

三伏天趁熱養生術

冬病夏治有5招

文·圖／中醫部 針灸科 醫師 廖翊芳

俗話說：「小暑大暑，上蒸下煮。」每年的三伏天是一年中氣溫最高又最潮濕悶熱的日子。然而，兒童、中老年人的虛寒性疾病常常在冬季加重而夏季緩解，依據「春夏養陽，秋冬養陰，以從其根」的養生觀念，近年來，人們未病先防、提升免疫力的健康意識逐漸提高，在這一年中最熱的日子該如何把握養生好時機，才能保持身體健康呢？中醫認為：使用三伏貼，趁熱打「貼」，冬病夏治正當時，配合正確的養生觀念，就能讓這段特別潮濕悶熱的季節，成為我們調養身心的最佳時節。

「三伏天」是指哪三天？

在三伏陽盛之際，三伏天指的就是一年當中最熱的三天。以民國112年來說，今年的入伏時間是國曆112年7月21日（五），中伏為國曆112年7月31日（一），末伏在國曆112年8月10日（四）。此時體內陽氣旺盛，氣血趨於體表，皮膚毛細孔張開，因此，三伏天最適合溫補陽氣，驅散體內陰氣。

● 初伏
7月21日

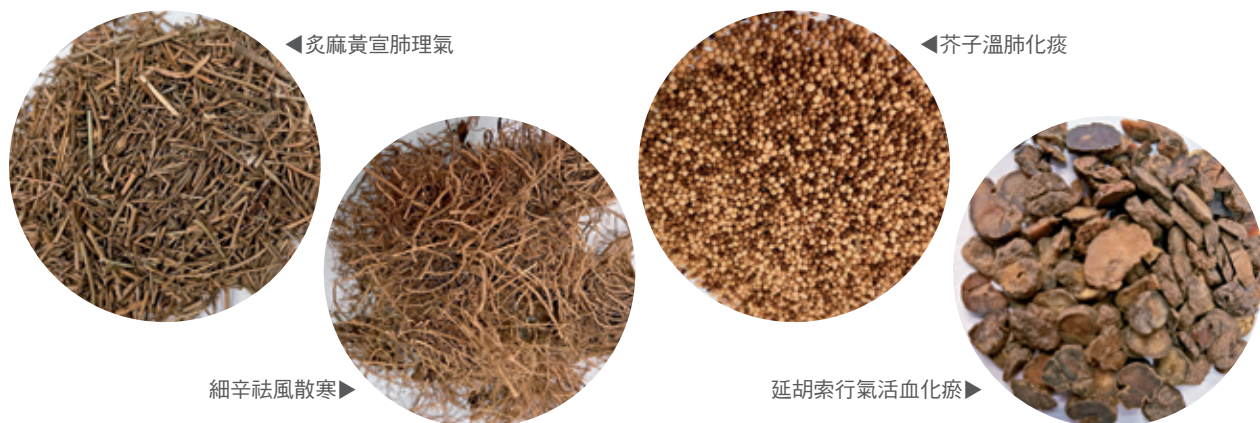
● 中伏
7月31日

● 末伏
8月10日

第1招 養陽氣用三伏貼

三伏貼屬於中醫穴位貼敷的一種，指在三伏天借助自然界的陽熱之氣，於人體特定穴位貼敷藥物，通過藥物的透皮吸收，刺激局部皮膚、穴位、經絡，實現預防和治療疾病的方法。台灣地區特別常用於呼吸系統疾病，對於四肢關節疾病、宮寒痛經者也有顯著療效。三伏貼主要由炙麻黃、白芥子、延胡索、細辛以及甘遂等熱性藥材組成，將這些藥材用薑汁調敷，敷貼於背部的穴位，像是大椎、風門、肺俞、定喘、膏肓、百勞、腎俞等穴位，醫師也會透過選取不同的穴位治療不同疾病。

