

寻找最中医

今年的三伏有40天

头伏是7月17日到7月26日

中伏是7月27日到8月15日

末伏是8月16日到8月25日

## 孩子呼吸道有问题,试试三伏贴

一岁以上就可以贴,坚持三年疗效最佳

火辣辣的三伏天就要来了,冬病夏治你试了吗?提起鼻炎、哮喘、气管炎这些呼吸系统疾病,想必谁都能吐槽两句。这些疾病缠上孩子,家长忙得团团转。6月21日正值夏至节气,“寻找最中医”直奔南京市中医院儿科,带来了冬病夏治的最强攻略。医生表示,一岁以上的孩子就可以来医院敷贴了,不过三伏贴要坚持贴三年,才能获得最佳疗效。

见习记者 梅书华 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟/文 施向辉/摄



杨月娥医生正在给孩子敷贴

### 现场

### 赶走呼吸道感染病,带来好体质

6月21日一大早,南京市中医院儿科门口就有不少家长前来咨询三伏贴。直播开始时,南京市中医院儿科主治医师杨月娥正在为4岁的小女孩七宝(化名)诊疗。七宝的妈妈告诉记者,“孩子患过过敏性鼻炎一两年了,一到换季就鼻子痒不透气,每天早上起来鼻子不通,还特别容易感冒。”

杨月娥介绍,冬病夏治的三伏贴主要针对哮喘、慢性支气管炎、老慢支、过敏性鼻炎等反复呼吸道感染疾病。七宝的过敏性鼻炎完全可以贴一贴。“首先摸着孩子脖子后方最突出的这块骨头,然后顺着脊柱往下摸,第一突起处是第一胸椎,第二突起处是第二胸椎,以此类推。在第三、第五、第七胸椎左右各1.5寸的距离一共有三对穴位,分别是我们的肺腧、心腧、膈腧。找准了它们,贴上三伏贴,就大功告成

了。”杨月娥一边介绍,一边麻利地在七宝的背上点了六个黑点。一旁的妈妈第一次学习,丝毫不敢懈怠,立马上手在孩子背上开始摸索。

“摸到了!这个第三五七胸椎我摸到了,可是1.5寸我有点拿不准啊。”面对妈妈提出的问题,杨月娥又教了一招,“你再来摸摸孩子的肩胛骨,就是背部两侧倒置的三角形扁骨,在肩胛骨前缘和脊椎之间你连一条线,线的中间点就是1.5寸的点。”

找准了穴位的七宝妈妈表示,希望孩子用了三伏贴后,鼻炎能有所改善。“我家孩子春秋季节老犯咽炎,早晨起来咳嗽,一咳半个月,吃药也没用,已经贴了一年了,体质好多了,咳的频率也少了,即使偶尔咳,一个礼拜就能自己好。”在门口等待的王女士是提前来拿三伏贴的,忍不住和七宝妈妈交流起来。

### 三伏贴三伏贴,冬至加贴疗效更好

教完家长找穴位,杨月娥拿出了特别为儿童定制的三伏贴——两厘米宽的方形药包,并且揭秘了药包中的成分,“我们用了冰片、麝香、白芥子、乳香、没药、细辛、肉桂等作为三伏贴的原料。成人的三伏贴是加了姜汁,调成糊状捏成球来贴的。儿童贴磨成粉状,用纱布包裹,我们考虑到儿童皮肤比较娇嫩,防止药效对皮肤的刺激过大。”

三伏贴肯定是三伏天来贴,那要贴多久呢?杨月娥介

绍,三伏贴要连续贴3年,也就是在这三年的三伏天里要严格遵守固定疗程,这样效果会更好。今年的三伏有40天,头伏是7月17日到7月26日、中伏是7月27日到8月15日、末伏是8月16日到8月25日。每十天一个疗程,一共四个疗程,每个疗程贴敷三次,每次贴4-6个小时,最佳贴敷时间为11:30-13:30。另外,杨月娥还建议,“如果在冬至时加一个疗程,对夏日‘三伏’治疗的效果进行巩固调护,可加强疗效。”

