

**義大癌治療醫院**

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路 21 號  
電話：07-6150022

**義大大昌醫院**

地址：高雄市三民區大昌一路 305 號  
電話：07-5599123



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-8-0011 (4)

義大醫療財團法人 29.7X20cm 2022.03印製 2021.08修訂

冬病夏治：三伏天  
冬令加強：三九貼



 **義大醫療財團法人**  
E-DA HEALTHCARE GROUP

## 中醫季節療法

### 「冬練三九，夏練三伏」

一年有兩次改善過敏體質的節令，正所謂三九和三伏，在嚴寒天氣下鍛鍊，能增加身體對寒邪的抵抗力，預防冬季常見疾病發生；而在酷熱天氣下鍛鍊，能提高人的耐熱能力，使身體得以適應炎熱氣候，從而達到防病強身目的。

### 一、三九推算方法

「三九」是指自冬至次日算起，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，故稱作「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，是節氣養生保健的重要時間。

### 二、三伏推算方法

「三伏」是廿四節氣中的小暑至立秋，為一年中最炎熱、陽氣最盛之時，稱作「三伏天」。初伏為每年夏至後第三個庚日、中伏為第四個庚日、末伏則為立秋後第一個庚日。

### 三、敷貼方式、功能及適應症

這套療法又稱天灸，是以多種辛溫熱之中藥，如：白芥子、細辛、延胡索、乾薑…等，調和後敷貼於穴位，經由皮膚下穴位吸收，使中藥對人體五臟六腑產生補氣及調理作用，以達改善體質與預防疾病的效果，並減少因季節交替或寒流來臨所引發之慢性病。

「冬病夏治」之法，所演變出的三伏貼及三九貼，適合過敏體質患者，包含氣喘、過敏性鼻炎、慢性支氣管炎及異位性皮膚炎，另外，虛寒體質、反覆性感冒者亦適用。

### 四、禁忌與注意事項

#### (一)使用禁忌：

孕婦、兩歲以下兒童、嚴重心肺功能不全者，如：心臟病、高血壓、重度肺氣腫、肺結核；急性發炎性疾病者，如：發燒、咽喉痛、扁桃腺發炎；皮膚易過敏者，如：短時間敷貼即會皮膚起藥疹者及預敷部位有傷口者。

#### (二)注意事項：

1. 穴位敷貼後，可能有局部發紅、發癢及燒灼感或輕微脫皮，這是穴位敷貼治療必然反應，若皮膚出現皮膚搔癢難忍、起水泡等過敏反應，需立即取下藥餅。

2. 敷貼期間，勿在陽光下曝曬，盡量不吹冷氣、洗冷水澡、游泳，否則影響效果。
3. 敷貼期間，飲食必須清淡，勿食冰冷飲品、生冷食物、辛辣油炸食物、菸酒等。
4. 貼藥當天以溫水清洗即可，勿用肥皂、沐浴乳清洗。

### 五、敷貼時間及療程

幼童每次貼敷時間約1小時；兒童及大人約2個小時，若貼敷部位無明顯不適反應，可適當延長貼敷時間至 3-4 小時，以產生灼熱刺感即可。每個療程需敷貼3次並連續敷貼三年效果為佳。

### 六、敷貼穴位

穴位敷貼位置為大椎、定喘、大杼、風門、肺俞、膏肓、心俞、膈俞、脾俞、腎俞等穴位，敷貼時醫師會視每個病人病況做調整，每次約敷貼 3-7 個穴位。

### 七、參考文獻

陳慧珊(2019)·服藥護理·於張永賢、張曼玲總校閱，[中醫護理學概論](#)(四版，255-287頁)·新文京開發。