

联系我们

热线电话:

22699265

微信号:

辽沈V健康

来信请寄:

和平区青年大街356号

辽沈晚报健康专刊

邮编:110003



关注·健康
关注·辽沈晚报V健康

增强体质防“冬病”，“三九”贴敷正当时 省中医二院助您温暖过冬、健康整年

俗话说“夏养三伏，冬补三九”，每年冬至节气一到，意味着最寒冷的隆冬时节真正到来了。现代社会中，人们的生活节奏越来越快，生活压力也逐渐加大，再加上冬日严寒，亚健康状态越发严重，有的人表现为胃寒、胃痛、慢性腹泻及消化不良等消化系统症状；有的人出现风湿、类风湿关节炎、颈肩腰腿痛等运动系统疾病；由于肺脏通过口鼻与外界相连，直接受到冷空气的侵袭，人体最易出现感冒、咳嗽、气喘等症状。中医把慢性咳嗽、哮喘、反复呼吸道感染等冬季多发的疾病称作“冬病”。

“冬病”多以阳气亏虚、气血失和、阴阳失衡为病机变化，将“三九贴”贴敷于人体的特定穴位，通过药物、腧穴以及经络的共同作用，可以调和气血，提升人体的阳气，增强机体免疫力。

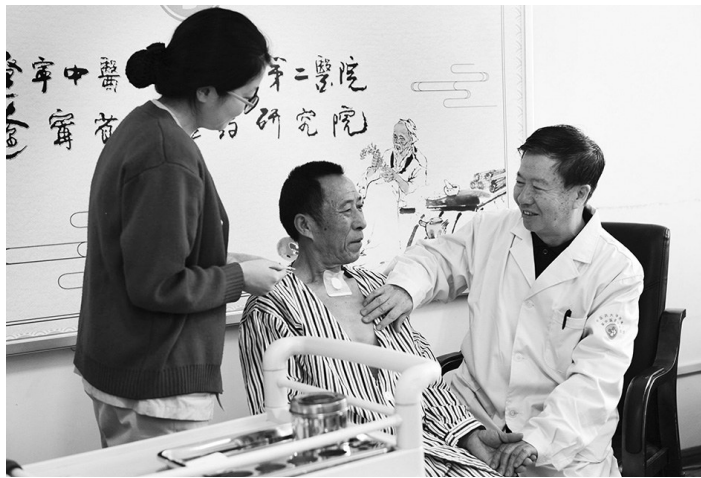
辽宁省中医药研究院(省中医二院)国家级名中医郭振武教授创造性地提出了冬季“三九”与夏季“三伏”天相结合的中药穴位贴敷疗法，作为“伏九贴敷疗法”的挖掘、整理和推广人，他为大家详细讲解贴敷疗法的神奇之处。

【冬夏贴敷，远离病痛】

“伏九贴敷疗法”是指在三伏天和三九天利用特制的中药膏贴敷于人体特定穴位上的一种中医外治法，它包含“冬病夏治”与“冬病冬防”两个时间段的治疗。

根据中医“天人相应”理论，调理追求顺应四时特性，强调“春夏养阳，秋冬养阴”。三伏天阳气最盛，且有暑湿困绕人体，此时中药贴敷最易刺激穴位，激发经气，使药物通过皮肤渗透吸收，促使经络畅通，助阳化湿。而三九天阴气最盛，阳气内敛衰微，此时贴敷，利用辛温发散的药物，益肺理气、健脾温肾、化痰平喘，以提升人体阳气及御寒为主。

“三九”贴敷是在“冬病夏治”之后发展起来的一种“冬病冬防”的外治方法，不仅能够帮助人体抵抗外邪、预防疾病，而且也会对夏季贴敷的疗效起到加强和巩固的作用，二者相互配合，相辅相成，可以使患者获得更为理想的治疗效果。两种贴敷的共同点，都是运用药物来提振阳气，增加人体抵抗力，达到去除体内寒邪、防治“冬病”的目的。



