



伏天趁热打“贴”,十堰中西医专家为老人支招

夏天养好阳 秋冬不慌张

俗话说“热在三伏,养在盛夏”。今年三伏是难得的加长版,从7月15日正式入伏,一直持续至8月23日出伏,足足40天!

对于身体机能衰退、阳气偏弱、寒湿偏重的老年人来说,这40天是一年中难得的“补阳黄金期”。中医千年养生智慧讲究“不治已病治未病”,三伏贴正是顺势而为的经典外治疗法,也是中老年群体温和、安全、高效的夏季养生首选方式。

入伏以来,十堰市中西医结合医院治未病中心迎来三伏贴敷就诊高峰,不少中老年市民专程前来咨询问诊、辨证贴敷,借助加长版三伏的天时优势,调理多年虚寒旧疾、增强自身免疫力。针对老年群体三伏养生、科学贴敷的常见问题,十堰市中西医结合医院治未病中心负责人郑琦给出了专业、细致的科普解读与养生建议。

■文、图/记者 王琪



冬病夏治,医生为患者贴敷三伏贴。

1 三伏借阳驱寒湿 适配老人虚寒体质

“三伏天之所以适合冬病夏治,核心原理就是‘借天之力、以阳驱寒’。”郑琦介绍,老年人随着年龄增长,脏腑功能逐步衰退,体内阳气消耗快、寒湿易淤积,大多属于阳虚虚寒体质。不少老人常年存在畏寒怕冷、手脚冰凉、换季易感冒、反复咳嗽痰喘、过敏性鼻炎频发等问题,还长期受颈肩腰腿痛、老寒腿、关节怕风怕凉、脾胃虚寒、大便稀溏等慢性病症困扰。这些秋冬高发、遇寒加重的病症,在中医范畴统称为“冬病”,根源均为体内阳气不足、寒湿潜藏淤积。

郑琦解释,冬季天寒地冻,人体阳气内敛、毛孔紧闭,此时想要驱散体内深层寒湿、温补阳气,难度极大。而三伏天天地阳气蒸腾,人体皮肤毛孔完全张开,经络气血循环通畅,药物通过穴位渗透人体的效率为全年最高。今年40天加长版三伏中,中伏长达20天,是全年温度最高、阳气最盛、湿气最重的阶段,也是药力渗透、阳气温补的最佳时段。超长伏期能让药物循序渐进、持续作用于穴位经络,逐层祛除陈年寒湿、固本培元,调理效果远优于普通短三伏。

“很多老年人常年反复犯的慢性病,并不是急性大病,而是长期虚寒、正气不足导致的反复性问题,非常适合三伏贴长期调理。”郑琦说道,三伏贴为纯中药外用贴敷疗法,药性温和、安全无创、副作用极小,十分适配老年人皮肤敏感、耐受度低、体质偏弱的特点。通过在对应脏腑、经络的专属穴位贴敷特制三伏药膏,可起到温肺散寒、止咳平喘、健脾暖胃、祛湿通络、温补脾胃肾阳的作用,针对性改善老年人群呼吸系统、消化系统、骨关节系统的各类虚寒性慢病。

2 贴敷讲究辨证施治 科学规避养生误区

针对大众常见的三伏养生误区,郑琦特别提醒,三伏贴并非“人人可贴、随便贴敷”。老年群体体质复杂,大多伴有高血压、糖尿病、心脑血管等基础疾病,贴敷必须坚持辨证施治、因人而异,切勿盲目跟风,更不能自行网购药膏居家贴敷。他明确介绍了老年人群三伏贴的禁忌人群:阴虚火旺、平时经常口干舌燥、潮热盗汗、反复上火、便秘长痘的老人不适合贴敷;皮肤存在破损、溃疡、皮炎、严重过敏体质的老年人禁止贴敷;正处于感冒发烧、咽喉肿痛、急性炎症

发作期的老人,需等病情痊愈后再择期贴敷;合并严重糖尿病皮肤病变、血糖血压控制不稳定、体质极度虚弱的高龄老人,必须提前到正规医院就诊,由专业医生评估体质、排除风险后,再确定是否可以贴敷。在贴敷时长与疗程方面,郑琦给出了老年群体专属标准。相较于年轻人,老年人皮肤薄、敏感度高、耐受度差,贴敷时间不宜过长,常规老年人群建议贴敷2至4小时即可,皮肤敏感、高龄老人需缩短至1至2小时,贴敷过程中一旦出现刺痛、灼

热、明显瘙痒,要立即取下药膏,避免皮肤起泡损伤。同时,郑琦强调,三伏养生贵在坚持,40天加长版三伏最大的优势,就是可以完成完整、连贯、充足的阶段性调理。单次贴敷仅能起到临时温补作用,想要真正改善虚寒体质、减少秋冬旧疾复发,一定要抓住初伏、中伏、末伏三个关键节点,按时规律贴敷,完成整套三伏疗程。坚持逐年周期性贴敷,就能慢慢补足身体阳气、清除深层寒湿,让体质稳步提升,实现“冬病夏治、秋冬安康”。

3 细致做好贴后养护 稳住三伏养生成效

贴敷后的日常养护,直接决定三伏调理的最终效果。郑琦提醒广大老年朋友,贴敷结束后4至6小时内切勿洗澡,严禁冷水冲洗,防止毛孔闭合、寒湿趁机侵入体内;日常生活中尽量避开空调、风扇直吹,摒弃贪凉习惯,不饮用冰饮、不吃生冷瓜果及辛辣发物。同时保持规律作息,早睡早起、静心养气,避免过度劳累、大汗淋漓,损耗自身阳气,稳稳守住三伏养生成果。

冬病夏治,顺势而为;养生之道,贵在坚持。2026年40天加长版三伏是难得的养生良机,阳气充沛、调理周期充足,养生效果事半功倍。广大老年朋友可牢牢把握这一年一次的黄金养生期,前往正规医疗机构科学贴敷三伏贴,借盛夏正阳之气,驱散一身沉寒旧湿,补足正气、强健体魄,安稳舒适度过秋冬,守护好晚年身体健康。



医生根据脏腑、经络对应的专属穴位贴敷特制三伏药膏。