

# 市场星报

安徽人的生活指南

2019.12.22  
星期日 己亥年十一月廿七  
今日4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

## 冬至到 数九开启 调补养生 试试“三九”灸

今天是冬至,也意味着数九开启,此时也正是冬季调补的最佳时机,安徽中医药大学第二附属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。

□ 王津淼 记者 马冰璐

### 敷贴对象一般为2岁以上儿童及成年人

据汪瑛介绍,“三九”灸 又称“三九贴”,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

汪瑛提醒,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、强过敏体质、急性咽喉炎,感冒发烧,患有感染性疾病者为“三九灸”的禁忌人群。

此外,敷贴期间应以清淡饮食为主,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。



## “白发族”相亲,热衷“拼子女”

专家:老人切勿过度挑剔以免错过好姻缘

∟ 04版

类风湿关节炎患者  
如何注意冬季保养 ∟ 03版

低温是脑中风最主要诱因  
寒冬时节,谨防脑中风 ∟ 02版