

身體保健→夏病冬治 『三九貼』 終結你的過敏性體質

不見得要用「吃」的，外敷的「三九貼」
一樣可以增強抵抗力，幫助過敏體質患者減緩症狀

三九貼門診時間：97/12/15-97/1/31
每 7 至 10 天貼伏一次，連續 3 至 6 次
預約療程好禮回饋送~~熱烈展開中!

所謂「冷在三九，熱在三伏」，一年有兩次改善過敏體質的節令。而三九，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。在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。今年夏季已做過三伏天穴位貼敷的患者，更可依個人情況選擇「三九天」作穴位貼敷，來加強效果。經研究報告指出，依此法連續三年保養，有八成的人氣喘及過敏性鼻炎病情可獲得改善。

中醫學講究“調和陰陽”，因此對於過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎，以及諸多在冬天容易發作的宿疾，選定陽氣旺盛的夏季（三伏天）進行預防和治療進行“冬病夏治”，另一選擇則是在陰氣旺盛的冬季（三九貼）加強治療，以減輕諸多症狀。

『三九貼』常見問答集：

● 「三九貼」的成份是什麼呢？

其成份為白芥子，延胡索，甘遂，細辛，附子(遵循古法比例)，及調液（生薑打成新鮮生薑汁）組成，再以貼布敷貼於穴位，皮膚吸

天明聯合醫療體系 關心您的健康

收，經由經絡氣血直達病處，引起輕微發赤反應(或起水泡)刺激穴道。

● 「三伏貼」和「三九貼」的差別？

三伏天用於預防和治療外，三九貼則加強強化治療，以減輕其發作時的症狀和病情。

● 每個人都適合做嗎？

正在感冒或是肺部感染、發燒和咽喉發炎者、嚴重心肺功能不足者、孕婦、小於一歲以下幼兒、嚴重藥物過敏者、以及短時間敷貼即會皮膚大量起皮的病患，並不建議使用此法。建議由醫師診察後確定

● 今年適合做三九貼的時間？

今年冬至為國曆 97 年 12 月 21 號(星期日)，病患可選擇「一九」國曆 97 年 12 月 22 號(星期一)、「二九」國曆 97 年 12 月 30 號(星期二)、「三九」國曆 98 年 1 月 8 號(星期四)、「四九」國曆 98 年 1 月 17 號(星期六)，這幾天進行穴位貼敷，若時間無法配合者亦可在冬至前一週到國曆 1 月底這段期間，每隔 7-10 天，連續三到六次貼敷。

● 穴位敷貼貼在哪裡？要貼很久嗎？

在人體背部的特定穴位，使用一些辛溫、溫陽、逐痰、祛寒的中藥調成藥餅敷貼後，用膠布固定。一般來說，成人每次貼 2-3 小時，兒童貼 1~2 小時，因個人膚質不同，如局部有明顯灼熱感或疼痛時，應要提前取下。

● 敷貼後注意事項：

1. 穴位敷貼後，可能有局部發紅、發癢及燒灼感、或是輕微脫皮，屬於正常現象，不必太過擔心。
2. 少數人因特殊過敏體質，或是貼敷時間過久，可能起少量水泡，可以塗優碘藥水。若皮膚暫時有色素沉著，一般會緩解消退，不必過於恐慌。
3. 剛取下藥餅時，皮膚通常會局部發紅稍有灼痛感，建議 1-2 小時後，再進行沐浴等活動。
5. 施以敷貼的同時，患者須注意禁食生冷及油膩、辛辣等刺激性食物

諮詢預約
專線

*天明中醫診所 (02)8787-6611

*天明內湖中醫診所 (02)2795-5166

*醫心堂中醫診所 (02)2784-0007