转眼又到盛夏,在市民看来,三伏天酷热难耐,但在中医专家看来,三伏天正是养阳驱寒、治已病、防未病、提高身体免疫力的好时期。每年一进入伏天,我市各大医院的中医门诊里,前来冬病夏治的患者都排起长队。

今年,为了满足市民的就诊需求,我市各大医院中医门诊早在伏天到来之前,便开启了三伏贴预约模式。

■记者 杨天娇



趁热“打贴”治冬病

各大医院三伏贴开始预约了

还未入伏 三伏贴预约就已火爆

三伏贴,是利用夏季穴位开阖、经络疏松的原理,在三伏天达到养阳的目的。在头伏、中伏、末伏,将精心调制好的中药做成药饼贴,根据每个患者的病情、体质状况,敷于人体特定穴位,通过药物的持续刺激,达到清宣肺气、止咳平喘、健脾益肾、散寒通络等目的,预防或治疗好发于冬季的多种慢性疾病。

今年的伏天共有40天,从7月16日到8月24日(初伏7月16日至7月25日,10天;中伏7月26日至8月14日,20天;末伏8月15日至8月24日,10天)。此时,人体气血趋于机表,皮肤松弛,毛孔开张,有利于药物的渗透和邪气的外驱。因此,在伏天穴位贴药,气候、穴位、药物三者共同作用,可以提高免疫抗病能力,对调节机体阴阳平衡、恢复脏腑功能,都有不可低估的效果。

随着人们越来越多地认同中医养生理念,三伏敷贴人数也逐年攀升。为了让更多市民享受到冬病夏治的好处,今年各大医院早早做好了准备。

7月6日进入小暑节气,市中医医院的三伏贴迎来第一批就诊患者。

据悉,每年入伏那一天,到医院贴三伏贴的患者众多。为了缓解这一状况,市中医医院提前开展冬病夏治。“我们每年的三伏贴都会提前开始,大概到处暑时节结束。三伏贴要贴6—8次,根据患者的病情,一般可以3—5天贴一次,每次贴2—4个小时。”市中医医院风湿科主任孟彪说,“冬病夏治一个伏天为一个疗程,一般需连治3年,也就是3个疗程,效果最理想。”孟彪告诉记者,今年在入伏之前,医院就已经接到近800人的预约。

在市太和医院针灸科,7月6日就已经开启“伏前贴”预约。与往年不同的是,科室将原有的三伏贴改为“五贴”,多了“两贴”。“为了加强效果,入伏前10天有一个‘伏前贴’,也就是6日就可以贴了;伏天结束之后的10天有一个‘加强贴’,一共贴5次。”市太和医院针灸科主任许明军说,7月6日至今,已有200多人预约。

在市妇幼保健院中医科,近几天已有20位市民电话预约三伏贴。“如今,大家都很重视健康,今年预约三伏贴的人中,年纪最小的只有3岁。”市妇幼保健院中医科主任陈秋萍说,今年,市妇幼保健院中医科在原有三伏贴的基础上,针对妇科疾病、男性肾虚、脾胃虚寒疾病、疼痛类疾病调配了适应病症的药物。

夏季养生要趁热 冬病夏治疗效好

所谓冬病夏治,“冬病”指的是冬天容易出现或加重的疾病,常见的如风湿、脾胃虚寒、哮喘等病症;“夏治”是根据中医“春夏养阳”理论,在天气炎热的时候采取特定方法提升阳气,驱除体内寒邪,达到扶正固本、祛邪养生、治未病的目的。

“夏季是人体阳气最旺盛之时。这个时节,人体经脉气血充盈,毛孔张开,有利于药物吸收。三伏贴用温阳的中药贴在人体的特定穴位,通过药物和穴位的双重作用,达到防病治病、强身健体的作用。”孟彪说,三伏贴是中医治疗虚寒类慢性疾病的一种有效方法,能在一定程度上祛除体内的寒气、湿气,减少冬季各种慢性疾病的发作。

孟彪告诉记者,三伏贴对于呼吸系统的疾病,包括慢性支气管炎、哮喘,小儿反复呼吸道感染、慢性鼻炎,消化系统的慢性肠炎,妇科方面的月经不调、痛经,耳鼻喉科的过敏性鼻炎、慢性鼻炎有良好效果,还可以改善人体亚健康状态。只要是体内寒湿比较重、阳虚怕冷、免疫力比较低下的人群都适合敷贴。“在夏季治疗冬病,可以达到很好的效果。”孟彪说。

关于三伏贴 这些知识你要了解

孟彪介绍,三伏贴疗法适应范围广,治疗效果好。但是需要注意,处于感染性疾病的发作期、妊娠期、对敷贴药物过敏及患有严重心脑血管病、肺炎等疾病的患者不建议使用。

16日是头伏第一天,很多人都会争贴三伏“头一贴”。“实际上,伏天是一年中最热的时候。在这个期间,每天都可以治疗,不必拘泥于三伏的第一天,后期仍可以来接受敷贴治疗。患者也可以根据自己的实际情况,预约时间敷贴。”孟彪说,一般来说,穴位敷贴后,局部皮肤会出现轻微热感,属于正常情况,不必紧张。如果感觉皮肤痒,可以揭下。敷贴时间最好不超过4小时,以不起水疱为好。因为皮肤起水疱后,有可能发生感染,给患者带来不适感。

孟彪提醒,敷贴期间,应减少烟酒,避免进食寒凉、辛辣等刺激性食物。如果感觉敷贴处十分热、痒,可及时取下药物,用清水清理局部。值得注意的是,现在网络上有出售成品敷贴药膏,不建议市民购买自行敷贴。因为穴位敷贴要因人而异,选穴也很有讲究,需要在专业医生的指导下进行。

我市部分公立医院冬病夏治服务信息一览表

单位名称	地址	联系方式
十堰市太和医院	东院区5楼 中医部 东院区4楼 针灸科 东院区6楼 中西医结合科 济世楼9楼 康复前移科 济世楼10楼 中医康复综合部	中医部 8801423 针灸科 8693685 中西医结合科 8801760 康复前移科 8801865 中医康复综合部 8801499
十堰市人民医院	急诊综合楼17楼中医医学中心中医1病区 急诊综合楼18楼中医医学中心针灸病区 急诊综合楼19楼中医医学中心中医2病区	8637987 8637350(中医医学中心中医1病区) 8637968 8637830(中医医学中心针灸病区) 8637910 8637961(中医医学中心中医2病区)
国药东风总医院	集体敷贴:门诊4楼中医科 其他时间治疗:住院部国医楼3楼、红卫一本堂	8272575(门诊4楼) 8272462 8272463(住院部国医楼3楼) 8238748 13593704142(红卫一本堂)
十堰市妇幼保健院	十堰市妇幼保健院中医科门诊(五堰院区请到住院楼五楼、西院院区在门诊楼二楼,儿童保健科旁)	8663561(五堰院区) 8517085(西院区)
十堰市中医医院	市内乘2、9、10、12、13、59路车到市中医医院站下车	8791771 8797140 8791757
市中西医结合医院	十堰市汉江路221号	咨询电话:8615000