

长治市人民医院中医科

# 辨证求精准 施治疗效佳

文/本报记者 王晶晶 图/本报记者 张海

一年养阳看春夏，春夏养阳看三伏。

随着三伏天的到来，中医传统的“冬病夏治”理念再次成为市民关注的焦点。在市人民医院中医科诊室门口的预约登记本上，三伏贴、三伏灸的预约名额已排至8月。作为开展“冬病夏治”养生活动多年的特色科室，这里正以多样化的中医外治法，为市民搭建起一道抵御冬季疾病的健康防线。

“三伏贴选用温阳助阳、通经络的中药，以生姜汁调和制成药饼，敷贴于肺俞、膏肓等特定穴位，能改善冷哮等虚寒性疾病。”市人民医院中医科医生侯卫婷介绍，每年入伏前，医院都会提前做好药材储备工作，今年三伏贴贴敷周期从7月10日开始，持续至8月中旬结束。

“我已经连续贴了两年三伏贴，现在都不怎么感冒了。”26岁的郭女士不仅是三伏贴的受益者，也是三伏灸的青睐者。7月3日，她因背部疼痛前来就诊，经三伏灸治疗后，疼痛明显缓解。“医生在我背上铺了姜末，上面放艾绒点燃，感觉暖流顺着脊椎往下走，随后，



中医科全体医护人员

我的疼痛就减轻了……”二诊时，她特意带来锦旗感谢医生。

三伏天人体经络通畅，此时用热性药物贴敷穴位，能最大程度激发阳气。侯卫婷解释，“冬病夏治”的关键在于借夏季阳气最盛之时，通过药物和穴位刺

激，改善虚寒体质。“冬病”指冬季多发或加重的虚寒性疾病，如阳虚感冒、哮喘、痹症等。“夏治”是借助夏季阳气生发之盛，通过药物敷贴、艾灸等方法补益温阳、祛除寒邪。“冬病夏治”适用范围包括呼吸系统疾病（哮喘、慢性支气

管炎）、关节疾病（风湿性关节炎、老寒腿）、过敏性疾病（过敏性鼻炎、慢性荨麻疹）、虚寒体质调理及亚健康状态改善等。多年来，市人民医院结合现代人体质特点，总结出多套精准治疗方案。

针对市民关心的贴敷注意事项，医生提醒：成人每次贴敷4~5小时，儿童贴敷1~2小时，若皮肤灼热需及时取下；实热体质、皮肤过敏者及孕妇不宜贴敷；贴敷前后忌冷饮、避免空调直吹，保持穴位干燥。侯卫婷介绍：“三伏灸的护理也有讲究，灸后4小时内不碰冷水，需多喝温水，忌食生冷辛辣。”她特别强调，无论贴敷还是艾灸，都需在正规医疗机构进行体质辨识后，制定个性化方案。

从晨光熹微到暮色四合，市人民医院中医科的艾草香气始终萦绕。顺应时节的中医智慧，正通过一根根银针、一贴贴膏药，将健康的种子播撒在每位患者心中。正如侯卫婷所说：“‘冬病夏治’不是简单的治疗，而是让人们学会与自然和谐共处，这才是中医‘治未病’的精髓。”

## “冬病夏治”个性化治疗

“冬病夏治”是中医的一种特色疗法。市人民医院中医科针对患者不同体质，因人制宜，辨证施药、辨证取穴，根据不同体质制定个性化治疗方案。

### 三伏贴

三伏贴（穴位贴敷疗法）是“冬病夏治”的核心手段，利用夏季阳气最盛时（三伏天），通过药物+穴位刺激，调理体质、预防冬季多发病。不同疾病需辨证选穴+定制药贴。

#### 呼吸贴 (肺系疾病) 适用人群

易感冒、支气管哮喘、慢性咳嗽、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性咽炎患者。

慢性胃炎、功能性消化不良、腹泻、便秘、小儿积食患者。

#### 脾胃贴 (消化系统疾病) 适用人群

#### 妇科贴 (女性生殖系统调理) 适用人群

痛经、宫寒不孕、慢性盆腔炎、产后体虚、更年期综合征患者。

风湿性关节炎、肩周炎、老寒腿、颈椎病、腰椎间盘突出患者。

#### 风寒湿贴 (骨关节病) 适用人群



### 三伏灸

三伏灸是中医“冬病夏治”的重要疗法之一，“以热驱寒”的天然疗法，通过艾灸的温热刺激和药物作用，激发人体阳气，驱散寒湿，调节免疫，从而达到预防和治疗冬季易发疾病的目的。

#### 暖宫灸

适用人群：

手脚冰凉、痛经难忍、经期紊乱、气色暗淡、痛经、月经不调、怕冷、备孕调理、改善宫寒体质、产后虚寒、腰腹凉痛、长期久坐、空调房患者。



#### 通督灸



适用人群：

疲劳乏力、腰背冷痛、免疫力低下、长期久坐、腰酸背痛上班族，包括阳虚怕冷、手脚冰凉的体寒者，以及更年期综合征、内分泌失调人群、病后体虚和术后恢复需提升正气患者。

#### 神阙灸

适用人群：

适合脾胃虚弱、容易胀气、便秘或腹泻患者，体寒怕冷、手脚冰凉、痛经宫寒的女性，免疫力低下、易疲劳、经常感冒者，睡眠质量差、压力大、抗衰老养颜患者。



#### 三维立体 艾灸仪灸



适用人群：

适合怕冷、全身关节游走性疼痛患者，以及免疫力低下、长期熬夜、压力大等亚健康状态患者。

### 小儿推拿

三伏天小儿推拿具有“冬病夏治”、安全无痛、增强体质三大优势，适合小儿反复感冒、免疫力低下，以及过敏性鼻炎、鼻塞、慢性咳嗽、哮喘（缓解期）和脾虚积食、消化不良，体质虚弱、生长发育迟缓等症状。



### 穴位埋线

三伏天穴位埋线减脂，是结合中医“冬病夏治”理论与现代微创技术的特色疗法，通过植入可吸收线体对穴位进行长效刺激，调节脾胃功能、加速代谢，尤其适合虚胖、痰湿型肥胖人群。

三伏天穴位埋线是“懒人减脂+体质调理”的黄金组合，尤其适合代谢差、易反弹人群。

