

“三九天”贴“三九贴”

可治疗多种冬病

□记者 黄珊



“三九贴”这个名词相信不少人都听说过。“三九”即二十四节气“冬至”后的三个九天,而“三九贴”则是指在每年“三九天”用中药外敷特定的穴位,以达到祛除和预防疾病的一种中医传统外治法。但是,有很多人对三九贴还存在着不了解的现象,对此,记者请教了咸宁市中医医院治未

病科主任王先锋。

三九贴与三伏贴类似

三九天是冬日最寒冷的时候,也是人体阳气最弱的时候,此时将温热药物敷在穴位上,是对人体阳气的补充与促进,不仅可以

温肺散寒、祛痰化饮、止咳平喘,更可以通过经络传导来调节机体的免疫状态,属于“冬病冬防”。

王先锋介绍,传统所指“一九”是阴历冬至日起往后数九天,再往后各数九天分别为“二九”、“三九”。三九贴敷即“一九”、“二九”、“三九”各贴一次,比如,一九的第一天做了穴位贴敷,那只需要在“二九”的第一天和“三九”的第一天再各做一次就可以了。

“三九贴其实是三伏贴的巩固和延续,凡是适合敷三伏贴的市民均可进行三九贴的贴敷,两者配合能达到更好的效果。”王先锋说,夏天如果没有敷三伏贴,冬天仍然可以敷三九贴。建议最好三至五年内的每个三伏天和三九天都要按时贴,这样才能有更好的效果。从冬至开始每隔九天,贴于人体穴位上,用胶布固定,每次贴2至4小时,每隔九日敷贴一次,连续三次为一疗程。

三九贴适应多种冬病

“冬病就是冬天容易发作的疾病,或是遇寒加重的病变。”王先锋称,这一类的病症,三九贴都可以起到较好的治疗作用。

例如,风湿科疾病中的关节痛、强直性脊柱炎、骨质增生、骨关节炎、颈椎病、腰椎病等;呼吸系统疾病中的体虚易感冒、慢性

支气管炎、哮喘、鼻炎、扁桃体炎等;以及胃肠道疾病等都适合敷三九贴。

另外,三九贴使用的药材多为辛温类中药,针对虚寒体质者。如果平日黄痰多、黏痰多、内热,则不适合三九贴。

三九贴可以错峰贴

很多人认为,入九的第一天贴敷效果最好,其实,错过冬至也无需遗憾,因为每年冬至和二九第一天、三九第一天这三天,都是患者到医院治疗最为集中的时段,难免要等待很长时间,而治疗“冬病”不是一两天的事,需要慢慢来,并不是贴上一两次就能迅速改善症状的,所以“错峰”治疗也可以。

相关链接:

一九时间:2013年12月22日-2013年12月30日,二九时间:2013年12月31日-2014年1月8日,三九时间:2014年1月9日-2014年1月17日,加强贴时间:2014年1月18日-2014年1月26日。

肩周炎老寒腿多发

寒冬腊月,请护好关节

□记者 黄珊

进入深冬,气温越来越低,各种和关节有关的疾病明显增多起来。那么,在冬季最常见的关节疾病有哪些,又该如何预防呢?记者请教了咸安区中医院康复科主任杨伟。



冬季常见病一:肩周炎

一到冬天,45岁的市民杜女士最烦心的事是,一切需要抬胳膊的事都做不了。因为,杜女士患有肩周炎,夏季症状不明显,但是一到了寒冷的冬天就尤为严重,晒衣服、开车,只要一动肩膀就疼。

杨伟称,进入冬季后,肩关节很容易受到寒冷空气的侵袭,这也是为什么冬季肩周炎病人多发的原因。

肩周炎俗称“五十肩”,是指肩关节周围肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性

无菌性炎症。

对于中老年人来说,冬季预防肩周炎并不难,只需注意几点关键即可。例如,注重营养、增强体质、提高机体免疫功能。加强锻炼,增强体质。天冷时可选择室内运动。另外,还需要加强保暖,晚上睡觉时防止肩关节外露。

冬季常见病二:类风湿性关节炎

膝盖酸疼,用手一摸膝盖较其他地方凉,上下楼梯活动不敏捷……50岁的市民朱先生前不久膝盖出现了这些症状。到医院检查发现,是类风湿性关节炎。原来是因为朱先生之前摔伤过膝盖,后期愈合不好而导致患病。

据了解,类风湿性关节炎易导致关节变形,致残率很高,它与环境、细菌、病毒、遗传等因素密切相关。寒冷、潮湿、疲劳、营养不良、创伤等常为本病的诱发因素。

杨伟提醒,类风湿性关节炎患者应注意添加衣物,注意保暖、防湿寒。另外还要注意劳逸结合,有充分的休息和睡眠时间,在急性病期应绝对卧床休息,慢性期稳定期切不可因关节疼痛而放弃功能锻炼,如体操、关节操、太极拳等。

冬季常见病三:腰椎间盘突出症

冬季腰椎间盘突出症较为高发,主要是因为,寒冷天气使人体肌肉紧张度增高,椎

旁肌收缩导致椎间盘所承受的压力增大,椎间盘因负荷加大导致退变加速。

在冬季预防腰椎间盘突出也是十分重要的。首先要保持正确的姿势,减少椎间盘内压力。避免长期做反复单调的动作,防止过度疲劳,避免脊柱过度负重。

杨伟介绍,弯腰搬重物、弯腰抱小孩、突然扭转腰以及在弯腰情况下强力后伸等动作都有可能损伤腰部的肌肉以及腰椎间盘。因此,如果搬抬重物时应当屈膝下蹲,身体向前靠,使重力分担在腿部肌肉上,减轻腰部的负担。同时,应当逐步加大用力,防止腰部的突然受力。

冬季常见病四:老寒腿

60岁的陈婆婆经常会感觉到腿部发凉、麻木、肌肉痉挛等症状,最初,陈婆婆以为是缺钙引起,但是补了一段时间钙后发现,症状仍没有减轻。到医院检查后才发现,原来是患上了“老寒腿”。

据了解,通常所说的“老寒腿”,就是随着气温下降而发作或加重的下肢动脉硬化闭塞症,寒冷、潮湿、天气变冷、血管收缩,都会导致原有病变的加重。

杨伟称,要想缓解“老寒腿”,必先驱寒。建议老年人冬天要多用热水泡脚,同时保证关节部位血液循环和活动自如,而热敷会使关节循环不畅、发胀、发肿,不利于“老寒腿”的治疗,建议在“老寒腿”发病时,不要热敷法进行治疗。

专家介绍



杨伟

中医康复科主任、中医内科副主任医师
湖北中医学院毕业,从事中医工作28年,采用针灸、推拿、火罐、牵引、熏蒸等多种治疗方法,治疗颈椎病、骨质增生、腰椎间盘突出症、风湿、类风湿、中风偏瘫后遗症、青春痘等。



咸安区中医院
咸宁市惠民医院

★新农合定点医院
★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
★商业保险定点医院

走中西医结合之路 发挥中医特色优势

健康热线:8324525/8016228

院址:咸安区长安大道73号

网址: <http://www.xaqzyyy.com>