

文/本报记者 刘泓雨 通讯员 于虹 图/本报记者 秦媛

7月15日是2026年“初伏”的第一天,一年中“冬病夏治”的黄金时段正式开启。

连日来,徐州医科大学附属医院中医科的三伏贴预约量持续攀升,不少市民早早做好了贴敷准备。作为徐州市中医临床重点专科,徐医附院中医科深耕中医贴敷技术多年,坚持辨证论治、一人一方,不仅推出“三伏贴+艾灸”的联合调理方案,更针对儿童群体打造特色小儿三伏贴,同时依托完善的专病门诊体系,为市民提供全维度的中医诊疗服务。

施治·对症下药

入伏养生正当时

徐医附院中医科辨证施治,打造个性化三伏贴调理方案

辨证施贴,拒绝“千人一方”

“三伏贴的核心理论,源自《黄帝内经》‘春夏养阳’‘不治已病治未病’的中医思想,是最早的预防医学理念之一。”徐医附院中医科主治医师杨思琪介绍。

中医将寒证分为实寒与虚寒:突然吹空调、受凉引发的感冒、发冷多属实寒;长期损耗阳气形成的慢性畏寒、反复腹泻则属虚寒。三伏贴主要针对后者调理。

三伏天是一年中自然界阳气最盛的时段,此时人体毛孔张开,药物更易通过皮肤渗透经络、直达脏腑,借助天时温补人体阳气,驱散体内沉寒痼疾,减少虚寒性疾病在秋冬的发作,也就是常说的“冬病夏治”。

虚寒性疾病在夏天便“隐匿”起来了吗?恰恰相反,脾胃虚寒往往在夏季高发。杨思琪大夫解释:“中医认为脾胃为后天之本,脾主运化、胃主腐熟,功能运转全依赖阳气支撑。我们临床上常见病人稍吃凉食就腹泻、明明饥饿却一吃就饱,同时还有易肥胖、腹部赘肉堆积的表现,这在中医上多属脾阳不足、痰湿内停。往往是由于长期饮食不节、嗜食生冷,长期如此会不断损耗脾胃阳气,最终形成虚寒体质。”

针对这类患者,科室选用吴茱萸、干姜、白术等温阳健脾的中药材配制药饼,结合姜汁或水调和,选取后背督脉、膀胱经的补阳穴位,以及腹部脾经、任脉的调理穴位,尤其注重神阙穴(肚脐)的应用——该处皮肤薄、距离胃肠近,药物吸收效率更高。药物经皮吸收后,通过经络循行作用于对应脏腑,逐步改善虚寒体质。

贴灸联合,“三阳”叠加温阳效果更强

而对于虚寒症状较重的患者,单纯三伏贴力度不足,科室推出“三伏贴+艾灸”的三伏灸方案,实现温阳效果的升级,这也是科室的特色治疗项目之一。

杨思琪大夫解释,三伏灸的优势在于“三阳相加”:天之阳——三伏天自然界阳气鼎盛;人之阳——此时人体阳气最为充沛;艾之阳——艾灸本身具有温经散寒的功效。三者叠加,温热刺激可深达脏腑深处,驱散阴寒的力度远超单一贴敷,整体效果能达到1+1+1>3。

简单来说,三伏贴是药物加穴位刺激,三伏灸在此基础上增加了艾灸的热疗作用,补阳速度更快。不过,并非所有人都适合三伏灸,虚寒程度较轻的患者使用后反而容易上火,因此治疗前,应由医生辨证评估后再选择合适的治疗方案。

临床中,这样的联合调理已经让不少患者获益。现年75岁的赵大爷(化名)是中医门诊的常客,常年脾胃虚弱、进食稍凉即肠胃不适,平素畏寒怕冷,一到冬季就频繁感冒,还伴有哮喘病史,属于典型的重度虚寒体质。

科室为其制定了三伏灸调理方案,叮嘱患者每年三伏天坚持中医治疗,同时配合规范化的西医慢病管理。连续调理三年后,患者胃肠功能紊乱的发作频率明显降低,哮喘发作时的症状也大幅减轻,冬季怕冷、易感冒的体质得到了显著改善。

