

治已病防未病，冬病冬治 带你全面了解“三九贴”

本报记者 陈艳阳 通讯员 刘蕾

目前正值三九天，气温骤降，尤其是早晚温度低，寒气更易侵入人体，是咳嗽、哮喘、肺炎、支气管炎等呼吸道疾病和颈肩腰腿疼痛的高发季节。不少医院和中医医疗机构纷纷启动冬病冬治“三九贴”敷贴服务，记者就此采访了长沙市中医康复医院治未病科负责人、副主任医师王欢欢，就“三九贴”治疗常见问题做出解答。

什么是“三九贴”

“三九”即为二十四节气冬至后的三个九天，是一年中寒冷的日子。“三九贴”即三九穴位贴敷，将温阳祛湿的中药研为细末，通过先进的现代工艺精制成易吸收、刺激小、绿色安全的三九贴软膏剂型，在三九天，根据患者体质辨证取穴，刺激局部经络穴位，激发全身经气，达到振奋阳气、温通经络、祛除寒邪的作用。

“三九贴”的适应症有哪些

“三九贴”的治疗范围比较广，具体来说包括下面几个方面的病症。

1. 内科病症：反复感冒、咳嗽、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性咽炎、慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、肺心病、肺结节、甲状腺结节、瘰疬、失眠、胃病、慢性腹泻、夜尿频多、尿潴留、面瘫等。
2. 疼痛病症：颈椎病、肩周炎、腰腿疼痛、风湿或类风湿性关节炎等。
3. 妇科病症：多囊卵巢综合征、闭经、更年期综合征、痛经、月经不调、乳腺小叶增生、慢性盆腔炎等。

4. 儿科病症：小儿反复感冒、咳嗽、慢性支气管炎、哮喘、遗尿、厌食症、腹泻、发育迟缓、夜啼等。

5. 亚健康体质：素体阳虚怕冷、冻疮、免疫功能低下等。

“三九贴”的禁忌人群有哪些

1. 孕妇，恶性肿瘤患者，严重过敏体质者，感冒发烧者，患有感染性疾病者，严重的皮肤疾病、荨麻疹患者，出血性疾病者，糖尿病血糖控制不良者禁用。

2. 2岁以下儿童慎用。

“三九贴”的注意事项有哪些

1. “三九贴”应注意疗程和时间，每年3次为一小疗程，连续3年为一大疗程，作为调理保健可持续使用。成人敷贴时间大约4~6小时，儿童敷贴时间大约1~2小时，若感疼痛或烧灼不适，可提前取下。
2. 敷贴部位出现水泡乃正常现象，若水泡溃破，可自行涂络合碘消毒。
3. 贴药当天不宜洗澡。注意预防感染，若局部反应严重，请到医院处理。



除寒邪，对他的慢性支气管炎起到了很好的治疗和调理作用。

医院一位医生的孩子，9岁，长期反复感冒、咳嗽，身体较虚弱。从3岁开始进行“三九贴”，第一年还是会感冒，随着敷贴疗程的推进，到5岁时感冒次数就明显减少。在冬季这个容易生病的季节，孩子的身体抵抗力有了显著提升，这是因为“三九贴”对小儿反复感冒、咳嗽等病症起到了很好的预防和治疗作用，增强了免疫力。

“三九贴”和“三伏贴”有何联系和区别

根据中医的“春夏养阳，秋冬养阴”“天人相应，天人合一”等理论，分别在夏季三伏天、冬季三九天进行穴位贴敷，即“三伏贴”和“三九贴”。

“三伏贴”主要是借助夏季自然界阳气最盛的时候，通过药物刺激穴位，来调整人体的阴阳平衡，重点是使体内的寒邪排出，对一些在冬季易因寒邪而引发的疾病如哮喘、慢性支气管炎等，起到预防作用。而“三九贴”主要是利用冬季人体阳气敛藏的特点，起到温阳补气、扶正祛邪的作用，重点在于抵御寒邪，增强人体在寒冷季节的抵抗力，对冬季容易发作的疾病进行预防和治疗。在某种意义上可以说，“三九贴”是“三伏贴”的延续和补充。



