

# 冬病夏治 三伏貼

文 / 張友薰 花蓮慈濟醫學中心門診護理師  
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

患有氣喘的十歲陳小弟弟常因為咳嗽、胸悶、喘鳴等不適，由家人帶著穿梭在各診所跟醫院間，最近經朋友介紹來中醫求治，希望透過三伏貼，可以改善陳小弟弟的症狀。

夏天一到，就是可以開始進行「三伏貼」的季節，到底什麼是三伏貼呢？每個人都可貼嗎？

## 三伏天是指那三天？

根據中醫「春夏補陽」的原理，在「三伏陽盛之際」，也就是一年中炎熱的季節，從夏至開始，依照干支計日的排列，庚日每十天重複一次，第三個庚日為初伏，第四個庚日為中伏，立秋後第一個庚日為末伏，合稱三伏。伏天的時間每年不盡相同，大約是七月中旬到八月中旬之間，此時陽氣發洩，氣血趨於體表，皮膚鬆弛、毛孔張開，藥物更容易滲透皮膚，若將具減敏定喘及化痰止咳功效

之中藥餅敷貼於患者背部之穴位，能疏通經絡，調節臟腑，達到扶正祛邪的功效。若能每年初、中、末伏三次，連續敷貼三年，就可助長陽氣，可作為預防及治療冬天好發的呼吸系統疾病，以減少寒冬發病率。



細辛、延胡索、甘遂、白芥子與薑等熱性藥材依照比例混合後，可以在三伏天敷貼於穴位上，對呼吸系統有幫助。攝影／彭薇勻



中醫師在頸椎上的大椎穴以及肩胛骨之間的定喘穴敷貼，藥材可在穴位上停留約三小時以達到最好功效。攝影／彭薇勻



正面的喉部下方有天突穴，在三伏天敷貼也對治療易喘、易咳的體質有幫助。穴位敷貼由唐漢維醫師(右)和沈炫樞醫師示範。攝影／彭薇勻

## 配合節氣天人相應 抗敏治病療效證實

中醫認為氣喘是肺中痰濁膠結，由於外邪侵襲，或是飲食、情緒、體弱等因素，造成肺氣阻塞。在治療上，會依患者體質的寒熱虛實，而有不同的處置方式。於是中醫提出了「天人相應」的理論，自然界的變化可直接或間接的影響人體，人體也相應地產生反應。所以防治疾病應順應天氣和時節，將達到事半功倍的效果，冬天容易發生的疾病可以在夏天防治，在

夏天易於滋生的疾病也可在冬天防治，即「冬病夏治、夏病冬防」。依華人傳統節氣，端午過後，正是炎夏到來，針對冬天較易發病的氣喘、過敏性鼻炎、成人哮喘、老年慢性支氣管炎、肺氣腫等皆可用三伏天來做穴位敷貼。

臨床實驗中證實「三伏天穴位敷貼療法」可增加非特異性免疫功能和腦下垂體、腎上腺皮質系統功能，能有效降低過敏狀態，達到抗過敏的作用。此療法連續三年，對氣喘及過敏性鼻炎的療效可達百分之八十以上。

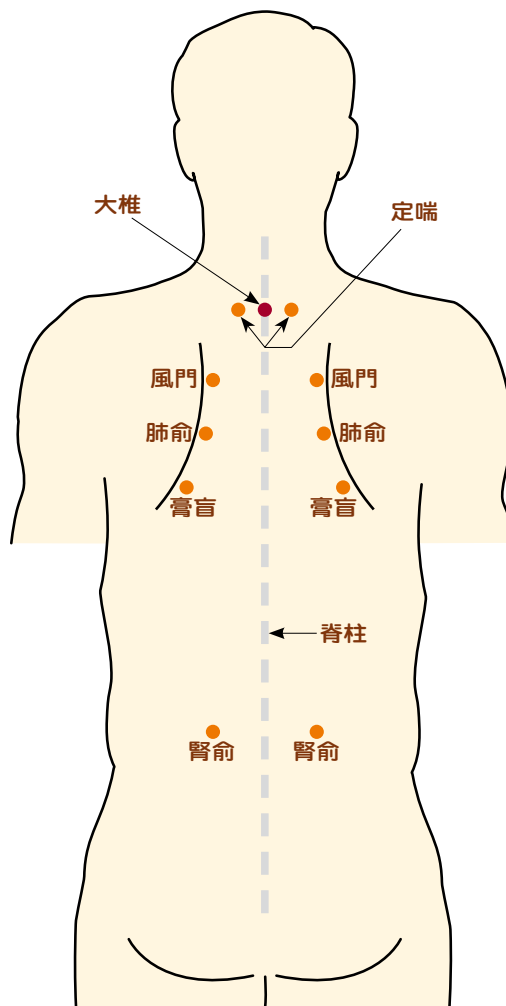
## 三伏貼的治療方法

三伏貼是將白芥子、細辛、乾薑、甘遂……等熱性藥材用薑汁調敷，敷貼於大椎、風門、肺俞、定喘、膏肓、百勞、腎俞等穴位。於三伏天這三天來門診各貼藥一次。接受穴位敷貼治療的患者，每次敷貼時間為一至三小時，穴位敷貼後，敷貼部位可能有局部發紅、發癢及燒灼感、或是輕微脫皮、起小水泡，屬於正常現象，不必太過擔心。

孕婦及嬰幼兒、年老體弱、嚴重心肺功能不足、皮膚過敏及短時間敷貼即會大量起水泡者，還有感冒發燒和咽喉發炎者等應慎用或禁用。

貼敷時，對藥物過敏者較少，但有些人對膠布會過敏，出汗後更易過敏。所以，應避開洗澡時段來貼敷，兒童敷貼後，家長應該儘量讓兒童穿著涼爽，少跑動，避免出汗過多。此外，由於嬰幼兒皮膚過嫩，故不宜貼敷。其他注意事項有：

1. 若出現皮膚過敏反應，或是皮膚搔癢潮紅難忍，皮膚起水泡等，需立即停用。
2. 敷藥當天回去不可洗冷水澡。
3. 正在敷貼時，最好不要游泳。
4. 飲食上力求清淡，勿食冰飲、生冷瓜果、發物（指易引起上火的食物、會引起舊疾復發或著讓病情加重的食物）及菸酒。



三伏貼是中華文化的智慧，雖然操作方便簡易，建議您仍需由中醫師做伏貼前的評估，體質辨證是否合適，重要的是要持之以恆以達到最佳的效果！🌿