

■记者 盛凤琴 通讯员 洪斐 章洪波 方远超

俗话说“夏至三庚数头伏”，意思是夏至后第三个庚日也就是7月20日起算正式入伏，每十天为一伏，今年的三伏天共30天，跟以往相比，今年的三伏天打破连续10年40天“长伏”惯例，可谓近10年来最短三伏天。

三伏天，是一年中阳气最旺、湿气最重的时节，也是调理体质的黄金窗口。如今，三伏已临近末伏，冬病夏治趁热打“贴”，夏季养生正当时。

今年，我区多家医院、社区卫生服务中心都开展了三伏贴贴敷治疗，“冰美式”转战“新中式”，年轻人爱上了中式养身，父子上阵体验三伏贴，连续十多年贴敷的大妈又一次准点“打卡”……一起感受这场独特的中医养生局。

到底哪些病适合冬病夏治？哪些情况不宜贴三伏贴？贴了三伏贴需要注意什么？带着市民关心的种种问题，记者来到了医院和社区卫生服务中心，探一探三伏贴的贴敷现场，同步感受这份传统中医养生方式。



最短三伏天 你趁热打“贴”了么

“冰美式”转战“新中式” 年轻人入局三伏贴养生增多

“春夏养阳、秋冬养阴”。每年夏天三伏贴都成为市民冬病夏治的“香饽饽”，今年亦是如此。7月16日是萧山区中医院冬病夏治穴位贴敷的首日，刚“开张”人气就爆棚。开贴第一天医院就“接待”了近400名患者。

“00后”姑娘富马婧艺就是其中一位。她刚从英国留学回来，对于三伏贴来说是一名新入局的养生粉丝。她说：“在英国生活了三年，其实当地人跟我们在生活上有很大的差异，就像平时没有喝热水的习惯，他们更注重运动养身，在饮食上更加关注均衡营养，比如碳水化合物、蛋白质、脂肪的配比等，对于疾病的预防

更多的是吃营养保健品。”

去年，富马婧艺的妹妹因为咳嗽，爸爸带着她去贴了三伏贴，让人意外的还真有效果。所以，这次回国，在家人的带领下富马婧艺第一次走进中医馆，希望能够调理身体，提升免疫力。

贴敷第二天，记者来到该医院中医馆，还没进门就已经看到有不少市民已经贴好三伏贴走了出来，脖子下面的白色膏药就是三伏贴的“形象代言”。在采访中，有不少市民跟富马婧艺一样是第一次感受，而且“00后”年轻人群的占比越来越大。

有的来得早的市民六点就就来排队了。短短2天，来贴敷的市民就

有近千人，贴敷穴位达1万个。在隔壁房间，每天都有几名工作人员根据当天患者贴敷的量把调制好的药粉拌成药粉团，一颗一颗地搓成小药丸，这些药丸就是三伏贴的精髓。区中医院治未病科主任中医师陈慧说：“我们的药丸都是现做现用。一般一名成人患者贴一次三伏贴需要贴敷10个穴位，每个穴位就会用到一颗小药丸，人多的时候我们要接待700名左右患者，光药丸我们都要搓7000多颗。”

在采访现场，记者也按捺不住好奇，实地体验了一回。通过中医辨证后，医生开了成人普通型，一共贴了10个穴位，贴上去过了几分钟后背部

就开始微微发热，还有一股浓浓的药香味，关键是贴完就可以走人，一点都不会影响到工作生活。

区中医院开展的“冬病夏治”传统治疗项目已有30余年。医院儿科、针灸科根据多年的临床经验，根据儿童和成人不同的疾病种类将贴敷人群分类。以往都是老人、孩子来贴，如今越来越多的年轻人也加入了三伏贴养生的队伍。很多年轻人希望能够改善两类疾病：一是过敏性的疾病，如过敏性鼻炎、支气管哮喘；二是脾胃虚寒的疾病，不少年轻人夏天爱吃冷饮、吹空调，导致脾胃不好、胃寒、脾阳不足，他们想要用冬病夏治的方法祛湿、驱寒气，增加抵抗力。

借天时治顽疾 这些注意事项要留心

很多人好奇：大热天往身上贴膏药，这不是“火上浇油”吗？其实，这背后蕴含着中医“冬病夏治”的深刻智慧。究竟是什么魅力让那么多市民对三伏贴如此挚爱？

对此，陈慧说：“三伏为一年中阳气最为旺盛的时期，阳虚患者体内阴寒之邪呈现易解状态，受阳气温煦，人体阳气也达到一年中最充足的状态。三伏天于特定穴位进行药物贴敷，药物渗透由表入里，通过经络气血直达病处，可散寒温阳、疏通经络，在宿根根除上取得事半功倍的效果。”

