

冬病夏治黄金期，错过再等一年

我院三伏贴预约开始啦

三伏天将至，你是否还在为冬季反复发作的咳嗽、关节痛、胃脘冷痛而困扰？中医“冬病夏治”的黄金期就在此时，滕州市中心医院 2026 年三伏贴即将开贴！

什么是三伏贴

三伏贴，又称“天灸”，是一种传统中医疗法，利用夏季最热的“三伏天”（初伏、中伏、末伏），将特制中药贴敷在特定穴位上，借助自然界旺盛的阳气，驱散体内寒湿，预防和缓解冬季易发的疾病。

三伏贴的历史渊源

三伏贴源自《黄帝内经》“春夏养阳”理论，已有千年历史，在明清时期广泛用于治疗哮喘、风湿等慢性病。

三伏贴的作用原理

- ①借天时：三伏天阳气最盛，人体毛孔张开，药物更易渗透。
- ②调气血：温性中药（如白芥子、细辛）

刺激穴位，激发阳气，驱散寒邪。
③防未病：通过夏季调理，减少冬季感冒、咳嗽、关节痛等复发。

三伏贴时间

伏前贴：7月5日（星期日）—7月14日（星期二）（打下基础，增强疗效）
初伏贴：7月15日（星期三）—7月24日（星期五）（阳气最盛，效果最佳）
中伏贴：7月25日（星期六）—8月13日（星期四）（巩固疗效，祛除深层寒湿）
末伏贴：8月14日（星期五）—8月23日（星期日）（固本培元，预防冬季复发）
加强贴：8月24日（星期一）—9月2日（星期三）（巩固疗效，强化渗透）
每伏第一天贴敷效果最佳，但整个伏天均可贴敷，不必强求首日。每伏连贴3次（间隔7-10天），坚持3年效果更佳。

三伏贴能治哪些病

- ①呼吸系统疾病
慢性支气管炎：冬季反复发作的咳嗽、

咳痰。过敏性鼻炎：鼻痒、打喷嚏，鼻塞，鼻涕等。哮喘：秋冬季节易发作的憋喘咳嗽咳白痰者。

- ②骨关节问题
关节炎、肩周炎：膝关节、肩关节等多关节疼痛，怕冷。
颈腰椎间盘突出：疼痛麻木，发凉怕冷。
- ③消化系统问题
慢性胃炎、腹泻：胃脘怕冷，疼痛，秋冬季腹泻。
- ④妇科问题
宫寒痛经：冬季经期腹痛，喜温喜按，手足发凉。
- ⑤亚健康调理
易感冒、疲劳：容易感冒，疲劳等。

禁忌人群

孕妇、发热期、皮肤溃烂、严重过敏体质者不宜。

贴敷时长

成人：2-6小时（皮肤敏感者缩短时间）

儿童：0.5-2小时（2岁以下不建议贴）

如何预约三伏贴

- ①可拨打中医科门诊电话 0632-5529905，理疗科门诊电话 0632-5529902，中医病房电话 0632-5860573，进行咨询预约。
- ②可到门诊楼四楼国医堂中医科门诊、门诊连廊三楼理疗科门诊、外科大楼九楼中医病房，现场预约贴敷。
- ③如未预约，可在贴敷时间内直接来中医科门诊挂“中医治未病”号、理疗科门诊、中医病房，进行贴敷。

三伏贴常见哪些问题

- ①贴后皮肤发红、发痒正常吗？→正常反应，说明药物起效，但若起水泡需就医。
 - ②能自己买来贴吗？→不建议！穴位不准可能影响效果，建议由中医师操作。
 - ③三伏贴能根治疾病吗？→不能根治，但可显著缓解症状，减少冬季发作频率。
- 三伏贴是中医“冬病夏治”的智慧结晶，趁盛夏养阳，为寒冬储健康！ □中医科

小儿夏季常见病防治实用常识



夏季气温高、湿度大，细菌、病毒繁殖速度快，加之儿童脏腑娇嫩、免疫系统尚未发育完善，出汗多、饮食作息易紊乱，极易诱发多种季节性疾病。现为大家科普一下腹泻、肠炎、呼吸道感染等小儿夏季常见病的防治常识，帮助家长守护孩子健康。