“头痛饮”治多种顽固性头痛有良效

头痛顽疾，常常困扰患者的生活，寻医问药者众多，却难觅良方。笔者自2023年7月至2024年12月，采用“头痛饮”加减治疗61例头痛患者，效果满意，现介绍如下。

组成：川芎30~40克，当归10克，蜈蚣1条（去头足，研末冲服）。

用法：用前2味水煎两次兑匀，蜈蚣研细末，分两次用药汁冲服。每天1剂，12日为1疗程。亦可以上煎剂之比例碎成粉，每用10克，开水冲服，每天2~3次。

加减：前额痛者加白芷；

偏头痛加防风；丛集性、外伤性头痛加柴胡、细辛；颈椎病或枕部痛者加葛根、羌活；鼻源性头痛加辛夷、苍耳子；更年期及精神源性头痛加生龙骨、生牡蛎；高血压及动脉硬化性头痛加天麻、菊花。

病例：张女士，45岁，饱受偏头痛折磨数年。每至经期，右侧头部便如针刺般疼痛，还伴有头晕目眩、烦躁易怒的症状，严重时只能卧床休息，日常工作与生活一团糟。她四处求医，尝试过多种西药，起初稍有缓解，而后便效果渐微。来诊时，笔者依据“头痛饮”

配方，考虑其偏头痛，加入防风，为其开具7剂。用药3剂后，张女士反馈头痛频率降低，疼痛程度也有所减轻。一个疗程结束，偏头痛已基本消失，头晕、烦躁等兼症也大为好转。后续巩固治疗，以原方打粉，嘱其开水冲服，持续15天后，张女士的偏头痛至今一年余未复发，生活回归正轨。

疗效：经本方治疗各种顽固头痛共61例，痊愈49例，头痛消失，相应兼症消失或减轻，半年内未见复发；有效12例，头痛减轻，3个月内未见加重、复发者。

宁乡市中医医院 尹佳兴

吃冷饮易伤阳 引发关节痛

大家都知道，到了冬天一定要做好关节的保暖工作，因寒冷易伤害关节健康。要提醒大家的是，吃冷饮也易伤阳，引发关节痛。

在炎热的夏天，运动后、大汗时来一杯冷饮、一个冰西瓜，洗个冷水澡实为解暑利器；各平台播放的将冷饮一饮而尽的广告，也引起不少人效仿。那这样的生活习惯，会对我们的身体造成什么影响呢？

炎炎夏日、运动后人体更容易出汗，是因为脏腑经络处于宣通的状态。毛孔打开，人体向外的这条大通道开放，阳气也随汗出而向外宣透，此时由外向里的通道同样是打开的。这个时候，若大量喝冷饮，洗冷水澡，寒湿之气就会通过胃肠直入脏腑，通过毛孔进入筋骨，日久重伤脾肾之阳。在中医体系中，脾主四肢，主肌肉；肾主骨生髓。人体四肢关节主要由骨头、肌肉、筋脉构成。长期饮用冷饮、洗冷水澡，在饮食和生活中不懂节制，久之寒湿之气留于脾肾，覆着于筋骨，就会引起各种风湿关节炎、骨痛等病症的发生。

《黄帝内经·素问》曰：风寒湿三气杂至，合而为痹也。痹即为痹阻不通之意，不通则痛。夏季炎热多雨，风湿病患者易放松警惕，无节制进食生冷、吹冷气，从而导致风湿骨病高发。冷饮、空调如冬日的寒冰，暑日、运动后人体处于阳动之态，进食冷饮、吹冷气如同用寒冰肃杀之气降火，使身体宝贵的阳气减损，久而久之，加速风湿骨病的发生、恶化。因此，冬季注重关节保暖，夏季也需要，同时要适当运动，不宜长时间吹空调、进食生冷。

湖南中医药大学第一附属医院 陈金艳

千家药方

关节疼痛外敷方

关节疼痛属中医痹症范畴，多因风、寒、湿邪等入侵，导致人体肌肉、骨节气滞痰凝、血脉不畅所致。采用鸡蛋清调中药粉外敷，疗效甚好，现介绍如下。

具体做法：白芥子、桃仁各10克，鸡蛋1个。先将白芥子、桃仁一同研成细粉，

用鸡蛋清调和药粉成糊状，摊在纱布上，外敷关节疼痛处，并用胶布固定，每日1次，外敷2小时后揭去。三药合用，可以达到除寒祛湿、破瘀散结、通经止痛的作用。外敷后如有皮肤起泡和破皮，应暂时停用。

四川 主治医师 胡佑志 献方