羊”，可以“以热制热、发汗排毒”。

专家指出，夏季喝羊肉汤进补，只适合阳虚之人，多数人在夏季呈阳盛状态，喝多羊肉汤或吃多了羊肉，反而会导致大便干燥、上火。就算是阳虚体质者，夏季进补也需适可而止，不要大补。

不能等口渴才喝水，要定时喝水，少量多次。可选用白开水、茶水、柠檬水、绿豆汤等。如果出汗较多，应补充盐分，可选择一些运动功能饮料，或者在白开水和茶水中适量加点盐(0.1%含盐量)。

夏练三伏 汗出透了才舒服？

夏季要适当出汗，但并非大汗淋漓才好，事实上，这样很容易造成身体脱水。同时，夏季运动后体温明显升高，加上高温天气影响，很容易中暑，所以一般人应避免进行极限运动和无氧运动，最好采用有氧匀速运动，心率控制在120次/分钟左右即可。中老年人还应该慢一些，否则，很可能没健好身，反而导致心脏病、脑梗的发生。

新华