

冬病夏治！50个三伏贴免费名额开抢！

为回馈广大辽沈晚报读者与粉丝的支持,我们联合公立医院重磅放出公益福利,共计提供50个免费三伏贴敷名额,让市民零成本体验传统中医贴敷疗法,安心调理身心、健康度夏。

中医理论认为,“冬病夏治”源于《黄帝内经》“春夏养阳,秋冬养阴”的养生智慧。三伏天天地阳气浮盛,人体毛孔舒展、经络通达,此时借助外界的旺盛阳气,运用穴位贴敷等方法温补阳气、驱散寒邪,能够更好地疏通经络、扶助机体正气。很多秋冬反复发作的顽疾,根源多为阳气亏虚、寒湿内积,抓住三伏这个黄金调理期,可以有效减少秋冬季节慢性病的复发概率。

本次活动,是辽沈晚报送给读者粉丝的专属福利,依托正规医院专业医疗团队,为大家提供正宗、专业的中医贴敷服务,帮助市民顺应时节调理身体,沉浸式感受传统中医疗法的魅力,守护自己和家人的夏日健康。欢迎广大市民积极参与,科学冬病夏治,拥抱活力健康夏季。

免费贴敷福利来了

本次公益免费名额由五家公立医院联合提供,名额均分、福利均等(以下医院排名不分先后):

- 辽宁中医药大学附属第三医院·辽宁省肛肠医院:10个名额
 - 沈阳市第一人民医院·沈阳市脑科医院:10个名额
 - 沈阳市第六人民医院:10个名额
 - 沈阳市第九人民医院:10个名额
 - 沈阳市儿童医院:10个名额
- (具体赠送内容根据医院实际情况为准。)

2026年三伏贴敷时间

- 第一贴:2026年7月15日
第二贴:2026年7月25日
第三贴:2026年8月4日

免费名额参与领取方式

- 扫描二维码下载“辽望”客户端。
- 进入客户端“帮帮帮”栏目,点击“请你留言”,进入下一步“我要爆料”,准确填写个人姓名、联系电话,以及想要参与贴敷的对应医院。
- 所有名额按照留言发送顺序依次赠送,名额报满即止,报名截止时间7月14日12时。
- 提交信息后,耐心等待官方入围确认通知。

温馨提示:各医院具体贴敷执行时间存在差异,最终以对应医院实际安排时间为准。

三伏天贴敷小贴士

三伏天是一年中阳气最盛的时节,也是中医“冬病夏治”的黄金窗口期。沈阳市第一人民医院中医科主任丁宁为大家整理了贴敷注意事项。

- 敷药后请勿过度活动,避免药物移位、脱落,影响调理效果。
- 贴敷后局部皮肤出现色素沉着属于正常现象,无需过度担心。
- 敷药调理期间,严格忌口腥膻、生冷、油腻、辛辣类刺激性食物。
- 人体对药物的敏感度因人而异;贴敷后皮肤无明

显反应,说明皮肤药物耐受性良好,不影响最终疗效;若局部出现刺痛、泛红等不适,需立即停止本次贴敷。

5.贴敷时长参考:成人每次贴敷2小时,儿童20分钟至1小时,具体时间请根据皮肤耐受性调整。

6.敷药后12小时内禁止洗澡,一周内切勿揉搓贴敷部位皮肤。

7.贴敷后皮肤轻微刺痒为正常药物反应,部分人群可能出现红、肿、热、痛,甚至起泡情况。处理方式:立即撕掉贴敷药物,起泡部位可外用烧烫伤药膏。专业提示:适度发泡可提升调理效果,但需结合个人身体承受能力选择,切勿勉强。

8.三伏贴不能替代常规治疗,正在服药的慢性病患者切勿擅自停药。

三伏贴虽好,但并非人人适用,丁宁表示,以下人群需谨慎或禁用:阴虚火旺者、两岁以下儿童、孕妇慎用;肺炎及感染性疾病急性发作期患者禁用;皮肤敏感、破损或患有接触性皮炎者禁用;艾滋病、结核病或其他传染病者慎用;支气管扩张、糖尿病、血液病、恶性高血压、严重心脑血管疾病、严重肝肾功能损害、恶性肿瘤患者等。

重要提示:三伏贴不是“万能贴”,必须由专业中医师辨证施治,切勿盲目跟风。此次活动中,五家医院均会根据不同人群体质辨证选穴、适配药物,确保贴敷安全有效。



扫描二维码
下载“辽望”客户端

姜晓菲 单强

三伏贴冬病夏治黄金期 调理指南请收好！

三伏天通常是一年中气温最高、自然界阳气充盛的时段,也是中医“冬病夏治”传统调理的好时机。中医认为,不少人群每到冬季容易咳嗽频发、畏寒怕冷、脾胃不适,或是免疫力差、反复生病,这类情况大多和自身阳气不足、体内寒湿积聚有关。

沈阳市第九人民医院中医科主任蔡悦介绍,三伏贴穴位贴敷疗法,将特制中药药膏贴于对应穴位。药物经皮肤渗透吸收,循经络循行,能够疏通经络、温补脾肾、祛除寒湿、扶助正气。和普通日常养生手段不同,三伏贴侧重未病先防,散除体内陈年寒邪、稳固自身正气,适合调理秋冬易反复发作的虚寒类慢性问题。为引导市民科学贴敷,辽沈晚报记者走访多位中医师,针对脾胃虚寒人群、易反复呼吸道感染的人群、体虚老年群体整理科普内容,指导大家规范开展冬病夏治。

