

三伏任督整体调护项目™

Sanfu Ren-Du Holistic Care Program™

三伏时节的任督整体调控

借助盛夏阳气最旺的时令特点，支持任督整体调护、全身平衡与更深层的自我调节。

给身体一次由内而外重新调整的温和机会。

预约信息

钱心如医学博士

三伏任督整体调护临床与研究中心

140-37 Cherry Ave., Flushing, NY 11355

电话：718-661-4201

本中文版中，“三伏任督整体调护项目™”简称为“三伏™项目”。

免责声明：个体效果可能不同。本项目属于支持性调护，不能替代医学诊断、急诊处理、处方药物或针对特定疾病的规范治疗。

1. 传统三伏针与三伏贴

三伏调护是在一年中最炎热的时段进行的传统季节性治疗，遵循“冬病夏治”和“春夏养阳”的经典理念。

三伏针

指在三伏期间，根据患者体质及疾病特点，采用毫针、温针灸、火针等方法刺激经络腧穴，以扶助阳气、散寒通络，并支持健康与康复。

三伏贴

在三伏期间，将具有温通性质的中草药制成药饼、药膏或贴剂，敷贴于特定穴位，通过局部药物作用与穴位刺激发挥调护作用。

传统三伏针与三伏贴的理论基础

- 传统三伏针、三伏贴以“冬病夏治”“春夏养阳”为指导，以温阳扶正、散寒通络为基本原则。
- 其中尤其重视督脉的调节作用。督脉总督一身之阳，与足太阳膀胱经的背俞穴相互配合，可振奋阳气、调和脏腑、疏通经络。
- 因此，三伏治疗多选择督脉经穴及其两侧背俞穴进行针刺或贴敷，以达到扶阳固本、支持防病与康复的目的。

通俗理解

三伏是一段特殊的季节窗口。传统方法利用这一时段支持循环、温煦、免疫适应力以及长期体质调养。

2. 传统常见应用与注意事项

传统常见应用	注意事项／未经评估不宜直接使用
呼吸系统：支气管哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性咳嗽、反复感冒。	发热或急性感染、皮肤破损、湿疹、皮肤感染、对贴敷药物过敏者。
肌肉骨骼：颈痛、腰椎间盘突出相关问题、腰肌劳损、骨关节炎、冻结肩、风湿性关节炎。	妊娠期避免腹部和腰骶部贴敷。
消化系统：慢性胃部不适、慢性腹泻、消化不良。	严重且不稳定的心、肝、肾疾病，糖尿病、皮肤感觉减退、体质虚弱或高龄者，应谨慎评估，以免长时间贴敷造成皮肤损伤。

3. 传统三伏／三九贴与三伏任督整体调护项目™的区别

传统三伏／三九贴	钱博士独创：三伏任督整体调护项目™
多集中于背部穴位及表层温热刺激。	五年临床探索与沉淀： 经过五年持续临床实践与优化，采用精准针刺调节任脉与督脉——人体前后正中轴线，并获得令人鼓舞的临床观察。
多以局部症状或单一疾病模式的缓解为目标。	全身系统调节： 促进大脑、脊髓和自主神经系统通路之间的深层协调，激发人体内在防御与自我调节机制，并关注疾病的深层基础。

