

冬季温阳“三九贴” 固本祛寒治未病

近日,周口市中医院治未病科,秉持“未病先防、既病防变、瘥后防复”的中医理念,推出冬季“三九贴”调理方案。该疗法采用辛热中药贴敷于特定穴位,通过刺激经络、调节脏腑功能,达到温通阳气、驱散寒邪、健脾和胃、扶正固本的作用。

“夏养三伏,冬补三九,冬夏共治,阴阳调衡。”“三九贴”作为中医“治未病”的传统外治法之一,通过在特定时节贴敷特制中药,激发人体正气,调节阴阳平衡,提升免疫力,从而起到防病治病的效果。

“三九贴”适应症

呼吸系统疾病:支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、慢性咽炎、过敏性鼻炎、体虚感冒等。

骨关节疾病:颈肩腰腿痛、肩周炎、膝关节炎、风湿性或类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等。

消化系统疾病:消化不良、脾胃虚寒型腹泻、胃肠功能紊乱、厌食、便秘等。

小儿疾病:咳嗽、哮喘、厌食、遗尿、易感冒等。

妇科疾病:慢性盆腔炎、痛经、月经不调等属寒性或虚寒性疾病等。

慢性疲劳综合症:疲劳乏力、焦虑、失眠、记忆力下降、手足冰冷、怕风怕冷等虚寒体质。

流感恢复期:如甲流后遗留关节酸痛、畏寒、持续咳嗽、抵抗力下降等症状。

针对阳虚、气虚、血虚等体质偏颇明显的患者,除“三九贴”外,还可配合中药内服、膏方,以及针灸、毫火针、穴位埋线、葫芦灸、火龙灸、火龙罐、中药能量药泥灸、中药塌渍、虎符铜砭刮痧等外治法,滋阴润燥、补益气血,增强抵抗力,践行“未病先防、已病早治、既病防变、瘥后防复、择时防发”理念。

温阳固本“三九贴”贴敷时间安排

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01月08日

第四贴(三九):2026年1月9日~2026年01月19日

第五贴(加强贴):2026年1月20日~2026年1月31日

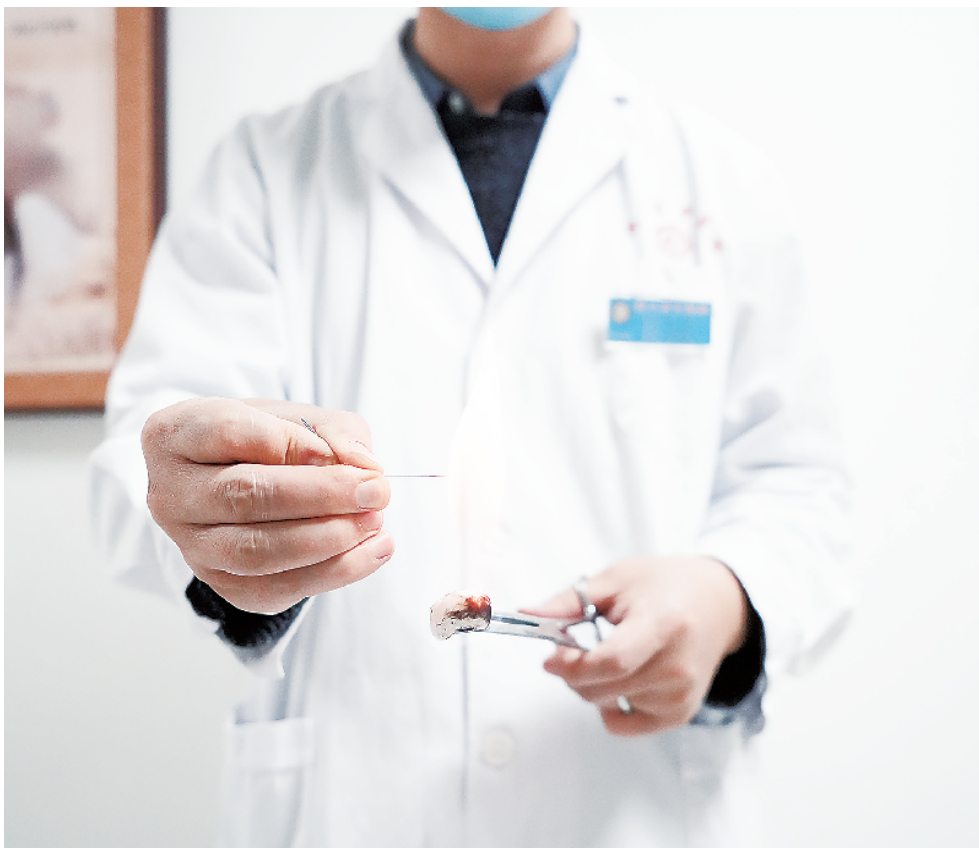
贴敷地点:周口市中医院治未病科(五号楼四楼治未病科疼痛诊疗室、一号楼一楼治未病科门诊外治中心)

(周口市中医院 杨彦峰)



患者贴“三九贴”。

本版组稿 李鹤



毫火针。

毫火针,速效祛顽疾

很多人对针灸的印象仍停留在“细针慢捻”的温和调理,而毫火针作为针灸疗法中的“特种兵”,将火的温热与针的精准相结合,常能迅速直达病所,短时间内缓解迁延不愈的痛症。

什么是毫火针?

毫火针是在传统火针基础上发展起来的中医特色针灸疗法,医生操作时将烧红的细毫针快速刺入穴位或病灶。其核心在于“借火助阳,以热引热”,与传统火针相比,因其针具更细,具有创伤小、操作快、应用广的特点。

毫火针的功效有哪些?

烧红的针体携带高达几百度的高热量,在瞬间刺入病灶的刹那,将火的温热效应直接作用于病变部位或穴位,可以直接松解粘连的肌肉筋膜、破坏病理组织(如疣体),刺

激人体的自我修复系统。

许多慢性疼痛(如“老寒腿”、肩周炎)和内科杂病,在中医看来是“寒湿凝滞、气血不通”所致。毫火针的纯阳热火,能最直接、最快速地温散寒邪,打通闭塞的经脉,让气血重新流畅运行。

瞬间的高温刺激可形成强烈的信号,可以通过神经→内分泌→免疫网络,调节机体的免疫功能,对于某些免疫紊乱性疾病(如顽固性湿疹、带状疱疹后遗神经痛)疗效显著。

毫火针适用病症

疼痛性疾病:颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝骨关节炎、网球肘、足跟痛、带状疱疹后遗神经痛。

内科与妇科疾病:慢性胃炎、消化不良、痛经、慢性盆腔炎。

(周口市中医院 张军)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供