



冬病夏治 三伏灸需要耐心与坚持

N海都见习记者 周婉怡

三伏天是一年中最为炎热的时节,尤其是在气候湿热的福建,三伏天成了冬病夏治的最佳时期。8月10日,榕城迎来了三伏中的“末伏”,不少福州人选择前往医院进行三伏灸中的最后一灸。

三伏灸为何要分为初伏、中伏、末伏进行?三伏灸中“三年之约”的说法又是从何而来?记者邀请福建省第三人民医院营养师陈慧云来答疑解惑。

“三伏”如何划分 “三伏灸”又有何效果?



市民在福州某中医馆接受三伏灸 新华社记者 林善传/摄

在中国传统医学的丰富瑰宝中,三伏灸被誉为最具特色的伏天保健疗法,其核心理念是利用三伏天阳气最盛、人体阳气充沛的时机,应用具有温经散寒、补虚助阳等功效的中药制成药贴来实现强化体内阳气,增强卫外功能等效果。

“三伏天的过程长达40天,其中中伏的时间比较长。而三伏灸一般需要做3次,即初伏、中伏、末伏各1次,此外,还可根据每个人

的身体状况来考虑是否需要增加加强灸。”福建省第三人民医院营养师陈慧云介绍,在进行三伏灸的过程中,医生根据不同个体的情况辨证施治,选择相应的穴位后,先进行隔姜灸,然后贴上三伏贴——这是一种内含十几种草药,加入姜汁调和而成的药贴。

“三伏灸的时间划分明确,源于对节气的细致观察。”陈慧云进一步对三伏灸的时间划分作了解释:夏至后的第三个庚日开始是初伏,持续10天;夏至后的第四个庚日起为中伏,为期20天;而立秋后的第一个庚日则标志着末伏开始,同样为10天。这样的时间规定紧密结合着季节的变化,使得三伏灸能够顺应自然之道。

和“三伏灸”来一个三年之约

三伏灸疗法适用于大人和小孩,但不同年龄段的疗程时间长短不同。大人的疗程为2~4小时,小朋友则为30分钟到1小时之间。陈慧云建议,“养生人”可以和三伏灸来一个“三年之约”。

“虽然不排除部分人群可以通过进行三伏灸快速取

得成效的情况,但一般而言,贴药年限越长、次数越多,则疗效会越好。”陈慧云告诉记者,三伏灸的成效和个人的体质有关,有些人在一两次做灸后,身体上的一些“小问题”便能得到一定改善,比如有些女性在进行了三伏灸后,能够对生理期易痛经的

“三伏灸”后 别做这些事

进行三伏灸后,应当谨记这些注意事项,否则三伏灸等于白做:洗温水澡需等待六小时,以免寒气侵入体内,影响做灸效果;做灸后三天内,

应注意饮食,避免食用冷饮、牛肉、海鲜、鹅肉等食物,以确保能够发挥最佳疗效。

另外,三伏灸虽好,但也不是人人都可以跟风。

至后的第三个庚日开始是初伏,持续10天;夏至后的第四个庚日起为中伏,为期20天;而立秋后的第一个庚日则标志着末伏开始,同样为10天。这样的时间规定紧密结合着季节的变化,使得三伏灸能够顺应自然之道。

陈慧云还表示:“在做了三伏灸以后,我们通常还会给对方泡上一壶具有健脾化湿、补中益气功效的‘三伏饮’。”

情况起到缓解效果。

此外,三伏灸是需要坚持的。三伏灸的作用是防病保健,如果断断续续地进行做灸,则效果会有所下降。通过三伏灸来调理慢性疾病、虚寒体质等较为深层次的问题,更是需要时间的积累。

陈慧云提醒:孕妇、2岁以下幼儿、恶性肿瘤患者、严重皮肤过敏体质者、发热等热症、阴虚火旺体质者等人群不适合进行三伏灸。

链接

“三伏灸(贴)”历史悠久,最早见于南北朝的《荆楚岁时记》:“八月朔日收取摩墨,点太阳穴止头痛,点膏肓穴治癆瘵,谓之天灸。”

20世纪80年代,“三伏灸(贴)”因为疗效确切而被广泛运用开来。经过多年的临床验证,冬天发作的疾病多因患者虚寒体质所致,“冬病夏治”可有效预防阳虚患者冬病发作的次数和程度。

“三伏贴”适应症:脾胃虚寒、胸闷气喘(遇凉加重)、咳嗽咽痒(遇凉加重)、鼻塞(遇凉加重)、鼻涕清涕(遇凉加重)、腹痛腹泻(遇凉加重)、关节疼痛(遇凉加重)等全身冷痛及月经期腹痛、产后怕冷等症状。



正在进行“三伏灸”的市民 新华社/图

三伏天如何通过饮食养生?

医生提醒:做到“两不吃三多吃”

N据新华社

除了“三伏灸”以外,如何在三伏天通过饮食实现养生,成为很多人关注的话题。对此,辽宁省沈阳市中医院老年病科病房主任厉飞表示,入伏后,饮食上需要做到“两不吃三多吃”。

“‘两不吃’是指不吃生冷寒凉食物,忌食剩菜、剩饭、剩瓜果。”厉飞表示,天气炎热,很多人爱吃生冷寒凉食物如冰淇淋、冰西瓜、冰饮品等,以在短时间内缓解炎热的感觉,但这些食物摄入过多容易生湿伤脾。

“‘三伏天’也是高温、高热、高湿的代名词,微生物、细菌很容易繁殖,如果剩菜、剩饭、剩瓜果没有马上放入冰箱,尽管味道还没有明显变化,也建议不要再吃了。”厉飞说。

“‘三多吃’指的是多吃养脾、祛湿食物以及吃姜。”厉飞表示,“三伏天”食用冷饮冷食后,容易导

致湿气重,而湿气伤脾。因此,“三伏天”可以多吃养脾的食物,比如芡实、茯苓、莲子、百合等可以煮汤食用,而茯苓、陈皮、白扁豆、甘草等可以泡水饮用。

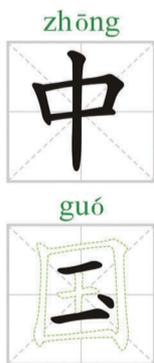
“想要祛湿,可以将红豆、薏米、芡实、茯苓、赤小豆、大麦等煮水饮用。薏米、芡实、茯苓有利湿的功效,红豆可以理气,大麦有健脾利尿、清热解暑、平胃止渴等功效。”厉飞表示,“三伏天”养生也适合吃姜,驱寒扶阳。“俗话说‘冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方’,可见适量吃姜有益身体健康。”

此外,厉飞建议,夏季雨后或淋水后身体出现畏寒症状时,可饮用生姜红糖水驱散寒气;风寒感冒时,可饮用生姜葱白饮缓解全身酸痛、恶寒等症状;夏天过多食用冷饮后胃部不适,可用生姜和橘皮煮水喝;用醋泡姜食用,可以帮助缓解消化不良、健脾开胃。

2023年“三伏天”时间表

初伏:2023年7月11日至2023年7月20日,共10天;
中伏:2023年7月21日至2023年8月9日,共20天;
末伏:2023年8月10日至2023年8月19日,共10天。

“讲文明 树新风”公益广告



假如没农田,我们在哪里?

保护耕地,合理用地,共建和谐家园

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣



假如没农田,我们在哪里?

保护耕地,合理用地,共建和谐家园