

“冬病冬防”三九贴问诊攻略

一 什么是三九贴



配方常用中药有白芥子、延胡索、甘遂、细辛、肉桂等，研细，调成糊状，做成直径约1厘米的药饼，用胶布固定在穴位上，穴位可选择天突、膻中、肺俞、膏肓、肾俞等。病情不同选择的穴位和穴位上的贴敷药膏也不一样。

二 适应症

【呼吸系统疾病】

慢性支气管炎、慢性咳嗽、喘息性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、过敏性鼻炎、反复发作的呼吸道感染

【消化系统疾病】

中焦虚寒、虚寒性胃病、胃肠功能紊乱、慢性结肠炎、虚寒腹泻。

【妇产科疾病】

下焦虚寒、宫寒、痛经、带下量多等。

【风湿骨病】

关节痛、骨质增生、关节炎、风湿引起的各种颈、肩、腰、腿痛

三 2017三九贴时间表

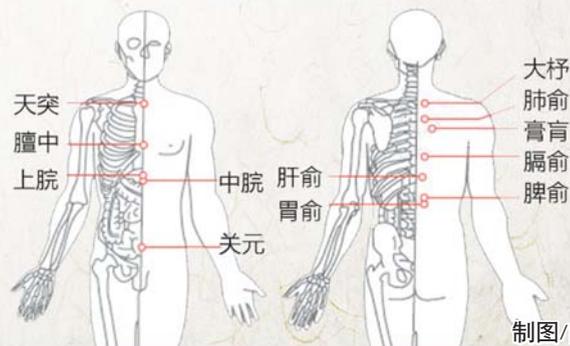
2017年三九贴的贴敷时间主要分了五个阶段，首贴、一九、二九、三九及加强贴。



四 贴敷时间

患有本适应症的患者可“三九”前开始每9天贴敷一次，贴敷3-5次。贴敷时间成人原则上为1-2小时；儿童15分钟到30分钟，但必须因人而异。以局部温热感，颜色微红为度。因个体差异不同，局部出现灼热、瘙痒、疼痛感时可提前去除贴药。一般贴敷3-5年疗效更佳。

五 贴敷穴位



制图/闫平

□记者 刘一梦

民间素有“三九补一冬，来年无病痛，今年冬令补，明年可打虎”之说。作为冬病夏治“三伏贴”的延续，“三九贴”在每年冬季进行，与“三伏贴”合称“阴阳贴”，是在“三九”天里每“九”的第一天，将配制好的中药制成膏药，分别贴在人体的不同穴位上，达到增强抵抗力、防病治病的效果，主要针对呼吸系统疾病、消化系统疾病、妇产科疾病、风湿骨病等。



张慧敏，济南市中医医院副主任医师，中医儿科硕士，山东中医药学会儿科专业委员会委员，济南市中医儿科学会秘书，济南市儿科学委员，儿科副主任，副主任中医师，山东中医药大学兼职副教授。擅长治疗小儿肺炎、哮喘、心肌炎、咳嗽、反复呼吸道感染、厌食、抽动症等疾病。

A 易感冒的孩子和体质偏寒者贴敷防病效果更好

“冬病”指某些好发于冬季的病变，如慢性气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、小儿体弱等，“数九”期间天气最为寒冷，人体阴气最盛，阳气最弱，寒气更易侵袭人体诱发或加重呼吸道疾病，尤其是小儿呼吸系统疾病的高发期。

“三伏贴”是冬病夏治，而“三九贴”就是冬病冬治。”张慧敏介绍，大多数市民对“三伏贴”比较了解，对“三九贴”有些陌生，“三九”即二十四节气“冬至”后的三个九天，中医有“夏养三伏，冬养三九”的说法，在三九天，通过药物贴敷在特定的穴位上，可以刺激经络，使人体阳气充沛，抗寒能力增强，减少疾病的发作，同时会对夏天贴敷的“三伏贴”疗效起到加强和巩固的作用。

“三九贴”起初在古代是用于缓解小儿哮喘的，逐渐发展到今天，除了主要针对慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、阴寒为主的慢性病外，还对消化系统疾病、妇产科疾病、风湿骨病有一定治疗效果。”张慧敏介绍，患有哮喘、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎的小儿多有阳气不足，肺、脾、肾虚，遇冷着凉即发病，“三九贴”对于易感冒体质弱的孩子和体质偏寒者的防病保健有着不错的疗效，尤其适合3岁以上的儿童以及患有呼吸系统疾病的患者。

B 贴过“三伏贴”的市民别忘去贴“三九贴”

“三九贴”第一贴从‘冬至’节气开始，也就是今年的12月22日是第一贴，9天为一贴，共三次，有的医院从12月11日就开始贴了，在‘三九’前增加了‘首贴’或在三九后增加了‘加强贴’，这都是可以的。”张慧敏介绍，有的医院将“三九贴”延伸为5次，分别在头和尾增加了一次，这样的延长是为了更好的巩固疗效，在自身条件允许下，多贴两副是没有问题的，但最关键的还是三九天里的三副。

