

养生要趁热 冬病夏治从“三伏贴”开始

7月20日入伏，我们将迎来一年中最热、最难熬的三伏天。但在中医智慧里，夏天尤其是三伏天，可是调理身体、驱赶寒湿、预防冬天老毛病的黄金时间。这个时期，也是冬病夏治的最佳时段。那么，冬病夏治，到底能治哪些病？老百姓最熟悉的“三伏贴”在贴敷过程中又有哪些讲究？银川市中医医院治未病中心副主任医师吴晓晶带大家一起了解一下。

记者 刘威



制图:蔡廷(豆包AI)

“冬病” 最好趁三伏天治

冬天爱犯啥毛病？反复感冒、咳嗽、哮喘、老慢支、鼻炎、老寒腿、关节冷痛僵硬、肚子凉爱拉肚子、手脚冰凉……这些一到冬天就加重或反复的毛病，中医认为多是“寒气”藏在身体里捣乱！

吴晓晶介绍，冬病夏治是指在夏天针对冬天容易加重或反复发作的疾病进行治疗。“也就是在夏季三伏时令，机体阳气最旺之时，借用自然之‘温’‘热’温补阳气、散寒祛邪、活血通脉，增强机体之正气，以减轻或避免疾病发作。”

冬病夏治有多种治疗方法，如“三伏贴”、艾灸、督灸、火龙灸、雷火灸、内服药物、刮痧、拔罐、熏洗、中药熏蒸等。

三伏贴敷 可扶正培本、鼓舞阳气

市民何女士有近10年过敏性鼻炎病史，一到换季就打喷嚏、流鼻涕、鼻塞。3年前，她坚持进行冬病夏治贴敷治疗。现在过敏性鼻炎症状比以前明显减轻，发作次数也大为减少。

在冬病夏治的诸多方法中，三伏贴敷疗法是临床应用最为广泛的方法之一。吴晓晶介绍，“三伏贴”是指在三伏天里，将中药贴敷在人体特定穴位上的一种冬病夏治的方法。三伏时节阳气最旺，人体气血充盈、毛孔张开，这时以药膏贴敷于相应的经络穴位，可以最大限度地以热治寒，疏通经络，鼓舞阳气。尤其是一些在冬季容易复发或加重的疾病，通过夏季的扶正培本治疗，可以祛除体内沉积的寒气，调整阴阳平衡，最容易把冬病的病根拔除。

三伏贴敷一般从夏至起就可以开始了，延续到三伏天结束。

贴敷后皮肤不舒服 怎么办？

有人认为“三伏贴”贴的时间越长越好，起泡越多越好。对此，吴晓晶提醒，具体贴敷时间根据年龄和皮肤反应而定，通常3岁以上儿童贴半小时~2小时，成人一般贴4~6小时，最多不宜超过6小时，更不能贴着过夜。敷贴后，如果局部皮肤出现发红、微痒及烧灼感，属药物正常反应，外用抗过敏软膏即可。少数患者贴敷部位的皮肤出现浅色印记，一段时间后可自行消退；个别患者贴敷部位出现起泡、起疹、化脓，禁止抓挠，可局部涂擦红霉素、烧伤软膏，严重者应及时就诊。

贴敷期间 注意这些禁忌

贴敷期间，忌烟酒、海鲜以及生冷、油腻、辛辣刺激性食物；贴敷期间尽量减少户外活动，防止大量出汗；贴敷当天禁止游泳、淋雨、使用冷气；洗浴时，局部用清水冲洗即可，不宜用肥皂、沐浴液等。

通常，以下几类人群不宜敷贴：孕妇；皮肤过敏者；有心脏起搏器者；急性咽喉炎、发烧、痰黄等急、热症患者。

不要在家自行贴敷

需要注意的是，“三伏贴”的贴敷应该遵循专病专治的原则，要根据患者的体质、外界环境和疾病等对症下药，选择合适的穴位，敷贴的时间长短不同；不同的疾病，贴敷药物也不同，整个过程都离不开专业的中医药知识。

部分市民为了图方便，网购“三伏贴”在家自行敷贴。对此，吴晓晶提醒说：“通常，医院内‘三伏贴’的药物配方都是经过多年的临床

经验总结制成的，疗效确切，且不同的疾病用药配方不同，药物配伍比例也不同；而网购的‘三伏贴’用药配方不清，药材质量也不能保证，自然疗效也不能完全保证。”

另外，只有专科中医医生才能够精准地掌握人体穴位，而且会根据不同的疾病、不同的体质，辨证取穴。虽然网店标明了贴敷穴位，但普通人仅凭一张穴位图很难找准穴位，治疗效果很难保证。

不是人人都适合冬病夏治

冬病夏治虽然适应证广泛，但也有很多讲究，并非每个人、每种病都适合。通常，热证不宜冬病夏治，非虚寒性的疾病如痔疮、湿疹、咳血、发

烧、痰黄等或体质阳热的人并不适合冬病夏治。建议市民在进行冬病夏治前，首先要让医生进行辨证分析，对症下药才能显现效果。

2025年“三伏贴”贴敷时间

- 开穴贴：7月7日~7月19日
- 初伏贴：7月20日~7月29日
- 中伏贴：7月30日~8月8日
- 末伏贴：8月9日~8月18日

别指望“一贴就好”

“冬病夏治”是慢慢调理的事情。“三伏贴”虽好，但也别指望贴一次就能药到病除，大多数人需要连续贴3~5年，效果才会慢慢显出来。所以，如果今年贴了“三伏贴”，明年别忘了接着贴啊！

“冬病夏治”还可以借助饮食来调理。可多吃温阳食物，如鸡肉，在食用时，可放入适量人参或黄芪等一起炖煮服用。同时，配合温阳散寒、利水的食物，如茯苓、苍术、薏苡仁等，效果更好。在补阳的同时滋阴，可以达到更好的效果。特别是一些虚不受补的体质，滋阴有助于更好地补阳。