



【祝君健康】

冬病夏治 — “三伏天灸”療法

在中醫的理論中，有「夏病冬治」、「冬病夏治」的說法，冬病夏治：顧名思義就是冬天的病夏天治。“冬病”是指某些好發於冬季，或在冬季易加重的疾病，如慢性支氣管炎、支氣管哮喘以及過敏性鼻炎等。而“夏治”是指在夏季疾病緩解之時，在人體的穴位上進行藥物敷貼，以鼓舞正氣，使病人陽氣恢復正常，增加抗病能力，從而預防和減少疾病在冬季的發作。而“三伏天灸療法”就是在夏天治療冬季疾病的重要的一種治療方法。

夏至已過，“三伏天”即將到來，現在正是「冬病夏治」的好時機。“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15日、7月25日和8月14日。三伏天是一年中最高溫、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，經絡氣血流通，有利於藥物的滲透和吸收，是溫煦陽氣、驅散內伏寒邪的最佳時機。

“三伏天灸療法”就是藉著三伏天的時候，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，還有跟虛寒有關的疾病，如胃痛、腹瀉、關節痛，腎虛引起的腰痛等其他疾病。

“三伏天灸療法”，其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，成人2~6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；另外在敷藥以後最好等6小時後再洗澡，宜溫水澡，忌沖冷水；敷貼期間忌食生冷、辛辣等刺激性食物及煙酒、魚蝦蟹等過敏食物，以免影響療效。

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