



很多市民咨询如何“冬病夏治”。



有序诊疗。



三伏贴。

## 市中医院第九届冬病夏治节启动

■ 记者 王陈陈 通讯员 葛德昇  
摄影 记者 万善朝

市中医院第九届冬病夏治节于7月16日全面启动。

冬病夏治，指每到冬天就发作或加重的某些疾病，在夏天缓解期进行针对性治疗，提高机体的抗病能力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失的一种传统中医特色疗法。

治疗手段有药物穴位敷贴、穴位针刺、穴位艾灸、药物穴位注射、艾灸、埋线、刮痧、穴位拔罐、药膳或内服药物等，以“三伏贴”穴位敷贴最具代表性。在农历三伏期间，采用天然中药，敷贴相应穴位，通过透皮吸收和穴位传导，有助于温阳利气、散寒、活血通络、祛散伏痰、调整机体免疫功能，从而对反复感冒、支气管炎、慢性支气管炎、慢阻肺、哮喘、久咳久喘等具有较好的防病治病作用。每7到10天穴位敷贴一次，每年5到6次，连续3到5年为一疗程。操作简便、费用低廉、安全无毒、副作用少。

三伏天横跨小暑、大暑、立秋三个节气，共30天，特殊年份是40天。为顺应天时，敷贴治疗定在初、中、末伏的第一天，而当遇到历时40天的三伏天时，为保证治疗的连贯性，确保每次敷贴的间隔时间相同，通常会在三伏前增加若干次，称之为“预贴”，三伏后增加若干次，称之为“加强灸”。今年贴敷时间是：7月16—25日（初伏）、7月26—8月4日（中伏）、8月5—14日（中伏加强）、8月15—24日（末伏）、8月25—9月3日（伏后加强贴）。贴敷当日，最好着宽松、色深、容易清洗的衣服，油性皮肤者宜在浴后或清洗背部后进行贴敷。

有以下情况的人群不宜做穴位敷贴治疗：支气管哮喘等呼吸系统疾病处于发作期者；肺炎及多种感染性疾病的急性发

热期者；对敷贴药物极度敏感，特殊体质及接触性皮炎、皮肤长有疱、疖等皮肤病或敷贴穴位局部皮肤有破溃者；孕妇和备孕者；有严重心肺功能疾病患者、恶性肿瘤患者、严重糖尿病患者；因为敷贴膏中的很多中药是热性的，不适合阴虚火旺和体制壮实易上火人群；咳嗽、腹泻者最好不要做敷贴治疗。此外，正在服用冠心病、高血压药物的患者，要咨询医生是否需要调药或停药。糖尿病会影响皮肤伤口的愈合，为避免出现意外，此类患者要提前向医生说明。

贴敷的时长要根据患者的年龄、体质和对药膏的耐受程度分情况而定。如年富力强者对药物耐受能力通常较强，可贴3到4小时；老年人及体质较弱的患者可适当缩短时间；儿童皮肤娇嫩，贴0.5到2小时甚至更短时间；个别对药物特别敏感的患者以首次耐受时间作为参考。总的来说，贴敷的最佳时间为去药后局部潮红，有热痛感，几天后脱一层薄屑或有细小水泡，既达到治疗目的，又无起大泡的痛苦。如贴后热辣烧灼感明显，皮肤不能耐受时可提前去药。

贴敷后注意不能着凉，因为毛孔遇冷会收缩，影响药物吸收。要避免过度吹电风扇，避免在过冷的空调房中停留，更要避免空调冷风直接吹到贴敷部位。但室内温度也不能太高，否则汗液分泌增多，影响药物固定和疗效。最好是待在阴凉的地方，或适当用电风扇微风吹一吹。此外，贴敷期间也勿洗冷水澡，避免雨淋、露宿在外等寒冷因素。

贴敷后，皮肤局部出现水泡、水肿、瘙痒属于正常现象，一般不会发生感染。但第一次贴敷时应观察皮肤对药物的反应，尽量不要让皮肤出现水泡，以免影响后续治疗。如出现小水泡，立即用碘液纱布湿敷，让其自然吸收；若小水泡已破，可涂抹烫伤膏、京万红等。出现大水泡应及时

到医院治疗，放出泡液，涂炉甘石洗剂，使其干燥结痂，或用生肌玉红膏薄涂于消毒敷料上盖贴，日换药1次，一般1周可愈。泡消失后方可洗澡。

虽然市场上有出售成品的穴位敷贴膏药，传统的中医医院却鲜少使用。因为在三伏天做穴位敷贴，是为了最大程度地利用药物鼓舞机体阳气，预防冬病。同时为了使药效更好地渗透发散，敷贴药物中常要加入适量麝香，使用生姜汁调和，这要求药物尽量新鲜，确保药效。市中医院开展冬病夏治工作至今已22年，有规模的开展是从2014年第一届“冬病夏治”节开始，每年在开展贴敷治疗的前一天熬制药物，且因人而异，适当调整配方。

穴位贴敷治疗范围包括：哮喘、咳嗽、体虚易感冒等儿科疾病；慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病等肺部疾病；关节疼痛、肢体麻木等风湿免疫性疾病；颈椎病、腰腿痛等慢性疼痛性疾病；慢性胃炎、慢性肠炎等脾胃疾病；慢性盆腔炎、痛经、经行泄泻、不孕症等妇科疾病；过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎、喉源性咳嗽、扁桃体和腺样体肥大、神经性耳鸣等耳鼻喉疾病；不育、阳痿、早泄、慢性前列腺炎等男科疾病；荨麻疹、冻疮、硬皮病等皮肤病；脑血管病恢复期、眩晕、头痛、睡眠障碍等神经系统疾病；糖尿病引起的并发症，如周围神经病变、糖尿病足、胃肠功能紊乱、伴呼吸器系统疾病等；阳虚型体质的亚健康人群。

市中医院参与冬病夏治科室：治未病科 0561-3198129，肺病科 0561-3198028，康复科 0561-3198781，针灸科 0561-3193908，脾胃病科 0561-3198037，妇产科 0561-3198043，儿科 0561-3198446，皮肤科 0561-3198026，名医堂 0561-3031938。



艾灸。



针灸。



长蛇灸。



前来进行冬病夏治的市民络绎不绝。