

# 冬病夏治正当时 三伏贴敷有讲究

## 三伏贴要药:白芥子

三伏贴中有一味重要药物叫白芥子。芥子开花时非常漂亮,和油菜花一样,是漫天漫地的金黄色。

白芥子即辣菜籽,十字花科植物白芥菜的种子。直径以毫米计算,因微小而扬名。

芥子虽小,但个性却极为不羁,辛、温、辣、冲,散发着独特的魅力。作为一味中药,芥子也是功效独特。《本草纲目》中说:白芥子辛能入肺,温能发散,故有利气豁痰、温中开胃、散痈消肿、辟恶之功。白芥子可外敷,可内服,物尽其用,把它的魅力展现到了极致。

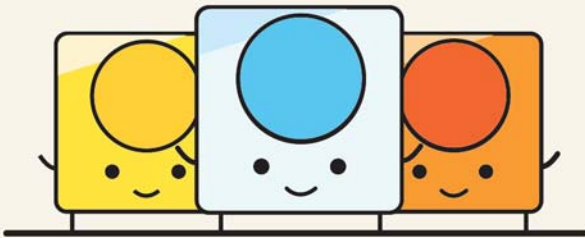
一般的植物都是春种秋收,可芥子不同,它和小麦差不多,春秋末播种,暑后采收。于冬、养于春,发芽、抽条、扬花、结荚、挂果,不慌不忙地尽享四季。

### 白芥子与黄芥子的区别

白芥子为十字花科植物白芥的干燥成熟种子,黄芥子是十字花科植物芥的干燥成熟种子,二者统称芥子。

不同之处在于白芥子化痰平喘的功效要比黄芥子好,所以“三子养亲汤”中选用的是白芥子;而黄芥子性热,味辛,有小毒,新鲜的黄芥子研碎调芥末,就是有名的黄芥末。

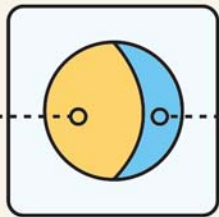
黄芥末和吃刺身时食用的青芥末不同,黄芥末源于中国,多用于凉拌菜。除调味外,民间还用黄芥末内服治疗呕吐、脐下绞痛;外敷治疗关节炎等。据国医在线



中医认为“天人相应”,在一年当中气温最高的三伏天里,人的阳气也最充沛,此时将温阳补益的中药敷贴在特定穴位上,最易扶正祛寒,调整阴阳平衡,从而缓解和控制疾病,有“简、便、廉、验”四大优势。

### a 什么是三伏贴

白芥子  
细辛  
延胡索  
甘遂



麝香  
生姜汁

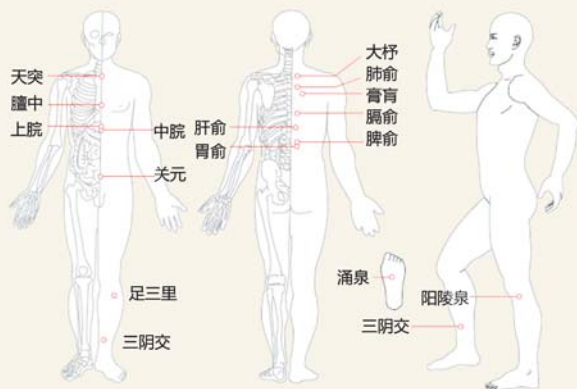
三伏贴又称三伏天灸,是一种源于清朝的中医外治法。清·张璐《张氏医通》中记载:采用白芥子、细辛、延胡索、甘遂共为末,入麝香、生姜汁调敷肺俞、膏肓、百劳等穴治疗冷哮。

### b 三伏贴适应症

主要治寒症。

- 【呼吸类】** 反复感冒、慢性咳嗽、哮喘、慢性支气管炎、慢性过敏性鼻炎等。
- 【脾胃类】** 慢性虚寒性胃肠病、慢性腹泻、夜尿频多等。
- 【关节类】** 腰腿酸冷、颈腰椎病、风湿性关节炎、肩周炎、骨性关节炎等。
- 【小儿类】** 体虚感冒、反复咳嗽、慢性支气管炎、哮喘、慢性腹泻、消化不良、遗尿等。

### c 敷贴常用穴位



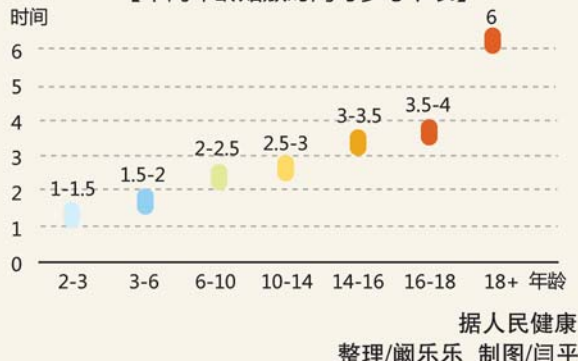
- 【呼吸类】** 主穴:天突、膻中穴、膏肓、肺俞; 配穴:足三里、中脘
- 【脾胃类】** 主穴:足三里、中脘、脾俞、肺俞; 配穴:上脘、三阴交
- 【关节类】** 主穴:肝俞、阳陵泉、大杼; 配穴:足三里、三阴交、脾俞
- 【小儿类】** 主穴:脾俞、关元、足三里、涌泉; 配穴:肺俞、膏肓、膈俞

