

长治市中医医院

养生正当时 固本强体魄

文/本报记者 马艳霞 图/段慧杰



“寒有三九，热有三伏。”7月20日清晨，市中医医院门诊楼前人头攒动，入伏第一天，该院第16届“冬病夏治节暨诊疗贴敷”活动迎来了最热闹的时刻。从白发苍苍的老人到被家长抱在怀里的孩童，从呼吸系统疾病、脾胃病、体质调理、痹症到肿瘤调理、妇科疾病、小儿疾病等贴敷区，有序排列的长队蜿蜒伸展，每个人脸上都带着对健康的期盼。这场始于2009年的特色活动，早已从单纯的医疗服务，变成市民心中与时节相守的健康约定。

一贴膏药里的岁月故事

在呼吸系统贴敷区，76岁的陈大爷颤巍巍地撩起衣服，露出略显黝黑的皮肤。“王主任，我贴了这么多年，痰可是少多了，喘也好多了。”他口中的王主任，是市中医医院呼吸科主任王亚名，此时他正带着团队忙碌地为患者辨证、选穴、贴敷。“陈大爷，您这慢阻肺是老毛病了，三伏贴就是要贴着穴位渗透到经络，驱寒除湿。”王亚名一边用酒精棉消毒穴位，一边笑着回应。

陈大爷患慢阻肺已有15年，有时冬天连下床都要

家人搀扶，稍一活动就喘得像风箱。“2015年，听邻居说贴三伏贴管用，抱着试试看的心态，没想到一贴就是10年。”他指着后背的肺俞、定喘等穴位说，“现在冬天能自己下楼遛弯，夜里也不怎么憋醒了，这都是中医的功效。”

小儿疾病诊疗区，年轻妈妈李女士正扶着3岁儿子贴敷。“孩子经常感冒咳嗽，一到冬天就是医院的常客。”她展示着手机里存了3年的照片，从第1年孩子哭闹着抗拒贴敷，到今年主动配合

医生，“去年冬天只感冒了一次，还没发烧就自己扛过去了，这就是坚持的力量。”

这样的故事在贴敷现场随处可见。市民李某掀开衣领，指着脖颈处说：“我被过敏性鼻炎折磨了多年，每年季节更替时用掉的纸能堆成小山。自从2013年开始贴三伏贴，现在不仅鼻涕少了，连打喷嚏都少了。”他特意翻出手机备忘录，里面详细记录着每年贴敷的时间和身体反应，“这12年的记录就是最好的证明，中医‘治未病’是真的能看到效果。”

从贴敷长队到健康理念

上午10时，贴敷队伍依然不见缩短。一位年轻姑娘拿着宣传册认真阅读，她说：“以前觉得看中医是老年人的事，这次陪奶奶来，才知道年轻人也能贴敷调理亚健康。”这种观念的转变，正是市中医医院坚持举办“冬病夏治节”的意义所在。

如今，“冬病夏治”不仅是一项医疗服务，更成了传播健康理念的载体。该院每年开展几十场科普讲座，编印《中医养生指南》，通过短视频讲解三伏养生知识，让“治未病”的理念走进千家万户。“现在街坊邻居聊天，都会说‘入伏了该去贴贴膏药’，这种对健康的主动管理，比任何治疗都有价值。”王亚名感慨。

今年的“冬病夏治”活动从7月10日持续到8月18日，这40天里，该院每天都会安排经验丰富的医生轮班值守。“入伏第一天最忙，从早上7时开始，医生们连喝水的时间都没有。”门诊科护士长王尧尧说。贴敷现场，该院特意设置了科普展区，图文并茂地讲解“冬病夏治”的原理、注意事项和养生知识。“很多人贴完就不管了，其实后续调理也很重要。”王尧尧边给患者发放《三伏养生手册》边说，“贴敷后不能吃生冷食物，要避免剧烈运动，这些细节都关系到疗效。”同时，该院还开通了咨询平台，患者有任何疑问都能随时联系医师，真正实现“贴敷一时，服务全程”。

骄阳似火，药香弥漫。长长的贴敷队伍，恰似一幅鲜活的民生画卷。一贴小小的膏药，一端连着千年中医的深厚智慧，另一端系着现代百姓对健康的追求。而这场已持续16载的活动，宛如一位忠实的见证者，目睹着这座城市对健康生活矢志不渝的向往。那些关于传承与坚守的动人故事，伴随着三伏的炽热气息，正一点点渗透进城市的每一处角落，融入城市的肌理之中，成为最独特的中医文化印记。



三伏制贴



三伏脐灸

古方传承中的医理精髓

“‘冬病夏治’不是简单的‘夏天治病’，而是顺应自然规律的智慧结晶。”王亚名在贴敷间隙向排队的市民普及“冬病夏治”知识。她拿起一张穴位图，指着上面的标注解解释：“所谓‘冬病’，多是阳气不足、寒湿内停导致的慢性病，像慢阻肺、过敏性鼻炎、风湿性关节炎这些，天冷时就容易加重，本质是

体内阳气抵不住外界寒邪。”而“夏治”的奥秘，正藏在《黄帝内经》“春夏养阳”的古训里。三伏天是一年中阳气最盛的时节，此时人体毛孔张开，气血运行旺盛，药力更容易渗透肌肤，直达病灶。“就像夏天晒被子，同样的阳光，三伏天能把深层的潮气都晒出来。”王亚名打了个生动的比方，“三伏贴就是借着这股天地阳气，给身体‘添把火’，把潜伏的寒邪赶出去。”

为了让传统智慧更好地

服务现代健康，市中医医院的医生们做了不少“功课”。他们将现代医学的体质辨识体系与中医辨证结合，形成了一套精准的诊疗方案。“同样是咳嗽，孩子可能是脾胃虚弱，老人或许是肾阳不足，贴敷的穴位和药膏配方都得调整。”治未病科主治医师蔡丽萍介绍，“像儿童的贴敷药加了健脾的茯苓、白术，老年人的药则加重了温肾的附子、肉桂，这样才能对症下药。”

除了传统的三伏贴，该院还推出“三伏灸”“三伏埋线”等多种疗法。“三伏灸是在贴敷基础上加上艾灸，借三伏艾绒的温热之力增强疗效；埋线则是将可吸收的外科缝线埋入穴位，通过持续刺激达到长效调理的目的。”蔡丽萍介绍，这些疗法各有侧重，医生会根据患者的年龄、病情和体质推荐最适合的方案。



痹症贴敷



对症施治