

“一九二九难出手,三九四九冰上走……”随着冬至的接近,天气越来越冷,而三九天是天气最寒冷的时候。这段时间,人体抵抗寒邪的能力下降,呼吸道疾病、消化道疾病、关节痛等各种虚寒性疾病容易发作或加重。

也许,三九贴就是那一文钱

县中医院2019年三九天灸12月22日即将开启

记者 胡秋萍



“三伏贴贴过的患者,建议贴三九贴巩固一下。尤其是哮喘等呼吸系统疾病患者,贴三九贴进行巩固,可以减少发作次数,减轻病情。”王医师介绍,三九贴的适应人群为儿童及成年人属体质虚寒者、亚健康人群,适应哮喘、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、过敏性鼻炎、体虚易感冒等呼吸系统疾病,胃痛、慢性腹泻、慢性胃炎、胃肠功能紊乱等消化系统疾病,宫寒、痛经、月经不调、产后风寒症等妇科疾病,颈椎病、腰痛、肩周炎、膝关节炎等疼痛性疾病及四肢怕冷、免疫力下降等慢性疲劳综合症。

王医师说,即使有这些症状,如果是孕妇,或者敷贴部位皮肤有创伤、溃疡、感染,对敷贴药物或敷料成分高度过敏,处于皮肤过敏期间或瘢痕体质、皮肤为易感染体质,急性发热性疾病、多种感染性疾病的发热期及活动性肺结核,咳黄色浓痰、咳血或易出现口腔溃疡等内火较重者,还是不能贴三九贴的。

“今年夏天,我们就拒绝过好多人。”王医师说,并不是任何人都适合贴敷三伏贴、三九贴。有些妈妈带着小孩来,说孩子有什么问题,想要通过贴三伏贴得到改善。王医师一看那孩子就拒绝了,“孩子生龙活虎的,完全没必要贴,家长只要带孩子多去户外运动运动就好。”

记者了解到,今年冬季县中医院的三九贴时间已经确定,提前加强贴时间为12月13日-21日,一九贴时间为12月22日-30日,二九贴时间为12月31日-2020年1月8日,三九贴时间为2020年1月9日-17日。而来年三伏贴的时间为7月16日-8月24日。有需要的市民可以提前咨询相关事项。

王医师说,三九贴选用的药物相比与三伏贴要温和些,所以敷贴后一般不会发泡,少数有发小水泡的情况,可待其自然吸收,保持局部清洁,避免感染即可。贴敷时要固定好药物,避免剧烈运动,防止药物脱落,导致时间不够,影响疗效。贴药期间避免进食冰冷的食物,饮食要清淡,慎食辛辣刺激性的食物,如海鲜、牛肉、羊肉等。

三九贴、三伏贴并不是人人都可以贴

大家都知道,赵匡胤是宋朝的开国皇帝。据说,当他还是一名武将时,就已是名扬四海、威震八方的英雄。可是,这样一位英雄好汉,曾因饥渴难忍,身上又空无一文,白吃老人西瓜,被逼得就地打滚,真正是“一文钱难倒英雄汉”。

王医师曾经接待过一名小病人,当时正读初中,每次月经来潮,都会痛得打滚,必须请假一天,严重影响学习。而且,小女孩体质较差,只要班级里有人感冒,她肯定会被传染,每年感冒频发。

“当时是秋天,她妈妈听人说三伏贴好,就带孩子来看,因为已经错过三伏贴的时间,我建议她冬季贴敷三九贴。”就这样,冬至后,女孩开始贴敷三九贴。“真的好,贴完后月经就没那么痛,也不用再请假。”女孩的妈妈特别高兴,想不到三九贴有那么好的效果。后来,女孩妈妈反映,第二年春天,孩子也没有传染感冒,体质明显改善。此后,女孩连续多年贴敷三伏贴和三九贴,效果非常明显,现已考取知名大学。女孩妈妈每次碰到王正元,都会表示感激。

“可能,当时就是女孩最需要人推她一把的时候。”王医师说,三九贴就像那一文钱,你给她,她就会过这个坎,身体机能就开始慢慢向好的方向发展。

王医师介绍,中医讲究“天人相应”,三九贴是人类对自身健康的一种“中医外治法”,对淋巴细胞转化率及IgG、IgA、IgM等免疫指标均有提高作用,证明本法有调节患者免疫功能,改善丘脑—垂体—肾上腺皮脂系统的功能,增强抗病能力的作用。

