



“三伏贴”你贴对了吗？

做对这几件事，“冬病夏治”不踩坑

“冬养三九，夏养三伏”，三伏天正是祛除体内寒邪的黄金时节。想知道自己的体质适不适合贴三伏贴？下面给出一份三伏贴使用全指南，深入了解后，你将找到答案。

三伏贴的药物多选取辛温、逐痰、通经走窜、开窍活络之品，如白芥子、细辛、甘遂等，经过研磨、调配等炮制工序，可根据不同病症和体质合理配伍。

精准适配：谁最需要三伏贴

1. 呼吸系统疾病 如慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒等，尤其适用于缓解期调理，可减少发作频率、减轻症状。

2. 骨关节疾病 包括风湿性关节炎、骨关节炎、颈肩腰腿痛（如颈椎病、腰椎间盘突出）等风寒湿痹证，能缓解疼痛、改善关节活动功能。

3. 消化系统疾病 如脾胃虚寒引起的慢性胃肠炎、消化不良、腹胀腹泻、功能性便秘等，可调节脾胃功能，改善消化吸收。

4. 妇科疾病 像寒凝血瘀或阳虚导致的痛经、月经不调（如经期延后、经量少且色暗）、慢性盆腔炎等，能温经散寒、活血止痛。

5. 儿科疾病 如小儿肺脾气虚引起的反复呼吸道感染、小儿哮喘（缓解期）、小儿消化不良、遗尿等，可增强体质、改善脏腑功能。

6. 特殊人群的调理需求 如产后体质虚弱者、老年人因机能衰退导致的怕冷、易生病等情况，痰湿体质多有身体沉重、腹胀、痰多、大便黏腻等表现，可通过贴敷辅助改善体质。

重要警示：这些人群请谨慎

一、绝对禁忌

1. 皮肤敏感或有破损者：如皮肤存在湿疹、皮炎、疱疹等皮

肤病，或有伤口、溃疡，贴敷会刺激皮肤。

2. 孕妇及哺乳期女性：部分贴敷药物（如甘遂、麝香等）具有活血或刺激性，可能影响胎儿稳定，哺乳期女性也需谨慎。

3. 发热及急性病发作期患者：如处于感冒发热、急性支气管炎、哮喘急性发作等阶段，贴敷可能加重不适或干扰病情判断。

4. 过敏体质人群：尤其是对贴敷药物（如白芥子、细辛）或胶布过敏者，可能出现皮肤红肿、瘙痒、起水泡等严重过敏反应。

5. 严重慢性疾病患者：如患有严重心脏病、肝肾功能不全、恶性肿瘤等，身体耐受力差，需医生评估后决定。

6. 婴幼儿（尤其3岁以下）：皮肤娇嫩，对药物和刺激耐受性差，且难以表达不适，需谨慎考虑。

二、这些体质慎用

1. 湿热体质：这类人群体内湿热较重，若使用温热药物贴敷，可能会助长体内湿热之邪。

2. 阴虚体质：阴虚体质者体内阴液亏少，贴敷常用药物多偏温热，可能会进一步伤阴。

3. 阳盛体质：阳盛体质的人阳气偏盛，使用温阳药物贴敷，可能引发或加重不适症状。

科学操作指南：关键点

一、时间控制

1. 通用原则：根据年龄和皮

肤耐受度调整，避免贴太久导致皮肤损伤。

小孩：3~6岁：每次15~30分钟；6~12岁：30~60分钟。

成年人：1~4小时（体质敏感者可缩短）。

老年人：皮肤敏感度低，建议不超过4小时。

2. 贴敷期间，若皮肤有明显灼热、疼痛，无论时间长短，立即取下。

二、饮食管理

1. 贴敷当天及前后3天，忌辛辣刺激（辣椒、生姜、大蒜）、生冷寒凉（冰饮、凉菜、西瓜等寒性水果）、海鲜发物（虾、蟹、羊肉、韭菜），以防加重皮肤敏感。

2. 老年人消化弱，避免油腻、难消化食物；小孩需少吃零食、甜食。

3. 多喝温水，少喝饮料，尤其避免冰水。

三、日常护理须知

1. 贴敷后6~12小时内，避免剧烈运动。

2. 贴敷期间及之后1天内不洗冷水澡，洗澡水温以37℃~40℃为宜。

3. 保持贴敷部位干燥，避免淋雨、游泳。

湖南省中医院 唐雪

湖南中医药大学 郭施蕾

湖南中医药大学第一附属医院

周兴

夏季中药注意科学保存 确保品质与安全

炎炎夏日，高温潮湿天让人体感觉不适，同时对家中的中药材也是一种考验。如果保存不当，中药饮片中的化学成分易发生氧化、分解等反应，高温下香气成分挥发快，饮片吸湿受潮易霉变，富含淀粉、糖类、蛋白质的饮片易出现虫害，含油脂的饮片易泛油。药材因此会出现发霉、生虫、走油、变质等现象，轻则药效大打折扣，重则产生有害物质，危害健康。下面这份夏季中药保存指南，助您科学守护中药品质。

