

热在三伏，养阳正当时

# 敷三伏贴有门道 冬病夏治须辨体

本报记者 高燕

一年中最热的三伏天即将到来。在普通人看来，三伏天酷热难耐，而在中医眼中，三伏天却是养阳扶正、治已病、防未病的黄金时段。作为中医传统特色疗法，冬病夏治借助夏季阳气旺盛之势，调整人体阴阳平衡，使沉寒痼疾得以缓解乃至康复。

近年来，三伏贴备受市民追捧，“趁热”调理渐成养生新潮流。其原理何在？哪些人群、疾病适宜敷三伏贴？记者就此采访了市中医医院专家刘兴贵。



医生为市民敷三伏贴(资料图)



配制好的药膏



制作敷贴

## 冬病夏治 科学敷贴有讲究

据了解，冬病夏治并非普通手法，每一个环节都需要专业的医学知识，而且不同的病情所选择敷贴的穴位不同，如果穴位找得不准，贴错了，还可能会导致病情的加重，所以一定要选择正规医疗机构和有资质的医生。

据介绍，冬病夏治对年龄有限制，且有些疾病在急性发作期不能贴，孕妇及2岁以下婴幼儿不宜贴。局部皮肤有创伤、溃疡、感染或有较严重的皮肤病者，急性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎发作期，发热、感冒等疾病的急性期均禁止敷贴。热性病及阴虚火旺者，口干舌燥、小便少、大便干，舌红少苔或舌红苔黄者；血糖控制不佳或重症糖尿病患者，血液病、严重心肝肾功能障碍者；对中药或穴位贴过敏者也要谨慎敷贴。

每次敷贴时间约1小时至4小时，具体时间因人而异，儿童皮肤薄嫩，敷贴时间不宜太长，一般1小时至2小时即可。敷贴时宜穿低领宽松的深色上衣，宽松深色裤子，防止中药药液外渗染衣，贴药后应在凉爽处安静坐立，不宜做剧烈活动，以免出汗过多，药膏脱落。敷贴时如有瘙痒、灼热感等情况可减少敷贴时间；敷贴后如有局部发红、瘙痒等情况，不可抓挠，以免感染；若局部出现大片红斑、水疱，为皮肤过敏反应太强，需及时就诊。

此外，三伏贴也不是“一贴了之”，敷贴期间在饮食、生活上要有节制，不要贪凉，不要直接对着空调、电风扇等，不吃冷饮；慎食辛辣、海鲜、羊肉、蘑菇等；不要游泳、不要搓澡，24小时内不要洗澡。

## 三伏贴受市民青睐

随着冬病夏治理念的深入人心，三伏贴的队伍里出现了越来越多年轻人和小朋友的身影，有些人还将此视为提升身体抵抗力的良机。虽然今年的三伏天尚未到来，但市中医医院及各医院中医科却已被提前“预热”，前来咨询、预约的市民络绎不绝。

“天一冷我就腿疼，邻居跟我毛病一样，连续敷贴两年好多了。眼看就要数伏天，我先来问问能不能贴。”日前，市民张阿姨到市中医医院咨询，得到肯定答复后，当场预约了头伏第一天的敷贴号。

“我家孩子7岁，已经连贴两年，效

果确实明显。以前一变天就感冒，比天气预报还准，现在感冒次数少多了。我准备继续给他贴，中医‘治未病’真不错。”使用三伏贴的“老主顾”高女士笑言，她已通过医院官微为孩子预约好门诊，“头伏当天直接去，省时又省心。”

## 三伏贴并非人人适用

近年来，选择冬病夏治的人越来越多，但不少市民对冬病夏治还有很多误解。三伏贴也并非包治百病，这种诊疗方法和其他任何治疗方法一样，都有适应症和禁忌症，只有明确了冬病夏治的适应症，才能确保疗效，市民要理性看待。

据了解，三伏贴主要适宜人群包括以咳、喘、痰为主的慢性支气管炎，喘息性支气管炎，哮喘，鼻炎；颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、膝关节炎及足跟痛；妇科的痛经、宫寒；浅表性胃炎、结肠炎；儿童反复上呼吸道感染，反复过敏、咳嗽、哮喘、鼻炎等。中医学认为，罹患这些疾病的主要原因就是寒邪侵犯人体或体质虚寒。而三伏贴正是选用温热助阳中药在人体特定的穴位上敷贴，以达到激发人体的阳气，增强抗病御寒能力、祛除体内沉寒痼冷的目的。因此，作为冬病夏治的三伏贴，对喜热怕冷类的虚寒证有较好的效果。

刘兴贵表示，冬病夏治属于预防性的治疗之法，虽说能够起到事半功倍的效果，但有些比较严重的冬病患者往往要坚持几个夏天的治疗才能收到明显效果。同时，冬病夏治不能代替日常治疗，原本在服药的慢性病患者在敷贴期间不要盲目减药、停药。接受冬病夏治的患者要治疗结合，生活规律、睡眠充足、情绪乐观、适度锻炼才能达到最佳效果。

## 冬病夏治要趁热

“三伏天是一年中阳气最旺盛的时期，人体腠理疏松，汗孔多开，全身经络最为通畅。”市中医医院专家刘兴贵介绍，三伏贴的核心理论源自《黄帝内经》“春夏养阳，秋冬养阴”。此时将辛温散寒之药贴于特定穴位，药物更易透过肌肤渗入经络，鼓舞人体阳气，提升正气，协调脏腑功能，达到冬病夏治的目的。

据了解，“冬病”是指某些好发于冬季或在冬季易加重的虚寒性疾

病，多由于机体素来阳气不足，又值冬季外界气候阴盛阳衰，以致正气不能祛邪于外，或重感阴寒之邪，造成一些慢性疾病如慢性咳嗽、哮喘、慢性泄泻、关节冷痛、怕冷、体虚易感等反复发作或加重。“夏治”便是在三伏时令——自然界和机体阳气最旺之时，也是虚寒类疾病症状较轻之时，通过温补阳气、散寒驱邪、活血通络等治疗措施，一方面能祛除体内阴寒之病邪，另一方面又有

助于增强机体抵抗病邪能力，从而达到治疗或预防上述疾病到冬季复发或加重的目的。

刘兴贵提醒：三伏贴不是普通膏药，不是哪里不适贴哪里，也不是贴的穴位越多越好，中医讲究辨证施治，不同的症状，需要选取不同的穴位敷贴。而精准选穴离不开扎实的中医理论基础及丰富的临床经验，因此，建议市民勿随意敷贴，如需敷贴最好咨询中医专业医师。

### 小贴士

初伏：7月20日-7月29日  
中伏：7月30日-8月8日  
末伏：8月9日-8月18日

## 2025年敷贴时间

在三伏天的任何时间都可以进行敷贴。虽然三伏第一天阳气最盛，但市民也无需“扎堆”在第一

天，在每伏的10天内任意一天敷贴，疗效也是一样的。