



重庆晚报

2025年7月

17日

星期四

农历乙巳年六月二十三

重庆日报报业集团
主管主办



+轨道语音

+轨道视频

+轨道大平面广告

+李子坝文旅产业园

国内统一连续出版物号
CN50-0002(代号77-12)

第13409期
今日08版

据重庆市气象台消息,大范围高温过程已进入最强时段:17日白天,中心城区晴间多云,31℃~41℃;17日夜间到18日白天,中心城区晴到多云,31℃~40℃。7月20日(周日)将入伏。三伏天,是一年中阳气最旺、湿气最重的时节,也是调理体质的“黄金窗口”。不少人准备贴敷“三伏贴”,以求达到“冬病夏治”的目的。“三伏贴”适合你吗?究竟应该怎么贴?日前,国家中医药管理局召开例行发布会进行了解答。

每伏的第一天进行贴敷

今年三伏天从7月20日入伏,到8月18日出伏,共30天。

- 头伏:2025年7月20日—7月29日(10天)
- 中伏:2025年7月30日—8月8日(10天)
- 末伏:2025年8月9日—8月18日(10天)

专家介绍,“三伏贴”应在每年头伏、中伏和末伏的第一天进行贴敷,每次敷贴最好间隔10天。一般成人贴敷6~8小时,儿童2小时左右,以皮肤感觉耐受为度,每年三伏天各贴一次,连续三年为一个疗程。

“三伏贴”的适用范围包括在冬季容易发生或加重的寒性疾病,如慢性腹泻、胃痛、过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘、痛经等,在夏季给予针对性治疗,提高机体的抗病能力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失。

三类人群贴敷时需注意

儿童

老人

糖尿病患者

贴敷时间不宜过长,一般为0.5~2小时,以免皮肤过敏等。2岁以下儿童不建议使用“三伏贴”。

使用“三伏贴”时要密切观察皮肤反应,若出现红肿、瘙痒等不适,应立即停用,必要时咨询医生。

皮肤愈合能力较差,贴敷“三伏贴”时间不宜过长,特别要注意观察是否出现皮肤损伤等情况。

这几类人群不适合贴敷

孕妇禁用“三伏贴”,因为“三伏贴”中的药物多具有辛温、活血、走窜等作用,可能会对胎儿产生不良影响,导致胎动不安甚至流产等严重后果。

需要注意的是,“三伏贴”偏于热性,体热、阴虚火旺、平时口干舌燥、皮肤易过敏、疤痕体质的人群不适合贴敷。此外,肝肾功能严重不全的患者也不建议贴敷“三伏贴”。

热点问题

1 网购“三伏贴”自行贴敷行吗?

网上售卖的“三伏贴”,一般无准字号,使用起来风险较大。而且没有根据医生的意见进行个体化的辨证治疗,哪些人适合贴,适合什么样的“三伏贴”,或者哪些人不适合贴,都是不清楚的。所以,还是要到医院找医生开适应的“三伏贴”处方进行贴敷。

2 贴敷时间越长效果越好吗?

“三伏贴”贴的时间过长,会对皮肤刺激过大,一般建议贴4~6个小时。如果超过6个小时甚至更长时间的话,对皮肤损害会非常大,容易使皮肤起泡,甚至发生一些严重的过敏反应。

此外,穴位贴敷太多也不合适。有的人全身各处都贴了“三伏贴”,这种做法其实益处并没有那么大,反而使皮肤发生过敏反应的概率更高。

3 贴敷“三伏贴”后多久能洗澡?

揭下来半个小时后,是可以洗澡的,但要注意及时穿衣,不要直接受风。

特别提醒

✓贴敷“三伏贴”期间,应忌烟酒、辛辣、生冷、油腻等刺激性食物,以免影响疗效。

✓“三伏贴”不是治疗慢性病的特效药,不能完全替代其他治疗。正在服药的慢性病患者,不要盲目减药、停药。

✓要到正规的医疗机构找专业的医生开展“三伏贴”等治疗。
综合央视新闻、@重庆天气

周日入伏

三伏贴,该怎么贴

三伏贴——根据中医“冬病夏治”理论而发明的一种外用的贴敷治疗方法。它结合了针灸、经络与中药学,以中药直接贴敷于穴位,对穴位产生热性刺激,达到治病、防病的效果。



AI制图