

# 2023 趁热打“贴” 错过再等一年

## 咸宁麻塘中医医院第十一届镇氏三伏贴火热开贴



●记者 叶子 张仰强 通讯员 尹莎 闫文萍

“盛夏三伏天，冬病夏治时”，7月11日是今年正式入伏的日子，咸宁麻塘中医医院第十一届镇氏三伏贴也正式火热开贴！

当日早上七点不到，医院门诊一楼赶着头伏来贴敷的市民络绎不绝，现场场面十分火爆，其中不仅有老年人、儿童，还有不少年轻人。记者在现场看到，医院为前来体验三伏贴的广大市民开辟了挂号、名老中医把脉开方、快捷缴费、专业贴敷一条龙服务，很好的方便了市民朋友。

何谓三伏贴？据介绍，三伏贴是指在夏季三伏天，自然界阳气最旺盛的时间，人们的肺脏气血通畅，药物容易深达脏腑。此时进行贴敷治疗最能刺激穴位，使药物更好地循经导入，从而达到防治冬季易发疾病的目的。

“今年是我第四年来贴了，原来我比较怕冷，经常手脚冰凉，冬天晚上盖很厚的被子还觉得冷，睡觉之前总是要热水袋暖一下被窝，连续三年的三伏贴期间，我都坚持到咸宁麻塘中医医院来贴敷，效果很不错。今年我来是想调理一下呼吸系统，这里的三伏贴效果非常好！”活动现场56岁的王阿姨乐呵呵地竖着大拇指说道。

据介绍，冬病夏治是中国传统医学的一个重要特色，根据“春夏养阳，秋冬养阴”的理论，利用夏季气温高，机体阳气充沛的有利时机，调整人体的阴阳平衡，使一些宿疾得以恢复。尤其治疗某些属于虚性、寒性的疾病，最大限度地以阳克寒，达到标本兼治、预防保健的作用。

“要想取得理想效果，选择治疗时机非常

重要。头伏第一天贴敷治疗，通过温热性质的药物对穴位的刺激来调理体质，最易恢复和扶助人体的阳气，加强防卫功能，提高儿童抵抗力的功效，尤其是3岁至6岁的学龄前儿童，更应抓住每年三伏天的时机，尽早调整好身体。”该院冬病夏治三伏贴辨证施治专家主任医师艾相乾表示，该院会根据每位市民的具体病证选用不同的中药药材、不同的穴位，病史较长或病情较为顽固者可适当增加贴敷次数，贴敷时间以机体自我感觉可以耐受为度，但一般不超过6小时。

“不同的体质和不同的病证选用不同的穴位，同时可配合辨证施治的中药内服等治疗措施，冬病夏治的疗程至少连续应用3到5年，最好每年‘三伏天’都能进行贴敷以达到持续预防或治疗的作用。”此次三伏贴辨证施治专家副主任医师石欣也温馨提示大家，冬病夏治属于中医治未病范畴，对于亚健康而言，是一种很好的养生保健方法。通过三伏贴，达到减少或者不发病的目的，为亚健康人群的健康保驾护航，为人们的健康穿上防御的外衣。

作为全市冬病夏治的开展时间较长的医院之一，咸宁麻塘中医医院在冬病夏治方面备受市民好评，从2002年以来，该院坚持每年开展冬病夏治诊疗活动，通过选取地道中药熬制膏贴、专家现场把脉，指导敷贴，对不同疾病采取不同的方式，让不少市民受益。此外记者获悉，该院冬病夏治治疗方法除了三伏贴外，还有针灸、推拿、督脉灸、刮痧等方式，这些传统经典的中医治疗手段也备受老百姓青睐。

### 温馨提示

## “三伏贴”贴敷后注意事项

- 1、留贴时间不要自己延长。第一次贴敷，成人一般保留4-6个小时，儿童2-3个小时。时间一到应按医嘱揭下，忌私自延长贴药时间，避免皮肤过敏。
- 2、贴敷后应减少运动，尽量避免出汗，防止药贴脱落。
- 3、贴敷后会出现发热等感觉，可以待在凉快的地方，但切不可贪凉。
- 4、不要马上进到温度很低的空调房里，防止遇冷使毛孔收缩影响药物吸收，更不要将电扇、空调直接对着贴敷部位吹。
- 5、切记少吃冷饮。冷饮，一方面可伤及脾胃的阳气，使本已阳虚的体质更加虚弱；另一方面，冷食可使沉积在体内的寒气凝滞，向外发散时困难，影响治疗效果。
- 6、吃清淡饮食。饮食调养以清心防暑、滋阴生津为主，不宜过食肥甘厚味。

### 局部反应强烈正常吗？怎么办？

药物敷贴后4-6小时，有的人会有刺痒感觉，这是药物渗透入表皮后的一种自然反应。还有人会出现红、肿、热、痛；大约有5%—10%的人可能会起疱，这是由于药物被人体吸收充分、穴位敏感所造成的，因此皮肤起疱。但为防止感染，起疱后一定不要挠破，少量小的水疱可等待其自行吸收，大水疱须去医院用消毒针头刺破引流，外涂消毒液，不可自行处理。

### 2023年冬病夏治时间

初伏：7月11日-7月20日 中伏：7月21日-7月30日  
闰中伏：7月31日-8月9日 末伏：8月10日-8月19日

