

穴位贴敷“三九贴” 冬病冬治正当时

“夏养三伏，冬补三九”。三九为一年中最寒冷的时段，此时人体阳气内藏、气血运行减缓，寒湿之邪易侵经络，诱发或加重多种慢性疾病。

“三九贴”是基于“冬病冬治、天人相应”理论的中医外治法。该疗法以经络学说为基础，将温热性中药材研末调糊，贴敷于特定穴位，通过持续药物刺激，温通经络、驱散寒湿、温补阳气，从而调理体质，达到防治疾病的目的。

“三九贴”的特点

顺应天时：三九时节阴寒最盛，此时贴敷能直达寒湿病根，调理更具针对性。

扶正固本：通过温热药物刺激穴位，补助人体阳气，增强脏腑功能与免疫力，减少冬病复发。

标本兼顾：既能缓解冬季畏寒、疼痛等症状，又能改善虚寒体质，实现“治病求本”。

“三九贴”适应症

呼吸系统疾病：慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒、流感后咳嗽迁延不愈等。

骨关节疾病：颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、膝关节炎、风湿或类风湿关节炎(虚寒型)。

消化系统疾病：慢性胃炎、肠炎、消化不良、腹泻等(脾胃虚寒型)。

妇科疾病：慢性盆腔炎、痛经(宫寒型)、产后体虚、月子病等虚寒性疾病等。

其他：畏寒怕冷、免疫力低下、手脚冰凉、慢性疲劳等亚健康状态。

贴敷注意事项

贴敷前：告知医护人员自身健康状况(如过敏史、基础病史、妊娠计划等)，清洁贴敷部位皮肤，避免油脂残留。

贴敷中：成人通常贴敷4小时~6小时、儿童1小时~2小时，不宜自行延长时间，若出现皮肤刺痛、瘙痒等不适，及时告知医护人员。

贴敷后：贴敷部位24小时内避免沾水、受凉，不揉搓抓挠；饮食忌生冷、辛辣、油腻及海鲜等发物，戒烟戒酒。

禁忌人群：孕妇、哺乳期女性、皮肤破溃或过敏者、发热及急性感染期患者、严重心脑血管及肝肾功能不全者不宜贴敷。

温阳固本“三九贴”贴敷时间及地址

第一贴(引九)：2025年12月12日~2025年12月21日。

第二贴(一九)：2025年12月22日~2025年12月30日。

第三贴(二九)：2025年12月31日~2026年1月8日。

第四贴(三九)：2026年1月9日~2026年1月19日。

第五贴(加强贴)：2026年1月20日~2026年1月31日。

贴敷地址：周口市中医院康复中心五号楼10楼。
(周口市中医院 闫宁宁)



“三九贴”。

本版组稿 李鹤



“火龙灸”。

冬季温阳铺姜灸 培元固本治未病

铺姜灸，又称“火龙灸”，是隔物灸的一种，多选取督脉或任脉作为施灸部位。操作时将中药散剂、生姜、艾绒等铺在督脉或任脉上，点燃后形似长龙，温热之力随经脉传导，发挥温阳散寒之效。

生姜多选用道地小黄姜，其性温味辛，归肺、脾、胃经，可温中散寒。配合温阳药材与艾绒的温热之力，循经络内达脏腑、外通肢节，发挥温经散寒祛湿、扶阳通痹、强健筋骨、滑利关节、防病保健的功效。

适用病症

阳虚：手脚冰凉、畏寒怕风、喜饮热食。
风湿痹痛：颈肩腰腿痛、关节炎、“老寒腿”及风湿病等。

妇科疾病：痛经(宫寒型)、月经不调、带下清稀、产后身痛。

脾胃虚寒：消化不良、慢性腹泻、腹部冷痛。

体质较弱：易感冒、疲劳乏力、失眠多梦、久咳不愈、鼻炎等。

温馨提示

此法技术性强，涉及用火安全和对温度的精准把控，务必在正规医疗机构由专业中医师操作，切勿自行尝试。

灸后毛孔张开，需注意保暖，避风寒，4小时~6小时内不宜洗澡、喝冷饮，建议适量饮用温开水。

(周口市中医院 毛倩倩)

葛花——食药两宜的解酒良品

葛花，又名葛条花、葛藤花，为豆科葛属多年生藤本植物，秋季花未完全开放时采摘，阴干备用，亦可鲜用或制成茶饮。



葛花。

食用价值

葛花具有很高的食用价值。采摘新鲜的葛花，洗净后拌上面粉，炸熟后食用，亦可用于炒蛋、制作包子馅料等。

药用价值

葛花自古为解酒、和胃常用之物。《神农本草经》记载，葛花“主消渴，身大热，呕吐，诸痹，起阴气，解诸毒。”

现代研究表明，葛花含有异黄酮、皂苷、挥发油等成分，具有保肝、解酒、保护心肌、调节血糖血脂、抗肿瘤等作用。

温馨提示

葛花性凉，脾胃虚寒者应在医师或药师指导下使用。

(周口市中医院 曲永红)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供