

中醫三伏貼、三九貼注意事項

一、定義

在夏至和冬至前後，將溫熱的藥物貼敷於穴道上，透過皮膚的吸收，對穴位產生化熱性刺激，促進血脈運行、疏通肺絡，達到宣肺補氣的作用。再藉由經絡傳到各臟腑，達到暖陽補虛的效果。

〈三伏貼〉－ 冬病夏治、引陽補虛

〈三九貼〉－ 隔陰護陽

三伏貼、三九貼位置：



圖一

三伏貼、三九貼位置

二、適用對象

(一) 過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎、反覆感冒等。

(二) 痛經、易腹瀉、腰痠軟痛、夜尿、四肢冰冷等。

三、敷貼穴位

以大椎、定喘、大杼、風門、肺俞、脾俞、腎俞、關元穴為主。

四、貼敷時間

每次敷貼約 0.5~4 小時，建議每 7-10 天敷貼一次，連續 3-5 次。

3~7 歲：0.5-1 小時

7~15 歲：1-2 小時

15 歲以上：2-4 小時

五、使用禁忌

孕婦、3 歲以下的兒童、急性疾病發作期（如：發燒、咽喉痛、腸胃炎）的患者，以及皮膚易過敏及有破損者。

六、注意事項

- （一）敷貼後可能有局部微紅、微癢及燒灼感，屬正常現象。若有刺痛或搔癢難耐，則應立即取下藥餅；建議 2 小時後，再進行沐浴。
- （二）敷貼時間內不宜在陽光下曝曬、出汗過多或從事激烈的活動。
- （三）禁忌飲食：烤、炸、辣、冰、冷飲、生冷食物、發物（酒、帶殼海鮮、竹筍、芋頭、鴨肉、豬頭皮）。
- （四）少數體質或是敷貼時間較久，可能會起水泡，脫皮現象，可以塗抹紫雲膏或面速力達姆軟膏即可。
- （五）患者可以外敷三伏貼、三九貼，並依病情和體質狀況配合內服中藥治療，效果更明顯。

參考資料

張瓊心、張心寧、黃澤宏、葉沅杰(2017)．三伏貼之文獻回顧與實證醫學研究．*中醫藥研究論叢*，20(1)，67-82。