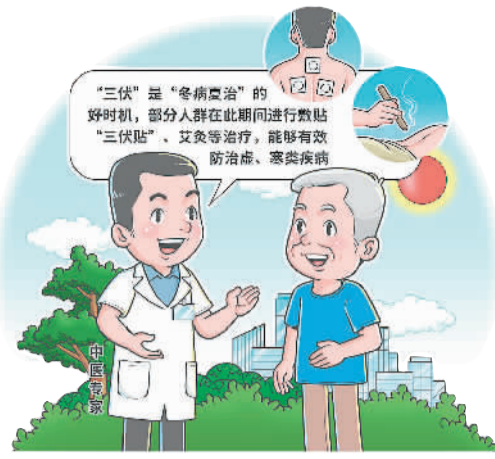


“一入三伏，上蒸下煮。”7月15日是入伏第一天，意味着一年中最炎热的“三伏天”正式开始。

入伏前后，全国各医疗机构启动三伏贴贴敷服务。三伏贴是否人人都能用？怎么贴最有效？贴三伏贴有哪些注意事项？对此，首都医科大学附属北京中医医院多位专家进行了解答。



程硕作（新华社发）

2024年“加长版三伏天”来临

# 三伏贴开贴，这些事项要了解

本报记者 王美华

健康中国  
奋发有为

扶阳祛寒，“冬病夏治”正当时

入伏第一天早上8时许，北京中医医院呼吸科、耳鼻喉科、儿科等门诊迎来不少前来贴三伏贴的患者。记者在呼吸科诊室看到，医生仔细询问一位老年患者的情况后，麻利地将3个大小相同、带有药剂的圆形穴贴分别贴在患者的3处穴位上。“我年年都来贴三伏贴，感觉效果挺好。”79岁的李先生说，他有支气管炎的老毛病，一到冬天支气管炎容易发作，咳嗽得厉害，自从贴了三伏贴，他的咳嗽明显减少了。

“三伏贴是中医传统疗法中一种特殊的穴位贴敷法，源于其独特的‘冬病夏治’理念。”北京中医医院副院长杨国旺介绍，“冬病夏治”是我国传统医学的重要特色，中医认为“春夏养阳，秋冬养阴”，三伏天是一年中最炎热的时期，此时人体阳气旺盛，经络通达，气血充沛，利用这一有利时机将三伏贴贴于特定穴位，能最大限度地祛风散寒，补益人体阳气，调整人体的阴阳平衡，预防旧病复发或减轻其症状，达到防治冬季易发疾病的目的。

什么是“冬病”？杨国旺介绍，“冬病”一般指冬季容易发作或加重的疾病，中医学上根据“冬季易发病，夏季缓解”和“感寒加重，遇暖减轻”的特点，将这些疾病统称为“冬病”。“冬病”多见于呼吸系统疾病，如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、慢性鼻炎、慢性咽炎、反复感冒等。由于人体肺脏通过鼻、气道与自然界直接相通，外界空气的冷暖、燥湿等环境变化直接影响着肺脏功能。一旦得了肺病，肺脏的防御功能降低，鼻、气道、肺泡等肺系组织不能耐受环境空气温度、湿度的变化，就很容易出现咳、痰、喘等呼吸症状，所以呼吸系统的疾病在冬病中最为常见。

是不是所有人都能贴三伏贴？“三伏贴有特定的适用人群，并不是所有人都适合，它也不能包治百病。”北京中医医院呼吸科副主任医师孟广松提醒，贴敷前应让专业的中医医生辨明患者体质和疾病性质，判断能否进行贴敷。三伏贴适用于秋冬季易发的慢性呼吸系统疾病及过敏性鼻炎患者，也适用于小儿、老人（60岁以上）体虚易感冒、反复咳嗽（呼吸道感染）者。同时，需符合中医辨证属阳虚为主，或寒热错杂以寒为主的患者。

“三伏贴不是‘万能贴’，它也有禁忌人群。”北京中医医院耳鼻喉科

科副主任医师韩金帅提醒，对于各种发热性感染、多种感染性疾病的发热期及活动性肺结核者，咳吐黄色浓痰、咯血或易出现口腔溃瘍等内火较重者，贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡、感染者，对敷贴药物或敷料成分过敏者，妊娠期妇女、皮肤过敏、瘢痕体质者，不建议进行三伏贴贴敷治疗，或在医生指导下应用。