### d 今年贴敷时间

7月12日——8月20日

今年有四个“伏天”,所以要贴敷四轮“三伏贴”。

【不同年龄贴敷时间可参考下表】



## 三伏贴也不必入伏首日贴

随着人们对三伏贴认识的越来越多,贴敷的人也越来越多,近几年,一到贴敷时间,几大主要医院贴敷门诊都是人满为患。而在专家们看来,“三伏贴”并不一定非要在第一天贴。

中医认为,三伏天是一年中的阳中之阳,午时是一天中的阳中之阳,一天之中正午时分是最热的时候,一般应在上午11时以前在穴位上贴完药物,11时到13时是“午时”,人体的皮肤腠理都已完全开泄,贴敷的药物也最容易由皮肤渗入体内直达病处,此时贴敷效果最好。实际上,伏天已是一年中最热的时候,在这期间的每个时辰用药效果都会不错,不要拘泥在“三伏”的第1天开始治疗,提前或推后几天对疗效影响不大。对此,专家也表示,如果按照中医理论,入伏第一天,而且是入伏的那一个时刻贴最好,但这并不实际。三伏期间也都可以进行贴敷,而且不会影响效果。

## 济南医院三伏贴贴敷指南

医院	贴敷时间	贴敷地点	咨询电话
山东省立医院	7月12日-7月14日、7月22日-7月24日 8月1日-8月3日、8月11日-8月13日	门诊六楼中医科	68776564
山东大学齐鲁医院	7月12日-7月21日、7月22日-7月31日 8月1日-8月10日、8月11日-8月20日	门诊三楼中医科	82166318
山东省千佛山医院	7月12日-7月21日、7月22日-7月31日 8月1日-8月10日、8月11日-8月20日	门诊四楼中医科	89268455
山东省中医院(推拿科)	7月12日、7月22日 8月1日、8月11日	东院扁鹊楼六楼推拿门诊 西院四楼推拿减肥门诊 急诊中心二楼推拿治疗室	13455176 906 15550478 089
山东省中医院(儿科)	7月12日-7月21日、7月22日-7月31日 8月1日-8月10日、8月11日-8月20日	东院二楼儿科门诊 西院三楼儿科门诊	68616876 68617894
山东省中医院(肺病科)	7月12日、7月22日、8月1日、8月11日 8.11. 7:30-17:30 其余时间: 周一至周五8:00-11:00,14:00-17:30	东院扁鹊楼四楼呼吸诊疗中心 西院保健楼六楼贴敷教室	1880531 7716
山东中医药大学第二附属医院	7月12日-7月21日、7月22日-7月31日 8月1日-8月10日、8月11日-8月20日	门诊二楼针灸科	82436502
山东省中医药研究院附属医院	7月12日、7月22日 8月1日、8月11日	康复中心门诊C105 保健中心门诊A312	66563925 66563938

医院	贴敷时间	贴敷地点	咨询电话
济南市中心医院	7月12日-7月21日、7月22日-7月31日 8月1日-8月10日、8月11日-8月20日	门诊楼三楼中医科	85695177
济南市中医医院	7月12日-7月21日、7月22日-7月31日 8月1日-8月10日、8月11日-8月20日	南院区肺病科 南院区儿科 南院区脑病科 北院区针灸一科 北院区针灸二科 北院区治未病科 北院区康复科	86193309 86193266 86193315 86193336 86193360 86193399 86193388
济南市儿童医院	7月12日-7月21日、7月22日-7月31日 8月1日-8月10日、8月11日-8月20日	门诊二楼中医科	15715316601
济南市机关医院	7月12日、7月22日 8月1日、8月11日	门诊四楼	82038867转 8706/8707
济南市民族医院	7月12日-7月21日、7月22日-7月31日 8月1日-8月10日、8月11日-8月20日	门诊二楼针灸科	86020068
章丘区中医医院	7月12日-7月21日、7月22日-7月31日 8月1日-8月10日、8月11日-8月20日	门诊二楼	83255573 83265803 83265813
长清区中医医院	7月12日-7月14日、7月22日-7月24日 8月1日-8月3日、8月11日-8月13日		
济阳县中医医院	7月12日、7月22日 8月1日、8月11日		
平阴县中医医院	7月12日、7月22日 8月1日、8月11日		



全部医院信息  
扫码查看