

冬病夏治黄金期 三伏贴三伏灸应用全攻略

在传统中医智慧里,“春夏养阳,秋冬养阴”是养生的重要准则。而三伏天作为一年中阳气最为旺盛的时期,正是借助天时调养身体的黄金时段。三伏贴,是以“冬病夏治”为原理,在“三伏天”将中药贴敷在特定穴位上治疗秋冬发作的疾病。三伏灸则是通过艾灸特定穴位,让温热刺激渗透进经络脏腑深处,发挥治疗疾病的功效。贴三伏贴、做三伏灸有什么注意事项?潍坊市市中医院专家和山东第二医科大学附属医院中医科专家为您解答。

□本报记者 王路欣

A 三伏贴、三伏灸的好处有哪些

温阳

三伏天人体阳气旺盛,毛孔大开,此时贴三伏贴或进行艾灸能最大程度地补充阳气,增强体质、提高免疫力,尤其适合阳气不足之人。

祛湿

驱散体内湿寒,对各类因湿寒引发的炎症和疾病有显著缓解作用。

健脾胃

通过三伏灸刺激脾胃相关穴位可起到健脾和胃、增进食欲、促进消化的作用,让脾胃虚弱者远离腹痛、腹胀、食欲不振等困扰。

而三伏贴对调理脾胃有一定辅助作用,但效果因人而异,需结合体质辨证应用。

B 三伏贴、三伏灸的适应症有哪些

呼吸系统疾病

过敏性鼻炎、慢性鼻炎、支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、慢性咽炎等。

骨关节疾病

风湿性关节炎、类风湿性关节炎、颈椎病、肩周炎等。

消化系统疾病

虚寒性胃痛、慢性胃肠炎、慢性腹泻、消化不良等。

虚寒性疾病

虚寒头疼、颈肩腰腿痛、胸腹痛等。

妇科疾病

痛经、宫寒、手脚冰凉、小腹后腰凉痛、月经不调、月子病、产后身痛、更年期综合征等。

治未病

体虚、亚健康调理、任督二脉不通等。

C 三伏贴、三伏灸什么时间进行

伏前贴(灸)

时间:7月10日-7月19日

功效:通阳活络,宣通血脉,为接下来的调理打好基础。

初伏贴(灸)

时间:7月20日-7月29日

功效:扶阳驱寒,把深藏体内的寒邪赶出去。

中伏贴(灸)

时间:7月30日-8月8日

功效:健脾祛湿,改善身体水湿代谢。

末伏贴(灸)

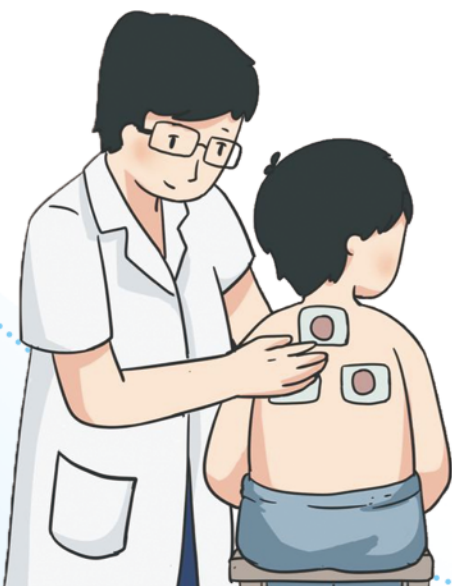
时间:8月9日-8月18日

功效:固本养心,滋养身心。

伏后贴(灸)

时间:8月19日-8月30日

功效:补益肺气,让呼吸更加顺畅,身体更有活力。



D 三伏贴、三伏灸的注意事项有哪些

三伏贴注意事项

三伏贴的贴敷时间不宜过长,成人2小时至4小时,儿童1小时至2小时。孕妇及3岁以下幼儿不宜贴敷。

三伏贴贴敷过程中可能会出现局部皮肤色素沉着、潮红、发痒、轻度水泡等反应,可自然吸收,无需特殊处理,如贴敷处有烧灼或针刺样疼痛无法忍受等,可提前取下;如需继续治疗,应待局部皮肤基本恢复正常后进行或改用其他有效穴位交替贴敷。