“需要注意的是，‘冬病夏治’不能替代其他治疗。”杨国旺提醒，正在接受相关治疗的慢性病患者在进行“冬病夏治”期间不能盲目减药、停药，以免导致疾病加重。

趁热打“贴”，年轻人青睐中医养生

据介绍，今年的三伏是7月15日至8月23日，共计40天，按每10天为一伏计，共有4个“伏”。

“今年的三伏有4个伏，属于‘加长版’。”杨国旺介绍，相应的，今年一包完整的三伏贴共有4份，每份包含3贴。贴敷时间为每伏任何连续3天均可，每天1次，每次贴敷3个穴位，成年人每次贴敷6至8小时，每伏间隔7天。根据个体差异，贴敷时间也可以做适当调整。

贴三伏贴时，常有人出现贴漏的情况，这时该怎么办？“如果错过一两贴没关系，后续补上就行。”杨国旺说，不过三伏贴讲究时令性，建议最好每伏连续贴敷三贴。

据介绍，在“春夏养阳、秋冬养阴”中医传统理论指导下，北京中医医院荟萃多位名老中医经验，研制防治慢性咳嗽疾病的外用三伏贴“温阳化痰穴贴”，其基本药物组成为炒白芥子、细辛、白芷、醋五味子、冰片，可常温下保存，用时除去衬纸和边胶，直接贴敷即可。截至目前，“温阳化痰穴贴”已经连续13年作为北京市“冬病夏治三伏贴”专项工作指定用药，为全市700余家医疗机构提供服务。

贴了三伏贴，什么时候能看到效果？“很多人关心，贴了三伏贴后，作用是否很快能显现？由于三伏贴属于‘冬病夏治’，这就决定了它的效果呈现往往具有滞后性。”杨国旺介绍，多年的临床观察及研究发现，连续3年以上使用三伏贴的效果较为显著。因此，中医一般建议三伏贴最好连续贴3年，以保证治疗的连续性，对调整机体免疫力、减轻病症等能发挥更好的效果。

在北京中医医院三伏贴贴敷区，记者看到候诊者里有不少年轻的面孔。“我这是第二年来贴三伏贴了，我有过敏性鼻炎，去年贴完感觉有缓解，今年就继续来贴。”28岁的陈女士说，她和一些朋友分享了自己的经历，有的朋友也决定试试三伏贴。

“自夏至开放‘三伏贴’服务预约以来，截至目前已经有近4万人通过线上预约。我们做过统计，贴三伏贴从人群分布来说，以前更多集中在



7月15日为入伏首日，浙江省湖州市德清县洛舍镇卫生院护士在给村民贴三伏贴。赵宁摄（人民视觉）

## 三伏贴贴敷注意事项

1. 小儿、久病、体弱、消瘦者，贴敷时间宜短，并应在贴敷期间密切注意有无不良反应。
2. 贴敷期间，避免电扇、空调直吹，以免影响药物吸收。
3. 贴敷期间，饮食不要过油腻，也勿贪凉，宜清淡饮食，慎食海鲜、牛羊肉等。
4. 贴敷时不要做剧烈运动，以有氧轻运动为佳，推荐八段锦运动，注意防暑。
5. 三伏贴白天贴敷最佳，注意皮肤反应，如局部出现痒、痛、起疱等剧烈不适应反应，可提前去除膏药，并咨询医生。
6. 敷贴后当天可以洗温水澡，清水洗净即可，观察穴贴部位的反应。
7. 贴敷期间，注意避免衣服药贴部位染色，可选择深色类上衣。
8. 贴敷期间有其他不适情况，建议及时到医院就诊。

中老年人、儿童群体，现在年轻人的占比越来越高。”杨国旺表示，随着生活方式的变化，年轻人在身体调养方面有了更高的需求，越来越重视养生。近年来，越来越多的年轻人选择中医药调理身体、选择中药茶饮等，“看到这些现象我们很高兴，这意味着传统中医药正受到大家的认可，我国博大精深的中医文化会得到进一步弘扬。”

