

辨证·谁适合贴

“冬病夏治”与“夏病冬治”的智慧

不是万能贴,辨清体质再下贴

“冬病”,到底是指哪些病?

要搞清楚谁适合贴三伏贴,先得明白什么是“冬病”。

“冬病”不是一个西医的病名,而是中医对一类疾病特点的概括。简单

说,就是那些好发于冬季、或在冬季加重的疾病。这类病往往和“寒”有关——患者体内阳气不足,到了冬天外界寒气一重,内外夹击,病就犯了。

最常见的“冬病”

呼吸系统疾病:慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性咳嗽、反复感冒、过敏性鼻炎、慢性咽炎等。这类病在冬天容易发作或加重,夏天则相对平稳。

骨关节疾病:关节炎、颈椎病、腰椎病、肩周炎、老寒腿等,尤其是那些“遇冷加重、遇热则缓”的关节冷痛。

消化系统疾病:虚寒型胃痛、慢性腹泻、胃肠功能紊乱等。有些患者一吃凉的或一到冬天就胃疼、拉肚子,多半属于这一类。

妇科疾病:痛经(小腹冷痛型)、月经不调、宫寒不孕等。这类问题常与胞宫受寒有关。

儿科疾病:小儿反复呼吸道感染、哮喘、过敏性咳嗽、消化不良等。不少家长带孩子贴三伏贴,就是希望改善孩子“动不动就感冒”的体质。

亚健康状态:平时怕冷、手脚冰凉、易疲劳、免疫力低下等。这类人虽然没查出明确的器质性疾病,但总感觉“哪儿不对劲”,在中医看来属于阳气亏虚或气血不足。

“夏病冬治”又是怎么回事?

聊完“冬病夏治”,还有一个概念值得提一句——“夏病冬治”。

如果说“冬病夏治”是在夏天借阳气驱寒邪,那么“夏病冬治”则是反过来,在冬天借助封藏之气滋阴清热。中医讲究阴阳平衡,夏天容易发作的某些“热性”病症(比如口腔溃疡反复发作、失眠烦躁等),在冬天通过滋

补阴液的方法来调理,同样体现了“治未病”的思想。

在临床实践中,三伏贴和三九贴往往被看作一个完整的治疗周期。夏天贴了三伏贴,到了冬天再贴三九贴,一夏一冬、一阳一阴,配合起来效果更好。所以,三伏贴不是孤立的,它背后是一套完整的“冬夏共治”理念。

贴敷之前,先问三个问题

如果你想去贴三伏贴,你首先要问自己三个问题:

第一,我属于“寒”还是“热”?怕冷还是怕热?手脚凉还是手心热?喝凉水舒服还是喝热水舒服?这个判断最好由中医师通过望闻问切来确认,不要自己瞎猜。

第二,我的病是不是冬天重、夏天轻?如果夏天症状反而更重,那三伏贴很可能不适合你。

第三,我有没有皮肤问题或急性病?正在发烧、皮肤过敏、贴敷部位有破损的,就别凑热闹了。

提醒市民:贴三伏贴应选择正规医疗机构,由专业医生辨证后操作,切勿自行网购“网红贴”或在非正规场所贴敷。

自行购买的三伏贴不但没有药准字号,风险也大——没有医生分析症状,既不知道适合不适合,也不知道贴哪个穴位。

别指望一贴见效

还有一个容易被大家忽视的问题:三伏贴不是“一贴灵”。

慢性病的形成不是一天两天,调理也不可能一蹴而就。三伏贴通常以三年为一个疗程,每年三伏天贴三到四次,连续贴三年,才能看到比较稳定的效果。很多坚持贴了三五年的

老患者,最大的感受是“冬天没那么怕冷了”“感冒少了”“老毛病发作没那么勤了”。

所以,贴三伏贴之前,先问问自己:能不能坚持?如果只是图个新鲜贴一次,那不如不贴。

红榜与黑榜

谁适合,谁不适合

三伏贴的适用人群有一个共同特征——属于阳虚、虚寒体质。换句话说,如果你平时怕冷、手脚凉、一吹风就感冒、冬天症状重夏天症状轻,三伏贴可能适合你。

但如果你属于以下情况,三伏贴就不太适合了,甚至可能有害。

绝对禁忌人群

孕妇:三伏贴中的药物多有活血、走窜之性,可能对胎儿产生不良影响。

皮肤破损或严重过敏者:贴敷部位有疮、疖、溃疡,或本身是瘢痕体质、对胶布或药物成分过敏的人,不宜贴敷。

急性感染期患者:正在发烧、咳黄浓痰、咽喉肿痛等急性炎症期,不宜贴敷,需待症状缓解后再行评估。

严重心肝肾功能不全者及恶性肿瘤患者。

相对禁忌人群

两岁以下婴幼儿:皮肤娇嫩,对药物刺激反应敏感,一般不建议贴敷。

阴虚火旺或实热体质者:平时口干舌燥、手心发热、容易上火、大便干结的人,属于“热”性体质,再用热药无异于火上浇油。

糖尿病患者:皮肤愈合能力较差,贴敷时间需严格控制,并密切观察皮肤反应。

