

## 北醫附醫冬季「三九貼」即將開跑，民眾可以透過穴位敷貼打造好體質！

「哈啾！」天氣變冷，過敏的症狀就加重了嗎？臺灣八成的小學生有過敏症狀，每逢季節交替，呼吸道過敏發作比例更會提高。而所謂「熱在三伏、冷在三九」，三伏天及三九天是一年中最熱和最冷的節令，也是一年中最適合改善過敏體質的期間。臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科冬季推出「三九貼穴位敷貼療法」，與夏季的三伏貼「一陰一陽，相互配合」，具有預防保健的功效。



「三九」為冬至後的第3個9天，在節令上為「大寒」、「陰氣已極、陽氣始生」，在大自然處於陰陽交替的時候，人體對外界環境、藥物最敏感有效，所以在三九期間，中醫會建議利用辛溫祛寒的中藥，敷貼於足太陽膀胱經及督脈的穴道，透過藥物對穴道的溫熱刺激，提高免疫能力，可預防和治療多種慢性肺系疾病及過敏症狀，對體質虛寒的病患效果尤佳。

哪些人適用「三九貼」？「三九貼」療法可有效減輕反復發作的肺系疾病，建議有如：呼吸道感染、慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺疾病、過敏性鼻炎、支氣管哮喘等症狀的患者使用。【左圖：北醫附醫傳統醫學科楊佩鈺醫師】

治療方式為今年（2020年）12月19日起至110年2月10日期間，7至9天敷貼一次，依不同體質連續做4~6次敷貼，每次敷貼時間為0.5~1小時，視情況延長敷貼時間，最多不超過4小時。三九貼需自費，但孕婦及3歲以下嬰兒、嚴重心肺功能不足、短時間敷貼起大量水泡者、急性感染、發燒、咽喉發炎者，並不適合此法。三九貼洽詢電話：（02）2738-7416 健康諮詢室。預約掛號：（02）2738-0032（人工掛號）/（02）2377-1866（語音掛號）。【下圖：延胡索（左圖）、細辛（右圖）、生薑、白芥子等都是三九貼常用的藥材】



（文/楊佩鈺，北醫附醫傳統醫學科醫師）

