



咸宁市中医医院

2015年“冬病夏治”艾灸疗法、贴敷治疗正式启动

冬病夏治的注意事项有哪些？

●不适合湿热体质

冬病夏治主要针对三周岁以上虚寒体质的人群，患有冬天容易发作或遇冷易加重的疾病，如哮喘、反复感冒、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、风湿病等。有内火、湿热体质的人不适合冬病夏治，最好是去咸宁市中医院治未病科做一下体质评估。简易的方法是，观察分泌物和舌苔，如果痰或鼻涕为黄颜色，且比较黏稠，舌质发红且舌苔干燥，或舌苔黄腻这种人就不适合来做贴敷。相反，如果分泌物为白色且比较稀，舌淡红，舌苔薄白者则属于虚寒体质，适合做冬病夏治。

●不适合瘢痕体质、虚弱怕痛、支气管扩张、正在感冒发烧者及血糖不达标的糖尿病患者

虽然贴敷对大多数人来说只是有点微热感，但本疗法可能有10%左右的起泡率，有些人可能会出现皮肤起泡、痛痒难忍的状况，所以不适合瘢痕体质的患者。对那些长期咳嗽，甚至有咳血病史的人，建议最好先去拍肺部CT，如果确认是支气管扩张患者，最好不做贴敷，因为这类病人多是湿热体质，不适合做冬病夏治。至于疾病急性发作期的患者，敷贴后则会加重病情。而糖尿病患者如果血糖未能控制良好，则皮肤一旦破损很难愈合。

●错时预约

今年头伏为7月13日，中伏为7月23日，末伏为8月2日，末伏加强为8月12日。其实贴敷的时间前后相差一两天效果并没有多大差别。

●带上医保卡，自己先付费

冬病夏治是医保可报销的，因此在预约时请务必带上医保卡，以及全额的贴敷费用。价格为艾灸疗法45元一次，穴位贴敷每次50元。

●做好心理准备

冬病夏治的疗程一般为3年，而且是一个辅助疗法，所以效果并不是想象中的那么神奇。有些人只贴了一年觉得效果不明显就不再坚持，还有些人光靠艾灸和贴敷，见夏天不犯病了就擅自停药，这些都是错误的。对慢性病而言，任何疗法都不可能治愈，或终生见效，患者应遵医嘱坚持治疗。

●可乘凉，不贪凉

无论是贴敷期间，还是在这之前，都要少吃生冷，如冷饮、西瓜之类，少吹空调、电扇，做好充分的身体准备，才能达到最好的治疗效果。

三伏艾灸，冬病夏治好时机

三伏艾灸，冬病夏治好时机。三伏是一年中最热的时段。春夏养阳是中医养生的基本法则，三伏艾灸顺阳补阳，从而达到冬病夏治预防的目的。

什么是三伏艾灸疗法？

三伏艾灸疗法是利用艾叶制成的艾条（艾绒或者艾柱等相关灸产品）燃烧所产生的热力和药物的作用，对腧穴或病变部位进行烧灼、温熨、刺激穴位，激发经气，调整人体紊乱的生理功能，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

三伏艾灸的作用？

三伏艾灸疗法具有温经散寒，扶阳固脱，消瘀散结，防病保健，因热下行等作用。而现代医学研究也表明，三伏艾灸可促进机体组织毒素吸收，形成非特异性蛋白体，产生免疫调节作用，提高细胞免疫和抑制体液免疫的作用，增强机体代谢机能，改善组织营养状况。

夏季对于身体虚弱者来说，三伏

艾灸的调理效果是非常好的。如果能在每年最热的“三伏天”施灸就能增加机体功能，解决久治不愈的多种寒症、虚症、瘀血症等。

三伏艾灸适宜治疗哪些疾病？

三伏艾灸主要治疗呼吸系统疾病，以及慢性消化系统疾病。艾灸对于反复发作的、尤其冬季易发的呼吸道疾病，如哮喘、慢性支气管炎、慢性咽炎，老人、体弱者、小孩冬天容易感冒等是一种未病先防的有效手段。如果冬天爱感冒，稍微活动则多汗出、气短，三伏灸疗法可增强肺气的卫护能力，改善体质，增强抗病能力。

三伏艾灸对于脾胃虚弱、脾阳虚所致的胃痛、食欲不振、腹胀、腹泻、五更泻等消化系统疾病是一种既防又治的有效手段。若长期胃不好，胃部冷痛，喝凉水或绿茶会难受，同时面色萎黄，四肢发凉，可采取相应的艾灸疗法来预防虚寒性胃病。

此外，三伏艾灸也是治疗颈肩腰腿痛的常用针灸方法，对于中老年人感受风寒湿邪所致的疼痛者非常适

用，如急慢性的肩周炎、颈椎病、膝关节炎、风湿性关节炎等疾病等。此类疾病尤以秋冬寒冷季节易出现症状。另外，青年人因长期在空调房间伏案工作，夏季颈椎病症状频发者也不在少数。

三伏艾灸有何注意事项？

需要指出的是，三伏灸并非包治百病，虽然本法对许多慢性病治疗效果较好，但不能代替发病时的常规治疗。三伏灸要根据体质、病情而合理选用，想要通过本法调理身体者，建议在正规医院接受调治或在医生指导下自己施灸，以防出现不良情况。

治疗期间，应忌食生冷、肥甘厚腻、辛辣刺激性食物，要治养结合、生活规律、睡眠充足、情绪乐观。“三伏灸”是个持续的过程，多数医生建议三年为一个疗程，欲选用本法者要有充分的耐心与信心。

如果你在艾灸过程中遇到任何问题，或者你需要调理身体，请联系咸宁市中医医院治未病科，电话：0715—8897045



“三伏”是一年四季阳气隆盛的最好时令，利用这个时令进行艾灸疗法、贴敷治疗是冬病夏治的最佳时机。在中国农历“夏至”、“初伏”、“中伏”、“末伏”的时令内，采用中药穴贴进行传统的中医外治法，是中医冬病夏治的重要手段和中医特色。咸宁市中医医院2015年“冬病夏治”艾灸疗法、贴敷治疗现已正式启动。

●2015年咸宁市中医医院冬病夏治预约病种：

治未病科：三伏艾灸、亚健康人群、脾肾阳虚、脾胃虚寒人群。

儿科：小儿支气管哮喘、咽炎、过敏性鼻炎、慢性扁桃体炎、冻疮。

妇产科：痛经、产后头痛、产后风湿痛、月经后期、月经过少、更年期综合征、宫寒不孕。

肺病科：肺气肿、肺心病、支气管炎、鼻炎、咽炎、过敏性鼻炎、慢性扁桃体炎、支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿。

骨伤科：颈肩腰腿痛、骨性关节炎、风湿、类风湿、强直性脊柱炎。

艾灸疗法每人次45元，穴位贴敷每人次50元。

●预约时间：

为了避免挂号扎堆，咸宁市中医医院推出预约服务。即日起开始免挂号费预约，时间为上午8:00—12:00；下午3:00—6:00。

电话预约时间为周一至周五全日及周六上午，预约终止时间为7月12日下午5:00

●2015年冬病夏治时间表：

头伏：7月13日

中伏：7月23日

末伏：8月2日

末伏加强：8月12日

科室预约电话：

治未病科：8897045

儿 科：8897020

骨伤科：8897086

肺病科：8897082

妇产科：8897280

医院地址：咸宁市滨河西街45号

