



夏日炎炎調體質--- 三伏天 穴位敷貼治療

中國草屯分院中醫科 周彥均醫師

門診常有焦急的媽媽來門診說：「小孩去念幼稚園以後每個月都在感冒，會咳嗽很久好不了，有沒有什麼方法可以改善體質？」反覆呼吸道感染(感冒)、支氣管哮喘、過敏性鼻炎在體質虛弱的小朋友身上常常看的到。雖然小朋友體質差，可以期待他長大一點會改善，但老是吃藥不停還是讓父母很擔心.....

以中醫觀點來看這些患者體質，大多屬虛弱正氣不足，在免疫系統較弱情況下，面對季節交替的溫差變化或空調低溫刺激，肺失去宣散肅降的功能，因而反覆發生呼吸道症狀甚至感染；如果能用中醫穴位敷貼輔助，將可使孩子的體質變得更強壯，可以抵抗這些天氣變化造成的問題。

什麼是「三伏天穴位敷貼治療」？

只有過敏的人適合貼嗎？

三伏天穴位敷貼治療是根據「冬病夏治」的理論，在特定的時間以中藥做成的藥餅敷貼特定穴位，以達成治療疾病和改變體質的目的，三伏天就是配合節氣上陽氣隆盛，皮膚腠理易開，藥物容易吸收，使用適當的藥物敷貼於體背選定的腧穴，直入經脈輸佈全身，對體質產生改造的作用，在臨床上只要體質適合，都可以使用穴位敷貼治療來改善免疫力。

時間上為何要選在「三伏天」？

因為這個時間是每年最熱的時候。

夏至後第三個庚日稱為「初伏」，第四個庚日為「中伏」，立秋後第一個庚日為「末伏」。這三天正好在暑假當中，天氣炎熱且陽氣旺盛，身體也同時會感應環境而肌膚腠理開，氣血運行順暢，若以辛溫走竄通經藥物在特定經絡穴位上治療，效果相當不錯。若以五行來看，庚日屬金五臟對應在肺，特別挑這3天治療，在理論上對於呼吸系統更有對應性；不過觀念上只要是天氣夠熱，穴位敷貼就能發揮改善體質的效果，倒不一定要拘泥在那三天。

進行穴位敷貼治療有禁忌嗎？

- ① 孕婦、小於一歲以下幼兒及嚴重皮膚和藥物過敏者，不建議使用此法。
- ② 敷貼當天不要吃發物(如竹筍等)、生冷、辛辣刺激的食物。
- ③ 敷貼後會有局部皮膚發熱發癢的感覺，可以忍受就可以繼續貼，若灼熱的感覺比較強就可以撕開看看皮膚的狀況，太紅了就先取下以避免皮膚受傷，若是起水泡可以塗優碘藥水。

今年的三伏天時間？

今年三伏天是7/16(週六)，7/27(週三)，及8/16(週二)。若是這3天不方便來做，本院在7月和8月中醫門診都有提供三伏貼穴位敷貼的服務，歡迎大家來電詢問。

結語~

穴位敷貼最大的好處是不必吃很多很久的藥也不必打針，就可以讓體質改善起來。像這樣以經絡穴位、特殊藥物配合四時節氣的治療，是中醫獨有的特色，也是老祖宗千年傳下來的珍貴資產。臨床上透過大量的病例統計，也證明了三伏天穴位敷貼治療在體質改善和疾病預防上的效果。還在因為惱人的過敏症狀或體虛弱常感冒而痛苦嗎？來試試老祖宗的智慧，你會覺得不虛此行，大人想貼也沒問題唷。

