

市中医院“三九贴”冬至起开贴 “冬病夏治”没赶上 “冬病冬治”别错过

12月22日就是冬至了,从这一天起开始进入 数九寒天 。中医认为,数九寒天 天气寒冷,易诱发或加重呼吸系统疾病等,此时进行 冬病冬治 ,有助于扶正祛邪、调补阴阳、温通经络,提高人体免疫力,预防和减少疾病的发生。今年,市中医院 三九贴 将于12月22日开贴。为避免扎堆贴敷,市民可到该院针灸推拿科咨询预约。

在三九天穴位贴敷,减少冬季好发疾病发生

一年中,有两次改善体质的节令,即三伏天和三九天。三伏贴 是指在一年中最为炎热的三伏天,通过穴位贴敷来促进血液循环、祛除寒邪,达到化解寒湿之邪、补虚助阳、提高免疫、改善亚健康体质的目的,属冬病夏治。而 三九贴 是指在一年中最为寒冷的三九天(冬至后的三个九天),通过穴位贴敷来活血通经、提振阳气,达到扶正祛邪、调补阴阳的目的,减少冬季好发病的发生,属冬病冬治。

冬病冬治 可用的方法有很多,如穴位敷贴(即 三九贴)、针刺艾灸、拔罐、口服汤药、膏方、食疗等。三九贴 因简便、安全、价廉等优势,成为常用的一种方法。

市中医院针推科主任陈静介绍,三九贴 就是将对症中药材磨成粉,加生姜汁、麻油等调制成膏状,使用专用的皮肤贴剂,将药物贴敷在相应的体表穴位上,借助药物对穴位以及经络的刺激,起到温经通络、行气活血、祛风散寒的作用,可达到补虚泻实、促进阴阳平衡、防病保健的目的。

药物本身会通过皮肤渗透至皮下组织,在局部达到药物浓度的相对优势,直接发挥较强的药理作用。由于三九天人体处于阳气渐长、阴气渐消的状态,药物贴敷穴位还能因势利导,振奋、助长阳气的升发,提高机体抗病能力,达到防病的目的。

不必急在入九第一天贴敷,需要坚持1-2个疗程

陈静介绍,三九贴 无须挤在入九第一天贴敷,只要每次贴敷间隔九天即可。具体贴敷时间为:一九,2018年12月22日至30日;二九,2018年12月31日至2019年1月8日;三九,2019年1月9日至17日。

根据患者的耐受程度不同,一般成年人每次贴敷4-6小时,儿童每次贴敷2小时,贴敷时间以皮肤有烧灼感为宜。

据了解,冬病冬治 适宜阳虚体质人群,尤其是患有呼吸系统疾病的人群。患有反复感冒咳嗽、过敏性咳嗽、反复呼吸道感染等疾病的小朋友也适宜 三九贴。消化系统疾病、运动系统疾病、免疫系统疾

病、妇科系统疾病等患者也可进行三九贴。

市中医院 三九贴 是采用自制药,根据病人病情不同、取穴不同(一次需取7个穴位)的辩证取穴贴敷。

三九贴 是 三伏贴 的延续和补充,可每年夏天贴3次 三伏贴,每年冬天贴3次 三九贴,3年为1个疗程,一般至少坚持1-2个疗程。

还要注意的,孕妇及肿瘤、发热、皮肤溃疡患者不适宜进行 三九贴。虽然 三九贴 对人体几乎没有副作用,但皮肤敏感的人在贴敷时可能会出现瘙痒、刺痛、红晕等过敏症状,此时应立即揭去膏方,及时到医院找医生处理。

贴敷后不要立即清洗皮肤,色素沉着属正常现象

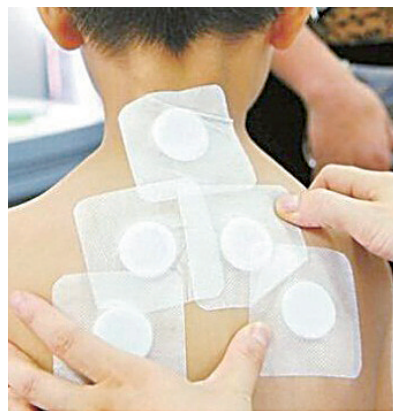
陈静提醒,三九贴 还应注意以下几个方面:

