

# 市场星报

安徽人的生活指南

健康  
快乐

2018.12.23  
星期日 戊戌年十一月十七  
今日8版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 不妨试试「三九」灸 调补养生 昨天冬至，数九开启

昨天是冬至，也意味着数九开启，人们即将迎来天寒地冻的“三九”天，此时也正是冬季调补的最佳时机，安徽省针灸医院老年病二科汪瑛主任表示，“三九”调补，除食补、中医膏方调补以外，“三九”灸是此季甚为推崇的调补方式。  
李晋 记者 马冰璐

### “三九”灸的治病原理

据了解，“三九”灸 又称“三九贴”，是中医学中最具特色的天灸保健疗法，是以“寒者热之、虚者补之”为理论依据。从人体体质情况和发病特点出发，根据人体经络循行规律、腧穴功效、对应年历中24个节气规律和时间治疗学原理。选在“三九”时节采用具有辛散温通功效的中药贴敷于人体特定穴位，通过药物、穴位及经络的共同作用。达到疏通经络、平衡阴阳、止咳平喘、调和脏腑的功效，同时扶助人体的阳气(正气)，不仅能增强人体抵抗力、祛除疾病，还能达到治病防病的目的。

### “三九”灸的适应症

据汪瑛介绍，敷贴对象一般为2岁以上儿童及成年人，“三九”灸的适应症主要为呼吸系统疾病、骨关节病、儿科疾病等。  
呼吸系统疾病：慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管哮喘、慢性咳嗽、过敏性鼻炎等。  
消化系统疾病：胃炎、肠炎、虚寒性腹痛、腹泻、肠胃功能紊乱等。

骨关节病：颈椎病、肩周炎、腰腿痛、风湿病、类风湿性关节炎、膝骨性关节炎等。

妇科疾病：月经不调、痛经、闭经、慢性盆腔炎、产后头痛等属虚寒证者。

儿科疾病：体虚易感、小儿哮喘、支气管炎、消化不良、慢性腹泻、挑食、遗尿、生长发育迟缓等。

其他适应症：免疫功能低下、阳虚体质、气虚体质、亚健康状态等。

### “三九”灸的注意事项

**禁忌人群：**由于贴药的药膏中含有麝香等芳香辛窜药物，孕妇、2岁以下儿童、过敏体质、急性咽喉炎、感冒发烧、患有感染性疾病者禁忌。

**生活禁忌：**敷贴期间以清淡饮食为主，少吃肥甘厚腻、生痰助湿的食物，忌食生冷、辛辣、油腻、海鲜，敷贴当天或局部反应不宜洗澡。

汪瑛提醒，“三九”灸与“三伏”灸最好配合进行，不管“三九”灸还是“三伏”灸，需按疗程进行，方能取得良好的疗效。“三九”灸与“三伏”灸同属于现在的“穴位敷贴疗法”，一个在冬天，一个在夏天，“三九”灸是“三伏”灸的补充，二者相配合，疗效相得益彰，体现天人合一的中医学术思想。

## 孩子颈部歪斜疼痛 别误当落枕治疗

▽ 04版

## 50岁大叔对年龄生恐惧 专家：无需过度恐慌

▽ 05版

## 冬季养生最宜养肾脏 顺应节气安排饮食起居

▽ 06版

## 小夫妻将娃全权“托付”给老人

专家：育儿切忌父母缺位，祖辈越位

▽ 02版