



寒病溫治三九天灸療

冬天是過敏性鼻炎、氣喘等疾病的好發季節，尤其當一波波寒流來襲時，不僅氣喘發作頻率增高，晨起噴嚏連連，鼻水及鼻塞等症狀也著實困擾這些過敏族。

三九天即每年冬至後的三個九天，是一年中天氣最冷的時候，故有「冷在三九」、「冬至三九則冰堅」之說，這段期間也是呼吸道疾病最易發作的季節。

「三九天灸療」和「三伏天灸療」同屬「天灸」或「節氣灸」，皆為穴位敷貼療法，即利用熱性中藥，如白芥子、細辛、甘遂、艾葉、延胡索等製成外敷膏藥，敷貼在人體特定穴位上，達到治療及預防疾病的作用，其差異在前者治療的時間在冬至後天氣嚴寒之時，後者是在夏至後氣候炎熱時進行。

根據中醫“天人相應”的理論，冬至及夏至是自然界陰陽之氣消長的轉折點，人與自然相應，四時氣候更替之時對人體影響最大，也是一些特定疾病最易發生的時期。“三九天灸”和“三伏天灸”便是在這兩個節氣利用穴位敷貼刺激身體特定穴位，扶助人體的正氣，激發人體的應變能力，以達到防病保健的功效。

「三九天灸療」自冬至後開始，每隔九天敷貼穴位一次，一般以敷貼三次為一個療程。對於兒童或是成人患有氣喘、支氣管炎或過敏性鼻炎等疾病，或是體質虛弱易反覆感冒者，都可藉由穴位敷貼療法改善體質與症狀，提高免疫力，降低感冒頻率。

俗云「冷在三九，熱在三伏」，若患有過敏性疾病的民眾在夏天已接受「三伏天灸療」者，不妨把握寒冬另一個調整體質的機會，繼續接受「三九天灸療」，以鞏固炎夏三伏天灸療的效果，平安過個好冬。

三九天灸療法之適應症

- 過敏性鼻炎、慢性支氣管炎、氣喘。
- 慢性關節疼痛。
- 痛經。
- 體質虛弱，手腳冰冷，容易反覆感冒者。

三九天灸療法之禁忌

- 咽喉腫痛者、發高燒。
- 感染性疾病，如肺炎。
- 不明原因發燒者。
- 皮膚容易過敏者。

- 懷孕婦女。

三九天灸療敷貼後注意事項

- 敷藥當天宜洗熱水澡。
- 敷藥 4 ~ 8 小時後即可將灸療藥膏撕去。
- 敷藥後皮膚立即出現癢痛劇烈者，請立即撕去灸療藥膏。
- 敷藥部位出現紅疹起泡者，請將皮膚消毒，覆蓋無菌紗布，並回醫院再次檢查。
- 飲食以清淡營養豐富為宜。
- 忌食辛辣、生冷、葷腥、發物、容易引起過敏的食物及菸、酒。
- 保持良好生活作息習慣。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡

電話：[\(04\) 22052121](tel:(04)22052121) 分機 1185

HE-90054