



# 把握冬季三九天

## 三九貼

### 改善過敏及虛寒體質

文／中醫部 中醫兒科 主治醫師 許有志

#### 什麼是「三九天」？

「**熱**在三伏，冷在三九」，三伏與三九分別代表一年之中最熱與最冷的時期。冬至到三九這段時間是一年中氣候最冷的時期，以冬至的隔一天為「一九」（第一個九天）的第一日算起，「三九」為冬至後第三個九天，也就是冬至後第19～27天。

三九天這個說法來源自中國北方有一首民謠叫做《數九歌》，歌詞中提及：「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。」意謂一九二九的時候天氣很冷，手不可以裸露在外；三九四九的時候，此時為天氣最寒冷，已經都可以走在冰上了；到了五九六九的時候，雖然天氣還是很冷，但此時已經過了最寒冷的時候，河邊柳樹已經開始生長；七九時，河裡的冰開始融化；八九時，到南方過冬的燕子開始飛回來了；等到九九後，冬天已過，春天即將到來，農民開始耕種了。由此可見，前人對節氣與氣候的觀察。

#### 「三九貼」又是什麼呢？

三九貼為結合中醫「天灸療法」、「運氣學說」與「經絡穴位理論」，將數種中藥加工製作成的藥餅，敷貼於身體特定穴位上，在特定時令節氣，利用中藥藥物的特性來達到治療的療效，以取代「針刺」或「口服藥」的中醫外治療法。

冬至起至三九期間，為陰氣極盛而陽氣潛藏的時節。此時，若選用一些較辛溫走竄、溫陽通絡的藥物製作成藥餅（如：白芥子、甘遂、細辛、延胡索、生薑等），敷貼於相對應的穴位上（常使用如：膀胱經、督脈上的穴位），使藥材的療效經由皮膚吸收，透過穴位與經絡進入體內直達病所，而達到疏經活絡、溫陽祛寒的作用，改善與預防過敏性及虛寒性體質的效果。

本院三九貼使用之中藥藥餅處方，為遵循傳統處方配伍，再依據兒童與成人體質調配改良而成，並由本院中醫師與藥師合作，使用純正優質之中藥以精緻工法精心製作完成，在安全、品質、療效上為您嚴格把關，

因此榮獲國家品質標章SNQ認證之兒童過敏中西醫整合照護治療項目之一，值得您信賴。

### 三九貼有效嗎？可以治療什麼疾病呢？

實證醫學證實，三九貼、三伏貼可誘發局部免疫反應，進而達到調節整體免疫系統功能的效果，對於過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺病等肺部疾病之療效，尤其顯著。敷貼後在症狀（如：整體精神、打噴嚏、流鼻水、眼睛癢、鼻子癢等）、生活品質、疾病復發率，皆可獲得明顯的改善。研究亦發現，敷貼三次以上的療效，較僅敷貼一次或兩次為佳，提供接受治

療時治療次數的參考。臨床上，亦可用於治療易感冒體質、蕁麻疹、異位性皮膚炎，小兒遺尿、四肢冰冷、消化功能紊亂（容易腹瀉）、虛寒性痛經等疾病。

#### 今年度「三九貼」敷貼時段

一九：112/12/23（六）～112/12/31（日）

二九：113/01/01（一）～113/01/09（二）

三九：112/01/10（三）～113/01/18（四）

#### 敷貼小提醒

112/12/01至113/01/31均可敷貼，建議至少敷貼三次，每次間隔1~2周，以達最佳療效。

### 貼「三九貼」要注意什麼？有什麼樣的人不適合貼嗎？

- 相對禁忌症（由醫師評估是否適合敷貼）：發燒、急性上呼吸道感染、2歲以下兒童、孕婦、局部傷口、免疫功能不全者。
- 敷貼時間應遵守醫師告知時間，兒童初次敷貼時間為1小時（成人2小時），第二次以後若無不適則可敷貼2小時（成人4小時）。
- 初次敷貼需在現場觀察10~15分鐘，以確保無急性過敏性反應產生，治療過程中若有任何不適請告知醫師。
- 穴位敷貼後，大部分的人會有些微局部發紅、發癢及燒灼感，屬於正常現象。部分民眾會有色素沉著請勿擔心，一般會於療程結束之後漸漸消失。因個人膚質不同，有的會有輕微發泡的情況發生，如局部有灼熱感或疼痛時，應提前取下。
- 若產生燙傷、水泡等情形，應依醫師指示，搭配藥膏照顧傷口，且應避免傷口感染，數日內可痊癒。
- 敷貼後請不要馬上劇烈活動，以免藥物脫落。敷貼當天與隔日盡量避免在大太陽下活動曝曬或背部做紅外線照射，而增加敷貼處灼熱不適感或灼傷情形。
- 接受治療期間請避免容易造成皮膚過敏的發物，如：蝦、蟹、竹筍、芒果、辛辣刺激食物等。並少吃冰品、冷飲，以免影響藥物療效。⊕