

冬病夏治-《三伏貼》

所謂《冬病》就是好發於冬天的疾病，或在冬季加重的病變；而《夏治》就是利用夏季氣溫高，身體陽氣充沛的時機，進行身體的調治，可以預防冬季舊疾復發，或減輕疾病的症狀。

夏天，尤其是三伏天，是一年當中陽氣最旺盛的時候，此時也是調養人體陽氣的最佳時機。人體虛弱的陽氣在夏季調養恢復之後，到冬天時抗病能力就會增強，這就是《冬病夏治》的原理。三伏日是指《夏至》以後的第三個庚日、第四個庚日和立秋以後的第一個庚日。依照古籍，這是一年之中最炙熱的三天，也就是所謂的《初伏、中伏、末伏》。傳統的三伏日是由二十四節氣中的日期和干支紀日的日期相配合來決定的。

三伏貼

「三伏貼」是一種傳統中醫的治療方法，利用三伏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『三伏貼』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。