



痛经好了、胃不寒了、体重降了……

徐州市中医院治未病中心专家：三伏贴的适应范围很广

本报记者 晏飞

“潘主任，我今年还能贴吧？去年贴完，大姨妈来的时候疼痛减轻了好多！”陈女士一进诊室就急着问。她是徐州市中医院治未病中心的老面孔了，曾被痛经困扰多年，每到月经前就小腹剧痛，有时甚至痛不欲生。去年抱着试试看的态度来到徐州市中医院治未病中心，找到潘小红贴三伏贴，经过一个疗程调理，痛经竟然减轻了。

徐州市中医院治未病中心主任潘小红介绍，每年三伏天，来贴敷的不只是“老慢支”“哮喘”患者，还有不少被颈椎病、肩周炎、慢性胃炎、宫寒痛经、肥胖、失眠困扰的年轻人。治未病中心的三伏贴，服务对象远不止呼吸系统疾病。

什么是三伏贴？ 为何选择三伏天贴？

很多人好奇，几张药贴贴在皮肤上，怎么能治好身体的老毛病？潘小红解释，这背后是中医“春夏养阳、秋冬养阴”和“冬病夏治”的核心理念。

所谓“冬病”，主要指好发于冬季或在冬季易加重的虚寒性疾病。这类患者多因阳气不足，体内潜伏着寒邪，一到冬天内外夹击，便诱发或加重病情。而三伏天是一年中自然界阳气最旺盛的时候，人体腠理开泄、气血趋于体表。此时选用辛温走窜的中药贴敷于特定穴位，药物通过皮肤渗透，直达病所，起到温补阳气、驱散寒邪、疏通经络的作用。相当于趁夏天阳气最足的时候，给虚寒的身体“添把火”，把潜伏的寒邪驱散出去，从而增强机体抗病能力，减少冬季发病。

潘小红打了个比方：“就像冬天水管容易冻住，夏天先把管道疏通、保温做好，到了冬天水流就顺畅了。三伏贴也是这个道理，夏天把体质调好了，冬天自然少犯病。”

从痛经到肥胖， 哪些问题适合贴？

治未病中心穴位贴敷的适应范围很广。潘小红介绍，除了常见的慢性咳嗽、慢阻肺、支气管哮喘外，颈肩腰腿痛、肩周炎、膝关节炎、慢性胃炎、慢性结肠炎、宫寒痛经、肾虚腰痛、失眠、亚健康状态、湿气重等，只要辨证属于阳虚、虚寒体质的，都适合穴位贴敷。

陈女士的宫寒痛经就属于典型案例。潘小红为她把脉后，诊断为寒瘀阻滞胞宫，通过



冬病夏治贵在坚持。 AI制图

辨证选穴，配合温经散寒、活血化瘀的中药贴敷。经过三个疗程治疗，痛经彻底消失，月经也变得规律顺畅。

王同学则是另一类受益者。身高165cm、体重65kg的她，体重指数偏高，节食运动都瘦不下来。在朋友推荐下来到治未病中心，医生辨证为痰湿体质，通过中药穴位贴敷调理代谢。坚持贴敷后，体重逐渐下降，代谢也恢复正常，正常饮食体重不再反弹。

65岁的赵大妈患慢性胃炎多年，胃脘胀痛、怕凉，吃凉东西就拉肚子。医生辨证为脾胃虚寒，通过温胃散寒、健脾和胃的中药贴敷治疗，胃胀痛消失，饮食恢复正常，体重也增加了。

潘小红说：“穴位贴敷不仅有穴位刺激作用，药物通过皮肤吸收，还能避免消化酶对药物成分的分解破坏，保持更多有效成分，同时避免口服药物对胃肠的刺激，既安全又有效。”

三伏贴虽好， 并非人人能贴

潘小红特别提醒，三伏贴并非“万能贴”，以下人群不宜贴敷：贴敷局部皮肤有创伤、溃疡、感染者；孕妇腹部及腰骶部禁用；糖尿病、血液病、发热、严重心肝肾功能障碍者慎用；颜面五官部位、关节及大血管附近慎用刺激性强的药物，避免发泡留瘢痕。

贴敷时间方面，一般成人4小时左右，小儿0.5至2小时，具体需遵医嘱。若贴后感觉皮肤刺痛烧灼严重，可提前取下。局部皮肤发红、轻微瘙痒或小水泡，均属正常药物反应，切勿搔抓。大水泡可用无菌针挑破排液，

涂烫伤膏或及时就医。贴敷期间忌食生冷、海鲜、辛辣及牛羊肉等“发物”；贴敷当天避免贪凉，不宜冲凉水澡，避免空调冷风直吹贴敷部位。

“冬病夏治贵在坚持，一般三年为一个疗程。”潘小红说，“穴位贴敷不仅是贴几张膏药，更是一种健康理念——利用天时，调养身体，让‘治未病’真正融入日常生活。”有需求的市民可前往医院治未病中心咨询，由专业医师辨证后确定是否适合贴敷。

本期专家 潘小红

徐州市中医院治未病科主任、主任医师、教授、硕士生导师、徐州市名中医、国医大师石学敏学术传承人。担任中华中医药学会治未病分会常务委员、江苏省针灸学会常务理事等职。擅长针药结合治疗肥胖、脂肪肝、疲劳综合征、代谢综合征、女性更年期综合征及亚健康状态；妇科内分泌疾病、消化系统疾病及神经系统常见病。自主研发“瘦身I号汤”“瘦身II号汤”“祛湿健脾合剂”“亚健康汤”等多种院内制剂。发表多篇核心期刊论文，主持多项省市级科研课题及国家级继续教育项目。



医保政策周周见2026年第23期

异地就医（五）

参保人员在具备市外转诊转院资格的定点医院医疗机构填写《江苏省徐州市转诊转院院内会诊表》，分别由医疗机构经治医师签字和审核处室审核签章后生效。由医疗机构相关部门上传信息予以登记。

2. 办理转诊转院有哪些注意事项？

答：（1）转诊转院备案到就医地所在的城市，不限定具体的医疗机构，备案后在该城市区域内所有医保定点医疗机构均可就医。

（2）市外转诊转院补备案限异地在院期间申请。持未出院承诺书、入院通知

单、病程记录（或医嘱单、押金单）等材料，按备案规定向转出医疗机构提交办理。符合条件的，备案日期可提至本次入院前一日，方可办理出院刷卡结算。具有转诊转院资格的医疗机构开具的转诊转院备案，备案经办日期早于出院日期的方可刷卡或者垫付后回参保地申请手工零星报销，享受转诊转院待遇。

（3）备案有效期为12个月。

（4）备案有效期满再次转诊转院就医的，需要重新办理转诊转院手续备案登记。

本报记者 晏飞 整理

徐州医保周周见
人人参保有医靠
惠徐保 徐州人专属的补充医保

1. 如何办理转诊转院？

答：因疾病诊断或治疗需要，受参保地最高等级的定点医疗机构条件所限，参保人员需到其他城市定点医疗机构就医的，需经具备转市外权限的医疗机构院内会诊同意后办理市外转诊转院备案。