

# 治療過敏性鼻炎的好幫手~~三九貼

所謂「冷在三九，熱在三伏」，一年有兩次改善過敏體質的節令。三九，是從冬至次日算起，每九日一數，第一個九日為一九，第二個九日為二九，第三個九日為三九，稱作「三九天」。三九是一年中氣候最寒冷的時期，此時陽氣潛藏，陰氣盛極，是依照節氣養生保健的重要時間。這個時期選用辛溫走竄、通經，平喘的藥物，於膀胱經及督脈腧穴進行敷貼，可疏通經絡、溫陽而驅散內伏之寒邪，以防治呼吸道疾病發作。

## 何謂三九貼？

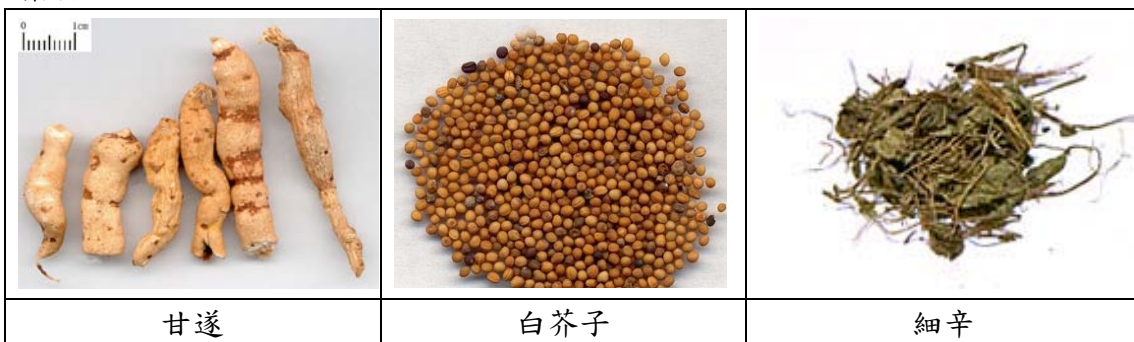
「三九貼」又名“天灸療法”，是一種傳統中醫的治療方法，利用三九日的時間在患者身上特定的穴位，結合針灸、經絡與中藥學，以中藥直接貼敷於穴位，經由中藥對穴位產生微面積化學性、熱性刺激，達到治病、防病的效果。

## 適用對象：

以過敏性疾病為主，如氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、蕁麻疹。另外慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺病、容易反覆感冒、體質偏陽虛者等也在『三九貼』治療中。

## 使用藥材：

包括甘遂、白芥子、細辛、延胡索、丁香、薑汁等，辛溫、逐痰、溫陽、通絡的藥物。



		
延胡索	丁香	薑

### 敷貼穴位：

穴位貼的位置在於大椎、定喘、大杼、風門、肺俞、膏肓、心俞、膈俞、脾俞、厥陰俞、腎俞等穴位，三次敷貼當中以上穴位輪流使用，每次約敷貼 3~7 個穴位。

### 敷貼方法：

將數種中藥材研成粉末，調入薑汁做成藥餅小顆粒，敷貼於上述背部的穴位上，透過皮膚的吸收，對穴位產生化學性、熱性刺激，促進血脈運行、疏通肺絡，達到清宣肺氣、止咳平喘、治療皮膚搔癢的作用。藉由經絡傳到臟腑，達到治療與預防的效果。

### 使用禁忌：

孕婦、2 歲以下的兒童、嚴重心肺功能不全者（心臟病、高血壓、重度肺氣腫、肺結核）、急性感冒、疾病發作期（如：發燒、咽喉痛、扁桃腺發炎）的患者、敷貼穴（頸背部）皮膚易過敏（短時間敷貼即會皮膚起藥疹者）及有傷口者。

### 注意事項：

1. 若皮膚出現過敏反應例如皮膚搔癢難忍，皮膚起水泡等，需立即取下藥餅。
2. 正在敷貼時，切勿游泳，也勿流汗太多，以免沾濕藥餅。
3. 飲食必須清淡，勿食冰飲飲品、生冷食物、菸酒等。
4. 如能配合內服中藥調理體質，療效更佳！
5. 貼藥當天請勿用肥皂、沐浴乳清洗，用清水即可。