



别错过冬病冬治好时机

气温逐渐下降,不断增加的寒气可能破坏人体的防御功能,导致部分疾病频发、复发,但此时也是冬病冬治的好时节。与受到热捧的冬病夏治、三伏贴相比,现在人们对冬病冬治、三九贴了解不多,对三九贴的功效、敷贴的适应症、适应人群等知识更是知之甚少。其实,与人们熟悉的“冬病夏治”一样,“冬病冬治”是中医传统外治方法之一,两者都是通过一些具有温阳作用的中药在穴位贴敷达到治病的目的。如果对“冬病冬治”有兴趣,快来看吧,可别错过“冬病冬治”的好时机!

本期指导:区中医医院 黄雪元



冬病冬治的适应症

冬病冬治可以防治多种虚寒性疾病,包含多种系统疾患。如:风湿科疾病中的强直性脊柱炎、骨质增生、骨关节炎、颈椎病、腰椎病等;呼吸系统疾病中的慢性支气管炎、哮喘、阻塞性肺气肿、肺间质疾病、肺功能不全、反复上呼吸道感染、鼻炎、鼻窦炎、咽炎、喉炎、咽异感症、扁桃体炎等;胃肠道疾病中的慢性肠炎、胃炎、胃痛、脐周疼痛、胃溃疡、十二指肠溃疡、肠功能紊乱;内分泌系统疾病中的腺垂体功能减退症、甲状腺机能减退症、肾上腺皮质功能减退症、性腺功能减退症等。

冬病冬治还可以缓解和改善“亚健康”症状,增强体质。现在的“白领”阶层和一些以脑力劳动为职业的人群,亚健康表现比较突出,诸如浑身无力、头晕眼涩、心悸气短、失眠健忘、上火便秘、没有食欲等。一般来说,如体虚、乏力、神经衰弱,或者经常腹泻、胃痛等反复发作,尤其是长期呆在空调房容易感冒的人群,都可以在医生的指导下通过三九贴进行调理改善“亚健康”。



4类人群不适用

用三九贴敷预防冬病,虽然既方便又省钱,但这种方法,并不是每个人都适用。据了解,有四类人不建议进行三九贴敷:

- 一、肺炎及多种感染性疾病急性发热期的人;
- 二、对贴敷药物过敏、特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者;
- 三、贴敷穴位部皮肤有破溃的人;
- 四、2岁以下的孩子、孕妇以及对胶布过敏的人。



三九贴与三伏贴

“冬病”是指好发于冬季或在冬季容易加重的疾病,属于中医的虚、寒、里、阴等病证。中医把慢性咳嗽、哮喘、反复呼吸道感染等冬季多发的疾病称为“冬病”,多以阳气亏虚、气血失和、阴阳失衡为其病机变化。

冬病冬治的三九贴与冬病夏治的三伏贴合称“阴阳贴”,都是防治“冬病”的外治疗法。两者的不同之处在于,三伏天阳气最盛,且有暑湿困扰人体,在辛温发散的药物中酌加化湿解表药进行贴敷,利用自然界阳气最旺

时,助阳化湿、驱除体内宿寒为主;而三九天阴气最盛,阳气内敛衰微,此时贴敷,重用辛温发散的药物,以提升人体阳气及御寒为主。

中医传统理论认为,三九贴是三伏贴的延续。三九贴是根据《黄帝内经》中“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,在冬季时节,取温经通阳之品,行穴位贴敷等治疗,达到扶正祛邪、温通经络、散寒除湿,调整人体阴阳平衡的一种外治方法。三九贴不仅能够帮助人体预防疾病,而且也会对夏季三伏贴