4. 为什么三伏任督整体调护项目™在三伏时节尤其重要？

1. 借助自然界阳气最旺的时机

三伏时节被传统医学视为自然界阳气最旺、人体阳气较充盛的阶段。此时气血趋向体表、腠理相对开放，为激活经络、帮助驱散深伏寒湿提供了有利的季节窗口。

2. 调节任督中轴

三伏™项目并非只针对单一症状或局部疾病，而是通过调节任脉与督脉——人体前后正中线路——帮助协调阴阳、促进气血运行，并支持人体的中枢调节功能。

3. 激活人体自我调节机制

该项目不只关注某一种疾病，而是通过对神经系统与循环的整体调节，支持人体内在防御、免疫平衡和自我调节能力。

5. 2026 年三伏与 2026—2027 年三九预约时段

季节	阶段	日期
2026 三伏	初伏（10 天）	2026 年 7 月 15 日—7 月 24 日
2026 三伏	中伏（20 天）	2026 年 7 月 25 日—8 月 13 日
2026 三伏	闰中伏	2026 年 8 月 4 日—8 月 13 日
2026 三伏	末伏（10 天）	2026 年 8 月 14 日—8 月 23 日
2026—2027 三九	一九（9 天）	2026 年 12 月 22 日—12 月 30 日
2026—2027 三九	二九（9 天）	2026 年 12 月 31 日—2027 年 1 月 8 日
2026—2027 三九	三九（9 天）	2027 年 1 月 9 日—1 月 17 日

季节性策略

三伏任督整体调护项目™将夏季三伏调护与冬季三九巩固结合起来。夏季三伏传统上用于帮助散寒祛湿；冬季三九则支持温养、强化与巩固。根据个体情况合理安排两个季节的调护，可形成更长期的健康支持计划。

6. 三伏™项目的六大生理调节目标

调节维度	预期支持作用	现代健康关联
循环	支持全身血流与微循环。	帮助改善组织氧合、营养输送和内环境。
免疫功能	支持免疫调节与人体自然防御能力。	帮助适应温度、季节及环境变化。
神经系统	支持自主神经平衡、情绪稳定与放松。	帮助协调交感与副交感活动，并支持压力管理与睡眠。
代谢	支持血糖、血脂及能量代谢平衡。	为健康体重管理及较稳定的代谢指标提供生理基础。
肌肉骨骼修复	支持脊柱、肌肉与关节功能。	帮助缓解深层肌肉紧张，促进功能恢复及姿势、运动和生物力学平衡。
健康衰老	支持减少氧化应激与生理负担。	帮助保存活力、功能储备与健康寿命。

7. 哪些人可以考虑三伏™项目？

需要先进行专业评估。以下健康模式可考虑将三伏™项目作为支持性调护：

循环调节

外周循环较差、手足冰冷、畏寒、微循环不足、轻度循环不适或雷诺样症状。项目旨在支持全身血流、组织氧合与营养输送。

免疫与呼吸系统模式

反复感冒、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、哮喘稳定期或缓解期、慢性咽炎、慢性鼻窦炎，以及与适应力下降相关的慢性疲劳。

