

# 三伏“驾到” 冬病夏治正当时

□ 记者 崔宏远 通讯员 施莉娅 范海岚 文/图

“‘三伏贴’对哪些病症有效？能治疗颈椎病吗？”  
“去年我在医院贴过‘三伏贴’，效果不错，今年还要继续贴敷吗？”  
“我发现医院贴敷的次数不一样，有的贴三次，有的贴四次，是不是贴的次数越多越好？”  
“往年一到贴敷的时候，天儿又热，医院的人又多，能不能自制‘三伏贴’在家贴？”  
……

连日来，本刊的健康热线电话热得烫手，有关冬病夏治“三伏贴”的问题成为市民咨询的热点。为此，记者采访了我市中医理疗专家，请他们为您答疑支招。

## 1 药物贴敷 冬病夏治

冬病夏治是中医的一种特色疗法。市第二中医院呼吸内科主任、副主任医师马爱萍介绍，所谓“冬病”是指一些好发于冬季或在冬季加重的疾病，大都以寒邪入侵为主要原因，如过敏性鼻炎、支气管炎、支气管哮喘、类风湿性关节炎等。“夏治”是指在三伏时，采取药物贴敷，即用俗称的“三伏贴”进行调治。

“天热贪凉引起的‘空调病’和肠胃疾病，长期伏案办公导致的颈椎疾病，缺乏锻炼造成的免疫力低下等病症，用‘三伏贴’都可以治疗。”马爱萍表示，三伏是一年中最热的时候，人体脏器气血通畅，皮肤较松弛，有利于药物的渗透。此时运用中药贴敷于特定的穴位，助阳祛寒，可以起到很好的治疗效果。

果。“对于容易疲劳的都市人群，‘三伏贴’是不错的保健选择。”马爱萍说。

另外，她特别提醒市民，冬病夏治只是一种治疗手段，并不能代替平时的治疗，尤其是高血压等慢性病患者，在贴敷期间不能盲目减药、停药。在冬病夏治前，最好请专科医生诊断，对症下药才能有好的疗效。

## 2 “三伏贴”今年贴四次

冬病夏治讲究“正日”开贴，即强调在初伏、中伏、末伏的当天进行药物贴敷。马爱萍指出，三伏是人体阳气最旺的时候，人体的穴位、毛孔会充分张开，药力容易通过经络渗透到人体内，疗效最好。

“如果错过初伏当天的贴敷时间，可以尽快补上。”马爱萍表示，市民不必拘泥于时间，只要在初伏内补贴，并在伏天内贴完疗程，不会影响疗效。

传统贴敷时间为三伏的初伏、

中伏、末伏，共贴敷3次。马爱萍提醒市民，今年三伏一共40天，初伏10天，中伏20天，末伏10天，“三伏贴”需要贴4次，贴敷日期分别为：7月14日、7月24日、8月3日、8月13日。

## 3 “三伏贴”特殊人群需“绕道”

“‘三伏贴’贴一次并不能马上见效。”市第二中医院针灸科副主任医师、河南中医学院兼职教授郭春慧说，由于个体差异和病情不同，贴敷效果因人而异。

郭春慧提醒，患者到医院贴敷时要携带自己的病历资料，作为医

生辨证施治的依据。如果没有起水疱、灼热感强烈等不适症状，成年人每次贴敷时间为4小时~6小时，儿童2小时~4小时。贴敷后不要立即进入空调房间，以免毛孔收缩影响药物吸收。贴敷当天不要吃生冷食品。

郭春慧指出，孕妇、2岁以下儿童、皮肤病患者、贴敷部位皮肤有破损者、药物过敏者以及疾病发作期的患者不宜贴敷。另外，贴药后皮肤出现发红、起疱属正常现象，可外涂皮肤软膏以缓解刺激，忌用手抓，情况严重时要到医院就诊。

## 4 自制“三伏贴” 在家治“冬病”

每年入伏的第一天，我市各大医院的中医门诊都人满为患。我们可以自制“三伏贴”，在家进行冬病夏治。

在家治“冬病”，要根据病的种类合理配药，贴敷时要找准穴位。针对一些常见病，马爱萍给出了自己的治疗建议。

**支气管哮喘：**准备中药白芥子20克、元胡18克、细辛18克、甘遂20克、冰片和生姜少许。将生姜洗净捣碎取汁，其他5味药材研成细末。用生姜汁拌和药面，调成膏状。取适量药膏摊涂在面积适合的医用胶布中心位置，中午时贴敷于大椎、风门、肺腧、膈腧穴上。

**慢性支气管炎：**准备中药白芥子18克、甘遂18克、细辛10克、半夏8克、元胡10克，研成细末备用。将生姜洗净捣碎取汁。用生姜汁拌和药面，调成膏状。取适量药膏摊涂在面积适合的医用胶布中心位置，在中午时贴敷于大椎、天突、肺腧、膈腧、百劳穴上。