取穴需准，自行贴敷不建议

从网上买三伏贴自行贴敷靠谱吗？“自行在网上购买三伏贴时，需认准外包装上是否有‘药准字’或‘药制字’。此外，如果有夸大功效的宣传，比如声称可以治疗各类疾病

的，需引起警惕。”孟广松提醒，三伏贴本身是一种药物，贴三伏贴是一种医疗行为，任何药物的使用都建议在医生的指导下进行，以保证安全。尤其是首次贴敷的患者，来院之后医生会先给患者做一个评估，根据自身的体质、症状来选择穴位。对于呼吸系统疾病，三伏贴只需在天突、膻中、大椎、肺俞、膏肓这5个穴位中选择3个进行贴敷即可，一般需要医生根据患者状况进行确定，而有的穴位好找，有的不太好找准，需要医生进行专业指导。网上购买的三伏贴可能也有教程，但自行贴敷未必能找准穴位。因此，建议大家第一次贴敷还是争取到医院，听从专业医生的建议。

对儿童和老年人群体，贴敷三伏贴有哪些注意事项？北京中医医院儿科主任李敏介绍，儿童使用三伏贴有年龄限制，一般需要2岁以后开始；为避免过敏，儿童一般只需贴2—4小时。若贴敷过程中发现孩子皮肤特别痒，起了皮疹，可能是出现了过敏，就应当暂停贴敷。如果只是皮肤表面轻微发红，属于正常的药物反应，可以再观察一段时间。李敏建议，家长第一次带孩子到医院贴敷时，建议贴完后先不着急回家，可在医院多待一段时间进行观察，如果有特殊情况可以在院内得到专业处理。此外，贴敷当天应避免带孩子去游泳，避免吃冷饮，饮食不能过于油腻。

对于老人，杨国旺介绍，老年人容易合并慢性基础疾病，例如糖尿病、周围神经病变、心脑血管病变等，特别是血糖控制不理想、皮肤对疼痛刺激不敏感的患者，一旦出现皮肤起疱或破溃，如果护理不当，容易继发皮肤感染或伤口愈合困难，因此这类人群应该在医师指导下和家人陪同下进行治疗，同时建议适当缩短贴敷时间，或根据具体病情慎（禁）用穴位贴敷。慢性病患者需要谨遵医嘱用药，不能因为贴敷有效而擅自停用原本使用的药物。

## 《被忽视的发明》：一捋老祖宗的医学发明

熊建

如果不是白纸黑字印在古籍上，今人很难想象，老祖宗竟然给我们留下那么多保健良方，比如陈芥菜茵。

话说明代常州天宁寺，有许多大缸，缸中放着芥菜，经过日晒夜露，使芥菜霉变，长出绿色的霉毛来，长三四寸。僧人将缸密封，埋入泥土之中，要等到十年之后方能开缸应用。经过这么长的时日，缸中芥菜已经完全化为水，连长长的霉毛都不见了，这就是陈芥菜茵。

寺庙僧人用这种陈芥菜茵于啥呢？治病，专治高热病症，如小儿“肺风痰喘”（小儿肺炎）以及化脓性呼吸系统疾病。这一点，已为医界所证实。比如，清代医家顾元交撰写的《本草汇笺》中说：“治肺病，用百年芥菜茵久窖地中者，饮数匙立效。其义以芥菜辛温，得盐水久窖之气，变为辛寒，辛寒散痰热，芥菜主通肺也。”

这几句不好懂？沪上名医陈存仁（1908年—1990年）在他的《被忽视的发明》一书中说，这就是中国早期发明的“青霉素”啊。

也就是说，在青霉素1928年被英国科学家弗莱明发现前，这种名为“陈芥菜茵”的中药在古代中国各地的大寺院中，就被广泛用于赠贫济病了，其发酵制作与青霉菌的培养过程极为相似。

陈存仁在书中记载这件事，不是为了和西医学“发明权”以抬高中医身价。被誉为“中医才子”的陈存仁对西医十分敬佩：“我也赞美西方医学能开脑，能换肾，还能换心。这种情况的确是西方医学的莫大成就。”之所以用中西对照的方法，以中国药物的发明这一自然科学论题为主线，来证实西医药上的若干重大发明与中医药有千丝万缕的联系，从而说清楚中医在世界医学史上所作的巨大贡献和所处的地位，是因为“我们不能妄自菲薄，以为中医药不合科学；相反，我们应奋起直追，搜索我们祖先的发明，作出新的贡献。”

