

## 北京大学首钢医院中医科主任 聊聊三伏贴那些事儿

“今年三伏第一天下大雨，不方便出门，是不是就错过了冬病夏治的三伏贴？”带着读者的疑问，记者采访了北京大学首钢医院中医科主任李步满。李主任解释道，“冬病夏治”三伏贴不用赶着第一天，只要在入伏头十天里连续贴三天，效果都还是一样的。

中医理论认为夏天，尤其是三伏天，是一年当中阳气最旺盛的时候，人体气血旺盛，腠理开泄，此时是调养人体阳气的最佳时机。此时进行中药贴敷，刺激穴位，药力更易直达脏腑，把潜伏在体内的寒性的邪气给驱逐出来，而达到激发正气的目的，人体虚弱的阳气得以调养恢复之后，抗病能力就会增强，冬季发病频率减少、发病症状减轻，这就是冬病夏治的原理。此疗法疗效已被上千年的临床实践所验证，并且安全无毒。

但三伏贴可不能代替正常治疗，它只是“冬病夏治”的方法之一，除了三伏贴，还可以用汤药、丸剂、散剂、膏剂等其他方法进行“冬病夏治”。

### 2018年三伏时间与贴敷时间

头伏：7月17日——7月26日

中伏：7月27日——8月05日

闰中伏：8月06日——8月15日

末伏：8月16日——8月25日

(每一伏里任意选择3天连续贴敷，四伏累计共贴敷12天)

### 三伏贴适应症

- 1.慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、哮喘、过敏性鼻炎、慢性咳嗽及平素易感冒等中医辨证属阳虚为主者。
- 2.风湿性、类风湿性关节炎、骨关节炎、颈腰椎病及各种颈肩腰腿痛等中医辨证属寒证者。
- 3.寒性胃痛、腹泻、腹痛及痛经等。

### 贴敷须知

- 1.贴敷对象为成人及2岁以上儿童；贴敷时间：只要在每伏(10日)内连续贴敷其中的3日，比如初伏头两天错过敷贴，可于7月19日及以后补贴。成人每次贴6-8小时，小儿2-4小时，或中医大夫根据患者具体情况决定。贴敷穴位：膻中、大椎、肺俞(左右)、膈俞(左右)，一次贴6个穴位。
- 2.贴敷后局部皮肤发红、微痒或烧灼感，属正常药物反应，反应严重者应立即取下敷贴，必要时皮肤科抗过敏治疗。
- 3.孕妇、严重皮肤病、咯血患者及对胶布和中药过敏者不宜敷贴；发热期间不宜敷贴。
- 4.贴敷期间忌烟酒、生冷、辛辣、油腻、海鲜等刺激食物。
- 5.穴位贴敷只是一种治疗手段，不能完全代替药物治疗，慢性病患者不要盲目停药减药。

文/北京大学首钢医院中医科主任 李步满

## 三伏天的禁忌千万别犯 小心落下病根

### 不开窗通风

三伏天不少人怕热，闭窗室内吹空调。其实，潮湿闷热、通风差的室内易引发中暑，而且使用空调不开窗换气，空气质量会变差，反而致病。

建议：每天开窗通风2次以上，每次15-30分钟。

### 只吃果蔬

三伏天身体出汗多、消耗大，易疲劳、没胃口，不少人选择吃点果蔬了事。吃不好，营养不够，免疫力降低，就可能导致疾病。

天再热，饮食搭配也不能少：

**果蔬不能少：**多吃点富含钾的蔬菜水果，如香蕉、西瓜、西红柿、南瓜、豆类、土豆及芹菜等。

**来点汤开胃：**菜汤、肉汤、鱼汤、蛋汤等，餐前少量饮用还能增加食欲。

**蛋白质一定有：**适当吃些瘦肉、鱼、豆奶、鸡蛋等。

**谷物不可少：**出汗会丢失B族维生素，而谷类是B族维生素的良好来源。

### 大口急喝水伤心脏

大口大量喝水，水分会快速稀释血液，使血量增加，加重心脏负担。对于冠心病患者尤为危险。

建议：每次喝水别超200毫升左右，以温开水为佳，不要等到“口渴”再喝水，而是少量多次补水为宜。

### 冷饮不离手

冰淇淋、冷饮适当吃解暑，大量吃会伤身。长期过量的冷食物进入胃，会使胃黏膜下血管收缩，黏膜层变薄，出现黏膜水肿和糜烂。

夏季人体新陈代谢快，血管处在扩张状态，突然食用冰饮，造成血管迅速收缩，引起血压波动，易诱发心脑血管意外。

### 整天不出汗

养生要适应大自然的规律，该出汗时就出汗，因为出汗既能排走体内毒素，又能调节体温。

建议：傍晚出门走一走，微微出汗对身体好。

### 饮料代替水

夏天饮料是不能代替水的。因为此时人体的排汗量和水分的蒸发量都大大增加，如果只喝饮料，不喝水，尿液中的代谢物质不能很好稀释，晶体沉积，很容易会形成结石。而且长期摄入含糖饮料，容易变胖。

建议：每天喝够1200ml以上水，饮料适度。

摘自/健康时报

伏天儿  
光靠三伏贴可不够

北京银行 真诚 所以信赖  
BANK OF BEIJING



扫一扫关注公众号

## 北京银行 出国金融服务 悦出国 阅世界

股票代码：601169

悦行世界签  
——签证服务

悦行国际卡  
——VISA 白金借记卡

多国旅游签零障碍  
专业三方机构把关  
免费提供“拒签险”

国际通用，安全可靠  
即时申请，用卡便捷  
白金礼遇，优惠专享

注：悦行国际卡推广期间免开卡工本费、免年费、免货币转换费



扫一扫加入微信银行

全国统一客服电话：95526

www.bankofbeijing.com.cn