

冬病夏治正当时，让三伏贴开启健康新“贴”验！

台州市立医院 2025年06月27日 15:41 浙江



屏幕前的您是否深受这些困扰
一到秋冬季节就反复感冒、咳嗽不止
肩颈腰腿遇冷就痛，如影随形
鼻炎、哮喘遇寒加重，苦不堪言
脾胃虚寒，吃点凉的就不舒服
手脚冰凉，畏寒怕冷，总觉得精力不济

.....

中医智慧源远流长，“冬病夏治”正是其中璀璨的瑰宝。《黄帝内经》有云：“春夏养阳，秋冬养阴”。冬病夏治是指在三伏天，一年中阳气最盛、人体经络气血最通畅之时，借助三伏贴之力，对一些在冬季容易产生、复发或加重的疾病，在夏季进行扶正培本的治疗，可起到疏通经络、调理脏腑、增强免疫力，“揪”出藏在身体里的“寒湿气”。

三伏贴的妙处



三伏贴精选白芥子、甘遂、细辛等多味道地中药材，经科学配伍，研磨成粉，制成药效强劲的贴剂。这些天然药材通过皮肤渗透，直达特定穴位，祛除体内沉积的寒邪宿疾，调节人体阴阳平衡，提高免疫能力，从而达到防治疾病的目的。



顺势而为

借天时之利（自然界阳气鼎盛），激发人体自身阳气。



直达病所

药物通过穴位渗透，经皮肤吸收，直达脏腑经络，作用直接。



激发经气

刺激穴位，疏通经络，调和气血，增强脏腑功能。



安全简便

外治法，副作用小，操作简便，贴敷3-6小时即可，不影响工作生活，孩子老人都适用。



预防为主

针对“冬病”，在夏季未发之时进行调理，旨在“治未病”，减少冬季发病频率、减轻发病症状。



三伏贴适用人群

- 1、对于患有**慢性呼吸系统疾病**，如**反复感冒、咳嗽、哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎、咽炎、体虚易感冒**的患者来说，三伏贴能够温肺散寒、止咳平喘，减轻冬季发病症状；
- 2、若是饱受**颈肩腰腿痛、风湿与类风湿性关节炎**折磨，三伏贴可温通经络、散寒止痛，缓解疼痛与不适；



- 3、脾胃虚弱导致的食欲不振、腹胀腹泻、胃肠功能紊乱等人群，三伏贴能健脾和胃，改善消化功能；
- 4、免疫力低下、容易疲劳生病的亚健康人群，三伏贴则可扶正固本，增强机体抵抗力；
- 5、月经不调、宫寒、痛经、更年期综合症等女性群体，三伏贴可以温经散寒，调理气血。



三伏贴禁忌人群

三伏贴虽好，并非人人皆宜。孕妇、严重心肺功能不全者、皮肤有破损、感染或者溃疡者、对敷贴药物过敏者、瘢痕体质者、疾病急性发作期（如发热）等人群不宜使用。

快收好三伏贴贴敷时间表

第一次

伏前 6月30日——7月19日

第二次

初伏 7月20日——7月29日

第三次

中伏 7月30日——8月8日

第四次

末伏 8月9日——8月18日

第五次

伏后 8月19日——8月31日



三伏天是艾灸的黄金期，《黄帝内经》亦云："针之不及，药之不到，必须灸之"。

三伏天阳气旺盛，艾叶属纯阳之物，顺应天时，三伏天艾灸可扶阳固本、温经通络、祛寒利湿、增强体内正气。**中医护理门诊**特推出三伏灸。

1、**督脉灸**：指以阳脉之海—督脉作为施灸部位，结合隔药灸的理论而衍生出的传统外治法。三伏天在后背督脉铺2cm厚的生姜泥，再铺艾绒温灸，打通阳气高速路，益肾通督、温阳散寒、通痹止痛，平衡阴阳。

2、**腹部姜灸**：作为任脉循行的核心区域，腹部集中了脾胃肝肾等重要脏腑经络，融合生姜的辛温之性与艾灸的热力渗透，通过腹部姜灸可激发阳气、调和气血，改善因寒湿凝滞引起的胃脘冷痛、腹痛腹泻、手脚冰凉等症状，健脾和胃，提升运化。同时，针对痛经、月经不调、慢性盆腔炎、不孕不育等妇科疾病，腹部姜灸可调理冲任，温煦胞宫、促进产后恢复。



三伏灸适宜人群

三伏灸的适宜人群与三伏贴一致，此外怕冷、手脚凉、宫寒、痛经、孕前调理、产后恶寒、保健美容等女性人群更适合尝试一下三伏灸。

如何快速拥有三伏贴？

就诊地址：

- ①台州市立医院新院区5楼国医馆；
- ②台州市立医院新院区门诊2楼第一诊区6号诊室；
- ③台州市立医院新院区门诊3楼第九诊区中医护理门诊18-26诊室。



作者 | 中医（中西医结合）科 李斌斌
中医护理门诊 陈静
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 涂文辉 李映芳 吴莎



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院
微信公众号





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——



市立科普 · 目录

上一篇 · 汗疱疹，别担心，医生教你科学应对

