

# 冬季「三九貼」

## 改善過敏、氣喘的好幫手



臺北醫學大學附設醫院 傳統醫學科

根據氣喘衛教學會最新調查，八成的小一學童，都有過敏症狀，只要每逢季節交替，過敏患者就會增加。治療方法，除了避開過敏源，增加免疫力，搭配藥物及運動外，天灸療法也是個不錯的選擇。根據中醫的理論，在一年四季中可讓人體體質做一明顯改變的最好兩個時間點，即是最熱和最冷的時節，俗諺說：「冬練三九，夏練三伏」，因此三伏天與三九天也成民眾的體質調養的最佳時期。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；而從南北朝開始，民間習慣自冬至起“數九”，每九天為一個小節，共分為九九八十一天，「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」，此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。在“三九”期間，中醫會利用這時期選用一些辛溫祛寒的中藥，並配合特定的穴位為體質虛寒的病患進行敷貼，以氣相應，以味相感，通過藥物對穴位的溫熱刺激，藉由皮膚滲透穴位經絡，經由經絡氣血再到病所，溫煦肺經陽氣，驅散內伏寒邪，達到清宣肺氣、健脾益腎、化痰平喘的作用，以達寒病熱治、扶正祛邪的療效，從而提高機體免疫能力，並預防和治療多種慢性肺系疾病。



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」？

「三九貼」療法可以有效減輕反復發作的肺系疾病，例如：呼吸道感染、慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺疾病、過敏性鼻炎、支氣管哮喘等所致的咳、痰、喘症狀，減少疾病的復發，延緩病情進展，提高生活品質。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。

### \* 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19日起，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，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，依體質不同可做四~六次敷貼。
- 二、費用：需自費。
- 三、104年12月19日起到105年2月6日止，104年11月22日起可開始預約掛號（28天前），本科除周正邦醫師門診外，其他醫師門診時間內皆可進行治療。
- 四、三九貼洽詢電話：02-2738-7416 健康諮詢室。
- 五、預約掛號：02-2738-0032（人工掛號）/ 02-2377-1866（語音掛號）。