胃肠虚寒人群：

三伏贴温脾暖胃,调理脾胃不适

当代很多成年人长期存在脾胃问题,大多源于饮食不规律、嗜食生冷、久坐少动、熬夜劳累,导致脾胃阳气受损、寒湿内生。这类人群普遍表现为胃部怕冷、腹胀暖气、大便溏稀、吃凉食即腹痛腹泻、秋冬季节脾胃症状明显加重,属于典型的脾胃虚寒型慢病,也是三伏贴的重点调理人群。

辽宁省肛肠医院大肠内一科副主任吴霞表示,三伏贴针对脾胃问题,主要选取健脾和胃、温中散寒的专属穴位,药物温热之力能够直达脾胃经络,驱散肠胃淤积的寒湿之气,同时唤醒脾胃运化功能,提升脾胃阳气,从根源改善虚寒体质。长期坚持三伏贴敷,能够有效减少慢性胃炎、虚寒性腹胀、慢性腹泻、肠胃敏感等问题的发作频率,尤其适合常年肠胃虚弱、一受凉就肠胃不适的人群。

脾胃人群贴敷后养护尤为关键,直接影响调理效果。贴敷期间必须严格忌口,禁食生冷、寒凉、油腻、辛辣及腥膻食物,冰镇饮品、凉菜、海鲜、油炸食品都需尽量避免,减少脾胃负担,保证药性充分吸收。同时贴敷

后切勿剧烈活动,防止药膏移位脱落;敷药12小时内禁止洗澡,一周内不揉搓贴敷穴位。贴敷后皮肤轻微发热、发痒为正常药效反应,少量色素沉着无需担忧,会随时间自行消退,不影响皮肤健康。

小儿呼吸道易感人群：

贴敷扶正固表,守护呼吸道健康

“儿童脏腑娇嫩、形气未充,肺脾功能尚未发育完善,抵抗力相对薄弱。很多孩子换季、受凉后极易出现感冒、咳嗽、支气管炎、过敏性鼻炎、反复咳嗽等呼吸道问题,一年反复发作,打针吃药频繁,家长备受困扰。这类小儿反复呼吸道感染、肺气虚寒的情况,是三伏贴最具优势的调理方向之一。”沈阳市儿童医院中医科兰颖主任介绍。

相较于药物口服治疗,三伏贴属于纯中医外治,安全温和、无肠胃刺激,孩子接受度更高。通过贴敷肺脾对应穴位,能够补益肺气、固表御邪、健脾益气,从根本上增强孩子自身免疫力,修复薄弱的呼吸道屏障,减少外邪入侵。坚持年度三伏贴疗程,能够显著降低孩子秋冬季节感冒、咳嗽、鼻炎、喘息的发作次数,改善孩子多汗、体虚、爱生病、气色弱的问题,助力实现“少生病、少用药”。

值得注意的是,儿童皮肤娇嫩、耐受度远低于成人,贴敷时长需严格区分:儿童单次贴敷时间控制在20分钟至1小时,家长务必根据孩子皮肤状态灵活调整,严禁超时贴敷。贴敷过程中,若孩子诉说皮肤刺痛、灼热难忍,需立即取下药膏,避免皮肤损伤。贴敷后叮嘱孩子不要抓挠贴敷部位,短期内避免玩水、受凉。饮食上杜绝冰淇淋、冷饮、生冷瓜果、辛辣零食,清淡饮食养护脾胃肺气,最大化巩固调理效果。轻微皮肤泛红、发痒为正常现象,家长无需过度焦虑。

老年体弱人群：

三伏贴固本扶阳,改善年老体虚

随着年龄增长,老年人脏腑功能衰退、阳气日渐亏

虚,常年处于正气不足、寒湿内阻的状态。生活中很多老人常年畏寒怕冷、手脚冰凉、免疫力低下,秋冬极易诱发老慢支、反复咳嗽、关节冷痛、体虚乏力、气短心慌等陈年旧疾,且病情年年反复、迁延不愈。

沈阳市第六人民医院中医康复科主治中医师郭晓苇提醒,对于老年群体,三伏贴是性价比极高的慢病调理方式。老年人正气亏虚、沉寒积久,单纯日常调理难以根除虚寒,而三伏贴借助全年最盛阳气,药物温通之力可深入经络脏腑,补肾助阳、温肺散寒、通络固本,既能改善老年人体寒怕冷、精神不振、体虚乏力的状态,又能有效缓解慢性呼吸系统旧疾、寒湿关节不适,增强机体抵抗力,减少秋冬慢病复发。

老年人皮肤感知迟钝、循环较慢,贴敷需以温和适配为主,成人标准贴敷时长为2小时,老人可根据自身皮肤耐受度适当缩短时间。贴敷后密切观察皮肤状态,若出现明显红肿、起泡,需及时取下药膏,轻微起泡为正常药效发泡反应,可外用烧烫伤药膏护理,切勿挑破水泡,避免皮肤感染。老年人体质偏弱,贴敷后切忌吹风受凉、过度劳累,保证静养休息,同时严格忌口刺激性食物,养护全身阳气。

贴敷虽好并非人人适用

冬病夏治,贵在坚持。三伏贴并非一次见效的养生方式,而是循序渐进的体质调理过程。针对胃肠虚寒、小儿呼吸道薄弱、老年体虚沉寒这三类典型虚寒问题,顺应三伏天时、对症科学贴敷,配合规范饮食与日常养护,就能慢慢驱散体内多年寒湿、补足脏腑阳气,让体质在夏天悄悄变好,安稳度过秋冬多病季节。

此外,辽宁省肛肠医院大肠内一科副主任吴霞提醒,贴敷并非人人适用。严重过敏体质、严重皮肤病患者及贴敷部位有破损者,对姜、酒过敏者,孕妇及哺乳期妇女,重症糖尿病患者皮肤有破损者,三岁以下儿童或皮肤过于娇嫩者,高热病人,传染性疾病病人,严重心血管病人应谨慎选择或禁用。

姜晓菲 单强