为达到这一目的，陈存仁从古籍中梳理出大量“译被后世”的发明，分门别类，旁征博引，用轻松的笔调，一一写出。

比如讲中国麻醉剂时，除了大家耳熟能详的华佗麻沸散外，陈存仁从《外科正宗》《玉堂闲话》《石室秘录》《医家秘笈》等书中，找到了5段中医麻醉的文献记载。由于他本人就是名医，因此，能从药理角度进行比较分析：“曼陀罗花，向来用作植物性麻醉药……后人发现麻醉力最强的是曼陀罗花子……近世中医外科手术上用到麻醉剂，都以曼陀罗花子为主要药物。日本人也认为曼陀罗花子的麻醉效力不会引起副作用，因此日本有名的外科专家华冈青洲着意研究，已有成就。”

更有意思的是，在略显严肃地讲述完古籍上的麻醉方法后，陈存仁把视线投向了民间文学，引用扬州评话大家王少堂讲述“武松十字坡打店”遇见孙二娘下蒙汗药一节，作为插曲。看似旁逸斜出，其实是把中医药的发展放置在广阔的社会文化生活中，将常人难以想到的丰富的社会层面、文化价值揭示出来，让人读后回味无穷。

就这样，《被忽视的发明》把老祖宗在优化学、药理学、生理学、荷尔蒙疗法、消毒防腐法、免疫疗法、物理疗法、针灸疗法、伤科与推拿术、病理解剖学、养生学、化学疗法等领域留下来的宝贝们，一一检视，拂去尘埃，放出了耀眼光彩。

当过上海虹桥疗养院院长的丁惠康，早年在德国柏林大学进修医学博士学位。取得博士学位时，除了论文之外还要经过口试。考试委员是一个汉学家，问了他一个问题：“深呼吸的发明是起源于中国，你知道发明者是谁人？”

丁惠康对于外国医学史熟得很，但对中医上的发明一无所知，竟然答不出这个问题，结果面试不及格，要再读半年，重行面试。

为此，小丁急急乎写信询问父亲丁福保。丁福保是中国近代著名藏书家、医学家，他回信说：“这是发明于庄子，古称吐纳。”到重行考试时，那个考试委员又问了他3个问题，包括之前他答不出的深呼吸问题。丁惠康就根据父亲的说法，答说：“深呼吸发明于庄子。”于是考试通过，博士学位证书到手。

## 健康视线

### 夏日篮球赛 拼搏展风采

近日，四川省华蓥市2024年夏季篮球联赛在蓉城红岩公园开赛，来自全市8支青年队、7支中年队参赛。赛场上，球员们精神饱满，斗志昂扬，以精湛的球技和默契的配合，赢得了观众的阵阵掌声。

图为两支球队在场上进行激烈角逐。

邱海鹰摄（人民视觉）



## 广州市公立医疗机构实现检验检查结果互认

据新华社广州电（记者徐弘毅）记者近日从广州市卫生健康委获悉，广州市检验检查结果互认平台近日全面启用，实现了市内公立医疗机构全覆盖，患者在不同医疗机构就诊，不必重复进行检验检查。

近年来，广州市卫生健康委搭建检验检查结果互认平台，对接各级各类医疗机构的医院信息管理系统，实现检验检查结果信息平台互存、系统推送、调阅提醒、共享互认和监督管理。

据广州市卫生健康委介绍，患者就诊时，互认平台会通过医生工作站自动提醒医生有可互认项目，可供调阅查看。当次诊疗过程，医生开具检验检查项目符合互认要求的，系统会进行重复检验检查提醒，提升互认工作的便捷性、有效性。

目前，广州已有287家医疗机构接入检验检查结果互认平台，其中广州市内的省部属、市属大型三级医院全部接入，公立医疗机构实现全覆盖。同时，该平台与广东省内其他地市接入省级互认平台的医疗机构也实现互认共享。

截至今年5月底，广州市检验检查结果互认平台已纳入255项医学检查项目、1181项医学检验项目，实现全市检验检查结果信息调阅提醒、可信互认和监督管理。