的疗效起到加强和巩固的作用,可以有效减少冬季发病率,获得更理想的疗效。所以,如果已经贴过三伏贴的市民,最好再继续贴三九贴,以预防冬季发病。

需要提醒市民的是,三九贴无须都挤在“三九”第一天,只要每次贴敷间隔数天即可。另外,即使夏天没有贴三伏贴,冬天仍然可以贴三九贴,但是三九贴是一个连续的治疗过程,应按疗程和医嘱贴敷,一般来说连续贴敷3年疗效更佳。



治疗的方式方法

穴位敷贴 在冬季呼吸道疾病多发季节进行适令敷贴,可以减少、减轻疾病的发作,与冬病夏治配合,相得益彰。

穴位注射 穴位注射是采用中医传统针法,选取足三里穴位以加强药物的经络刺激与药物的吸收。所用药物为喘可治注射液,是纯中药提取物,具有很好的温阳补肾、平喘止咳的作

用。

红外照射 红外照射经常与穴位敷贴共同使用,一般照射于肺腧、风门等穴位,可以增强局部血液循环,促进药物的渗透、吸收等,并有利于提升免疫力。

药物离子导入 药物离子导入是利用正负电极在人体外形成一个直流电场,将药物直接导入局部组织,使局

部组织中药物浓度明显升高,避免了口服药物带来的副作用。与穴位敷贴、红外照射联用增强药物疗效,延长药物作用时间。疗程:每周2次,连续6周。禁忌症:恶性肿瘤患者,恶性血液系统疾病患者,皮肤存在急性湿疹患者,脏器衰竭患者,对直流电过敏患者,肢体神经损伤导致感觉不灵敏患者。



禁忌及注意事项

- 1、贴敷前要清洁皮肤,保持皮肤干燥;
- 2、皮肤破损、牛皮癣、接触性皮炎、过敏性体质、瘢痕体质、孕妇和以往对胶布、贴敷过敏者禁用;

- 3、贴敷治疗后,一般局部均有热、痛、痒等感觉,属正常现象。如果出现局部灼热、剧痛难忍等现象即可取下。若贴药后出现小水泡,应避免挠抓和沾水,水泡可自行吸收;若水泡较大,

应及时消毒或来院处理。

- 4、治疗期间和贴敷后3天内,戒烟、酒。忌食辛辣、生冷、腥膻、刺激之物,如鱼虾、海鲜等和容易引起过敏的食物。

相关链接

解读小儿“三九贴”

小儿“三九贴”主治:小儿反复呼吸道感染、支气管哮喘、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、咽炎,免疫力低下等疾病。

疗程:一般建议治疗3年,即一年中夏天(三伏天)和冬天(三九天)为1个周期,最好按时治疗。

优点:副作用小,安全,疗效确切;易于患儿及家长接受,无针药之苦;结合现代化定向透药治疗,提高疗效。

适合年龄:孩子皮肤娇嫩,且治疗过程需要配合,建议3岁或3岁以上的

孩子接受治疗。

注意事项:疾病急性期(如发热、咳嗽)应及时诊治,调整穴位敷贴方案。贴敷后皮肤出现轻微发红、脱屑、瘙痒等症状属正常现象,个别皮肤过敏者,可涂抹抗过敏药膏,或皮肤科就诊。

小贴士

区中医医院“冬病冬治”门诊信息

成人

预约时间:即日起周一至周五门诊时间

预约地点:区中医医院门诊2楼肺病专科(209诊室)

治疗时间:12月1日起每周一、二、四、五下午13:30-16:30(节假日除外)

治疗地点:区中医医院住院部1楼西侧中医中药综合治疗区

咨询电话:39921635

儿童

预约时间:即日起接受预约登记

预约流程:先至门诊预检挂号(挂儿科一或儿科敷贴),后至儿科门诊开单,付款后至儿科治疗室登记预约

治疗时间:12月6日起每周三、六第一组定向透药+穴位敷贴;12月7日起每周四、日第二组定向透药+穴位敷贴;12月7日起每周四、日单纯穴位敷贴

治疗地点:区中医医院儿科病房

咨询电话:39921299

