

包治百病？贴的穴位越多越好？网上购买，自己贴敷？

# 三伏贴认识误区，你有吗？

三伏贴是一种简单、方便、价廉、效优的冬病夏治疗法，但要理性看待三伏贴，认清误区，才能达到预期效果。

## 误区一：三伏贴包治百病

正解：这种说法是错误的。三伏贴确实有增强免疫力、调节体内环境的功效，但任何一种疗法都有局限性，并不能包治百病。三伏贴作为中医内病外治的一种方法，对于虚寒性疾病、哮喘、体虚易感、过敏性鼻炎等疾病疗效肯定。但对于比较严重的“冬病”，在贴敷的同时，配合中药、针灸、拔罐、按摩等中医综合疗法，可以巩固和加强疗效。对于长期服药的患者，贴敷期间不能随便停药。

## 误区二：三伏贴人人能贴

正解：三伏贴并非人人适用。三伏贴是根据中医“天人相应”“春夏养阳”的原理，最适合虚寒体质的人群，对于湿热体质、阴虚内热者都不适合。因为三伏贴用的是热性药，上述体质的人贴敷等于“火上浇油”；有过敏性湿疹、荨麻疹等皮肤问题的人也不适合贴，因为药物对皮肤有一定刺激；慢性病急性发作期，比如高血压控制不稳定或者感冒发烧时，也不能贴。因此，建议首次贴敷前，最好到医院辨明体质。

## 误区三：网上购买，自己贴敷

正解：网上购买，自己贴敷不可取，辨证施治是关键。随着网络的普及，一些患者为图方便和省事，在网上或药店购买三伏贴在家贴敷。殊不知，辨证施治对三伏贴疗效有很大影响。因为三伏贴的药物是医生根据患者身体体质状况调配的，且



不同疾病贴敷的穴位也不同，仅凭生活常识和网上查询的“理论知识”不但难以保证效果，而且还可能出现不良反应。此外，精准取穴也很关键，虽然网上有经络穴位图，但患者照着图贴，位置难免有出入，会影响疗效。

## 误区四：“冬病”仅靠“夏治”即可

正解：冬病夏治并不能代替日常治疗、保健。很多人认为，冬天易发作或加重的疾病，只有在夏天治疗才能除根，其他时间治疗都无济于事。其实，这是个很大的误区。有病不及时治，非要忍到三伏天，只会延误病情，适得其反。冬病夏治确实有效，但不少病情严重的“冬病”，还是需要及时治疗，不是非等到“夏治”才能去根。盲目认为冬病非要夏治，只会得不偿失。

另外，冬病夏治并不能代替日常治疗，尤其是慢性病的预防比治疗更重要，要治养结合，才能达到最佳效果。比如少吃寒凉饮食，生活规律，睡眠充足，情绪乐

观，适度锻炼等。

## 误区五：贴的穴位越多越好

正解：这种说法是错误的。中医讲究治病求本，针对病因贴敷才是根本。贴三伏贴的人群，不乏多种疾病的患者，同时有气管炎、鼻炎、关节炎、腰疼等多种疾病。这类患者往往要求在相应部位都贴上药贴，有的甚至认为，贴的穴位越多越好。其实，中医讲究“治病求本”，也就是说，从错综复杂的临床表现中探求疾病的根本原因。很多“冬病”归根结底是阳虚，所以补益阳气是根本，只要能把握住补益阳气的主要穴位，就是抓到了病根。况且，国家对于三伏贴也是有相关标准的，通常每人每次贴敷6贴~8贴。

## 误区六：贴敷时间越长越好

正解：不少人认为，三伏贴贴敷时间越长，药物吸收越充分，效果越好，其实这

是不对的。三伏贴并非贴的时间越长越好，贴得太久皮肤容易起疱、溃烂。具体的贴敷时间应该根据医嘱来进行，一般人每次贴敷时间为2小时~4小时，小儿贴敷时间为0.5小时~2小时，且要以患者能够耐受为度。如感觉贴药处有瘙痒、灼热等明显不适感，可自行取下。

## 误区七：贴敷后注意事项不重要

正解：贴敷后注意事项很重要，禁忌可能影响贴敷效果。贴三伏贴后，医生会叮嘱患者一些注意事项。但有些患者却当耳旁风，根本不注意。若要保证药物的作用得到最大发挥，就需严格遵守禁忌。

贴敷期间的注意事项包括：贴敷完6小时后，再用温水洗澡；治疗当天可局部用清水冲洗，不宜用肥皂、沐浴液等；贴敷当日不宜游泳，不宜直吹风扇和空调；饮食以清淡为宜，忌烟、酒、生冷之品，忌食鱼虾等海产品及辛辣、羊肉等热性食物；对于起疱明显处，不要搔抓，建议到医院处理。

（综合）

# 嚼完东西，为何一张嘴就痛？

不能张大嘴巴、不能吃硬的东西，这是什么毛病？其实这种情况并不少见，它叫“颞下颌关节功能紊乱”。

60岁的李先生由于牙齿不好，前往医院口腔科诊治。当牙科医生让他张大嘴巴时，他发现只要嘴巴一张大，双侧靠近耳根处就感到隐隐地酸疼，等合上嘴时又能听见“咯噔”一声，因此，李先生不得不用自己的双手托着下巴接受治疗。

25岁的女青年晓莉晚上和朋友一起看电影，因为下班晚来不及吃饭就带了一些小零食，边看电影边嚼牛肉干。可是晓

莉刚吃了一包牛肉干，就觉得脸右侧有些不舒服，她也没在意。回到家睡了一觉，次日起床感觉右侧面部疼痛难忍，张口和咬合时疼痛加重，就连刷牙都无法完成。她赶紧到附近医院挂急诊，两周后疼痛情况仍未缓解。晓莉便来到疼痛科就医，经检查发现，晓莉右侧耳廓前方的颞下颌关节有响声，无法张大口腔，咬合时疼痛加剧。

根据李先生和晓莉的病史与体格检查可以明确，他们是得了“颞下颌关节炎”，又称“颞下颌关节功能紊乱”。

颞下颌关节炎是常见的面部疼痛性

疾病，常常因为咀嚼坚硬食物而导致一侧颞下颌关节损伤，后产生剧烈疼痛，影响患者进食。除了关节损伤，面部咀嚼肌过度疲劳，也是引起面部颞下颌关节区域疼痛的重要原因，如频繁夜间磨牙、义齿不匹配，导致口腔咀嚼肌长时间处于紧张状态，最终引起张口、咬合时颞下颌区域剧烈疼痛。

日常生活中如果发现颞下颌区域产生疼痛，首先应该改变生活习惯，切忌继续咀嚼较硬的食物，改吃柔软的食物甚至半流质，让损伤的颞下颌关节得到休息直至彻底修复。其次，有些咀嚼肌劳损的患

者若装有义齿，建议到口腔科寻求医生帮助，调整义齿。最后，有些颞下颌关节炎患者伴有睡眠障碍，建议进行改善睡眠治疗，让长期疲劳的咀嚼肌得到充分的休息和放松。

颞下颌区域疼痛的患者还可以进行局部物理治疗，帮助损伤组织修复，缓解疼痛。

如果通过调整饮食、缓解咀嚼肌紧张仍不能改善的颞下颌区域疼痛，可以局部注射消炎镇痛药物进行治疗，绝大部分患者可以获得比较满意的治疗效果。

（综合）