“三九”与“三伏”交替贴敷，阴阳互补，有序循环，共同形成防治“冬病”的系统疗法。

贴敷所使用的药物为白芥子等10余味药物，研成细粉，用生姜汁调制后敷于人体特定穴位，其中加少许麝香以达到温经通络、引药归经之功效，促使药物经穴位由表入里，循经络内达脏腑，调节气血阴阳，将邪从藏伏之处驱出于外。

【贴敷可以防治哪些疾病】

贴敷主要治疗反复上呼吸道感染、急性慢性支气管炎、哮喘、阻塞性肺气肿、鼻炎、慢性咽炎、扁桃体炎等呼吸系统疾病，临床主要表现为咽痒、咽痛、咽部异物感、咳嗽、咳痰、喘息等症状，治疗患儿反复咳嗽、反复感冒疗效确切。

【贴敷优势解读】

中药穴位贴敷法，通过皮肤、黏膜吸收药物的有效成分，促进皮肤清除细菌、病毒的代谢产物，扶正固本，截治病根，驱除夙根，调整人体阴阳平衡，增强体质，减少发病，是一种安全有效、副作用小、操作简单、费用低廉、老幼皆宜的治疗方法。

【个性化调理贴敷方案】

经过多年临床实践，为进一步加强疗效，辽宁省中医药研究院(省中医二院)根据每个患者的不同症状，

施行个性化调理贴敷方案。

第一阶段，贴敷前整体调治。

根据患者自身状况于贴敷前9天，口服扶正固本膏调节机体，膏方均用地道药材组成，起到补肾健脾益肺、化痰止咳之功效，使患者机体达到较好的状态进入贴敷阶段。内服外敷相结合，治疗效果达到最佳。

第二阶段，贴敷阶段。

根据中医辨证论治理论，进行穴位贴敷疗法。每次贴三十分到四小时(时间可根据个人的感受进行调整)。

第三阶段，贴敷后加强。

在传统贴敷每三九贴三次的基础上增加一次，进一步增强疗效。连续贴敷三至五年，效果更佳。

【贴敷疗法的禁忌】

发热、肺炎急性期病人及孕妇等不宜贴敷。瘢痕体质者、皮肤过敏者慎用。

贴药的同时要禁食生冷、刺激性、肥甘厚腻的食物，以免影响贴敷温阳驱寒的治疗效果。局部皮肤发红、发痒属正常现象，可外涂皮炎软膏。

膏以减缓刺激。如贴药时间过长引起水泡，应保护好创面，禁止抓挠，防止感染，必要时及时到医院就诊。

【贴敷优惠】

优惠一：2019年12月21日(含当日)以前，一次交齐三次贴敷费用，减免30元；一次交齐四次贴敷(含加强贴)费用，减免50元。(成人一贴原价60元，儿童一贴原价50元)

优惠二：12月12日-12月21日，持建行龙卡并开通手机银行“龙支付”，交纳贴敷费用即享“满100元立减50元”优惠，600个名额，先到先得，额满为止。

注：两项优惠可叠加使用。享受任意优惠的患者，如需退款，退款金额按实际交款金额扣除仅执行优惠一后单贴的费用进行退费。(退款需出示收据和贴敷票，缺一不可)

【贴敷时间】

一九：2019年12月22日

二九：2019年12月31日

三九：2020年1月9日

加强贴：2020年1月18日

【贴敷地点及联系方式】

辽宁省中医药研究院(省中医二院)

地址：辽宁省沈阳市皇姑区黄河北大街60号(北陵西门，白山路立交桥下)。

乘车路线：地铁2号线陵西站B出口北走50米；公交车217、232、381、382、326、393路省中医二院站下车，北走50米。

咨询电话：成人024-86802398；儿童024-86802199

辽宁省中医药研究院(省中医二院)铁西门诊

地址：辽宁省沈阳市铁西区兴顺街191号

咨询电话：024-25403315；024-25413169



关注服务号，可以直接预约挂号！



扫一扫，获得医院更多资讯。

当后牙出现黑线，牙齿已“亮起红灯”