1. 中药饮片的保存

存放于阴凉（室温在20℃以下）、干燥（如双层塑料袋密封）、避光（如避光密封罐）的环境。定期检查，出现霉变、虫蛀、泛油、变色等现象时，不可使用。

2. 中药汤剂的保存

带回家自行煎煮的中药，建议当日煎煮当日服用。代煎中药使用真空密封包装，由于不含防腐剂，建议最好置冰箱冷藏室保存。应注意不要冷冻，以免影响药效。代煎中药需确保完全冷却后再放冰箱，2℃~8℃冷藏，可保存7~10天。室温25℃以下存放，不宜超过48小时。如出现药液变味、霉变等，不可使用。

3. 中药配方颗粒的保存

宜在阴凉、干燥、避光处保存，不要放进冰箱或湿度较大的地方，以免出现结块。冲泡好的中药配方颗粒不宜隔夜服用。

中药配方颗粒保存时间过长易受潮而不易倒出，甚至出现结块或霉变。如果出现结块和霉变，不可使用。

夏日使用中药的注意事项还有不囤药，7剂以内；不侥幸，变质后不可使用。稳稳当当喝中药，确保治疗效果。

湖南中医药大学第一附属医院

主管中药师 胡超

胸口“堵车”警报：胸痹的现代生存指南

胸痹在中医典籍中已经存在了两千多年，与现代医学中的冠心病、心绞痛和心肌梗死等心血管疾病相对应，不是单一某一器官的病症，而是人体气血和脏腑功能失调引起的一个“大家族”。在这个大家族中，心血瘀阻证是较为“暴躁”的一员，以胸部闷痛、牵连背部为主要表现，严重时会使出现濒死感。若将心脏比喻为人的生命主干道，那胸痹心血瘀阻证就像是心脏血管中的血液发生了“堵车”，下面我们就来聊聊胸痹心血瘀阻证的那些事。

认识胸痹心血瘀阻证

胸痹心血瘀阻证会使人出现针扎、刀割样的疼痛，且疼痛的位置较为固定、不会移动，在劳累或者情绪激动后其程度会加重，还会使人出现嘴唇发紫、舌下青筋暴露等表现。若这种“堵车”情况未得到及时、有效的疏通，血液长时间瘀积就会产生大问题。心血瘀阻证胸

痹的发生不是突然的，发生前身体往往会发出胸闷、胸痛、心悸、心慌等“求救信号”，只是很多时候人们没有当回事。很多人认为只有老年人才会得这种病，其实不然，随着年轻人熬夜增多、运动缺乏和饮食习惯结构的改变，给其心血管系统“添了不少堵”，因此越来越多年轻人出现了胸痹心血瘀阻证。

发生胸痹心血瘀阻证，该如何应对

首先，要进行药物调理。常用的是血府逐瘀汤，为中医的经典方剂，药物组成包括桃仁、红花和当归等，其像一支专业性较强的“道路抢修队”，可对瘀血进行针对性的疏通。具体，因每个人的体质不同，在调理过程中要坚持因人而异的原则，在医生指导下用药。

其次，出现胸痹心血瘀阻证时，加强自身情绪管理非常重要。在中医理论体系中，情绪与气血的运行密切相关，正如古语所云：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐

则气下，惊则气乱。”表明不良情绪状态可诱导气滞血瘀现象。我们可以把这个过程比作交通堵塞：路上的汽车因为驾驶员互相抢道变得杂乱无章，交通状况就会变得越来越糟糕，共情、情绪起伏就会加重气血瘀阻。要想有效缓解这一难题，可通过一些具体措施对情绪进行调控。比如每天利用十分钟静坐冥想，用深呼吸、内心宁静等方式抚慰紧张心情。另外，发展并全身心地投入到兴趣爱好中，是转移注意力的有效途径，它可以帮我们我们从负面情绪中暂时解脱出来。情绪顺畅时，就会自然而然减轻瘀堵，进而帮助改善胸痹心血瘀阻之证。

此外，适当的运动对血液循环也有一定的促进作用。这就像踩了心血管系统的“油门”一样，可一定程度缓解“堵车”的情况。日常生活中，可选择散步、慢跑、太极拳和八段锦等较为温和的运动方式，每天30分钟，每周5次左右。

在运动时需坚持循序渐进的原则，将心率控制在较为舒适的范围内。

还有在饮食调理上，要有目的地增加某些有活血化瘀作用食物的摄取。常见的有黑木耳、山楂。黑木耳中含有大量的营养成分，能有效促进血液循环；山楂因其特有的酸味及大量有机酸，有助于软化血管、改善血液流通。同时，饮食上需追求清淡，不要过多吃肥肉和动物内脏类等高脂肪类食品，否则不仅会使血液黏稠度升高，也会进一步影响血液正常运行，加重身体“堵车”。

综上所述，胸痹心血瘀阻证并没有听起来那么可怕，当发生后，我们需要注重身体亮起的这个“红灯”，通过科学养护，确保生命主干道心脏的畅通，提高我们的生活质量。

湖南省益阳市桃江县

灰山港镇中心卫生院

（桃江县第二人民医院）刘学明