贴敷期间饮食宜清淡,慎食冷饮、海鲜及辣椒等辛辣刺激性食物。

尽量减少户外活动,防止大量出汗。治疗结束当天沐浴时,局部用清水冲洗即可,不宜用肥皂、沐浴露等。

不宜贴三伏贴人群:皮肤高度过敏,短时间贴敷三伏贴会大量起泡者;疾病发作期,如发热、咳嗽者。此外,热性疾病、阴虚火旺、皮肤破损、严重先天性心脏病、糖尿病等器质性疾病患者需要在医生的指导下进行贴敷。

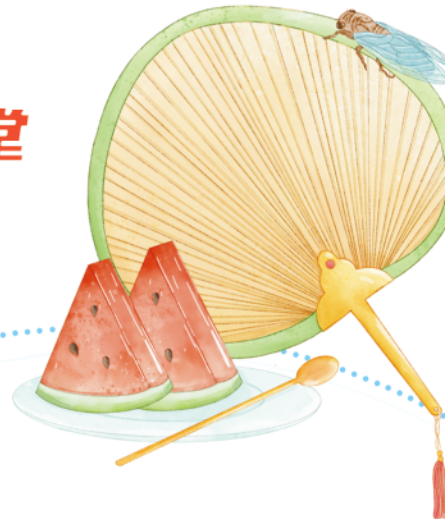
三伏灸注意事项

做完三伏灸不要着急洗澡、吹空调或风扇,避免风寒外邪入侵。

及时补充水分,应多喝温水,帮助身体排出毒素。

做三伏灸过程中,如果出现口干、头晕等不适,不必担心,可能是身体在进行调整,适当休息或减少艾灸时间就能缓解。

不宜做三伏灸人群:孕妇、经期血量过多者、皮肤过敏者、高热患者、阴虚火旺者,要谨慎选择三伏灸,应先咨询医生。



夏季养生重在养心

□本报记者 王路欣

夏季如何养生?《黄帝内经·素问·四气调神大论》从自然、气候、物候、起居、情志、预后诸方面对夏季养生给出原则性的概括和指导,其中,养心也蕴含着丰富的医学意义,那么,夏季养生(心)的精髓和要义是怎样的?对此,记者采访了昌邑市人民医院中医副主任医师冯晓杰。

冯晓杰表示,养生是一个大命题,其核心是“顺时”,即顺应春生、夏长、秋收、冬藏之自然规律。而五行中,夏季属火,其应在心,故夏季之养生,实为养长。长是生的延续,正如夏是春的延续。而养长之道,所应在心,故“逆之则伤心”。人在一年四季的每日二十四小时里,气的开放和闭合状态是不同的,因此中医提倡“夜卧早起,无厌于日”,即晚上适当晚睡,早上提前起床,以充分吸收阳气。此外,心情也很重要,应保持心态平和、少愤怒。《黄帝内经·素问·四气调神大论》记载:“夏三月……使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外……”其中“使志无怒”是指在精神意识思维活动上,要适应夏三月阳气的蒸腾上升外露的运动规律,不可急躁,而应将体内郁阻宣泄出去,从而完成其“长”的使命。

夏季养生,还应注意这些方面:第一,避外寒,以防郁热在里。夏季空调温度不要过低,也不要长时间吹空调。第二,多运动,打开兴趣之门。夏季是气血畅达的季节,多参加户外活动,多与朋友交流,培养多种兴趣爱好,克服自闭和懒惰心理,配合天地气机,完成养长之道。第三,饮食可偏辛辣、少咸酸。辛辣食物可使气发散向外,咸酸食物可使气收敛向内。所以,夏天无事不尚进补,以挥洒和消散为主基调。当然,热盛需降温,汗多宜敛、宜润,以保津液、存生机。