## 5 综合调理 多管齐下疗效好

贴敷“三伏贴”并非冬病夏治的唯一方法，如果综合使用拔火罐、中药内服、针灸、药膳、艾灸、熏洗等疗效更佳。

河科大二附院康复科主任茹群介绍，艾灸法对肩周关节疼痛、颈椎病等疗效明显。具体方法为：准备1包艾条、适量生姜，将生姜切成0.5厘米厚的姜片。将姜片放在大椎、天宗、颈部阿是穴上，然后点燃艾条，不断点姜片。每日一次，

每次30分钟左右，7天一疗程，两个疗程即有明显疗效。天宗穴位于肩胛骨窝中央凹陷处，颈部阿是穴没有固定位置，哪痛灸哪。

**鸭梨川贝汤**  
准备鸭梨1个、川贝10克、白糖适量。在锅中加入2升清水，

将洗净切块的鸭梨和川贝、白糖倒入，用小火煮，水开凉凉后即可饮用。此方具有滋阴润燥、清心安神的作用，适用于肺热干咳少痰者。

**百合核桃粥**  
准备百合50克、核桃仁20克、红枣10枚、大米100克，加水适量煮粥。此方具有养阴润肺、益胃生津的作用，适用于老年慢性支气管炎、哮喘患者。



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话:63296919

# “快乐暑期健康行” 火热报名中

□ 记者 朱娜 通讯员 王小燕

自7月7日本刊与洛报集团健康俱乐部携手举办“快乐暑期健康行”大型公益活动后，不仅有多名学生打电话报名，不少教师也打来电话咨询报名。

## 学生扎堆治疗近视、鼻炎

“我是一个初中生，想报名参加‘快乐暑期健康行·视力治疗节’，可以享受优惠价吗？”

“我今年15岁，眼睛近视400度，能做准分子手术吗？做完手术后，我的日常生活受影响吗？”

近日，记者在洛阳市第三人民医院（原铁路医院）准分子治疗中心看到，许多学生患者正在候诊室等待检查。带着女儿来的赵女士说，她女儿今年13岁，患有近视和轻微散光，她早就想带女儿来医院治疗，但怕影响学习，一直拖到现在，这次参加“快乐暑期健康行”还可以享受优惠价，比平时来治疗省不少钱。

据介绍，由于学生所患眼疾不一样，治疗时间长短也不同，有的需要一周，有的则需要一个月甚至更长时间。医生建议家长不要等到快开学时才带孩子前来就诊，最好安排在暑期治疗，以免影响学习。

除了治疗近视的学生患者外，参与“快乐暑期健康行·耳鼻喉治疗节”的学生鼻炎患者也较多。老城区人民医院（市口腔医院）3楼耳鼻喉诊疗中心的朱霞主任介绍，“耳鼻喉治疗节”开始后，学生鼻炎患者比以前增加了25%。很多家长看到7月7日本刊刊登的《“快乐暑期健康行”等

你来参加》的文章后，纷纷打来电话或到医院咨询，希望趁着暑假把孩子的鼻炎治好。

## 教师积极参加“快乐暑期健康行”

往年暑期，学生是整容的“主力军”，今年，教师们也加入了变美的行列，积极参加“快乐暑期健康行”活动。

“我们每天都会接到五六个学生的咨询电话，也有学生跑到医院来了解相关的整容项目。”洛阳毛大夫美莱纯韩整形美容专家毛新萍说，与往年不同的是，今年有不少教师前来咨询整容项目和激光脱毛项目。不少教师希望通过整容手术来弥补面部缺陷。人变美了，自信心也增强了。暑假有两个月时间，教师做完整容手术后有足够的时间恢复，等开学后，便能以全新的面貌面对自己的学生。

专家建议学生和教师，要理性对待整容，不能盲目跟风，更不能因崇拜某人而整容，应尽量选择正规、有信誉的医院做整容手术。

## 教师也可享受优惠

“快乐暑期健康行”活动开始后，不少医疗机构加入其中。新加入“快乐暑期健康行”的医疗机构有洛阳武警医院肛肠科、61489医院青春痘科、欣突除疤机构、王城医院外科等。

另外，由于报名参加“快乐暑期健康行”的教师较多，活动延长至9月10日结束。教师持教师资格证同样可以享受优惠。

**本期重点**  
健泰按摩中心 协办  
小儿推拿  
冬病夏治咨询电话：  
13525487714  
地址：凯旋路与芳林路  
交叉口向南20米

**健康忠告**  
国家三级甲等医院  
150医院妇产科  
妇科诊疗中心  
电话：64119150  
网址：www.150fky.com