

本报记者 陈超

每年7月,当徐州城被热浪包裹,彭城广场的梧桐叶都被晒得打了卷,有一群人却专门挑着一年里最热的日子往医院跑。他们不是去看急诊,而是去贴一种小小的膏药——三伏贴。

市民张阿姨今年63岁,哮喘跟了她半辈子。“以前一到冬天就犯愁,喘起来整宿睡不踏实。后来听邻居说有三伏贴,连着贴了3年,冬天发作的次数明显少了。”像张阿姨这样的老主顾,在中医门诊并不少见。

这贴小小的膏药,到底有什么名堂?为什么偏偏要选最热的三伏天贴?要回答这些问题,得把时间往回拨2000多年。

从“春夏养阳”到“这一贴膏药”

伏天里的一贴膏药,藏着中医的千年智慧

从《黄帝内经》到《张氏医通》： 一张古方的千年流转

三伏贴的源头,藏在中医古老的经典《黄帝内经》里。这部医学典籍提出了一个影响深远的观点:“春夏养阳,秋冬养阴。”意思是说,春夏两季,人要顺应自然界阳气升发的趋势,主动养护体内的阳气;秋冬两季,则要敛藏精气,保养阴气。这8个字,成了“冬病夏治”最朴素的理论根基。

但“春夏养阳”毕竟是个宏大理念,真正落实到“在背上贴膏药”这种具体操作,还要等上千年。

到了宋代,医家王执中在《针灸资生经》里提到一种叫“天灸”的方法,说的就是用药物贴在皮肤上,让局部发红、起泡,像被艾火灸过一样。不过,那时候的“天灸”还没和“三伏”绑定。

把“天灸”和“三伏”明确结合起来,并详细记录成方的,是清初名医张璐。他在《张氏医通》里写下了一段影响深远的话:“哮喘多属寒包热邪。所以遇寒即发……夏月三伏中,用白芥子涂法,往往获效。方用白芥子等药,姜汁调涂肺俞等穴。十日后再涂一次,如此三次,病根去矣。”

这段文字,被后世视为三伏贴防治肺系疾病的理论源流。张璐记载的方子里,白芥子、延胡索、细辛、甘遂几味药,用姜汁调和,贴敷在背部的肺俞、膏肓等穴位上。这些药材大多性味辛温,有温阳、散寒、通络之效。

为什么偏偏是三伏天?

“三伏”这个说法,古代历法里有一套复杂的推算规则:用天干地支纪日,从夏至后数到第三个“庚日”入伏。初伏、中伏、末伏加起来,少则30天,多则40天,正是一年里最闷热难熬的时候。

中医选择这个时段治病,并非巧合。按照“天人相应”的观念,人是自然界的一部分,天地之气的变化会直接影响到人体。夏季阳气最盛,三伏天又是夏季里阳气最旺的时段。此时,人体的阳气浮于体表,毛孔张开,经络气血流通,药物通过皮肤渗透,更容易沿经络直达病所。

这就好比烧水,冬天水是凉的,要烧开很费劲;夏天水本来就是温的,再加一把火,事半功倍。三伏贴就是借着天地间最旺的那把“火”,帮人体把潜藏的寒邪驱逐出去。

中医治病的思路不是头痛医头、脚痛医脚。中医大夫在接诊时常这样对患者解释:“三伏贴治的不是感冒发烧这种急症,而是那些冬天容易犯的老毛病。趁着夏天病情缓解、阳气最旺的时候,把体内的寒邪往外赶,到了冬天就不容易发作了。”



AI制图

这一贴,贴的不只是药

三伏贴看起来简单——一小块药膏贴在后背或前胸的穴位上,撕下来不过几分钟的事。但背后其实是一套完整的诊疗逻辑。

首先得“辨证”。同样是哮喘,有人是寒痰伏肺,有人是热痰壅肺。三伏贴用的是温热药,只适合前者,后者用了反而火上浇油。所以正规医院在贴敷前,医生都会先问诊、看舌苔、摸脉象,判断患者是否属于阳虚、虚寒体质。

其次是选穴。同一个方子,贴在不同的穴位

上,效果大不相同。背部的大椎、肺俞、膏肓,是治疗呼吸系统疾病的常用穴;腹部的关元、神阙,多用于调理消化系统;腿上的足三里,则是强壮保健的要穴。

三伏贴不是万能贴,也不是谁都能贴。贴敷时间成人一般一到两个小时,儿童更短。时间过长,不但不会增强疗效,反而可能灼伤皮肤。如果贴完后局部发红、发痒甚至起小水泡,属正常药物反应,但水泡过大或出现严重红肿,就需及时就医处理。

一剂古方,落地生根

曾经,三伏贴只是老辈人嘴里口口相传的偏方。如今,它已成了医院中医门诊每年的“固定节目”。三伏天走进任何一家医院,都能看到排队贴敷的人群,有怕冷的老太太,有调理体质的娃娃,也有趁着伏天想改善关节痛的中年人。

从《黄帝内经》的“春夏养阳”,到张璐《张氏医通》的白芥子涂法,再到今天医院里排队贴敷的市民,这一贴小小的膏药,跨越了千年历史,把古人的智慧和现代人的健康需求连在了一起。它没有被包装成神乎其神的“神药”,而是老老实实遵循着一套朴素的逻辑:顺应天时,借天地之力养人体之阳。

这套逻辑,是不是真的管用?哪些人适合贴,哪些人不适合?下一版,我们就来聊聊三伏贴的“红榜”与“黑榜”。

