

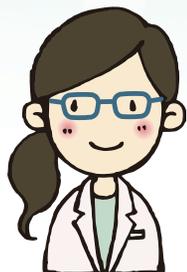
傳統醫學科

● **學經歷** ● 中國醫藥大學中醫學系
高雄榮民總醫院傳統醫學科住院醫師

● **專長** ● 中醫內科 | 中醫婦科 |
中醫兒科 | 中醫針灸科



住院醫師 林萱



淺談三九貼的源流與應用

什麼是三九貼？

中醫利用一年中最冷的時段實施的一種天灸療法。三九貼是在「夏養三伏，冬補三九」的理論上發展出來的，在冬季三九天，人體陽氣最為虛弱的時候，使用辛溫、逐痰、溫陽、通絡的中藥調成藥泥或藥餅，敷貼在適宜的穴道上，藥性藉由經絡傳遞至五臟六腑進行調節作用，驅散外在寒邪、溫煦內在陽氣，對於一到冬天就容易發作慢性虛寒性疾病的病人，能抑制疾病的復發，達到「冬病冬治」的效果。

三九，意指每年的冬至次日往後推算的「三個九天」，以今年(2019年)為例，冬至為12/22，所以今年的三九天為12/31(一九)、1/9(二九)、1/18(三九)。由於氣候變遷和現代人生活忙碌，也不用過分拘泥於只能在這三天做治療，可於冬至~三九的期間每7-10天敷貼一次，總共至少敷貼3次。

和夏天的三伏貼有什麼不同？

三伏貼使用時機為一年中最熱的「三伏天」，正當人體陽氣最旺盛、氣血循環最好的時候，同樣使用辛溫、逐痰、溫陽、通絡的中藥做穴位敷貼，驅散內伏寒邪，為冬天可能發作的虛寒性疾病作準備，可謂「冬病夏治」，相較於三九貼更有「治未病」的概念。

一般會建議病人三伏貼與三九貼搭配使

用，「冬夏共治」。

什麼樣的人適合三九貼？

患有冬季常發作的慢性疾病(如氣喘、過敏性鼻炎、腰痠背痛)，或是體質偏虛寒屬性的民眾(如手腳冰冷、吃冰涼易腹痛腹瀉)。

是否適合三九貼，應經由合格中醫師的診斷評估。

什麼樣的人不適合三九貼？

孕婦、一歲以下小寶寶、正在發燒或有其他熱性發炎反應、欲敷貼部位的皮膚有局部破損、曾經對三九貼產生過敏反應。

一次要貼多久才可以拿掉呢？

視個別狀況評估，一般來說大人約敷貼2-4小時，小孩約敷貼0.5-2小時，中醫師會提醒民眾依自己的耐受度做調整，如果敷貼過程中感覺皮膚發熱刺癢難耐，應立即取下。



還需要注意什麼？

藥物對皮膚具有一定的刺激性，敷貼後可能產生該部位的輕微灼熱感，取下後可能會出現局部皮膚的色素沉澱，都是正常現象，故間隔7-10天再做下次的敷貼是為了讓皮膚得到適當的休息。

敷貼期間不宜過度勞動導致出汗太多，也不可游泳或洗澡，以免沾濕藥泥或藥餅，可能會誘發皮膚的刺癢不適；同時應保暖禦寒及避免生冷飲食，以免影響療效。