中醫的智慧—冬病夏治三伏貼

文/中西整合醫療科 李曉中 醫師

近年隨著工業化的發展與生態環境的破壞，空氣中懸浮微粒PM2.5時常有紫爆情形，民眾發生氣喘、過敏性鼻炎、蕁麻疹及異位性皮膚炎的機率也大幅增加。台灣小兒過敏性鼻炎的盛行率約42%，氣喘的盛行率約6.5%，而過敏氣喘均好發於冬季。在好發期，治療多以穩定症狀為主，改善體質的效果有限。夏天時人體陽氣旺盛，過敏症狀較為緩解，而中醫的三伏貼便是在夏季陽氣最旺時利用貼灸穴位的方法扶助人體正氣，以預防冬季舊病復發，藉此達到「冬病夏治」的目的。

三伏是農曆中夏季長達30天或40天的一個時段，約在陽曆的7月10日至8月20日之間（以今年2016年為例，初伏是7月17日、中伏是7月27日、末伏是8月16日）。三伏的算法：初伏（又稱頭伏）是夏至後第三個庚日至第四個庚日前一天；中伏（又稱二伏）是夏至後第四個庚日至立秋後第一個庚日前；末伏（又稱終伏）為立秋後第一個庚日至第二個庚日前一天（庚日可查詢農民曆）。中醫的三伏貼即利用上述日期藉由結合穴位、經絡及中藥等學問，以中藥製成之藥粒直接敷貼於穴位上，使藥粒之藥性對穴位產生刺激，進而達到治病、防病的效果，中醫稱之為「天灸」。而為何要在「庚日」進行治療呢？依照中醫五行學說（木火土金水），庚屬金，肺亦屬金，金畏火剋，故庚（金）日火益熾，陽氣最盛，且三為陽數，因此夏至後第三個庚日起的三個庚日稱為三伏天。

清代張潞的張氏醫通記載『諸氣門下・喘。冷哮灸肺俞、膏肓、天突有未有不應。夏月三伏中用白芥子塗法往往獲效。』說明了在中國古代即有三伏貼灸療法治療慢性支氣管炎和哮喘的應用。

在三伏貼的現代研究中，於2009年時，中國醫藥大學的研究團隊發表在中醫內科醫學雜誌中的【貼敷療法針對過敏性鼻炎之療效分析】，實驗組在經過三伏貼療程後，過敏性鼻炎症狀有顯著的改善。而在2010 年許維宏醫師在林昭庚教授的指導下，在國際醫學期刊America Journal of Chinese Medicine (AJCM)發表了一篇以中草藥敷貼針對過敏性鼻炎之隨機對照實驗為主題的臨床試驗，實驗組的試驗者在接受三次貼灸治療後(1周1

次，共三周)，過敏性鼻炎的症狀及生活品質皆有所改善，且與對照組相比有顯著差異。另外，也有臨床報告指出，連續貼敷三年以上之有效率可達80%，而中國大陸的學者也指出三伏貼療法的療效會因中醫的證型判斷及敷貼膏藥的內容物和療程時間的不同有所差異，因此選擇專業的中醫師做治療是必須的。

以三伏貼的治療方式治療肺部及皮膚疾病，中藥的有效成份經由皮膚滲入穴位經絡，可以減少因服藥所造成的腸胃道干擾，適合懼服中藥的小兒及服藥過多的老人，並且對於忙碌的現代人來說，三伏貼具有快速、簡便、無痛、長效等優點，經由專業中醫師進行望、聞、問、切以及辨證之後，針對不同體質的患者選擇適合的穴位進行灸療貼敷，搭配完整的療程後將有效改善疾病的不適。

三伏貼禁忌：1.孕婦及一兩歲以下幼兒。2.皮膚易過敏或貼敷處附近有傷口者。3.正在發燒或咽喉發炎紅腫者屬中醫火熱之證者。4.中醫證型屬陰虛火旺者。需注意的是不一定要皮膚發皰才有療效，貼敷時間約2-3小時，以不過敏發皰過甚為原則。貼灸後注意皮膚紅腫的狀況，如有嚴重發癢、過敏 發紅及潰爛情形一定要前往就醫，並忌吹風，生冷飲食及冰品。小孩或皮膚敏感者，時間可縮短。一般建議三伏貼連續治療三年。

位於本院內科大樓二樓的中西整合醫療科，科上的醫師均受過專業的中西醫療訓練，本年度將配合三伏天的時程，提供民眾優質的三伏貼灸療程，科上除了醫師具有精準的望、聞、問、切能力及專業親切的態度之外，還有精密的舌診儀、良導絡儀及雷射針灸儀等設備，以及通過GMP認證的科學中藥粉和中藥煎劑飲片，民眾至本科進行三伏貼灸的療程，醫師亦可依患者需求進行傳統針灸、雷射針灸、中藥粉或水煎劑及搭配貼灸的茶飲包，使療效更加顯著。

若有任何關於三伏貼及中醫方面的問題，歡迎民眾至中西整合醫療科洽詢，本科所有醫師將會竭誠為您服務！