

三伏天快來了

輔助改善過敏性鼻炎與氣喘

本院再辦灸療服務

文／針灸科 主治醫師 李育臣

一 伏天是夏至後的三個大熱天。初伏是夏至後第三個庚日，今年是7月20日（星期一）；中伏是夏至後第四個庚日，今年是7月30日（星期日）；末伏是立秋後第一個庚日，今年是8月9日（星期三）。農民曆上寫著「三伏之中逢酷熱，五穀田中秋下結…」三個庚日屬金，正是一年中陽氣最盛的日子，大熱天將熱性藥物敷貼在背部一定的穴位來治病，誠所謂「天人相應」。

過敏性鼻炎、支氣管哮喘在現代醫學已獲得肯定的療效，但是發作頻率和藥物副作用依舊困擾著患者。中醫古籍記載三伏天灸，可以治療緩解期的過敏性鼻炎、支氣管哮喘，這類病人陽氣虛弱，平日容易流汗、感冒、怕風，常在冬天發作，三伏天灸可進行「冬病夏治」。此外，三伏天灸也適用於寒喘型的慢性支氣管炎、脾胃虛寒型的胃痛、痛痺型的關節炎等，不過施治前須經專業中醫師診斷。

三伏天灸敷貼的中藥成分包括白芥子、延胡索、細辛、甘遂，蘄艾，依一定比例磨粉混合薑汁做成藥泥，取其辛溫逐痰走竄，溫陽利氣的作用，貼在背部的腧穴，可驅除肺中伏寒邪，補益人體陽氣。針對不同體質的病友，針灸科另開發了三種藥膏，臨床試用於呼吸道過敏、消化系統及泌尿系統等疾病，初步評估療效良好。

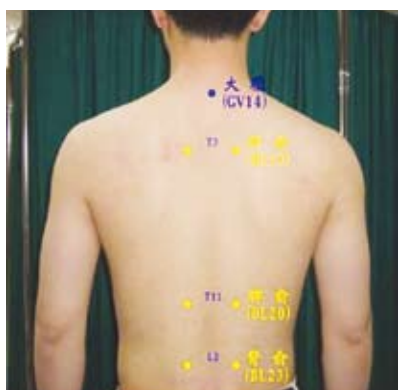
敷藥當天宜洗熱水澡，敷藥4至6小時後即撕去，期間飲食以清淡營養豐富為宜，忌食辛辣及生冷、葷腥、發物、易過敏食物、菸酒。有感冒發燒、肺部感染、皮膚破損、藥物過敏者以及孕婦，不宜採用此一療法。



圖一：本院自製灸療膏



圖二：本院自製灸療膏內容物



圖三：三伏天灸敷貼穴位



圖四：三伏天灸敷貼穴位（臨床照片）

本法副作用少，作為氣喘與過敏性鼻炎的輔助療法，可以減少疾病發作的次數。根據「內經」春夏養陽的原理，三伏天陽光長、熱度高、是一年四季陽光最旺的季節，人體體表血管擴張，氣血暢通，正宜益氣補陽，此時灸療可扶正培元，儲存能量，有助健康度過寒冬。

除了夏季的三伏天灸，冬天還有三九天灸，一年敷貼兩季，可降低過敏性疾發作的機率，提高生活品質。

本院實施三伏天灸療已經多年，病友療效達62.5%以上，優秀的研發團隊仍不斷研究新的療法，為病友的健康做後盾。

