



炎炎夏日,暑气蒸腾,自然界“阳气”鼎盛达到一年顶峰之时,亦是中医眼中祛除沉疴、为秋冬健康筑基的黄金时节。带着对“冬病夏治”的好奇与探寻,记者采访了成都市新津区人民医院中医科副主任医师李佳,让我们一起来了解如何利用三伏天这一特殊时期,为自己的健康加分。

抓住三伏黄金期 中医专家详解“冬病夏治”养生之道

□ 包敏 华西社区报记者 杨铠

三伏为何是“夏治”黄金期?

“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外。此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为疟疰,奉收者少,冬至重病。”李佳医生引用《黄帝内经》《素问·四气调神大论》中的观点强调夏季养生的重要性,“夏季是万物生长繁茂的阶段,人体也应当顺应自然规律,调养身心。”

谈及三伏贴,李佳医生表示,这是中医“冬病夏治”的经典项目,其理论基础深厚。它遵循“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,在夏季三伏天这个特殊时段,人体“阳气”最为旺盛,气血充盈,皮肤松弛,毛孔扩张。此时,将性味辛温的中药制成贴剂,精准地敷贴于特定穴位,就如同给身体注入一股强大的能量。它能够刺激经络,调节脏腑功能,增强人体的阳气,将体内的寒邪驱逐出去,进而提高免疫力,有效减少冬季易发疾病的发生。这就好比提前为身体储备充足的能量,让我们在寒冷的冬天拥有更强的抵抗力,轻松应对各种疾病的侵袭。

今年的三伏贴治疗已经进入倒计时。初伏贴敷时间为7月20日—7月29日,中伏贴敷时间是7月30

日—8月8日,末伏贴敷时间为8月9日—8月18日。李佳医生强调,按照传统规律,在初伏、中伏、末伏各进行一次贴敷,效果最佳。如果能够坚持持续三年,效果将会更加巩固。这就如同给身体打一场持久战,逐步改善体质,让健康的根基更加稳固。

三伏贴适合哪些人群?

“三伏贴是无创外治疗法,通过皮肤给药避免胃肠刺激,尤其适合儿童、老人及畏药者。如今现代中医结合智能检测技术,融合传统智慧与现代科技,已经实现‘一人一方’精准施治,确保贴敷的安全有效。”据李佳医生介绍,三伏贴的适用范围很广,尤其适合以下几类人群:

呼吸系统疾病患者

针对慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎及反复呼吸道感染患者,三伏贴通过穴位刺激可显著改善气道高反应性,增强呼吸道防御功能。

骨关节病患者

适用于寒湿引起的骨关节疾病,包括膝关节退行性关节炎(老寒腿)、肩周炎、颈椎病及慢性腰肌劳损,其温经散寒特性可有效缓解疼痛症状。

消化系统疾病患者

对慢性胃炎、肠易激综合征(腹泻型)及功能性消化不良等脾胃虚寒者,三伏贴可起到温中健脾的调理作用。

抵抗力低下的儿童

可改善儿童功能性消化不良(积食)、食欲减退、生长发育迟缓、反复呼吸道感染及遗尿症等常见健康问题。

亚健康及阳虚体质人群

特别适合阳虚体质人群以及慢性疲劳、畏寒肢冷、免疫力低下等亚健康群体,对现代常见的“空调病”综合征亦有显著改善效果。

如何确保疗效安全?

李佳医生特别提醒,面对养生热潮,一定要保持理性的态度,在敷贴三伏贴时,需要科学认知以下要点:

严格把控贴敷时间

成人通常贴敷4~6小时,儿童贴敷2~4小时。在贴敷过程中,如果感到皮肤瘙痒、灼痛等不适,必须立即揭去药贴,以免对皮肤造成损伤。

注重贴敷期饮食调护

在贴敷期间,要忌食生冷、油腻、辛辣及海鲜发物,以免诱发过敏反应或干扰药效。合理的饮食就像是三伏贴的治疗效果助力,让身体能够更好地吸收药物的作用。

正确应对皮肤反应

贴敷后,局部皮肤出现微红、轻度痒感或色素沉着等情况,属于正常现象,无需特殊处理。但如果出现水泡,应保持皮肤清洁干燥,避免抓挠。较大的水泡则需要由专业医务人员进行处理,以确保皮肤的健康。

明晰禁忌人群

孕妇、哺乳期妇女、1岁以下婴儿、皮肤过敏或破溃者、瘢痕体质者、严重心肺功能不全者、咳吐黄脓痰者及发热患者均不适宜此疗法。了解这些禁忌人群,能够有效避免不必要的风险,确保治疗的安全有效。

李佳医生提醒,在选择三伏贴治疗时,一定要选择正规的医疗机构和专业医生进行贴敷,以确保治疗效果和安全性。同时,要保持良好的生活习惯和饮食习惯,增强身体抵抗力,为秋冬健康构筑坚实的屏障。

附:“三伏贴”便民服务指南

这些机构可以敷贴(成都市五城区部分医疗机构)

锦江区

单位名称	单位地址	咨询电话
四川大学华西第二医院锦江区院	锦江区三圣街道成龙大道一段1416号(一楼中医科国医馆)	028-88570307
锦华路社区卫生服务中心	锦江区柳翠路183-199号	028-85970243/18181444639
大慈寺社区卫生服务中心	锦江区龙王庙正街146号	028-81134727
锦江区妇幼保健院	锦江区三官堂街3号	028-86670839
东大街社区卫生服务中心	锦江区通汇街26号	028-65060726

青羊区

单位名称	单位地址	咨询电话
新华少城社区卫生服务中心	青羊区万和路7号	13438141833/18108213624
苏坡社区卫生服务中心	中鹏西路2号	15982832145
草市御河社区卫生服务中心	青羊区人民中路二段25号	13452057049
太升社区卫生服务中心	青羊区太升北路18号附15号	19130815509
青羊区妇幼保健院	成都市青羊区正通顺街53号	18780258868

金牛区

单位名称	单位地址	咨询电话
四川省人民医院金牛医院	金牛区金府路300号	028-62606945
金牛区妇幼保健院	金牛区长月路12号2号楼2楼	028-68935863
茶店子社区卫生服务中心	金牛区育德路89号	028-87571382
沙河源社区卫生服务中心	金牛区古柏路32号	028-60172210/028-60172217
天回社区卫生服务中心	金牛区天歌路940号	028-60773698/028-83588126

武侯区

单位名称	单位地址	咨询电话
浆洗街社区卫生服务中心	一环路西一段88号附37号	028-85066433转8010
成都武侯武三医院	武侯区龙井中街109号	028-85017120转8075
簇桥社区卫生服务中心	武侯区金履四路99号8-10楼	028-85372692转824
浆洗街锦里社区卫生中心	武侯祠大街123号	028-65185352/028-65182557
武侯区人民医院妇幼保健院	武侯区广福桥街8号	028-81735342

成华区

单位名称	单位地址	咨询电话
成华区妇幼保健院	成华区新鸿路6号	028-84275700
成华区中医医院	成华区长秀路133号	028-60828089
府青路社区卫生服务中心(桃蹊分中心)	成华区桃华街43号附3号	19048092023
双桥子社区卫生服务中心	成华区建设南新路5号	18482063312
万年社区卫生服务中心	成华区长融街29号	18280141833/028-69857917