### 热点问题

#### 多大孩子可以冬病夏治?

1岁以上就可以

冬天的病为何能在夏天治疗?杨月娥介绍,“到了三伏天,就是一年天气最炎热、人体阳气最旺盛的时候,更是脾脏主令之时,脾脏功能处于最好的状态,此时进行冬病夏治,在人体的穴位上进行药物敷贴,能鼓舞正气,增强抗病能力,就可以达到防治疾病的目的。”

孩子也能冬病夏治?杨月娥表示,孩子满一岁以上就可以,而且治疗时间越早越好,因为年龄越小,其免疫功能、发育越不完善,越容易得到纠

正。抓住三伏贴药的有利时机,药力最容易渗透到体内,因此用药后吸收的最为彻底。

杨月娥还介绍,相比较于大人,儿童用冬病夏治的三伏贴有三大优势。一是疗效好,因为孩子皮肤娇嫩,外表屏障还没有足够完善,药物的有效成分就更容易进入血液发挥作用;二是副作用小,外贴药物不经胃肠道代谢,家长不用担忧药物会伤害到孩子的脏腑;三是使用方便,孩子一生病,最怕打针吃药,三伏贴就避免了这些麻烦。

#### 孩子感冒发热还能贴吗?

最好等病好了再贴

不同的药不能混在一起吃,那生了别的病,三伏贴还能继续贴么?杨月娥建议,正在感冒发烧或哮喘急性发作期的患者,最好是等病好了再接着贴,影响不大。冬病选择夏治是因为夏天是疾病的恢复期、缓解期,此时保健最好,

生病了效果会打折扣;而且,三伏贴里的白芥子、细辛、肉桂是温阳药,热性药,和感冒发热这类热性疾病是相冲的。另外,有严重心脏器质性疾病的孩子也不适宜贴三伏贴,因为容易出现药物不耐受的状况。

#### 三伏贴有什么要注意的?

敷贴期间应清淡饮食

第一,给小儿敷贴前应温水沐浴,敷贴后不要立即沐浴;第二,家长要注意观察孩子贴完之后的状态,有热感或微痒无需处理。如出现明显的红、肿、痛及瘙痒,应去除膏药。若背部穴区发泡了,千万不能让孩子挠破,可局部涂抹

消毒药水;第三,在敷贴期间小儿应清淡饮食,禁食生冷、辛辣、油腻食品,忌食冷饮和冰冻食品;第四,如果因出汗过多,药膏脱落,可擦干汗液,用电吹风加热使膏药变软后再贴到穴位上。



扫码看直播回放

### 有鼻炎 试试这个

#### 鼻保健操捏鼻通

针对鼻炎问题,杨月娥还手把手教了家长一套鼻保健操,一共5个动作,每个动作1-2分钟,孩子鼻子难受了,家长随时随地都可以给孩子揉一揉。能够缓解或消除鼻塞、打喷嚏的现象,还能促进鼻黏膜的自我修复。直播评论区的观众们都有些跃跃欲试,询问大人可不可以试试,杨月娥笑着说:“老少皆宜,自己给自己做也可以。”

- 1 按揉迎香穴。双手托住患者的下颚,用两只大拇指的指腹,轻轻按揉鼻翼左右各0.5寸的位置。
- 2 按揉鼻通穴。双手托住患者的下颚,用两只大拇指的指腹,轻轻按揉鼻唇沟的顶端,也就是鼻骨下凹陷处。
- 3 按揉印堂。左手托住患者下巴,右手按住患者头顶,用右手大拇指的指腹,轻轻按揉两侧眉头连心的中点。
- 4 捏鼻子。用右手大拇指和食指指腹,轻轻捏住患者两侧鼻翼。捏住、松开、捏住……以此反复。
- 5 擦鼻翼。双手托住患者的下颚,用两只大拇指的指腹,由上而下,轻轻擦患者两侧鼻翼。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们聊一聊。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。

