

三伏贴,你贴对了吗?

近年来,随着“治未病”健康理念深入人心,贴敷三伏贴已成为每年三伏天备受人们追捧的中医特色疗法。然而,火爆现象背后却暗藏隐忧:临床报道显示,23.3%的人因使用不当导致皮肤损伤;另据药监局2024年开展三伏贴专项监管工作抽检时,发现某电商平台售卖的三伏贴存在成分不达标或非法添加等问题。

这张看似简单的膏贴,在专业中医师辨证指导下使用是调理身体的良方,若人们自行使用,可能危害身体健康。

三伏贴是什么

三伏贴是中医“冬病夏治”的代表性疗法,通过在三伏天(一年中阳气最旺盛的时段)将特制中药膏贴敷于特定穴位,借助药物、穴位、时间三重协同作用,通过药物渗透及穴位刺激,达到调节阴阳、疏通经络、增强体质、预防疾病的目的。其核心成分包括白芥子、细辛、延胡索等药物,白芥子具有促进局部微循环的作用;细辛含挥发油,具有抗炎、抑制炎症因子的作用;延胡索具有活血化瘀、改善血液循环的作用。

如何正确贴敷三伏贴

三伏贴的使用需要科学规范,以下是贴敷的步骤和注意事项:

- 体质辨识:**在贴敷前,应由专业中医师进行体质辨证,判断是否适合贴敷。
- 药物选择:**根据体质和疾病类型,专业中医师辨证使用合适的三伏贴中药配方。例如,哮喘患者使用麻黄、白芥子、甘遂等药物。
- 贴敷部位:**根据疾病类型,专业中医师辨证使用合适的穴位。例如,哮喘患者贴敷于肺俞、定喘、膻中等穴位。

贴敷三伏贴的常见误区

尽管贴敷三伏贴在治疗和预防疾病方面具有一定的效果,但在使用过程中,不少人存在误区。以下是几个常见误区:

- 贴敷三伏贴可以“包治百病”**
贴敷三伏贴虽然对某些疾病有显著疗效,但并不能“包治百病”。它主要用于治疗和预防特定的慢性疾病,如哮喘、过敏性鼻炎、慢性支气管炎等。对于感冒、急性炎症等患者,贴敷三伏贴并不适用。
- 贴敷三伏贴可以“贴一年就见效”**
三伏贴的疗效通常需要连续贴敷3年才能达到最佳效果。因为贴敷三伏贴的作用是“调和阴阳、增强正气”,是一个长期过程。如果中途中断,效果可能会大打折扣。
- 贴敷三伏贴可以“贴得越多越好”**
贴敷三伏贴的频率和时间应根据个人体质和专业中医师的建议进行调整。过度贴敷不仅不会增加疗效,反而会引起皮肤过敏或其他不良反应。

贴敷三伏贴作为中医特色医疗手段,不属于普通消费品。患者应前往正规医疗机构,如医院治未病科、备案中医诊所,经专业中医师辨证评估后进行贴敷,真正发挥“冬病夏治”的神奇功效。

(周口市中医院 毛倩倩)

本版组稿 郑伟元

趁热打“贴” “冬病夏治”



患者贴三伏贴。资料图片

随着“治未病”养生理念的普及,“冬病夏治”的养生方法已经家喻户晓。那何为“冬病”?何为“夏治”?

“冬病”是指由于机体阳气不足,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,造成的一些慢性疾病,如咳嗽、哮喘、慢性泄泻、关节冷痛等。“夏治”是指在夏季三伏时令,自然界与机体阳气最旺盛之时,通过温补阳气、散寒驱邪、活血通络等治疗措施,增强机体抵抗病邪能力,祛除阴寒之病邪,从而预防或减轻冬季疾病。

“冬病夏治”最经典的疗法就是三伏贴。该疗法为天灸中的一种,又称“发泡灸”,是在中医“冬病夏治”“治未病”“春夏养阳”理论指导下,结合现代医学“透(经)皮给药系统”理论,以预防为主。三伏贴并不是“包治百病”,而是专病专方,不同疾病采用不同中药处方,辨证施治。

三伏贴适应病症

适用于阳气不足、肺脾虚弱、虚寒疼痛和一些免疫功能低下类疾病患者。主要包含以下几类:

- 呼吸系统疾病:**慢性支气管炎、哮喘、慢性咽炎、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性咳嗽等。
- 骨关节疾病:**风湿性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、腰痛病、骨性关节炎及各种风寒湿痹等。
- 消化系统疾病:**慢性结肠炎、慢性胃炎(虚寒症)、慢性腹泻、消化不良、厌食、胃肠功能紊乱等。
- 儿科疾病:**体虚易感、哮喘、咳嗽、支气管炎、消化不良、脾胃虚弱等。
- 妇科疾病:**月经不调、痛经、寒湿带下、宫寒、月子病等。
- 调理(治未病):**免疫力低下、阳虚体质、气虚体质、亚健康等。

治疗疗程

- 呼吸系统疾病的患者的贴敷时间分为伏

前加强、头伏、中伏、末伏、末伏加强5个阶段。

2.消化系统、骨关节及妇科疾病患者隔日贴敷1次,10次1个小疗程。

3.患者在当年三伏天与三九天都进行贴敷为1个大疗程,一般建议坚持3个至5个大疗程。

注意事项

- 贴敷前,人们应将局部皮肤进行清洁,建议穿着宽松、透风的衣服,防止闷汗引起不适。
- 成人贴敷时间为1小时~2小时,儿童贴敷时间为20分钟~40分钟。如贴敷后,局部皮肤出现灼热、疼痛,应即刻去掉药物,不必拘泥时间长短。
- 如贴敷后,局部皮肤出现轻微发痒、发热或起水泡,属于正常反应,无需恐慌。出现的小水泡能自行吸收,但应避免摩擦,注意局部消毒。若水泡较大,需就医处理,以防感染。
- 贴敷后,避免冷风直吹。
- 贴敷当天避免接触水,次日洗澡时避免使用刺激性洗剂揉搓,以防刺激皮肤。
- 贴敷前后,要注意饮食清淡,禁食辛辣、寒凉的食物及发物。
- 贴敷三伏贴属于调治疾病的一种疗法,需长期按疗程坚持治疗。

2025年三伏贴贴敷时间

伏前加强:7月10日~7月19日。
头伏: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。
末伏加强:8月19日~8月28日。

温馨提示

- 月经期、妊娠期女性禁用。
- 皮肤易过敏,有疮、疖、痈和皮肤破损者禁用。
- 严重糖尿病患者禁用。
- 疾病发作期(如发热)患者禁用。

(周口市中医院 吴志敏)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供