神经系统与压力相关模式

焦虑状态、压力相关睡眠障碍、自主神经失衡、慢性疲劳、情绪紧张及功能性更年期症状。

代谢支持

体重管理需求、代谢综合征、高脂血症、脂肪肝、糖尿病前期、稳定期 2 型糖尿病、高尿酸血症及能量代谢障碍。

肌肉骨骼修复与疼痛支持

颈痛、腰椎间盘突出相关症状、肩痛、骨关节炎、慢性腰痛、稳定期类风湿关节痛、冻结肩、肌腱炎、慢性筋膜疼痛、软组织损伤、肌肉或关节僵硬及治疗后恢复。

健康衰老与体质模式

畏寒、慢性疲劳、四肢发冷、腰膝酸软、夜尿频繁、活力下降，以及经中医评估的肾阳虚或寒性不孕模式。

重要说明

三伏™项目不能替代急诊处理、医学诊断、处方药物或特定疾病的规范治疗。所有调护均应在专业评估后，根据个体情况制定。

8. 三伏™干预模式：先针后贴，贴以巩固

1. 先行针刺

对于顽固寒湿模式、慢性寒性疼痛，或急性疼痛及呼吸系统发作，可先采用针刺，以促进经络运行并获得较快的症状缓解。

2. 针后贴敷

在临床适宜的情况下，可在针刺后的合适时间窗口使用温热性草药贴，以帮助延续季节性温通作用并巩固疗效。

3. 贴敷巩固

三伏™贴敷用于持续提供温养支持、扶助阳气，并帮助维持针刺后的较长期调节。

4. 急性期与稳定期

急性疼痛或呼吸系统发作时，可优先使用针刺进行症状控制；稳定期可采用三伏™贴敷支持维持与长期调节。

5. 贴敷与艾灸交替

对于慢性寒湿模式，在临床适宜时，可在阳气最旺的季节阶段交替或联合使用三伏™贴敷与艾灸。

重要：治疗方法、时机和先后顺序应在专业评估后个体化确定。

9. 三伏™项目病例摘要

病例 01——十年顽固性失眠伴反复全身关节炎症

68 岁女性，反复出现关节红、肿、热、痛，同时伴有约十年的严重失眠。

参加三伏™针刺项目后，她自述关节不适和睡眠均明显改善，能够更快入睡、睡得更深，醒来后精力也有所提高。

患者感言：“三伏针让我重新搭上了健康的列车。”

病例 02——慢性腰骶痛的重要转折

一名中年女性，多年来反复出现严重、影响功能的腰部和骶部疼痛。

在季节性治疗窗口接受三伏™针刺后，她自述疼痛、精力、睡眠、排便功能及反酸症状均有明显改善。

患者感言：“钱医生，我现在终于体会到多年痛苦解除后的幸福。”

病例 03——从轮椅到独立走进诊所

80 岁男性，腰椎术后长期全身顽固性疼痛，白天和夜间均无法舒适平卧。

接受两次三伏™针刺后，他由轮椅进展为使用助行器行走；四次治疗后，无需助行器即可独立进入诊所；六次治疗后，他在当时自述疼痛完全消失、睡眠改善、夜尿减少。

患者感言：“痛吗？不痛。我晚上睡得很好。”

临床提示

以上为个体病例中的患者自述与临床观察，结果因人而异，不能保证其他患者获得相同效果。

10. 临床观察

在 2025 年的三伏™项目中，睡眠改善是最常见、也最突出的患者自述变化之一。许多参与者起初并未把失眠作为主要问题，但治疗后大多数人都报告睡眠有所改善。部分长期、顽固性失眠患者获得了显著缓解，包括更快入睡、睡眠更深、夜间醒来次数减少以及白天精力改善。

患者还较常报告胃肠道症状改善，包括反酸、腹胀和消化不良。

在中国，传统三伏疗法常用于支持慢性支气管炎及其他反复呼吸系统疾病。由于这类疾病在我们目前的患者群体中相对较少，2026 年三伏™项目将更加重视过敏及上呼吸道相关模式，并在临床适宜时加入个体化的抗过敏支持策略。

11. 预防性与整体调护理念

三伏™项目不仅面向已有健康问题的人群，也适合希望进行预防调护、改善生理平衡和增强适应力的人群。

本项目以传统“治未病”理念为指导，目标包括：

- 帮助目前健康的人群预防疾病；
- 支持有健康问题者的恢复与调节；
- 帮助恢复人体动态内平衡；
- 增强适应力并支持长期健康。

专业评估仍然必不可少，因为治疗方法、针刺穴位、草药贴敷及时间安排，应根据每个人的健康状况和体质进行个体化设计。

12. 以证据为导向的临床发展

- 经过五年持续的临床探索与优化。
- 自 2025 年以来，已有近 20 例病例接受系统记录与随访，并形成了令人鼓舞的临床观察。
- 2026 年进一步强化了临床随访、结局评估及研究框架。
- 我们尊重临床经验，更重视客观记录与证据。
- 钱博士三伏™针灸贴敷研究工作室欢迎医疗专业人员及研究同道共同合作，推动预防保健与健康长寿事业。

联系方式

访问 qianinstitute.org 或扫描二维码



钱心如医学博士

三伏任督整体调护临床与研究中心

140-37 Cherry Ave.

Flushing, NY 11355

预约电话: 718-661-4201

商标／项目名称

三伏任督整体调护项目™

Sanfu Ren-Du Holistic Care Program™

三伏任督整体疗法™

Sanfu Ren-Du Holistic Therapy™

三伏任督整体调控方法™

Sanfu Ren-Du Holistic Regulation Method™