

市中医院“三九贴”周六开贴

冬病冬治、夏病冬防,中医传统医方,助市民御寒防病

晨报记者 曾昊然
通讯员 江昌铭 钟婷婷

一转眼,一年中最冷的“三九天”要来了!“三九天”是一年中寒冷的时期,中医认为其也是一年中阳气最为衰弱的时段,此时人体阳气最弱,阴气最盛,容易受寒邪入侵,诱发疾病。但此时也是一年中养生尤其是“贴灸”的黄金期,民间素有“三九补一冬,来年无病痛”的说法,意指在“三九天”进行适当调养和进补,能够为来年的健康打下坚实

基础。其中,“三九贴”作为中医传统疗法之一,以其独特的疗效和深厚的文化底蕴,在冬季养生中占据着举足轻重的位置。

厦门市中医院医生介绍,到了冬季,呼吸系统疾病易发,对体虚易感的人群来说,“三九贴”可起到提高免疫力、补中益气、预防呼吸系统疾病等作用。厦门市中医院一年一度的“三九贴”将于本周六(12月21日)冬至当天开贴,有需要的市民朋友可前往贴敷。

符合闽南地域特点 亦可巩固“三伏贴”效果

厦门市中医院介绍,一些寒性疾病容易在“三九天”发生的根本原因,就是体内阳气不足。此时将温热药物外敷于机体特定穴位,是对人体阳气的补充与促进,可以达到振奋阳气、疏通经络、调整脏腑、提高免疫力功能,从而减少虚寒性疾病的发生。

“三九贴”,源自中医“冬病冬治、夏病冬防”的治未病理念,其历史可追溯至千年前的古代中国。古人认为,冬季是自然界阳气最弱、阴气最盛之时,也是人体阳气易于受损、寒邪易于侵袭的时期。因此,在冬至后的三个九天(即一九、二九、三九),通过外用特定药物贴敷于人体特定穴位,以激发经络之气,振奋人体阳气,调和阴阳平衡,从而达到增强体质、预防疾病的目的。这一疗法历经数代医家的实践与完善,逐渐形成了今天我们所熟知的“三九贴”。

厦门市中医院“三九贴”历史悠久、源远流长,配方由该院首任院长陈应龙创制,以古方为基础。历经50多年,医院秉承“守正创新”的理念,在传统“三九贴”的基础上融入五运六气理论,根据现代人体质以及当下气候特征,调配出符合闽南地域特点的“三九贴”,增强了药物作用与广泛适用性,多年来深受市民欢迎。

俗话说:“夏养三伏,冬补三九。”“三伏”与“三九”相对应,前者是一年中最热的时候,后者是一年中最冷的时候,相同点是,两个时间段都是进补的好时节。“三九贴”不仅能预防和治疗冬季易发的群发性疾病,实现“当下病当下治”,还能与“三伏贴”互相补充、相得益彰,对“三伏贴”的疗效起到加强和巩固的作用,有助于提高机体免疫力,达到“冬病冬治、夏病冬防”的目的。连续多年贴敷效果更佳。



厦门市中医院地处高颜值的厦门岛几何中心。



▲厦门市中医院医生为市民贴敷“三九贴”。

►医生为儿童做扶阳灸。

▲“三九贴”可贴敷在手臂上。

本组图片
院方供图

7个科室开展贴敷 满足广大市民需求

据悉,2024年厦门市中医院贴敷“三九贴”的时间为2024年12月21日(一九)、2024年12月30日(二九)、2025年1月8日(三九)。

今年,厦门市中医院开展“三九贴”的科室发挥自身专科特色,各展所能,以满足广大市民群众的就医需求。主要敷贴的科室涵盖针灸康复科、儿科、眼科、推拿科(总院)、体质调理部、心血管科以及男科等7个科室。

各科室贴敷情况及适应症如下:

1. 针灸康复科:该科“三九贴”配方沿用数十载,以古方为基础,根据现代人的体质不断改进,通过药物对体表穴位的刺激以达到治病防病的目的,广泛针对体质虚寒以及慢性顽固性肺系疾病的患者。适用于支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、习惯性感冒、慢性咳嗽、虚寒型慢性胃炎、肠炎、风湿性关节炎、慢性颈肩腰腿痛、宫寒、痛经、月经不调、体质虚弱、手脚冰凉、各种寒凉病症等患者。

2. 儿科:该科“三九贴”以儿童体质特点为依据,将扶阳助长灸到儿童特定穴位上,实现温阳益气、健脾补肺益肾、治病防病。配方根据儿童病情及皮肤娇嫩的特点,满足小儿治病的舒适性需求。适用于儿童体虚反复感冒、小儿哮喘、过敏性鼻炎、慢性咳嗽等。

3. 眼科:该科发挥专科优势,根据冬季药物如“三九贴”等敷贴

穴位,广泛治疗各种眼病,控制病情。适用于体虚反复长麦粒肿、小儿及成人过敏性结膜炎、反复发作的葡萄膜炎、视网膜色素变性等患者。

4. 推拿科(总院):该科在传统“三九贴”的基础上进行创新,调配出符合当下气候特征、具有科室特色的“三九贴”。适用于颈肩腰腿痛、风湿性关节炎、乳腺增生疾病、子宫肌瘤、痛经、月经不调、虚寒不孕、小儿鼻炎、厌食、生长发育迟缓、小儿体质调理、虚寒性胃肠疾病、哮喘、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、慢性咽喉炎、体虚感冒、阳虚体质、气虚体质及抵抗力下降等患者。

5. 体质调理部:该科“三九贴”利用穴位和药物的双重作用调理体质,以疏通经络、扶正祛邪、调和阴阳、治病防病。适用于哮喘、过敏性鼻炎、免疫力低下、女性宫寒、手脚冰凉、胃病、小儿体质虚弱等虚寒性疾病患者。

6. 心血管科:该科“三九贴”可对患者进行脏腑功能调理,改善临床症状,延长疾病稳定期,减少复发。适用于阳气亏虚的慢性心血管疾病(高血压、冠心病、心衰、高脂血症、房颤、室早、房早、动脉硬化等)稳定期患者及虚寒体质者。

7. 男科:该科“三九贴”适用于尿频、夜尿多、腰膝冷痛、性欲低下、性功能减退、弱精症等患者。

热点问题

问 哪些人群不适合贴敷?

答 孕妇;处于疾病发作期,如发烧、咳血;对药物过敏;皮肤长有疤或破损;患严重皮肤病;有严重心肺功能疾病;短时间贴敷会大量起泡者;瘢痕体质者。

问 如何让“三九贴”疗效更好?

答 贴敷后,短期内请慎食辛辣食物、海鲜、羊肉、蘑菇等发物。贴敷以3年为一个疗程,病程长的患者可适当延长疗程。贴药后4个小时内不要洗澡或接触凉水,注意防寒保暖。

问 贴过“三伏贴”还需贴“三九贴”吗?

答 “三九贴”是“三伏贴”很好的延续和补充,贴过“三伏贴”的市民,可以继续贴“三九贴”,能起到巩固和加强“三伏贴”疗效的作用,增强机体免疫力。没有贴过“三伏贴”的朋友也不用担心,贴“三九贴”也能起到相应的疗效。