

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疗法，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