

中醫的預防醫學-三伏貼療法 對氣喘與鼻過敏有一定療效 ～奇美醫學中心中醫部提供夏季三伏貼門診 治療及預防疾病

中醫部內科主治醫師 陳彥行

中醫部內科醫師 唐偉誠

所謂三伏天灸的“三伏”是指夏天初伏、中伏、末伏的總稱，日期是按照農民曆“夏至”後的第三個庚日為初伏，第四個庚日為中伏，“立秋”後第一個庚日為末伏。三伏天是一年中天氣最炎熱、人體陽氣最旺盛的時候，此時皮膚毛孔完全開泄，藥物最容易由皮膚滲入穴位經絡直達病處；而且庚日又與肺金有關，是溫煦肺經陽氣，鬆解肺內寒邪的最佳時機。

若能在三伏天於特定穴位用一些辛溫、溫陽、逐痰、祛寒的中藥進行穴位敷貼，即「三伏貼」，則可達到治療及預防疾病的作用。今年度三伏天的日期分別為 7/18、7/28 及 8/7。

早在兩千年前中醫就有天灸治病（就是配合季節天氣進行灸貼治療）的記載，清代中醫學家張璐著《張氏醫通》中提到「夏日三伏中，以白芥子塗於穴位上可防止哮喘病復發」而將灸貼配合三伏天來進行治療。

中醫重視“預防勝於治療”，三伏貼的功用並不局限在治療方面，對於疾病的預防也有很大的貢獻。中醫常利用“冬病夏治”的治療理念，針對冬天容易發作的疾病，如鼻過敏、咳嗽、氣喘、關節炎、虛寒性胃痛、腹瀉、遺精、早泄等，在夏天天氣最炎熱、陽氣最旺的日子提早進行預防性治療。

奇美醫學中心中醫部內科醫師唐偉誠表示，通常是在夏天三伏日藉由溫灸藥物的敷貼可以直達體內，驅逐久藏的寒邪，並為人體儲備陽氣，提高人體在秋冬季節時的抵抗力，也可以幫助抵抗力較差的老人與小朋友提高免疫力，預防疾病的發生。

中醫界開始推展三伏貼療法，已有三、四十年，對於預防或治療氣喘病、易感冒體

質、過敏性鼻炎等症狀有不錯的療效。現代研究顯示，夏天氣候炎熱，皮膚毛細血管擴張，血流充足，中藥經由皮膚被人體吸收的效率較佳，灸貼所使用的藥物，是以白芥子、延胡索、細辛、甘遂、丁香等為主，依一定比例研粉後調薑汁製成藥餅，再直接敷貼於病人背部特定穴位上進行治療。

這些溫性藥物在人體內可以降低嗜酸性白血球的數目，防止肥大細胞釋出過敏物質，減少免疫球蛋白 E (IgE) 的形成，不僅可以緩解過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎等症狀，也能降低其發作頻率。另有研究報告指出，依照此法連續三年敷貼，在過敏性鼻炎、氣喘、頑固型寒性風濕關節炎、虛寒性胃炎、腹瀉等方面的症狀，有一定程度的緩解效果。

穴位貼敷的治療方法簡單、副作用低、治療範圍廣，除了孕婦、一歲以下的嬰兒、有心肺疾病、皮膚過敏及發燒咽痛的患者等不適合之外，治療期間並不妨礙其他藥物的正常使用，也不影響生活作息。

奇美醫學中心中醫部內科醫師唐偉誠強調，今年奇美醫學中心中醫部提供夏季三伏天的日期為初伏：7/2～7/23、中伏：7/24～7/30、末伏：7/31～8/20，若無法配合上述三個時段，亦可在夏至過後到國曆 8～9 月期間，每隔 7～10 天，連續 3～4 次的敷貼，仍有一定的療效，敬請有需要的民眾把握時間治療。



主講者中醫部內科醫師唐偉誠及其講題



用辛溫散寒的中藥攤在不織布上敷貼於後頸部的風門肺俞定喘三個穴位有助於改善氣喘或鼻子過敏的功能是標準三伏貼療法



中醫部內科醫師唐偉誠親自示範三伏貼療法



中醫部內科醫師唐偉誠表示夏季三伏貼療法對氣喘與鼻過敏有一定療效



中醫部內科醫師唐偉誠記者會後接受媒體專訪