

“冬病冬治”三个大招，看看你更适合哪种

台州市立医院 2025年12月13日 12:16 浙江



体检预约

点击直达“健康管理中心”一站式服务

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”填写页面



大雪节气已至，即将迎来冬至，而过了冬至便意味着进入四季中阴气最盛、阳气最弱的**数九寒天**。



阳气作为人体生命活动的根本，肩负着温煦脏腑、抵御外邪、运化水谷的重要使命，**阳气充足则寒邪难侵、脏腑调和**。而冬季阳气内敛，虚寒体质人群的阳气更显虚弱，寒邪易凝滞经络、损伤脏腑，进而诱发各类旧疾。

《黄帝内经》有云：“**阳气不足，灸之则生**”。“冬病冬治”应运而生，**借助外治疗法的温热之力，实现补阳散寒、扶正固本的功效**，为健康筑牢防线。

台州市立医院中医护理门诊围绕“冬病冬治”推出**三九通督灸、腹部姜灸和中药督脉熏蒸**服务，为有需要的群众提供冬病冬治的多重选择。

三九通督灸

三九通督灸以督脉为施灸部位，铺陈生姜后辅以艾灸，借生姜的辛温之性与艾灸的温热之力，激发经络气血，打通阳气“高速通道”，能从根源上提升人体正气，达到扶阳固本、温阳散寒的显著效果。



腹部姜灸

作为任脉循行的核心区域，腹部汇聚了脾胃、肝肾等多个重要脏腑及相关经络。腹部姜灸融合生姜与艾灸的温热特性，能激发体内阳气、调和气血，有效改善因寒湿凝滞引发的胃脘冷痛、腹痛腹泻、手脚冰凉等不适，起到健脾和胃、提升运化功能的作用。



同时，针对女性月经不调、宫寒痛经、慢性盆腔炎、不孕不育等妇科问题，腹部姜灸还能调理冲任二脉，温煦胞宫，助力产后恢复。

中药督脉熏蒸

中药督脉熏蒸疗法是以中医理论为指导，利用中草药煎煮后产生的温热蒸气，对人体背部督脉进行熏蒸的外治疗法。



督脉作为人体阳气的“主干道”，总督一身阳气。冬季阳气闭藏之际，熏蒸的温热之力与中药有效成分可沿督脉渗透肌肤、直达脏腑，实现顺时补阳的功效，尤其适合畏寒怕冷、全身关节冷痛等全身性虚寒患者。

三九灸黄金时间

温阳灸：2025年12月12日—2025年12月20日

一九灸：2025年12月21日—2025年12月29日

二九灸：2025年12月30日—2026年1月7日

三九灸：2026年1月8日—2026年1月16日
固本灸：2026年1月17日—2026年1月25日

适用与禁忌人群

适用人群

呼吸系统疾病患者：如慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、鼻炎、咽炎、体虚易感冒等；

消化系统疾病患者：如脾胃虚寒型慢性胃炎、慢性肠炎、胃肠功能紊乱、慢性腹泻、消化不良等；

妇科疾病患者：如月经不调、宫寒、痛经、产后身痛等；

骨关节疾病患者：如颈椎病、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、强直性脊柱炎、膝关节及肩关节疼痛等；

亚健康阳虚质人群：平素畏寒怕冷、四肢不温、腰背沉紧酸痛、下肢沉重乏力、易疲劳、精力不济等。

禁忌人群

孕妇、严重心肺功能不全者、皮肤破损感染或有溃疡者、疾病急性发作期（如发热）等人群，不适合进行三九灸相关治疗。

就诊指南

预约方式：

微信扫码关注“台州市立医院”微信公众号或进入小程序，选择“预约挂号”→“市府大道新院区”→“中医（中西医结合）科”→“新院-中医护理门诊（普通）”



医院微信公众号



医院小程序

就诊地址：台州市立医院新院区门诊三楼第九诊区中医护理18-26诊室



往期回顾

“巴掌宝宝”闯关73天 | 你知道吗?

“母婴平安”项目专为这个群体定制



贴心专业还免费

我院“放射科便民门诊”开启



告别苦等!

我们新院区磁共振数量+1



+1

市立科普·目录

上一篇

[天旋地转？不如试试中医疗法](#)

下一篇

[孩子感冒后喊耳朵疼？家长别大意，这事儿得找医生](#)