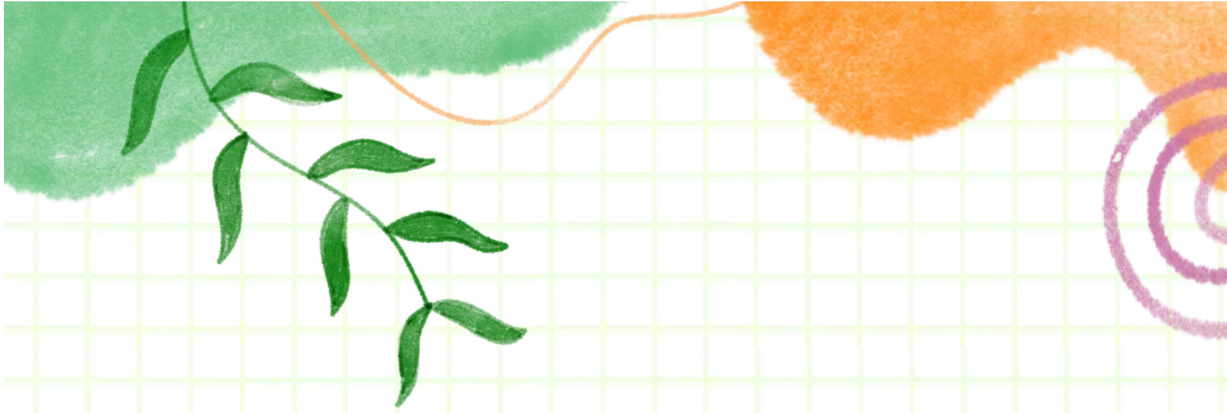
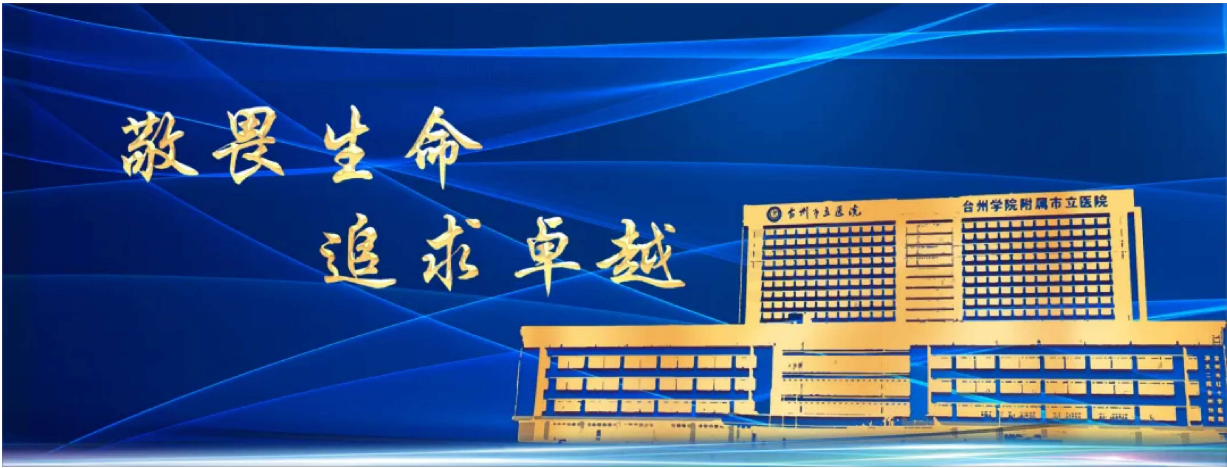


都中伏了，才想起来贴三伏贴，晚不晚？

台州市立医院 2025年08月07日 13:05 浙江



都说**三伏天是冬病夏治的最佳时期**，而在冬病夏治诸多方法中，三伏贴因**操作简便、安全有效、不良反应少、老少皆宜**等优点，受到越来越多群众的青睐。今年“三伏”启幕后，不少人都第一时间为自己和家人安排上了。不过关于三伏贴，许多人还一知半解，**台州市立医院中医（中西医结合）科主治医师池苗苗**围绕几个高频的问题，一次性为大家解答。



问：错过了初伏，还能贴三伏贴吗？

可以贴。三伏贴的贴敷时间分初伏、中伏、末伏，但冬病夏治的原理是利用夏季阳气最旺的时段调理体质。虽然初伏已过，中伏、末伏仍可贴敷。伏前、伏后加强贴，也可以增强一定的疗效。

另外，如果错过三伏贴贴敷时间，还可以选择用**艾灸、中药内服、中药熏洗**等方式对身体进行调理，同样也能起到作用。



问：小儿三伏贴与成年人使用的三伏贴一样吗？是否可以混用呢？

根据儿童和成年人的体质区别，建议选择不一样的三伏贴，**小儿三伏贴的药物浓度与成人款不同，混用成人的三伏贴，可能会导致皮肤过敏甚至灼伤。**

问：三伏贴的贴敷时间越久效果越好吗？

三伏贴贴敷时间不宜过长，一般建议在贴上的6-8个小时内揭下。三伏贴药物多具有辛温发散功效（如白芥子、细辛），贴久了容易导致局部红肿、水疱，因此延长贴敷时间不会提升效果，反而会加重刺激。

对于儿童、皮肤敏感者，更应该严格遵医嘱，贴敷时间宜更短。

问：贴完三伏贴后可以洗澡吗？

三伏贴贴完后可以洗澡，但不建议立即洗澡。因为贴敷后毛孔开放，遇冷易寒湿内侵，建议**间隔4-6小时以上**再洗澡。

洗澡切忌水温过冷，冷水会使毛孔收缩，影响药物吸收，**建议温水冲洗**，不宜用肥皂、沐浴液等。如果发现有水疱或破损，须保持干燥，避免感染。



 三伏贴贴敷注意事项



三伏贴的贴敷当日，不适合游泳，不宜直吹风扇和空调。
饮食方面，最好以**清淡为宜**，忌烟、酒、生冷的食物，忌食鱼虾等海产品及辛辣、羊肉等热性食物等。
一旦发现贴敷部位起泡，不要抓破，最好到医院处理。



医生简介



池苗苗

中医（中西医结合）科主治医师

擅长：胃炎、肠炎、反流性食管炎、消化不良、便秘等脾胃病，慢性咳嗽、失眠、肿瘤、脑外伤后遗症的诊治。

出诊时间：（新院区）周一、周二、周三、周四、周日全天



供稿 | 中医（中西医结合）科 池苗苗
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 涂文辉 吴莎



扫码关注
台州市立医院
微信公众号



扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号





市立科普 · 目录 ≡

＜ 上一篇 · 为什么说乙肝疫苗要“应种尽种”？ | 世界肝炎日