

中醫衛教

三九天灸療



「三九天」的功用

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。

俗話說：「冷在三九，熱在三伏。」三九天與三伏天是一年中，兩次適合改善過敏體質的節令，過敏體質患者若能在冬季裡進行三九貼，可增加抗病能力，減少過敏性鼻炎的發作頻率。

何謂「三九天」

所謂的「三九天」，即是從冬至的隔日算起，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」，而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。

「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。

三九天灸療法之適應症

- 1.過敏性鼻炎。
- 2.慢性支氣管炎。
- 3.氣喘。
- 4.體質虛弱，容易反覆感冒者。

三九天灸療法之禁忌

- 1.咽喉腫痛者，或有發燒現象者。
- 2.感染性疾病，如肺炎。
- 3.不明原因發燒者。
- 4.皮膚容易過敏者。
- 5.懷孕婦女。

敷貼後注意事項

- 1.敷藥當天宜洗熱水澡。
- 2.敷藥4至8小時後即可將灸療藥膏撕去。
- 3.敷藥後皮膚立即出現癢痛劇烈者，請立即撕去灸療藥膏。
- 4.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

- 5.飲食以清淡營養豐富為宜。
- 6.忌食辛辣、生冷、葷腥、發物、容易引起過敏的食物及菸、酒。
- 7.保持良好生活作息習慣。



敬祝您
身體健康・平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31