



【祝君健康】

三伏天灸療法

在中醫的理論中，有「冬病夏治」、「夏病冬治」的說法，簡單來說，就是按照一定時節多見的疾病，在其相反的氣候下作出治療，以達到治療和預防疾病的目的。而“三伏天灸療法”就是在夏天治療冬季疾病的其中一種治療方法。

“三伏天”即將到來，現在正是「冬病夏治」的好時機，本院即將在七月推出“三伏天灸療法”，“三伏天”分為初伏、中伏、末伏，大致是在七月中旬到八月中旬，分別為今年的7月19日、7月29日和8月18日。三伏天是一年中最炎熱、陽氣最旺的時候，人體得天陽相助而令陽氣旺盛，皮膚腠理開泄，此時選擇穴位敷貼特定的中藥，刺激穴位和局部吸收，既可溫經散寒通絡，又可調整臟腑，提高人體的抗病能力，從而減輕或防止冬季疾病的發作。

“三伏天灸療法”就是藉着三伏天的時候，在選取的穴位上敷貼特定的中藥，使穴位局部皮膚產生灼熱感，甚至起泡，以達到刺激相關穴位和局部的吸收，從而通過經絡的調節起到治療疾病的作用。三伏天灸療適用於過敏性的疾病，如哮喘、慢性支氣管炎、過敏性鼻炎，慢性咳嗽及體虛易感冒的人士，亦適用於與虛寒有關的疾病，如胃痛、腹瀉等，或由虛寒引起的各種痛症，如關節疼痛、頸肩痛、腰痛等。

“三伏天灸療法”，主診醫生會根據病人的體質不同而選擇相應的穴位，一般一次要敷6~8個穴位，敷貼時間為成人3~8小時，小童1~2小時，但不是所有的人都適用敷貼，如孕婦、高血壓、心臟病等需慎用或禁用；敷貼期間忌食生冷、辛辣等刺激性食物及煙酒、蝦、蟹、牛肉等過敏食物，以免影響療效。如敷貼期間有任何不適，請即就診。

根據醫學文獻指出，這項療法有效率達80%以上，但若屬長期病患者應堅持連續治療三年或更多療程，這樣可獲得比較鞏固的療效。

科大醫院
蔣碧雯醫生
2008.7.12