三九天灸療可改善體質、增強免疫力

中西整合醫療科

春秋戰國時代，老祖宗即依太陽運行而訂出曆法，而從南北朝開始，民間習慣自冬至起「數九」，即每九天為一個小節，共分為九九八十一天，民間流傳著一首歌謠：「一九、二九不出手，三九、四九冰上走，五九、六九沿河看柳，七九河開，八九燕來，九九加一九耕牛遍地走。」生動地說明人民與氣候的關係，也觀察到季節的變化，並說明「三九」是一年中最冷的時節。

根據中醫的理論，一年四季中可讓人體體質作一明顯改變的最好兩個時間點，即是最熱和最冷的時節，有句話說：「冬練三九，夏練三伏」，於是「三伏天」與「三九天」成了民眾體質調養的最佳時期。

然而，我們該如何改善體質呢？在這兩個時節裡，我們可以用食補、藥補，甚至是使用穴位貼敷的方法來調整體質、增強免疫力，尤其是體質虛弱患者、幼童與老年人。

中醫通常會利用這時期，在一九、二九、三九共選三天（約每年的冬至到隔年一月中旬），選用一些辛溫祛寒的中藥並配合特定的穴位進行敷貼，藉藥物由皮膚滲透穴位經絡，經由經絡氣血再到病所，以達寒病熱治、扶正祛邪的療效。除了藉由穴位敷貼外，必要時最好還可配合內服一些溫補助陽、補益氣血的中藥，可使療效更加顯著。據現代研究，穴位貼敷治療的機理為：可降低血中嗜酸性白細胞數量而改善體質；對肥大細胞（mast cell）膜有保護作用；抑制免疫球蛋白 IgE 形成，這對過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎等病有相當療效。

此外，在食補上也別忘了善用「冬令進補」的好時機，一般而言冬季進補以「補腎生精、溫陽益氣」為主，故常用人參、黃耆、枸杞、乾薑等補益藥加入食材之中，做成如薑母鴨、十全大補湯等藥膳，但須注意的是，具體的服用仍需按個人體質不同而有所選擇或作藥材上的調整，最好能請教合格的中醫師，以免造成不良反應，反而有害健康。

如果能把握秋冬季節作好體質調理，那麼就算有氣喘、過敏疾患的病人，也都能過個好年冬喔！