

三伏天「养生局」

本报记者 杨丹

中医教你科学调理

三伏天作为一年中气温飙升至顶点，又潮湿又闷热的时段，素有“最难熬日子”之称，却也是养生的黄金时期。中医专家指出，此时自然界阳气最胜，正是人体借助天时补充阳气、驱除体内寒邪的最佳时机。三伏天的养生方法也是五花八门，晒背、敷贴三伏贴……但三伏贴人人都合适吗？“零成本养生”靠谱吗？三伏天该如何科学“补阳”？带着这些问题，记者采访了区福康医院康复理疗科主任卢春红，让专家为我们讲讲三伏天的养生之道。

“三伏贴”非万能 盲目跟贴不可取

三伏天“冬病夏治”的理念已深入人心，三伏贴更是炙手可热的明星养生产品。7月30日，尽管酷暑难当，但在区福康医院仍有不少市民前来敷贴三伏贴第三贴“伏中祛湿贴”。

家住附近的罗女士已是第三年坚持贴敷，“我气虚怕冷，手脚冰凉，晚上也睡不热。贴了两年有点效果，今年特意又来贴。”她边说边按着后背的穴位贴，医生正为她调整敷贴位置。

诊室内，带着孩子或父母前来敷贴的年轻人也不少，6岁的辰辰站在护理床边磨磨蹭蹭不想躺下敷贴，但在妈妈“贴完就不会消化不良”的劝说下，还是乖乖躺下撩起了衣服。

“一定要注意饮食，特别是针对生冷、辛辣的食物，避免近期下河游泳。我们贴敷的时间在4到6个小时，贴敷期间如果有不适，可以提前撕掉。”对每一位前来敷贴的患者，医生都要叮嘱一番。

卢春红介绍，夏季自然界阳气鼎盛，人体气血充盈、毛孔开泄，此时通过穴位贴敷、艾灸等外治法，或配合内服温阳药物，能够更有效地祛除体内寒湿、扶助正气。这种“借天时以调阴阳”的治法，尤其适合冬季易发或加重的慢性疾病（如哮喘、关节炎、过敏性鼻炎等），通过在夏季缓解期进行干预，达到减轻症状、减少冬季发作频率甚至预防发病的效果。

“三伏贴虽好，但贴敷须对症，切不可盲目跟风，自行在网上购买使用。”卢医生提醒，三伏贴偏热性，肺炎及多种感染性疾病急性发热期、严重心肺功能疾病患者、对药物过敏者、皮肤有破损者、疾病发作期（如发烧、正在咳嗽等患者）及2岁以下的孩子不宜敷贴。且三伏贴敷贴穴位的位置、数量都很有讲究，贴敷一定要到正规医院进行体质辨识后，由专业医师操作。自行网购贴敷存在穴位定位不准、疗效不佳等问题，还可能引发皮肤过敏等不良反应。

三伏天晒背真的靠谱吗

三伏天除了敷贴三伏贴，晒背在

民间也是一种广为流传的养生方法。这一“零成本养生”方式在网络上爆火。

随手打开小红书、抖音等社交平台进行搜索，“晒背3年经验贴”“三伏天晒背大业第5年”等分享帖层出不穷。绝大多数网友在分享时都表示，晒背后出汗很轻松，并且在通便、化痰等方面有一定效果。但也有部分网友反映晒后出现嗓子疼、皮肤出疹子等问题，因此对晒背的科学性产生了质疑。

那三伏天晒背真的靠谱吗？有什么科学依据呢？

卢医生告诉记者，中医理论认为“背为阳，腹为阴”，背部有督脉和足太阳膀胱经等阳经，督脉被称为“阳脉之海”，统领全身阳气，晒背有助于生发督脉和膀胱经的阳气，温经通络、祛寒除湿，对阳虚体质者有较好效果。

此外，晒背与三伏贴原理类似，能刺激督脉和膀胱经的经气，畅通其运行，达到增强免疫力的作用。因此，冬季畏寒肢冷、中医辨证属阳虚体质、体质虚弱及寒湿内盛者，都适合晒后背。健康人群也可适度晒背进行养生保健。但对紫外线过敏的人群、阳气偏盛或阴虚阳亢的人群不适合晒后背。此外，有基础病的人群尤其是患有高血压、冠心病等疾病的人群以及孕妇、幼儿，正常晒太阳即可。

三伏天竟要防“寒”

“每年三伏天都能遇到不少‘热中夹寒’的患者。”记者从卢医生口中得知，高温天气，人们往往只盯着防暑，却忽略了潜藏的寒邪侵袭。但三伏天里养生最重要的就是忌凉。

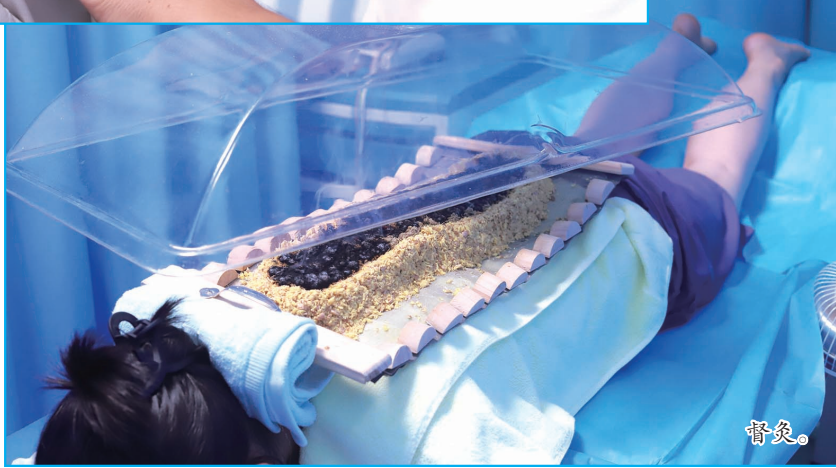
卢医生介绍，三伏天人体的毛孔舒张，就像打开的窗户，此时若贪凉，寒邪极易趁虚而入，无法排出体外。如长时间待在26℃以下的空调房，寒气会顺着张开的毛孔侵入肌肉关节，引发颈肩腰腿痛；冷饮、冰西瓜等寒凉食物则会直接刺激胃肠黏膜，导致脾胃虚寒，出现腹痛腹泻。从中医角度看，夏季阳气浮于外而虚于内，过度贪凉会损伤脾胃阳气，违背“春夏养阳”的原则，此外，骤冷刺激会导致血管收缩，诱发心脑血管意外，尤其对老年人风险更高。

