

張順昌(2019) · 過敏令人煩(三伏貼灸)祛溼
寒 · 彰基院訊 · 36(7), 10-11。

冬病夏治：三伏天
冬令加強：三九貼



義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號
電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號
電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路 305 號
電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

29.7X20cm 2025.01印製 2024.07修訂 HA-8-0011(5)



 義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

中醫季節療法

「冬練三九，夏練三伏」

在嚴寒天氣下鍛鍊，能增加身體對寒邪的抵抗力，預防冬季常見疾病發生；而在酷熱天氣下鍛鍊，能提高人的耐熱能力，使身體得以適應炎熱氣候，從而達到防病強身的目的。其一年有兩次改善過敏體質的節令，正所謂三九和三伏。

一、三九推算方法

「三九」是指自冬至次日算起，每九日一數，第一個九日為一九、第二個九日為二九、第三個九日為三九，故稱作「三九天」。三九是一年中氣候最寒冷的時期，此時陽氣潛藏，陰氣盛極，是節氣養生保健的重要時間。

二、三伏推算方法

「三伏」是廿四節氣中的小暑至立秋，為一年中最炎熱、陽氣最盛之時，稱作「三伏天」。
初伏-每年夏至後第三個庚日。
中伏-第四個庚日。
末伏-立秋後第一個庚日。

三、敷貼方式、功能及適應症

這套療法又稱天灸，是以多種辛溫熱之中藥，如：白芥子、細辛、延胡索、乾薑…等，調和後敷貼於穴位，經由皮膚下穴位吸收，使中藥對人體五臟六腑產生補氣及調理作用，以達改善體質與預防疾病的效果，並減少因季節交替或寒流來臨所引發之慢性病。

「冬病夏治」之法，所演變出的三伏貼及三九貼，適合過敏體質患者，包含氣喘、過敏性鼻炎、慢性支氣管炎及異位性皮膚炎，另外，虛寒體質、反覆性感冒者亦適用。

四、禁忌與注意事項

(一) 使用禁忌：

孕婦、兩歲以下兒童、嚴重心肺功能不全者，如：心臟病、高血壓、重度肺氣腫、肺結核；急性發炎性疾病者，如：發燒、咽喉痛、扁桃腺發炎；皮膚易過敏者，如：短時間敷貼即會皮膚起藥疹者及預敷部位有傷口者。

(二) 注意事項：

- 1.若皮膚出現過敏反應，如皮膚出現皮膚搔癢難忍、起水泡等過敏反應，需立即取下藥物。

2.敷貼期間，勿在陽光下曝曬，盡量不吹冷氣、洗冷水澡、游泳，否則影響效果。

3.敷貼期間，飲食必須清淡，勿食冰冷飲品、生冷食物、辛辣油炸食物、菸酒及蝦、蟹等海鮮，少食花生、芒果、奇異果等易引發過敏之食物。

4.貼藥當天正常沐浴，勿用力搓揉敷貼部位。

五、敷貼時間及療程

幼童每次貼敷時間約1小時；兒童及大人約2個小時，若貼敷部位無明顯不適反應，可適當延長貼敷時間至3-4小時，以產生灼熱刺感即可。每個療程需敷貼3次並連續敷貼三年效果為佳。

六、敷貼穴位

穴位敷貼位置為大椎、定喘、大杼、風門、肺俞、膏肓、心俞、膈俞、脾俞、腎俞等穴位，敷貼時醫師會視每個病人病況做調整，每次約敷貼3-7個穴位。

七、參考文獻

陳慧珊(2019). 服藥護理. 於張永賢、張曼玲總校閱，中醫護理學概論(四版，255-287頁). 新文京開發。