



热热热！夏季接受这一治疗可要“趁热打铁”

江大附院“冬病夏治”三伏贴可以预约啦

钱小蕾 孙卉 杨冷

“热气腾腾”的夏季已经开场,在这个火热的季节,有一件事需要“趁热打铁”,那就是“冬病夏治”。夏季是一个非常耗损阳气的季节,更需要温补阳气,以达到祛痼疾的功效。冬为阴,夏为阳,选对时间调理事半功倍。

穴位贴敷正当时

“冬病夏治”三伏贴,即中医穴位贴敷疗法,是以中医理论为基础,以整体观念和辨证论治为原则,选取一些辛温香燥的中药研成细末,调成泥状,根据病情贴敷在相应穴位,借助三伏天外界的阳气,药物经皮肤由表入里,达到穴位经络,通过经气气血的运行作用,达到有关脏腑,借以调整机体功能,增强抗病能力。

三伏贴适合哪些疾病?

1. 呼吸系统疾病:反复上呼吸道感染、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、慢性咳嗽等。
2. 消化系统疾病:慢性胃炎、慢性腹泻、消化不良、肠易激综合征、反流性胃炎虚寒证等。
3. 妇科疾病:盆腔炎、月经不调、宫寒不孕、痛经、产后怕冷等。

4. 耳鼻咽喉疾病:过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性咽炎、慢性扁挑体炎。

5. 骨伤科疾病:颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、腰肌劳损、骨关节炎等。

6. 儿科疾病:反复呼吸道感染(咽炎、反复扁挑体炎、支气管炎、肺炎等)、过敏性咳嗽、小儿哮喘、鼻炎、小儿脾胃虚寒型厌食、腹泻、小儿消化不良,小儿遗尿、小儿发育迟缓等。

7. 亚健康体质:素体阳虚怕冷、阴寒内盛、湿盛的体质。如怕冷、失眠、肥胖、眩晕、夜尿频多等。免疫力低下、体质虚弱人群,如肿瘤放化疗术后人群。

2023年三伏贴时间表

预贴:6月21日—7月10日

初伏:7月11日—7月20日

中伏1:7月21日—7月30日

中伏2:7月31日—8月9日

末伏:8月10日—8月19日

巩固:8月20日—8月29日

以上每个时间段任意选择一天贴敷,10天贴敷一次,连续贴敷3年(每年的三伏天)为一疗程。

“冬病夏治”不只三伏贴

“冬养三九补品旺,夏至三伏行针忙。”三伏贴是“冬病夏治”最常用的治疗方法,但除了

三伏贴之外,还有三伏针、扶阳透灸、平衡火罐等。

三伏针是在夏令三伏天,选取温阳补气的穴位施以针法,以达到祛湿散寒、培补元气、扶助正气的作用。三伏天自然界阳气达到高峰,人体皮肤腠理处于开泄的状态,此时行针刺治疗,体内的风寒湿邪易发散,易祛除,经络易疏通,还能起到扶正固本的作用。

三伏针适宜人群:颈椎病,肩周炎,腰椎间盘突出,膝关节炎;各种风湿性、类风湿性关节炎;慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等呼吸系统疾病;慢性胃炎、肠炎等消化系统疾病;痛经、月经不调、不孕症、盆腔炎、失眠、肥胖症等患者。

扶阳透灸是中医基础理论和古法艾灸的精髓。它秉承中医艾灸原理灸法,尊古不泥古,创新不望古,结合现代科技,在保留艾灸特性,实现明火艾灸,燃烧时净化,无烟无味,在保证艾灸疗效的前提下,实现明火无烟,给患者提供舒适的艾灸环境。扶阳透灸是灸法的一种,可以温补阳气,平衡阴阳,安神活络,同时可以促进代谢,改善循环。

扶阳透灸适宜人群:素体怕冷、畏寒、四肢冰冷的寒性体质明显的人群;平时容易出汗、宫寒不孕、痛经、脾胃虚寒型腹泻、

体质虚弱、亚健康状态、失眠、疲劳、肥胖症等患者。

平衡火罐是以阴阳学说为基础,以现代医学的神经反射为途径,以自我平衡为核心,通过运用不同的拔罐手法作用于人体,是一种非药物治疗的自然平衡疗法。它由过去扣在皮肤不移动,演化为吸附皮肤上行走,有闪、摇、抖、振、提等多种手法,融合闪罐、走罐、留罐等拔罐方式,使机体达到经络通畅、气血调达、脏腑协调的状态,以调节人体阴阳平衡。

扶阳透灸适宜人群:疲劳、颈肩腰腿痛、失眠、亚健康状态、体内湿气重的人群。



本版图片由江大附院针灸科提供

就诊方式

通过医院微信公众号、微信小程序或支付宝预约针灸科,即可就诊。

针灸科咨询电话

0511-85026309

0511-85011690

地点

门诊南5楼

工作时间

周一至周五:8:00—11:30, 14:00—17:30; 周六8:00—11:30(节假日除外)。