

## 关于“三伏贴”，你了解多少？

“三伏贴”是我国传统中医特色疗法“冬病夏治”的其中一种治疗手段。

所谓“冬病”，是指一些在冬季容易发生或加重的疾病，这些疾病发生的根本在于人体阳气不足和寒湿邪气的伏藏；所谓“夏治”，是指在夏季三伏天最炎热的时候，通过温补阳气，散寒驱邪等治疗方法，提高机体的抗病能力，减少疾病在冬季的发作次数或减轻发作程度，从而达到防病、治病的目的。

中医学认为，人体之阳气“生于春，长于夏，收于秋，藏于冬”。平素阳气亏虚的患者，在夏天时症状会减轻或病情得到缓解。同时，夏天也是人体最适宜扶阳的季节，应用具有温补阳气、散寒驱邪、活血通络的中药，通过内服或外治等方法，可扶助人体阳气。阳气充足，到了秋冬季节，疾病就不容易复发或加重，此即“冬病夏治”之理。因此，“冬病夏治”的核心思想是通过调整人体的生理机能，达到预防和治疗疾病的目的。

“三伏贴”如何快速进行穴位选择？

呼吸科的“三伏贴”常选用的穴位：天突、肺俞、膻中、大椎等。

成人贴敷方法：每伏连续贴敷3日，每天贴3个穴位，6小时后取下，如皮肤敏感的人，可根据耐受情况，适当缩短贴敷时间。

常用的穴位如下：

天突穴：前正中线，胸骨上窝中央凹陷处。(胸前，胸骨上窝的“小坑”里)

膻中穴：前正中线，两乳头连线的中点。(胸前，两乳头连线的中点)

大椎穴：后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。(低头，头后枕部的“高骨”下方)

肺俞穴：背部，第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。首先找到大椎穴，大椎穴向下数3个棘突，旁开1.5寸(肩胛骨内缘侧与脊柱正中线之间为3寸，中点为1.5寸)。

哪些人群适宜贴“三伏贴”

“三伏贴”有特定的适用人群，并不是所有人都适合，所以应该根据不同的体质、疾病，在专业医生指导下，选择正确的治疗方法。否则，不仅不会起到预防或者治疗的作用，反而会加重病情。

(1) 这些人群适合贴敷

一般为患有“冬病”，属于“阳虚体质”的人群。

“冬病”最多见于呼吸系统疾病，如：慢

性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、慢性咳嗽、慢性鼻炎、慢性咽炎、反复感冒等。

“冬病”也可见于其他系统疾病：如消化系统疾病、风湿系统疾病、骨关节病、妇科疾病、心血管疾病等。但以上疾病需属于中医“阳虚体质”的“寒”性特征(如平素喜暖，畏寒肢冷，手足不温，舌淡面白，大便溏泄，小便清长等)，才符合“冬病”范畴，才能运用“冬病夏治”的方法治疗。

(2) 这些人群不适合贴敷

1) “热”性体质，或辨证为“热”证的人群。

“冬病夏治”大多是应用温补阳气的方法，应用的中药药性辛温走窜。因此，“热”性体质或辨证为“热”证(如实热证、湿热证、阴虚火旺证等)的人群就不适合本疗法，应用后适得其反，如同“火上浇油”，加重病情。

“热”性表现为：发热、不怕冷反怕热、喜欢饮凉水、口干舌燥、汗出如油、面红目赤、牙龈肿痛、咽喉红肿痛、盗汗明显、手足心热、烦热易怒、关节红肿热痛、咳吐黄脓痰、小便黄、大便干结、舌质红、舌苔黄厚腻等。

2) 患有皮肤疾病的人群。

“三伏贴”又称天灸或者发泡灸，治疗过程中可出现贴敷处皮肤潮红、微痒、灼热、轻度刺痛、轻微红肿、小水疱等情况，这些均属正常反应。

有皮肤疾病、过敏体质、瘢痕体质的人群慎用本疗法，或在医生指导下应用。此外糖尿病血糖控制不佳的人，皮肤破溃后伤口不易愈合，容易发生感染，因此此类人群应权衡利弊进行治疗。

3) 严重脏腑功能障碍者(如严重心脑血管疾病、严重肝肾功能障碍等)，恶性肿瘤，血液病，传染病等，疾病急性发作期或加重期。如支气管扩张处于急性感染期，咳吐大量黄脓痰或咯血；活动性肺结核咯血；肺部感染伴发热、咳吐黄痰、咯血等，如应用本疗法，可能会出现热迫血妄行，加重出血、发热等症状。

4) 特殊人群：儿童、孕妇。

儿童为“纯阳之体”，具有“阳常有余而阴常不足”的生理特点。患病后易从阳化热，呈现阳气偏旺等偏热表现。因此，应在中医辨证论治原则指导下进行判断是否适



合“冬病夏治”。“冬病夏治”使用的药物往往是药性辛温芳香走窜之品，这类药物容易引起滑胎、流产，因此孕妇不适合应用。

5) 其他：对应用的中药或辅料成分过敏者，精神疾病不能配合治疗者，或者医生评估病情后，认为不适宜本疗法的患者。

“三伏贴”如何保存？

“三伏贴”不宜放置过久，药物宜密闭保存，阴凉处保存。如放置时间过长，不密封

保存，在阳光下直射，或者储存温度过高，容易使药物挥发，药物性状发生变化，从而影响治疗效果。

最后还是要强调，“冬病夏治”疗法是疾病治疗的一种手段，并不能完全替代其他治疗，因此正在接受相关治疗的慢性病患者在进行“冬病夏治”期间也不能盲目减药、停药，以免导致疾病加重。

# 爱心老人活动中心

## Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话：  
571-409-3345 (海伦)  
571-599-2570 (丽莎)  
703-354-2323 (传真)  
703-354-6767 转 112  
(办公室李小姐)

急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312

3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

维州最完善的活动中心