一、小儿腹泻、急性肠炎

高温易造成食物变质，瓜果、冷饮、不洁手口接触是主要诱因，分为细菌性肠炎、病毒性肠炎与消化不良性腹泻等，患儿多见大便稀水样、次数增多，伴随腹胀、呕吐、发热，严重会脱水、电解质紊乱，大便脓血，有里急后重感。

防治要点：严把饮食卫生，生熟食物分开，不吃隔夜凉菜、冰镇饮品；饭前便后、外出回家用洗手液洗手；辅食添加循序渐进，不一次性大量食用西瓜、甜瓜等凉性瓜果。轻症多补水，口服补液盐可以少量多次饮用，暂停油腻甜食；肠炎加服阿莫西林类或头孢类抗生素；若持续高热、尿量明显减少，及时就医。

二、上呼吸道感染、疱疹性咽喉炎

夏季空调使用频繁，室内外温差大，冷

热交替易诱发普通感冒，表现流涕、咳嗽、低热。疱疹性咽喉炎由肠道病毒引起，传染性极强，患儿咽喉布满灰白色疱疹，吞咽疼痛、拒食、流口水、反复高烧。

防治要点：空调温度设置26℃以上，避免冷风直吹孩子，每日开窗通风2-3次；少去密闭游乐场、商超等人群密集场所；保证饮水量，清淡流质饮食。疱疹性咽喉炎患儿居家隔离一周，餐具、玩具沸水消毒；发热以物理降温为主，咽痛可适当凉温流食缓解不适，持续高热不退，及时就诊。

三、手足口病

多见于5岁以下幼儿，通过飞沫、接触、污染物品传播，典型症状为手、足、口腔、臀部出现红色丘疹、疱疹，多数轻症一周自愈，少数重症可累及心肺。

防治要点：养成勤洗手习惯，不共用水杯、毛巾；定期消毒桌椅、玩具；患病儿童全程居家隔离，不接触其他幼儿。日常观察精神状态，若出现持续高烧、肢体抖动、呼吸急促、精神萎靡，立刻送医，警惕重症风险。

四、蚊虫叮咬

夏季蚊虫滋生，儿童皮肤薄嫩，叮咬后易红肿、起大包，搔痒剧烈，抓挠后易破溃继发细菌感染，部分孩子会出现虫咬性皮炎。

防治要点：居家安装纱窗蚊帐，外出穿

浅色长袖长裤；婴幼儿选用儿童专用驱蚊产品，避开手口眼；被咬后冷敷止痒，修剪指甲防止抓挠；红肿破溃处外用消毒药膏，大面积肿胀、化脓及时处理。

五、夏季皮肤过敏（热疹、接触性皮炎）

高温出汗堵塞汗腺易长痱子，接触化纤衣物、汗液刺激、花草粉尘会引发皮肤红疹、瘙痒。

防治要点：每日温水洗澡，水温不宜过高，洗完擦干褶皱部位；衣物选择纯棉透气款，勤换汗湿衣物；减少暴晒，避免接触花粉、草丛；保持皮肤干爽，瘙痒严重避免抓挠，大面积过敏红疹需就医抗过敏治疗。

六、中暑与小兒暑热症

中暑：长时间暴晒、闷热环境、补水不足诱发，轻症头晕烦躁、大量出汗；重症高热无汗、意识模糊，危及生命。

防治：减少正午外出，外出携带温水；幼儿避免长时间闷在密闭车内；中暑后立刻转移至阴凉处，解开衣物，少量多次补水，高热不退，马上就医。

暑热症：多见于婴幼儿，因体温调节功能差，持续长期发热、多饮多尿、少汗，气温降低后，症状自行缓解，无明显感染病灶。

防治要点：保持居室凉爽通风，减少厚衣包裹；多喂温水、绿豆汤等清热饮品；避免



高温时段户外活动，持续低热时定期监测体温，排查其他发热疾病。

日常通用夏季养护原则：均衡饮食，多吃冬瓜、绿豆、梨等清热润燥食材，少油炸甜腻；保证充足睡眠，适度户外活动增强免疫力；家中常备口服补液盐、儿童退烧药、止痒舒缓药膏；一旦出现持续高热、精神差、呕吐脱水、呼吸困难等情况，切勿拖延，第一时间前往医院就诊。

□冯集蕴 邱立

