

贴敷三九贴 这些注意事项得知道

□本报记者 王路欣
通讯员 刘欣梅 夏荣慧

三九贴作为延续千年的中医特色治疗项目，是在隆冬三九时节精选古方中温肺散寒的中药膏剂贴敷于特定穴位。冬令三月，阳气闭藏，自然界天寒地冻，朔风凛冽，人体也处于阴气盛、阳气微的状态，此时更易受寒邪侵袭，常致正虚邪恋，病久不愈。冬令贴敷三九贴可以振奋阳气、驱散寒邪、温通经络，从而达到扶正祛邪、温阳散寒、调和脏腑的目的。那么，贴敷三九贴有哪些注意事项？对此，记者采访了潍坊市人民医院专家。

专家表示，在贴敷前、贴敷期间、贴敷后都应注意。

贴敷前，应清洁皮肤，保持皮肤干燥。

贴敷期间，饮食宜清淡，忌生冷、辛辣、油腻等刺激性食物以及海鲜，避免烟酒。此外，还要注意保暖，避免受寒，减少户外活动，避免出汗过多。

贴敷后，皮肤可能出现轻微发红、瘙痒、灼热、水泡等，属正常药物反应。若皮肤出现水泡，不要搔抓，避免感染，小水泡可自行消退，大水疱需到医院处理。

三九贴虽然有驱寒防病的作用，但以下人群不宜贴敷：

急性发热、急性呼吸道感染者；

妊娠期妇女；

对贴敷药物过敏者；

严重心肝肾功能障碍者；

皮肤破溃或有严重皮肤病患者。

一直以来，家住奎文区、今年64岁的李先生十分注重养生，他按照潍坊市人民医院专业医生推荐的养生方法，结合《黄帝内经》，调整了生活方式，现在，他的身体非常健康，一起来看看李先生的冬季养生秘诀。

□本报记者 王路欣 通讯员 朱敏敏 季晓琳

起居 早睡早起

冬令三月，天寒地冻，是万物闭藏的时节。此时不要輕易扰动阳气，应早睡早起，待到日光照耀时再起床。起床后要做好身体保暖，不要使皮肤开泄而致阳气损失。

按照《黄帝内经》的养生原则，冬季应亥时（21时至23时）入睡，子时（23时至1时）达到深度睡眠状态，卯时（5时至7时）再起床。这样可以避免寒气的侵袭，顺应冬天的阴阳变化规律。

《黄帝内经》讲究“去寒就温”，所以李先生特意选择阳光明媚的时段出门，他穿上厚厚的棉衣，戴上帽子和手套，去公园散步。

情志 神志内守

情志方面，应保持平和安静的心态，忌大怒、大喜等情绪。此外，还要顺应冬天藏养阳气的原则，平时不可劳累过度，以免伤气耗神。

在公园里，李先生遇到了他的老朋友张先生，两人便一起散步。张先生注意到李先生近一段时间似乎特别精神，便好奇地问起原因。李先生称最近在研究《黄帝内经》的养生之道，他正是遵循书中提到的“神志内守”的原则调理情志。

饮食 温补适宜

冬天是体虚之人进补的大好时节，但要根据每个人的情况（气虚、血虚、阳虚、阴虚等）来选择相应的进补方法，也需要注意热量的摄取，避免油脂和胆固醇摄入过高。辛辣食物不能摄入过量，以免扰动阳气，导致体内内热积聚，甚至郁热上冲，产生上火的现象，增加身体负担。

散步结束后，李先生和张先生一起去超市购买食材。在超市里，他们挑选了核桃、枸杞和黑芝麻，这些都是适合冬天食用的温性食物。李先生还特意买了一些新鲜的羊肉，准备晚上炖汤。

运动 动中求静

冬季运动量不宜过大，避免过度出汗，致使阳气外泄。尽量选择一些舒缓的运动方式或者在室内运动，如练瑜伽、打太极拳、练八段锦等，注意要在有日光的时段运动，以免损伤阳气。

晚餐后，李先生没有看电视、玩手机，而是选择静坐冥想来收敛精神，让内心平和。静坐了一会后，他感到自己的身心都得到了极大的放松。

洗漱完毕上床而卧，李先生带着轻松愉快的心情渐渐进入了梦乡。



防寒保暖 试试这些妙招

冬季，万物伏匿、草木凋零，寒气逐渐达到顶峰，人体的消耗也逐渐增多。山东第二医科大学附属医院中医科副主任医师王晓宝为市民介绍了几个冬季养生小妙招。

□本报记者 王路欣

做好保暖，常搓手

王晓宝表示，督脉主要负责调节人体的阳气。在寒冷的冬季，市民不妨穿上棉坎肩晒晒背部，通过太阳的温煦、衣着的温暖，温通督脉，督脉强盛进而可以促进气血畅通。

此外，还可以搓双手防伤寒，经常双手互搓可激发手部的诸多经络穴位，调动相关脏腑的机能，增强人体抗寒能力，预防风寒引发感冒、气管炎等呼吸系统疾病。还有一点需要注意，暖头部可以护阳气。俗话说：“冬季戴顶帽，如同穿棉袄。”头部的保暖与人体的热平衡有着十分密切的关系。冬季出门戴帽还应注意护住耳朵，老人外出时应特别注意。

冬令食补、药补有讲究

冬季不少市民爱吃水饺，因此可以在制作饺子馅时，适当加点生姜颗粒，这样既有

助于防寒，又能提升人体的阳气。

此外，冬令进补时，应注意以下方面：

谷、肉、果、菜等食物应合理搭配。

辨证施补，缺什么补什么，但饮食宜清淡，不宜过食辛辣燥热、肥腻食物。

根据身体需要考虑药膳进补。冬季，阳气虚弱者常会流清涕、手足冰凉、易生冻疮、夜尿频频。这类人群可用干姜、黄芪、牛羊肉等共食之，或食用当归生姜羊肉汤，三九天尤为需要。

中医认为，慢性支气管炎、冻疮、尿多症患者属肾气亏虚、阳虚外寒，可通过温药和补来调治，如肉桂、人参、甘草、枸杞等。

除用药进补，还可以食补。医学专家证实，冬天调养得好，春夏发病就少。因此冬季食补应以高蛋白、高热量食物为宜，可食用鱼肉、牛肉、羊肉，加入参、黄芪、桂圆、红枣等，做成汤食用。只要脾胃吸收好，进补后定会使人储备更多的能量，从而增强免疫力。

冬季养生宜顺应天时 滋养身心