首先,贴敷前最好先洗个澡,保持皮肤的清洁与干燥,这样有利于药物的渗透。贴敷完后,皮肤上残留的药物具有一定的功效,马上洗澡会把药物冲洗掉,所以贴敷后最好不要立即清洗局部皮肤。对于皮肤上残留的药膏等,可用温水洗涤,不宜用肥皂或酒

精等刺激性物品擦洗。

其次,三伏贴 时起泡的人可能会担心贴敷起泡问题。三九贴 一般不会出现这一情况,但敷药处皮肤可能会在一段时间内遗留色素沉着,这属于正常现象,不必惊慌。皮肤敏感的人如果出现皮肤轻度潮红、灼热、刺痛或瘙痒,应及时到医院处理。同时,注意保持局部皮肤干燥,不要抓、挠,防止对局部皮肤进一步刺激。

最后,贴敷前后两三天最好禁食鱼、虾、蟹、海参等海鲜类食品及鸡蛋、羊肉等容易诱发过敏的食物,也不要吃油腻、煎炸、生冷、辛辣刺激的食物。宜多吃清淡、易消化的食物,如稀粥、米糊、面条等;多吃应季蔬菜、水果,如白菜、萝卜、香蕉、苹果、梨等。此外,贴敷后不宜参加剧烈体育活动,防止出汗后药物脱落。



冬天里的一把健康火 市中医院推出督脉灸



任督二脉 是武侠小说中的高频词汇,小说中,打通任督二脉 就能成为武林高手。今年,市中医院针推科新推出了督脉灸,受到患者的亲睐。这督脉灸是否就是打通任督二脉的秘籍 呢?记者到市中医院针推科一探究竟。

督脉总督一身阳气,艾灸激发阳气建立正气

市中医院针推科主治中医师钱敏介绍,从传统中医理论来讲,任脉和督脉,属于奇经八脉的两条脉。

以人体正下方双腿间的会阴穴为起点,从身体正面沿着正中央往上到唇下承浆穴,这条经脉是任脉;督脉则是由会阴穴向后沿着脊椎往上走,到达头顶再往前穿过两眼之间,到达口腔上颚

的龈交穴。

中医说:正气存内,邪不可干。督脉总督一身之阳气,只要是阳气衰弱都可以在督脉上找到合适的穴位。在督脉上灸,借助督脉总督阳气的作用,激发出人体自身的阳气,又将这种温热,通过复杂有序的经络系统层层传递到全身,那么身体的正气就自然建了起来。

灸完3壮算是1次,3-5次为1个疗程

记者来到市中医院温灸室,推开门,一股浓浓的艾香扑面而来。据介绍,督脉灸能够沟通内外、平衡阴阳、调整虚实,连着灸了两次,感觉疼痛得到了缓解。市中医院督脉灸所用的药物由生

姜、艾绒及特制的中药调和而成。将药物置于督脉上,然后放上艾绒,点燃,让艾绒自燃自灭。一般灸完3壮算是1次,大概需要1个多小时。一般情况下,每周1次,3-5次为1个疗程。

气虚、阳虚类型的疾病都可进行督脉灸

市中医院针推科主治中医师楼晨介绍,督脉灸的施灸面积广、艾柱大、火气足、温通力很强,可预防气虚、阳虚类型的疾病,提高免疫力。

女性属阴性体质,相比男性来说阳气往往不足,这也就导致

女性易患寒性疾病。艾灸督脉可以通过调节全身的阴阳平衡来调理各脏腑功能,起到大补阳气、温通经脉、温煦脏腑的作用。很多人长期工作劳累、熬夜、吃太多凉性食物,也可以通过督脉灸改善症状,进行预防与保健。