夏天没贴“三伏贴”，冬天可以贴“三九贴”吗？张慧敏说，“三九贴”是“三伏贴”疗效的一个延续，交替贴敷，具有加强巩固作用，贴敷一般以三年为一疗程。两“贴”的疗效相当，连续贴敷效果最好，许多人认识不到位，只对“三伏贴”情有独钟，却忽略了“三九贴”。此外，在保健和预防控制冬病的效力上来说，夏天没有贴“三伏贴”的市民，冬天想贴“三九贴”防病也是可以的。

张慧敏强调，虽然贴敷不必集中在每个“九”的第一天，但由于冬季医院的患病人员比较多，且“三九贴”不像“三伏贴”一样火爆，所以不少医院仅在每“九”的头一天开展贴敷活动，并且中医讲究节点，每“一九”或“一伏”当天是最佳贴敷时间，广大患者尽量提前咨询医院相关科室，以免错过贴敷时间。

C 哮喘发病、感冒发烧等急性期不能贴

“三九贴”不是“救急”药，对疾病的作用主要在控制和预防上，不能将其作为发病期的治疗手段，特别是当患者处于哮喘发病或者发烧等疾病急性发作期时，是不能进行贴敷的，张慧敏说，“三九贴”中的配药有些对皮肤有强烈的刺激作用，因此孕妇、年老体弱、皮肤过敏的人应慎用。

根据病症不同，不同医院开具的药方不一样，贴敷时间也会有差异，一般情况下，根据年龄、病情及患者皮肤承受度，从20分钟到2小时不等，一般贴敷时间小儿0.5-2小时，根据病人个体差异也可适当调整延长。贴敷局部皮肤会出现灼热、红润，表明药物已经渗入经穴。对于残留在皮肤的膏药，可以用温水或者植物油轻轻拭去，勿用肥皂等有刺激性物品擦洗，可涂抹黄连油，贴敷后4-6小时内不要洗澡。贴敷期间禁食生冷、煎炸油腻、辛辣食物以及发物（如牛肉、羊肉、花生、虾蟹等），若出现水泡或皮损，应避免抓挠、保护好创面，防止感染，严重者及时进行就医。

此外，张慧敏表示，贴敷是个周期性治疗保健方法，3-5年为一个疗程，贴敷后不会“立马见效”，而由于人体差异，贴敷的穴位精准度等，见效程度也各不相同，所以在贴敷时应注意，选取正规的医院，坚持贴敷周期，注意贴敷前后的饮食生活习惯，以保证贴敷效果。

山东各大医院三九贴指南

山东大学齐鲁医院
贴敷时间：三九期间及加强贴
地点：门诊楼三楼中医科
咨询电话：82166320 82166318

山东省千佛山医院
贴敷时间：三九期间均可
地点：门诊四楼中医科
咨询电话：89268455

山东省中医院(儿科)
贴敷时间：2017.12.22；
2017.12.31；2018.1.9
地点：东院二楼儿科门诊；
西院三楼儿科门诊
咨询电话：68616876 68617894

山东省中医院(肺病科)
贴敷时间：三九期间
地点：东院扁鹊楼四楼呼吸诊疗中心；西院保健楼六楼
咨询电话：18805317716

山东省中医药大学第二附属医院
贴敷时间：三九期间及加强贴
地点：门诊二楼针灸科
咨询电话：82436502

山东省中医药研究院附属医院
贴敷时间：2017.12.22；
2017.12.31；2018.1.9
地点：保健中心门诊
咨询电话：66563928

济南市中心医院
贴敷时间：三九期间均可
地点：门诊楼三楼中医科
咨询电话：85695177

济南市中医医院
贴敷时间：三九期间均可
地点：南院区儿科
咨询电话：86193266

济南市儿童医院
贴敷时间：三九期间均可
地点：门诊二楼中医科
咨询电话：15715376601

● 健康一周讯

四处中医文化基地迎国家专家组验收

近日，国家中医药管理局专家组来山东验收全国中医药文化宣传教育基地，对我省山东中医药大学、山东省中医药文化博物馆、枣庄市中医医院、山东宏济堂医药集团有限公司等4家单位的全国中医药文化宣传教育基地进行了全面验收。专家组将根据验收情况，确定我省全国中医药文化宣传教育基地入围名单。综合

两类中医诊所基本标准出台

近日，国家卫计委、国家中医药管理局印发《中医诊所基本标准》和《中医(综合)诊所基本标准》，进一步明晰开设中医诊所的标准。根据规定，设置传统纯中医诊所，需要至少有1名满足相应要求的执业医师。房屋设置要求相对独立，至少设置候诊区、就诊区等。新标准不再对中药房饮片品种、诊室面积等设定具体数字门槛，但增加了感染控制的内容。综合