

延展·不止于贴

三伏天里的中医养生观
三伏天，除了贴敷还能做什么？

三伏贴之外，还有艾灸和拔罐

在三伏天开展各类中医外治，底层思路与三伏贴完全统一——借天阳、扶正气、散寒湿，只是给药、刺激经络的路径各有侧重，临床常单独使用，也可搭配三伏贴协同增效。

艾灸，尤其是隔姜灸和督灸（又称长蛇灸、火龙灸），在医院的康复科、针灸科已是常规特色项目。三伏天气孔全开，艾草药力可穿透皮肉直达筋骨脏腑，对多年沉积的寒湿、常年腰腿痛、畏寒乏力、频繁感冒人群调理效果远优于冬季。而隔姜灸多针对单穴位操作，温中散寒，适合脾胃虚寒、宫寒人群局部调养。

不过需要注意，艾灸同样有禁忌症：阴虚火旺、易上火长痘、盗汗潮热、皮肤溃烂、高血压控制不稳人群不可随意督灸，需中医师辨证后再

操作；施灸后两小时内忌冷风、冷水，避免寒湿反向入侵。

拔罐则依靠负压吸附体表穴位，疏通淤堵经络、活血化瘀、祛风除湿。三伏高温叠加梅雨季湿气蒸腾，人们极易出现身体沉重发困、四肢酸胀、晨起浑身乏力、舌苔厚腻等湿重表现，拔罐可快速排出体表淤浊湿气。

临床常用留罐、走罐两种方式，背部膀胱经走罐祛湿效果最佳。但拔罐后皮肤毛孔完全打开，四小时内严禁冲冷水澡、直吹空调风扇，若忽视防护，外界寒湿极易顺着开放毛孔侵入体内，反而加重体内寒湿，得不偿失。

医生会根据患者的体质和病情，选择单用或配合使用，并非“哪个贵选哪个”。

三伏天，饮食起居有讲究

《黄帝内经》“春夏养阳”的养生道理，不只局限于医院治病，更渗透在普通人每日三餐、作息起居之中。三伏天湿热交织，很多人一边做冬病夏治理疗，一边忽视日常养护，损耗阳气，大幅降低调理效果，这几大核心生活禁忌值得牢记。

少吃冷饮，别让温补阳气功亏一篑。盛夏酷暑，冰镇汽水、冰奶茶、冰西瓜、冰镇啤酒是不少人的解暑首选，但中医认为脾胃喜温恶凉，三伏天气体阳气浮于体表，内里脾胃相对空虚，大量寒凉食物进入肠胃，会直接损伤脾胃，造成水湿运化失常，湿气内生、食欲减退、大便黏腻。贴敷三伏贴期间，医生通常会叮嘱患者忌食生冷、辛辣、油腻、海鲜、牛羊肉等刺激性食物。

空调温度别过低，防寒护阳重在细节。现代人群体内寒湿，多半不是寒冬冻出，而是常年吹空调积下的“人造寒气”。伏天毛孔持续张开，

冷气直吹颈肩、腰腹、关节，寒气会直接侵入经络，久而久之形成顽固性颈肩痛、宫寒、老寒腿。贴敷当天，医生会特别提醒：贴敷后不宜立即吹空调或风扇，避免寒邪入侵。即使平时，也建议空调温度不低于26℃，夜间睡觉可盖一层薄被护住腹部和关节。

适度微微出汗，顺应夏阳宣泄之势。不少市民惧怕炎热，整个三伏天闭门待在空调房，常年不出汗，这恰恰违背夏季养生规律。中医认为汗液是人体代谢湿浊、宣泄内热的通道，三伏天气向外开发，适度出汗可顺势排出体内积存的寒湿；长期闭门避热、无汗宣泄，湿浊郁滞体内，极易引发困乏、湿疹、胸闷、消化不良等症状。当然，出汗也要适度——大汗淋漓反而会耗伤津液。早晚天气稍凉时，散散步、打打太极，让身体微微出汗，就是很好的夏季养生方式。