无痛调理改善体质,三伏贴受家长青睐

记者观察到,来门诊预约三伏贴的人群中,儿童占了不小的比例。一位家长表示:“孩子反复感冒、频繁发热,令人担心。了解到三伏贴能够增强孩子免疫力,就来试试。”

儿童也适合三伏贴?“小儿脏腑娇嫩,形气未充,但经络敏感度远高于成人,轻微的穴位刺激就能产生明显的调理效果,所以临床使用中,效果往往比较理想。”杨思琪大夫介绍,“成人多次针灸才能达到的调理效果,儿童有时一次穴位推拿就能起效。”但是,同样因为儿童皮肤娇嫩,贴敷时需严格控制时间与药物刺激度,警惕过

敏反应。

杨大夫接着讲解,儿童免疫力低下,很多有频繁输液、使用寒凉退热药物的经历。而从中医角度看,抗生素、退热药物多属寒凉之性,使用不当会不断耗伤孩子的“正气”,导致正气不足,形成“越打针越容易生病”的恶性循环。小儿三伏贴通过温养阳气、扶助正气,从根源上改善孩子的虚寒体质,减少感冒、支气管炎、鼻炎等疾病的发作频率。

不仅如此,三伏贴仅作用于皮肤表面,没有疼痛感,不少孩子把它当成“贴贴纸”,接受度很高,这也成为不少家庭调理孩子体质的热门选择。据粗略统计,近几年每年在“三伏”期间来寻求三伏贴治疗的儿童约200至400人次。

综合发展,五大专病覆盖全诊疗

“坚持辨证论治”是徐医附院

中医科的核心原则,科室针对三伏贴所擅长施治的呼吸、消化、妇科、骨关节等不同系统的疾病,分别制定专病专方;贴敷穴位则全部由副主任中医师及以上专家,根据患者的体质、具体症状个性化选取,真正做到因人制宜、因病制宜,有效避免了不分体质、盲目贴敷的问题。

据了解,创建于1958年的徐医附院中医科,历经六十余年发展,已成为集医疗、教学、科研于一体的重点专科。科室秉持“崇古融新,博采中西”的科训,在传承中医精华的同时,融合现代医学理念,在变态反应性疾病中西医结合治疗、肿瘤中医个体化治疗、妇科疾病中医药调理、亚健康中医调理四大领域形成了鲜明的专业特长,同时下设五大专病门诊,实现精细化诊疗:

治未病门诊:聚焦亚健康人群调理与慢性病防控,实现未病先防、既病防变;

脾胃病门诊:针对慢性胃炎、肠易激综合征、溃疡性结肠炎等消化系统疾病开展中西医结合治疗;

中医生殖与内分泌门诊:设于东院,专注痛经、月经不调、不孕不育等妇科疾病的中医药调理;

针灸颈肩腰腿痛门诊:以针灸、艾灸、贴敷等外治方法,缓解各类骨关节疼痛、软组

织劳损;

中医肿瘤门诊:为肿瘤患者提供个体化中医治疗,减轻放化疗副作用,改善生活质量,也可对不耐受西医治疗的老年患者提供替代方案。

“除了三伏贴,我们日常还开展三九贴、针灸、拔罐、刮痧、放血疗法、中医定向透药、中药外敷熏蒸、埋线等数十种中医治疗项目,能够满足不同人群的诊疗与养生需求。”杨大夫介绍,“我们的方向便是融合多领域诊疗能力,为患者提供一站式中医服务。”

专家最后提醒,三伏贴并非人人适用,阴虚火旺、皮肤有破损或过敏、处于发热急性期的人群不宜贴敷。市民如需贴敷,应前往正规医疗机构,经专业中医师辨证后选择合适的方案,切勿自行购药贴敷,以免影响调理效果,甚至引发皮肤过敏、损伤等不良反应。

为市民做督脉灸
杨思琪大夫在