

## 增強免疫力~冬季中醫三九貼

「冷在三九，熱在三伏」，一年有兩次改善過敏體質的節令。三伏天是利用陽氣旺盛夏季進行防治；「三九天」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」，人體對外界環境、藥物也正是最敏感的時刻。在農曆“三九”期間，選用具有辛散溫通的中藥，在特定穴位進行貼敷，通過藥物對穴位的溫熱刺激，達到清宣肺氣、健脾益腎、化痰平喘的作用，由內而外增強自體的免疫力，預防和治療慢性肺系疾病。

由於今年天氣變化多端，早晚溫度差異大，過敏性鼻病及呼吸道疾病變得較容易發生，如已作過夏季三伏貼者，再輔以冬季三九貼，可以達到預防保健之功效。今年三九貼期間自12月7日起，連續做4~6次敷貼，敷貼每次間隔為7~9天，建議連續三年療程其療效更佳。

**適用對象**

“三九貼”療法可減輕反復發作的呼吸道感染、慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺疾病、過敏性鼻炎、支氣管哮喘等所致的咳、痰、喘症狀，減少疾病的復發，建議秋、冬季節易發慢性支氣管炎、哮喘、過敏性鼻炎、體虛感冒的患者使用。

過敏體質的兒童，包括氣喘、過敏性鼻炎，反覆上呼吸道感染的小朋友、成人哮喘、老年性慢性支氣管炎、肺氣腫等疾病，或免疫力低下者。

**治療方式**

三九貼是用白芥子、細辛、甘遂、甘草、肉桂等溫陽成分中藥，於背部之定喘、風門、肺俞、腎俞等穴位進行敷貼，利用藥物與穴位達到氣的疏通及溫補脾腎之效。另外也應依據病情及體質狀況，配合醫師處方中藥治療，今年12/7起，7~9天可敷貼一次，連續4~6次為佳，以增加免疫力，對抗氣候變化。

**補充說明**

1. 感冒發燒、咽喉發炎、皮膚過敏、孕婦、3歲以下嬰兒、嚴重心肺功能不足及短時間敷貼即會大量起水泡者，並不適合此法。
2. 每次敷貼時間為1-2小時，不超過4小時，敷貼時皮膚可能會有發癢及燒灼感；其中藥物包括利尿劑，所以亦可能出現頻尿現象。
3. 療程期間飲食清淡為主，忌冰飲、生冷瓜果、辛辣、葷腥菸酒、發酵物等。

**三九貼日期**

◎ 102年12月7日起到103年1月29日止，102年12月2日起可開始預約掛號，門診時間內皆可進行治療，請以當月公告門診時間為主。

諮詢專線：(02) 2249-0088 分機1707 傳統醫學科  
語音預約掛號：(02) 2248-0098 人工預約掛號：(02) 2248-0607

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。