三伏貼選用處方中，炙麻黃和細辛宣肺理氣、祛風散寒、通竅溫肺又可消除痰濕；芥子為臣藥，可溫肺化痰，通調肺部經絡，甘遂入肺經，可治療喘及咳嗽；延胡索性溫，可行氣活血化瘀，諸藥合用達到治療的功效；而薑汁有溫補及化痰的功用，又可以幫助藥物進入肌表，促進血液循環，藥材如下圖所示。



三伏貼藥材，諸藥合用達到冬病夏治的功效。

配合課業與工作，我們建議在三伏天的時間區段中，選擇三天來門診貼藥，每次敷貼時間為一至三小時。穴位敷貼後，敷貼部位可能有局部發紅、發癢，或沖洗熱水時有燒灼感，或是輕微脫皮、起小水泡，皆屬於正常現象，不必太過擔心，可塗抹中藥外傷聖品紫雲膏治療。孕婦及嬰幼兒、年老體弱、嚴重心肺功能不足、皮膚過敏及短時間敷貼即會大量起水泡者，還有感冒發燒和咽喉發炎者等族群應慎用或禁用。

第2招 脾胃食補正當時

三伏天俚語中說道，「頭伏餃子二伏麵，三伏烙餅攤雞蛋。」不論是餃子或烙餅，都體現了夏季氣候炎熱，人們設法避暑的特殊飲食文化。而《魏氏·春秋》記載「伏日食湯餅」，此湯餅是指熱湯麵，用新小麥磨成麵粉煮湯吃，營養豐富又能發汗。而中國各地還講究「入暑三伏，一伏一對童子雞」、北京人喝冬瓜羊肉湯，都是三伏天的進補方式，清蒸為主，意在多發汗、溫中

健脾，把體內濕氣排出。由此可見，歷代養生家都認為飲食宜清淡，遵循有營養、易消化、忌生冷油膩的原則，例如瓜果蔬菜可助於清熱，但應避免貪涼多食，導致體內濕氣叢生，可以多食魚類或豆類，以補充營養。

第3招 防曬防濕與防寒

夏季的節氣特色中，暑為夏季主氣，為火熱之氣所化，曝曬太陽過久會灼傷肌膚，也容易中暑，因此，建議戶外運動要避免太陽曝曬，中午時段也需避免待在室外過久。在夏季雨水也偏多，外界濕氣較重，若飲食不慎，容易導致體內濕氣叢生，引起全身疲憊、腸胃不適，因此要維持室內通風，避免吃過於油膩、甜、炸或發物，出遊之際也不要久待濕地。最後，由於氣候炎熱，體表毛細孔大開，但室內使用空調電扇，冷熱環境轉換時，容易使寒氣侵入體內，導致陰暑及關節疼痛，於此可搭配薄外套、薄長袖加以防治。

第4招 補水防暑度夏天

夏季熱氣重，出汗量多，三伏天時應多補充水分，以下有幾個簡單易行的養生建議：因為冷水會影響腸胃功能，宜服用溫開水，小口慢喝，每次250毫升左右，多次補充水分幫助身體安然度過炎夏。

第5招 生活起居多運動

夏季陽氣旺盛，可選擇在早晨或傍晚進行適度鍛煉、練太極拳，以鼓舞陽氣的發散，帶動體內滯留的寒氣發散出體表，從而增強體質，也能加強三伏貼療效，讓身體更健康。

想在今年夏季把握養生好時機，獲得更健康的體質嗎？有需求的民眾可洽詢鄰近中醫診所及各大醫院的中醫部門，透過專業中醫師提供個別諮詢服務，提供最完善、最符合個人體質的「冬病夏治」專案，陪您從今年夏天開始迎接更健康的每一天。🌍



示意圖非當事人

參考文獻：

- 1.張友薰。冬病夏治三伏貼：人醫心傳－慈濟醫療人文月刊：126期（2014/06/01），P72-74
- 2.三伏天養生重在三防一養[J].開卷有益－求醫問藥,2021（07）:68-69.
- 3.上官云。三伏天來了，食俗文化助你安然度夏[J].中國食品,2020（15）:132-133.