

『加长版』三伏天

关于三伏贴的N个细节

■记者 周小玲、文张欣图

2026年三伏共40天。初伏为7月15日至7月24日，中伏为7月25日至8月13日，末伏为8月14日至8月23日。

每到这个时候，都会有大批市民前往医院贴三伏贴。三伏贴是不是人人都能贴？贴的时候要注意什么？记者咨询了相关专家，将三伏贴的“N”个细节，一次性讲清楚。

趁热打“贴”
冬病夏治正当时

市中医院治未病科主任戴亮介绍，在中医理论中，阳气是人体运转的本源动力，充盈则精神健旺，亏虚则百病丛生，而现代人的生活习惯却在不知不觉中大量损耗着它。饮食贪凉、作息颠倒、久坐不动、缺乏锻炼等都有可能

导致阳气无法通达全身。三伏贴是一种膏药，也是一种传统穴位贴敷技术，结合了中药与穴位的双重作用，属于中医“冬病夏治”特色疗法中的核心外治手段。简单来说，就是在夏天阳气最旺盛的时候，对那些在冬天容易发作或加重的疾病进行治疗调

理，达到增强体质、预防冬季发病的目的。“呼吸系统、消化系统、运动系统等很多病症都属于冬病范畴。”戴亮介绍，三伏天阳光充沛，此时治疗“冬病”更能达到散寒的作用。

四类“虚”抓紧贴

据介绍，有四类人适合贴三伏贴。

肠胃“虚”的人。有人吃点凉的立马闹肚子，平时胃脘冷痛、大便稀溏，畏寒喜暖，这是脾阳不足，贴敷就像给脾胃添把柴火，把消化火力重新烧旺。

呼吸道“虚”的人。有人一吹冷风就感冒，冬天鼻炎、哮喘轮番折腾，鼻塞咳嗽没完没了，这是肺气虚、寒邪伏在里面，三伏贴温肺散寒，能把秋冬的发作频率压下来。

妇科“虚”的人。有人经期腹痛血块多，手脚常年冰凉，畏寒怕冷，那是宫寒作祟，可趁着三伏天阳气最足的时候温阳散寒。

关节“虚”的人。有人一到阴雨天骨头缝里就疼，颈椎、肩膀、腰腿的老毛病遇冷遇湿加重，这是寒湿闭阻了经络。三伏贴通经活络、祛风散寒，等于给关节“烤烤火”。

当然，除上述以外，还有人说不清哪儿有病，就是整天没精神、免疫力低下、睡眠浅，这属于正气不足、阳气亏虚，贴敷能扶正固本，帮身体把底子打扎实。

四类人碰不得

三伏贴虽好，但并不是人人适用。

“发烧、不明原因急性炎症、支气管扩张咳血期、肺结核活动期等不能贴敷，孕妇、婴幼儿等特殊人群要遵医嘱。”戴亮说，贴敷时长不是越久越好，成人一般控制在4小时至6小时，儿童在0.5小时至2小时为宜，以皮肤微微泛红、有温热感为准。一旦觉得灼热刺痛，得马上揭下来。贴完后皮肤轻微发红、有点痒是正常反应，不用慌；如果冒出小水泡，注意别抓破，保持干爽清洁就行，水泡大了则要

及时去医院处理。当天要避免剧烈运动，别让空调或风扇直吹身体，饮食上清淡些，避开生冷、海鲜和辛辣刺激的食物。揭下贴膏后可以用温水简单淋浴，最好不要马上泡澡或游泳。

三伏天是一年中气温最高又最潮湿、闷热的日子。此时养生需要注意什么？一起来了解。



既要会『伏』也要会『动』

三伏养生

练

夏季锻炼对“护心”有重要的作用

中医学认为，夏季是人体阳气鼎盛之时，夏季过度降温，如长时间开冷空调、过食寒凉等行为会诱发阳气损耗，造成湿浊内停等疾病。因此，为了达到“养阳”的效果，不仅要注意少食寒凉，更要进行适当的夏季运动，即“夏练”。

原则

夏练的目的是为了“养阳”，因此夏练的原则应是选取温和且出汗较少的运动，以免由于运动量过大、出汗过多反而损耗阳气。

推荐运动

推荐**太极拳**和**八段锦**两项运动，前者可以增加关节的灵活性，促进心肺功能，减压降脂；后者可以补肾强腰，调节机体免疫功能，非常适合中老年朋友在夏季保健施行。

时机

夏练时机要选择好，**最好放在饭后1小时左右**。同时具体的时间也有讲究。

- ▶ **晨练**可促使阳气升发，但时间不宜早于6点；
- ▶ 下午5点~7点，比较凉爽的**傍晚**可以根据

要求

“夏练”后需要及时**补充水分**，饮水量应遵循“少量多次”的原则，水温以20℃为宜，不宜过冰以防刺激肠胃。**运动后也不要洗冷水澡**，以防风寒入侵，诱发感冒。总的来说，**制定夏练计划应根据个人的体质而定**，量力而行，适当坚持，以愉快舒适为度。

(来源：中国中医)

伏

一个“伏”字可避开酷暑“锋芒”

入伏后的天气特点是气温高、气压低、湿度大、风速小，气候极为闷热潮湿，堪称是一年中最热、最难熬的时节。在这个时间段，人们要注重“伏”，即“隐伏藏匿”，减少户外活动，躲避盛夏的“锋芒”。

起居摄养

起居方面应践行“夜卧早起、无厌于日”的原则。

夜卧

“夜卧”指亥时前就寝，保持“上凉下暖”状态，可通过冷水洗脸、温水漱口、安神敛阴药材泡脚等方式实现。

早起

“早起”则要顺应阳气升发，无须强求延长睡眠时间。同时应当适应自然暑热，从户外进入空调环境前应先散热。

午时小憩既可避暑又能养心。

膳食调理

夏季气候炎热，多数人群易出现食欲减退、饮食不规律等现象，此状况可导致脾胃功能紊乱，进而诱发疾病。因此，夏季饮食调养须遵循以下原则：

1 宜以清补为主。即在清热解暑的同时，辅以益气生津之品，避免食用油腻厚味食物。可选用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等具有解暑功效的粥品。

2 应顺应时令。多食用当季新鲜瓜果蔬菜，可采用凉拌、水煮或烩制等烹调方式。虽然夏季瓜果丰盛，但需注意适量食用，过量恐损伤脾胃阳气，导致胃肠功能紊乱，尤需关注老年人与儿童群体。

3 需因人而异。因湿热体质与虚寒体质的调养方法存在差异，现推荐几种具有药食同源特性的夏季养生膳食。

绿豆百合莲子粥



食材：绿豆50克，干百合20克，莲子15克，冰糖适量。

制法：食材浸泡约1小时后煮至绿豆开花，冷藏后食用更佳。

功效：清热解暑，宁心安神。

注意：脾胃虚寒者不宜过量；糖尿病患者应克加冰糖。

冬瓜薏米老鸭汤



食材：带皮冬瓜300克，薏米30克，老鸭半只，生姜3片。

制法：鸭肉焯水后与食材同炖1.5小时，加盐调味。

功效：利水祛湿。

适用人群：舌苔黄腻、面部痤疮或大便黏滞的湿热体质者。

姜枣茶



食材：红枣6枚，生姜3片，红糖少许。

制法：煮沸后小火焖10分钟。

功效：温中散寒。

适用人群：久处空调环境致手足不温、易腹泻者。

