

冬季強身的好方法 — 三九天穴位敷貼

◎北醫附醫傳統醫學科陳玉娟醫師◎

天灸療法是傳統老祖宗在穴位上進行敷貼的療法，將特製的中藥於特定時間敷貼到特定的穴位上，利用經皮吸收及節氣的加成以達特定療效。現在最被廣泛使用的便是三伏天跟三九天，所謂「熱在三伏、冷在三九」，三伏天是利用一年最熱的三天做治療，在肺系疾病的緩解期治未病，以達到冬病夏治的目的；三九天則是冬至或冬至隔一天開始每隔九天，連續三次，「三九」即為冬至後的第三個九天，在節令上為「大寒」，是一年中最冷的日子，所謂「陰氣已極、陽氣始生」，當此之時，大自然正處於陰陽交替的時候，人體對外界環境、藥物也正是最敏感的時刻。於此時利用白芥子、細辛、甘遂、甘草、肉桂等溫陽成分的中藥，於背部之定喘、風門、肺俞、腎俞等穴位進行穴位敷貼，引起輕微發赤反應，刺激穴道，達到防治氣喘、過敏性鼻炎，並可提昇免疫力預防感冒，**達到扶正祛邪的效果**。

北醫附設醫院傳統醫學科每年夏天推出「三伏天穴位敷貼療法」效果良好，更在寒冬疾病好發之際推出「三九貼」，與夏季的三伏貼「**一陰一陽，相互配合**」，更具有預防保健之功效。

哪些人適用「三九貼」？

主要是過敏體質的兒童，包括氣喘、過敏性鼻炎及異位性皮膚炎，還有反覆上呼吸道感染的小朋友也適合。在成人方面，成人哮喘、老年慢性支氣管炎、肺氣腫等疾病，或免疫力低下的人也都可以經由此法來改善症狀。

治療方式：

由於今年天氣變化多端，早晚溫度差異大，過敏性鼻病及異位性皮膚炎疾病變得較容易發生，故建議今年 12 月中旬起，連續做四~六次敷貼，以增加免疫力，對抗今年氣候的變化；接受穴位敷貼治療的患者，**每次敷貼時間為 1-2 小時，視情況延長敷貼時間，最多不超過 4 小時**，在敷貼時皮膚可能會有發癢及有燒灼感，且因其中藥物包括利尿劑，所以可能出現頻尿現象。

至於孕婦及 1 歲以下嬰兒，嚴重心肺功能不足及短時間敷貼即會大量起泡者，還有發燒和咽喉發炎者，並不適合此法。

除了進行「三九貼」穴位敷貼治療外，患者也應依據病情及體質狀況，配合醫師處方**中藥治療**，才能更徹底改善病情。

「三九貼」門診服務時間：

- 一、敷貼療程：七至九天敷貼一次，連續四次為佳，今年可做四~六次敷貼。
- 二、98年12月14日起 到99年2月12日止，98年11月16日起可開始預約掛號，六位醫師門診時間內皆可進行治療。
- 三、三九貼洽詢電話：02-27387416 健康諮詢室。
- 四、預約掛號：02-2738-0032（人工掛號）/ 02-23771866（語音掛號）。
戴承杰醫師（6001） 林宗樾醫師（6005） 陳萍和醫師（6006）
陳玉娟醫師（6007） 歐景騰醫師（6010） 林昌錦醫師