中医外治,增强人体抗病能力

虚寒体质的人既要预防,又要治疗

近年来,随着中医养生的不断走红,不少患者尤其是呼吸道、消化道疾病患者对“冬病夏治”三伏贴的概念比较接受,而对于三九贴的概念还比较陌生。那什么是三九贴呢?记者为此找到县中医院针灸科主治中医师王正元。

王正元擅长针灸治疗常见病、多发病及疑难杂症,对颈椎病、中风后遗症、腰椎间盘突出症等疾病方面有特长,在针药结合治疗骨质增生方面有独到之处。

王医师介绍,“三九”为冬至后的3个9天,是全年天气最冷、阴气最盛的时候。中医认为“三九”是大自然处于阴阳交替阶段,所谓“阴极而生阳”的时段,也是人体阳气处于最薄弱的时候,这时最容易患病,尤其是呼吸道疾病。

他告诉记者,三九贴是在最寒冷的三九天内,选用具有辛散温通的中药贴敷在特定穴位上,通过药物对穴位的刺激达到温通经络。温阳驱寒的目的,从而达到治疗和预防疾病作用的一种传统外治法。

他说,三九贴属于针灸学中的“天灸”范畴,是夏季三伏贴的延续和补充,三九与三伏交替贴敷,调理阴阳,有序循环,是相辅相成的治疗体系,达到冬夏皆治。现代都市人工作压力大,饮食不均衡,缺乏有效运动,而三九贴与三伏贴是对不良生活方式的一种补充。对于虚寒体质的人来说,既要预防,又要治疗。



【知识链接】三伏与三九

“三伏”是在一年中最热(每年公历7月中旬到8月中旬)的时候,也就是阳气最充盛之时。三伏贴就是利用夏季气温高,机体阳气充沛,体表经络中气血旺盛,人体腠理疏松开泄之时贴敷温阳散寒之药物,药物吸收后通过经穴的放大效应作用于全身,从而达到治疗虚寒病证之目的,同时也可调动人体阳气,鼓舞正气,从而大大提高人体免疫力,

共奏治病、强身双重功效。这是中医的一种自然疗法,也是中医“天人合一”观的体现。在特定的时间,通过特定的穴位,利用特定的药物辅助,使引“天阳”之效达到最大化。

而“三九”,即为二十四节气“冬至”后的三个九天,在节令上为“大寒”,是一年中寒冷的日子。此时阳气敛藏,气血不畅,皮肤干燥,毛孔闭塞。此为一年

生之时,又称“一阳来复”,是自然界和人体的阳气初动之时。

三九贴除贴药时间不同之外,其他选穴、选药、操作方法与三伏贴是一样的,此方法一为保护体内仅存的一丝真阳,以待来年星火燎原之势;二为激发阳气和承上启下之作用。“三九贴”“三九贴”在疾病的调治过程中,将平衡人体阴阳与四季气候的特点有机结合,起到

事半功倍之效。因此选在“三九”时节进行穴位贴敷,扶正祛邪,调补阴阳,不仅能够帮助人体抵抗外邪,预防疾病,而且也会对夏天三伏贴的疗效起到加强和巩固的作用。

王正元介绍,据《中国中医药报》报道,北京市针灸学会对此做过一个长期跟踪调查,会长王麟鹏介绍,学会以3年为一观察周期,对2012~2014年共

19567例三伏贴患者进行有效跟踪调查。数据显示,连续3年参加冬病夏治三伏贴的患者,其呼吸系统疾病的年发病次数、年急诊次数、住院次数及年哮喘或过敏总天数呈逐年递减。数据显示,相较于2011年,2014年的年发病次数减少49.5%,年急诊次数减少66.5%,年住院次数减少37.0%,年哮喘或过敏总天数减少54.1%。

贴敷地点:新昌县中医院5号楼4楼针灸科

预约咨询电话:0575-86265117 0575-86265113 0575-86265115 0575-86265039

温馨提示:患者凭本人医保卡挂号,挂号科室为针灸科,凭挂号单到5号楼4层针灸科就诊开单。