三伏贴一般选择哪些穴位进行贴敷？

三伏贴有其固定的穴位组合，主要选择天突、膻中、肺俞、大椎等关键穴位。这些穴位的选择并非随意，而是基于中医经络理论和现代医学研究的科学组合。其中天突穴是治疗咽喉、气管疾病的要穴，能宣肺利咽，化痰止咳；膻中穴被称为“气会”，是调理气机的重要穴位，能宽胸理气；肺俞穴位于背部，是肺脏在背部的反射点，肺系疾病的首选穴位，能直接调节肺脏功能，增强呼吸系统免疫力；大椎穴位于后颈部，有“阳气之海”之称，能振奋阳气，增强体质，是强身健体的要穴。

三伏贴对于呼吸系统疾病很友好，也被称为“夏季疫苗”，从根本上改善肺功能。这些功效经过了数千年的临床验证和现代科学研究的证实。三伏贴选用的白芥子、延胡索、甘遂、细辛等药物，具有温肺散寒、化痰平喘、通络止痛的功效。

医生提醒切勿盲目跟风，辨证施治很重要。对此，陈慧表示：“三伏贴适合虚寒体质的人，热症非常明显的人，就不建议了。比如适用于慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、咽炎、扁桃体炎、变异性咳嗽等中医辨证属阳虚为主，或寒热错杂以寒为主的患者；也适用于怕冷、怕风、平素容易感冒或冬季反复呼吸道感染的虚寒体质的患者。另外，颈椎病、腰腿痛、膝关节病、风湿病、月经量少、痛经、慢性胃炎等疾病为阳虚及寒湿体质的也适合。孕妇、全身皮肤过敏者、有急性发热的患者等不建议进行三伏贴。此外，贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡或感染者，对贴敷药物或敷料成分过敏者，也不建议贴敷。”

另外，三伏贴一般连续三年为一个疗程，建议连续贴敷三年，要有时间和次数的保证。有一些患者抱着凑热闹的想法到医院尝试贴敷，在没有看到立竿见影的疗效或稍微见效后就放弃治疗，都是不可取的。

“形寒饮冷则伤肺。”陈慧提醒广大市民，三伏贴在贴敷后要尽可能保证身体不受凉，尤其避免摄入冷饮，尽量避免吹空调。空调房内温度建议设置在26℃左右为宜。也要避免长时间待在过于炎热的环境中，以免出汗过多，药球掉落影响疗效。夏季养生让我们抓住最后一伏，补补阳气。



家庭医生携三伏贴走进百姓身边 家门口的养生局老年人更青睐

目前，区一医院、区二医院、区三医院、浙江萧山医院、区中医骨伤科医院等多家区级医院都开设了三伏贴的贴敷，与此同时城厢街道、浦阳镇、义桥镇、临浦镇、瓜沥镇、蜀山街道、所前镇等各个镇街的社区卫生服务中心及服务站也都提供了服务，家门口的养生局老年人更青睐。

“我连着贴了两年，不仅冬天咳嗽次数少了，睡眠质量都提高了，关键还方便，家里走走过来十来分钟就到了！”在瓜沥镇社区卫生服务中心的中医馆，市民徐大妈赶个大早来贴敷，这也是她贴三伏贴的第3个年头，像徐大妈这样的“回头客”

有很多。她患有慢性支气管炎，每年三伏贴开贴时，都会来到家门口的社区卫生服务中心接受贴敷，医护人员会耐心细致地讲解三伏贴的原理，告知居民贴敷时间和饮食禁忌。

瓜沥镇社区卫生服务中心中药管理科杨科说：“三伏贴温阳散寒，提升身体抵抗力，外邪、外寒不易入侵体内，让身体建立一道保护屏障。三伏贴主要用于调理虚寒体质及防治冬季易发疾病，对老慢支、哮喘、鼻炎等很有效。”据数据统计，三伏以来瓜沥镇社区卫生服务中心及其17个社区卫生服务站累计贴敷人次达

3200多次。

在宁围街道社区卫生服务中心三伏贴贴敷同样火热。从三伏贴开贴以来，宁围街道社区卫生服务中心以及下属服务站累计贴敷1270人次，其中老年人占了近65%，而且有不少老年人是三伏贴的钟爱粉，有的甚至连续十多年每年都会贴三伏贴。

新安村80岁高龄的施老太太，就是三伏贴的忠实粉，有30年的“追随”龄了。一开始在萧山区中医院贴，2016年家门口的宁围街道社区卫生服务中心开贴后，每年都要贴敷，从未落下。老太太说原来有支气

管哮喘，正是三伏贴改善了她的哮喘情况，五年多没有发作了，就连家人也纷纷加入其中。

宁围街道社区卫生服务中心中医师泮少颖说：“未病先防，既病防变，病后防复，老年人健康养身理念越来越强。很多老年人有老慢支，哮喘等疾病，体质虚寒，用温热的药贴敷在人体阳气旺盛的经络上，来调节身体经络的气血，使得身体偏虚寒的体质得到改善，达到温经通阳、化痰平喘的作用。为了方便老年人贴三伏贴，我们的中医师还到宁新、顺坝、水博等站点进行上门贴敷。”