今日下午2-4时专家热线继续开通 欢迎拨打024-22699265

很多人认为：“后牙上有黑线？这还不简单，刷牙的时候多往那里刷刷，经常刷牙，真不行就去洗个牙呗。”



在线专家：潘洪飞 副主任医师
专家介绍：

现任辽宁中医药大学附属第二医院口腔科主任，具有10余年口腔临床工作经验，多次到上级医院进修学习。

主治：牙体牙髓病，各种常见及复杂牙齿缺失的牙冠桥修复，烤瓷牙冠美容修复。

口腔细菌腐蚀根本停不下来，很多人反映出黑黑的牙洞时，牙本质被破

坏，龋洞还会变大，再不及时治疗就会侵袭到牙髓，牙齿就会出现疼痛。

那么，如何更好的保护牙齿呢？

1.刷牙的方法要正确。掌握正确刷牙方法，每天刷牙2-3次，每次不低于3分钟，餐后立即刷牙会让牙齿过敏感发生率增高，建议饭后立即漱口，10-20分钟后在刷牙，晚上睡前刷牙尤为重要。

2.多吃一些粗纤维的食物，芹菜，苦瓜，玉米等，这些食物被誉为是天然界的牙刷。

3.平时少吃甜食，糖分会更容易附着在牙齿上。

4.一旦牙齿出现黑线就要去医院及时检查，如果发现是龋齿就应该及时治疗。

本周四下午，本报“专家热线”继

续开通。本期我们邀请辽宁中医药大学附属第二医院口腔科副主任医师潘洪飞做客本报，在线解答口腔疾病诊疗问题。

活动时间：12月12日(周四)下午2点到4点

参与活动方法：

方式一：拨打热线电话：22699265
方式二：加本报“辽沈晚报V健康”，提问。

加微信方法：

1、添加官方

微信号：lswb_vjk

2、扫官方微信

信二维码

记者 姜晓菲



体质不同别乱补！冬补的方请对号入座

很多人受传统观念的影响，喜欢冬季进补，但是今非昔比，冬季进补怕是不适合大多数人了。那么怎么了解自己该不该进补呢？如果需要补，又该吃些什么呢？今天要告诉您，伸伸舌头就知道了。

舌是人体反应最灵敏的一个器官，舌粘膜是体内细胞氧化代谢最活跃的场所，因此，人体体质也能在舌上最灵敏地反映出来。如寒湿质

的人，舌质淡，舌苔厚，苔色白，此类人不适合进补，而应该温化寒痰、活血化痰；再如舌质偏红，舌苔黄腻，是典型的湿热型体质。此类人也不适合进补，而应该清热化痰。本周“辽沈晚报V健康”微信教您通过舌头辨识体质，找到适合自己的进补方。

如今，生活水平提高了，很少有孩子营养不良，更容易出现的反而是过度喂养造成的营养

过剩。尤其是在幼儿时期，家长们把握不好孩子进食的饭量，总担心孩子吃不饱，对宝宝进食的数量以及进食的时间都没有过多的控制。但宝宝的进食时间以及进食数量都是非常规律的，一旦这种规律被打破，宝宝脾胃就会受到损伤，严重的会导致腹胀腹痛，手足心热，自汗乏力，大便不调，以致厌食，恶食。本周辽沈晚报V健康指导家长冬季喂养的正确方法，减轻孩

子肠胃负担。

健康信息一手掌握，辽沈晚报V健康为全家健康把好关！微信扫一扫关注微信号，养生、保健、育儿、美食，每天都学新知识！

关注微信方法：

1、搜索官方微信号：lswb_vjk

2、扫官方微信二维码