近日,福州开启了“火炉”模式,迎来一年中最热时期的“烤”验,同时也迎来了“冬病夏治”的好时机。

本周,福建卫生报联合多家医疗机构推出“三伏灸(贴)”体验系列活动,一大波体验名额陆续派送中。

# 冬病夏治 全年少生病

## 什么是“冬病夏治”

“冬病”指在冬季易发病或加剧的疾病,例如呼吸系统慢性疾病哮喘、慢性阻塞性肺疾病等,通常易在季节变换、气候寒冷的时候发作。

“夏治”指在盛夏三伏天,即一年之中气温最高、万物阳气最为旺盛之时,通过熏蒸、艾灸并敷以辛温、逐痰、走窜、通经平喘之物等手段,温阳利气、祛湿散寒、温经通络,从而使机体肺气升降正常、温补脾肾、抵御外邪能力得以增强,预防“冬病”的发作及控制病情。

三伏灸疗法主要针对虚寒性的病状,比如过敏性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎、慢性咽炎、时常感冒、虚寒性的胃炎、腰膝酸痛怕冷、包括妇科中一些宫冷宫寒都有非常显著的效果。

## 最易生病的40天 这样养生

□本报记者 刘碧华

俗话说,“进入小暑,上蒸下煮!”今年的三伏天长达40天,也是一年最容易生病的40天。

跟着本报记者小杨的镜头(详见福建卫生报微信公众号),听听省级非遗传承人、本报健康大使、福州福其祥中医院院长林祥崧怎么说。

以中医经络理论结合福建省非遗“尚干林氏中草药外治疗法”为特色,福其祥中医院根据患者的具体情况,通过不同的艾叶、穴位和贴敷药物,提供针对性强、个性化的三伏灸治疗。

**不同的艾叶** 战国时期孟子曰“七年之疾,当求之三年之艾”;明代医家李时珍也曾经指出,凡用艾叶需用陈久者为佳。三伏灸期间,福其祥中医院选用的都为五年陈年艾,陈艾挥发油少、燃烧缓慢、火力温和,以及燃烧后,烟比较少、艾灰不易脱落。

**联合穴位增加疗效** 根据不同的疾病分型,在三伏灸配穴时,福其祥中医院选用主穴和配穴联合,以增加疗效。

**个性化的贴敷药物** 结合个人不同体质和病症,采用不同的贴敷药物,降低了疾病发作的程度和频率。

## 坚持做三伏灸的人有哪些变化

□本报记者 林颖

作为省内第一批开展三伏灸的医院之一,福建省立医院康复医学科做三伏灸的历史已经有30多年。在这里,积累了一批做三伏灸的老粉丝以及闻名而来的新患者。

76岁的王大爷就是“老粉”之一。他患咳喘多年,每到寒冷的秋冬季就咳喘难愈,一发病往往要折腾一个多月。哪怕是到了夏天,他也不太敢吹空调和风扇,并且要靠多种药物控制病情。

在医生的建议下,王大爷从2015年开始每年坚持做三伏灸。“我做完第一年就感觉有些变化,做了三年后感觉秋冬咳喘有了明显改善,发作次数少了,发作程度轻了,服用药物也少了,后来就每年坚持,现在症状基本缓解了。”王大爷说。

本报健康大使、福建省立医院康复医学科副主任医师邵斌告诉记者,福建省立医院开展三伏灸30余年来,累积治疗了万余名患者,总有效率达85%以上,患者满意率颇高。

## 福州人和三伏灸更配吗

□本报记者 张鸿鹏 通讯员 黄淑平

每年这个时节,为什么福州人那么青睐三伏灸?哪类体质更适合做三伏灸?

日前,记者走访福州瑞来春堂中医馆一探究竟。

### 冬病夏治 三伏灸在福州受热捧

“我家儿子已经做了两年的三伏灸,今年是最后一个疗程。”上午9点,在瑞来春堂澳门路馆人头攒动,带着儿子前来预约治疗的市民刘师傅对记者表示,自己的儿子患有过敏性鼻炎,从前年开始做三伏灸,疗效很好,儿子发病次数越来越少。

记者在现场了解到,通过每年做三伏灸达到“冬病夏治”的目的,更受到中老年市民的欢迎,每年选择在这个时节做三伏灸,已经成为他们特有的养生方法。

### 福州人湿热体质、痰湿体质偏多

福州气候常年温暖潮湿,尤其是夏季雨水丰富,平素多食生冷湿滞食物,内湿与外湿相结合,易形成痰湿体质。且福州人口味以喜食甜为主,肥甘厚腻易于滋生痰湿,日久则郁而化热,酿生湿热。因此,福州人体质以痰湿、湿热质为主。

**痰湿体质** 多体型较胖,特别是腹部肥胖较为明显,怠惰懒动,在湿重的梅雨季节感觉特别不适。有抽烟的男性早起咽喉常有异物感,吞不下吐不出;面部T区多油、多汗且黏,胸闷,痰多,喜食肥甘甜腻实物。

**湿热体质** 是以湿热内蕴为主要特征的体质形态。皮肤面垢油光,多发湿疹或长痤疮;口味偏重,喜辛辣,可见口苦、口干、口臭,脘闷腹满,恶心厌食,便黏腻,尿短赤;容易心烦急躁;好发肾结石、三高、脂肪肝等。

瑞来春堂仓山馆吴登峰主任介绍,“脾为生痰之源”,针对痰湿体质的人群,三伏灸时应选择脾经上的穴位为主,通过艾灸的温热熏蒸刺激而起到温化痰饮、健脾化湿的作用。针对湿热体质的患者,则可以使用贴敷、泡脚等手段,以祛湿为主,不宜过度艾灸以防助生湿热。

## 出现这些症状 不妨做个三伏灸

近年来,三伏灸受到了许多市民的追捧,但邵斌表示,三伏灸并非人人适宜。通常适合做三伏灸的人群包括以下几类:

●呼吸系统疾病:如过敏性鼻炎、过敏性哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病;

●消化系统疾病:如慢性、过敏性结肠炎,肠易激综合征,慢性胃炎,消化不良等;

●妇科疾病:痛经、月经失调等寒性病症;

●亚健康状态人群:体虚寒凉、手脚冰凉、易感冒、怕冷怕风、汗多、腰部冷痛、易过敏体质及免疫力低下者;

●新冠后遗症:疲劳、慢性咳嗽、肌肉痛、怕冷、呼吸急促、记忆力、注意力或睡眠问题等。

如果存在局部皮肤创伤、破溃、感染或有较严重的皮肤病者,急性发热者,有急、慢性出血者或孕妇则不建议做三伏灸。