

数九寒天将至 体虚易感冒者 不妨试试三九贴

12月22日就开始“数九”了，开始进入一年中最冷的时间，不少市民在入冬即开始利用中医药进行调理，以期减少当令和来年的疾病发生。在此，安徽省针灸医院国家级名老中医魏福良教授提醒：反复呼吸道感染、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病等呼吸道疾病，冻疮，关节炎等体虚易感冒等患者不妨试试“冬病冬养”穴位敷贴疗法。

王津淼 陈赟
记者 马冰璐

为什么穴位敷贴能治病

穴位敷贴疗法，也叫“天灸”疗法，是中医治疗疾病的一种外治方法。此法通过特定部位，用药物对穴位的直接刺激作用来间接影响全身，发挥疗效，实际上体现了中医学的整体观念。

现代医学研究认为，穴位敷贴疗法可以促进和调整机体免疫功能，调动人体内在的抗病能力，从而达到内病外治的目的。

哪些病症可以贴敷

穴位敷贴疗法不是包治百病，它有特殊的适应人群，包括：

- ①慢性哮喘病患者，如过敏性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎、体虚易感冒者；
- ②虚寒型胃肠病患者；
- ③风湿性关节炎等。

以下情况患者不适合此疗法：

- ①需敷贴部位有皮肤创伤、感染、溃疡或瘢痕体质；
- ②对敷贴药物或者敷料成分过敏；
- ③医生认为不宜使用敷贴疗法的患者。

一般在每年冬至开始“三九”每九天各敷贴1次，共敷贴3次。每年第1次敷贴留置20分钟左右，2、3次敷贴时间根据皮肤反应情况，留置20~

30分钟。连续敷贴3~5年为一疗程。疗程结束后，可根据病情，决定是否需继续敷贴。

三九贴也有禁忌

1)结合个人体质异同，可以根据敷贴后的皮肤反应适当缩短或延长贴药时间。若贴后热辣、烧灼感明显，可提前去药，以防烧伤皮肤；反之贴后微痒舒适，可适当延长贴药时间。

2)敷贴期间要注意作息规律，敷贴药物当日或1~2天内忌烟酒，不要过食生冷、辛辣、油腻、海鲜等刺激性食物；敷贴部位注意保暖。

3)敷贴期结束后，患者注意病情变化，当所患疾病发作后，应及时就近就医，待病情稳定后，及时与专科医师联系，以求系统诊治。

4)敷贴是一个渐渐起效的过程，即时效果不甚明显，远期疗效较好，需要坚持。



老人在养老院出意外，到底谁负责？

合肥养老院建立视频监控系统，不达标将被关停

02版

抑怒养生
古人各有高招

03版

老年人冬练
最好在室内进行

05版

董必武一生践行
“吃饭决不能铺张”

08版