对症食疗，清补温养分体质

三伏湿热交蒸，人们易出现胃口差、四肢沉重、精神萎靡、胸闷腹胀的典型“苦夏”表现，医师推荐多款药食同源食疗方，辅助外治疗法同步调理，但食疗核心原则为“辨证食用、因人而异”，不可盲目跟风。

针对湿热重、容易上火、舌苔黄厚人群，可尝试绿豆百合莲子汤、冬瓜荷叶水、薏米赤小豆

煮水，清热利湿、解暑除烦，缓解暑热带来的烦躁、身体困重。

针对常年怕冷、手脚冰凉、阳虚寒湿体质人群，则可遵循“冬吃萝卜夏吃姜”古训，每日晨起含服2—3片生姜，或煮生姜红枣温水饮用，生姜性温，温脾散寒、扶助阳气，完美契合春夏养阳理念。

三伏天养生，核心就四个字

梳理三伏贴、艾灸、拔罐、饮食、起居全套调养逻辑，三伏养生万变不离其宗，核心仅四字：顺势而为。

四季阳气自有运行规律：春升、夏散、秋收、冬藏。夏季天地阳气向外发散，人体气血顺应大势浮于体表，养生就要顺着这份升发之力，适度出汗、温补阳气、顺势排寒祛湿；冬季阳气向内收敛，养生则侧重早睡晚起、静养藏精、固本培元。

三伏贴、督灸、拔罐等外治疗法，是借天时

主动驱散陈年寒邪；少冷饮、控空调、适度运动、午休养心，是日常起居顺应阳气升发的基础养护。二者形式不同，调理路径有别，但底层养生道理完全相通，都是遵循“天人相应”，顺着时节规律调养身体，实现“治未病”、减少秋冬疾病发作的目的。

请收好！

三伏天养生黄金10件事

1. 按时开展冬病夏治

符合虚寒体质人群，按时完成三伏贴、艾灸、拔罐周期调理，慢性病坚持连续3年伏天巩固，不半途中断。

2. 全天饮用温水，杜绝各类冰饮冰食

不喝冰水、不吃冰西瓜、冰奶茶，解暑以温绿豆汤、淡茶水替代，保护脾胃不被寒凉损伤。

3. 空调恒温≥26℃，避开冷风直吹

颈肩、腰腹、膝盖不直面空调、风扇，夜间睡觉薄被护住关节与腹部，室内定时开窗通风除湿。

4. 早晚适度轻运动，只求微微出汗

清晨、傍晚散步、练八段锦、打太极，微微出汗即可；正午高温不剧烈运动，避免大汗耗伤心阴。

5. 坚持午时小憩15—30分钟养心

11:00—13:00 心经当令，短时午休平复暑热心火，缓解整日乏力心慌，忌正午长时间伏案劳作。

6. 辨证食疗，不盲目跟风进补

湿热体质多食冬瓜、赤小豆、绿豆；阳虚体寒少量食生姜、红枣；食疗方案不确定及时咨询中医师。

7. 理疗后做好防护，4小时内不洗澡吹风

三伏贴、艾灸、拔罐结束，毛孔处于开放状态，暂缓洗澡、纳凉，防止寒湿反向侵入经络。

8. 早睡不熬夜，23点前进入睡眠

伏天昼长夜短，熬夜持续耗损阳气、心气，易诱发失眠、上火、免疫力下降，保证充足夜间休养。

9. 适度晒背补阳，阳虚人群优选

上午9—10点背对阳光晒10—20分钟，借助天阳温补督脉，怕冷、体虚人群长期坚持可改善畏寒症状；暴晒时段做好头部遮阳。

10. 保持情绪平和，静心降暑不焦躁

暑热易心烦易怒，怒火郁结会加重心火，日常少烦躁、少动怒，静心安神也是伏天养心关键。