三伏天养生，要在防暑与防寒之间找到平衡，才能安然度夏。

卢医生提醒，三伏天养生应遵循季节规律，采用“热养法”来健康消暑。在饮食上，可适当吃些温热食物，如饮用红糖姜水。此外，这个时节也应进行适度运动，让身体微微出汗，这样能促使阳气旺盛而避免内郁，实现“以热养热”的效果。



敷贴三伏贴。



督灸。

晒背小提示：

1. 晒背时间最好选择在上午8到9时这个时间段，晒背时间不宜过长，要循序渐进，建立身体耐受。初次晒背，一般建议晒10~15分钟，达到微微出汗即可。
2. 每周建议晒三次，隔一天晒一次。要及时补充水分或淡盐水防止脱水。
3. 晒背要戴好帽子或用遮阳伞保护头部，头部对着太阳晒，可能会导致头晕头痛。
4. 晒后不要贪凉，不要饮用冰水、冷饮等。
5. 晒背过程中需及时补充水分，若出汗较多可饮用淡盐水或功能饮料。如出现大汗淋漓、胸闷气短等异常症状，要立即停止晒背并及时就医。

督灸注意事项：

1. 督灸前不要过饥、过饱、过劳、酒醉等，上述情况不宜灸。
2. 施灸前可适当饮水，排空二便，治疗时取俯卧位，全身放松，施灸过程中勿随意变换体位，防止燃烧艾绒掉落、烫伤，期间如有任何不适、过敏等情况需告知医生。
3. 治疗后皮肤可能会出现发痒，微微发红，此为正常现象，会自行缓解，不宜抓挠，需保持皮肤清洁干燥，避免感染。
4. 灸后忌辛辣、刺激、油腻、生冷寒凉之物，忌食羊肉、狗肉，多喝温开水。
5. 灸后不宜剧烈运动，若有乏力情况，多休息、勿劳累。
6. 灸后，4小时内不可洗澡，24小时内禁洗冷水澡，注意保暖，避免受凉。

三伏天进补食谱：

补气。针对乏力、出汗多、气短、脸色淡、舌有齿痕的人群，可适当食用黄芪、生晒参、太子参、山药、扁豆、黄精。

补血。针对头晕眼花、头发早白、记忆力下降、舌淡、月经量少的人群，可适当食用赤豆、红枣、枸杞、猪肝、桂圆、桑椹、阿胶。

补阳。针对乏力怕冷、精神不振、大便溏、舌胖大的人群，可适当吃一点羊肉、牛肉、韭菜、鸡、红参。

补阴。针对怕热、心烦、大便欠畅、口干、舌红少苔的人群，可以吃甲鱼、鸭子、黄鳝、西洋参、石斛、枫斗、百合、银耳。

补精。老年人腰酸腿软、耳鸣、牙齿脱落、舌瘦苔少，可以吃生蚝、冬虫夏草、哈士蟆、鲍鱼。

**传统疗法新应用：
督灸助力改善寒虚体质**

本报讯（记者 杨丹）日前，区福康医院推出中医特色疗法——督灸，在背上点把“火”就能治病。有患者表示，做完督灸后全身热乎乎的，非常舒服。

记者在区福康医院康复理疗科看到，医护人员使用破壁机将鲜生姜打成碎末，放置于督灸模具中，再铺上艾绒。操作时，医生轻轻将盛有督灸药物的模具覆盖于患者的脊柱之上，并用酒精棉球点燃艾绒。艾火持续燃烧，融合姜与药物的“热流”渗透肌肤筋骨。

“督灸的优势是将经络、腧穴、药物、艾灸综合作用融为一体，通过激发协调诸经，发挥平衡阴阳、温补督脉、温通气血、调整虚实等作用。”区福康医院康复理疗科主任卢春红介绍，与熟知的“三伏贴”不同，督灸施灸部位集中于人体背部正中的督脉——“阳气总督”。该疗法将夏季旺盛的阳气、艾灸特有的温煦作用以及药物功效巧妙融合，通过协同作用将温热能量深层渗透至机体内部，从而达到防治秋冬季易发的虚寒性慢性疾病的功效。其适应范围包括腰背痛害怕针灸者；阳虚怕冷，夜尿频繁；免疫力低下，换季易感冒；慢性鼻炎、慢性咽炎反复发作；平常活力不足，易疲劳的亚健康状态等四类人群。

值得注意的是，督灸时间最好在9:00—16:00阳气旺盛的时候进行，不宜在晚上治疗，一般在餐后30—60分钟可进行施灸。但有出血倾向性疾病、局部皮肤破损、感染者禁用；哺乳期、孕妇、心脑血管管、代偿不全的心脏病患者等不宜进行灸治。