

三伏天灸療的

過去、現在與未來

文／中醫部針灸科 醫師 張恆偉

三伏天的過去

讓我們穿越時空回到西元1695年，回到那個步步驚心的年代。若曦（大陸劇步步驚心女主角）此時尚未進宮，康熙尚屬青壯，有位醫師名叫張璐，他寫了一本書：「張氏醫通」，書中提及：「冷哮灸肺俞、膏肓、天突，有應有不應。夏月三伏中，用白芥子塗法，往往獲效」，此處講的「冷哮」，較接近現代醫學的哮喘，翻譯成白話文則是：「寒性的哮喘，溫灸肺俞、膏肓、天突這些穴道，有時有效，有時沒效，如果在夏天的三伏天這段時間，用白芥子磨抹在這些穴道上，往往會有效」。這就是現代三伏天灸療最常引用的依據。

三伏天的現在

身為現代中醫，我們不可能單憑一位古代中醫在一本書上的記載就照單全收，必須探討幾個問題：

什麼是三伏天？

什麼是初伏、中伏、末伏？

為什麼要在夏天預防氣喘、鼻過敏疾病？

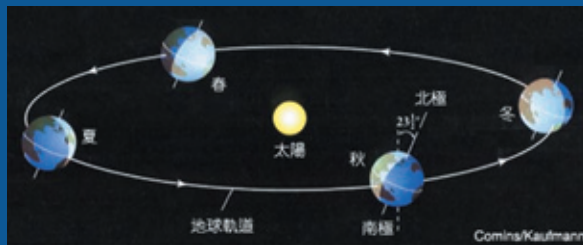
三伏天灸療要怎麼做？

本院三伏天灸療的特色何在？

分別說明如下：

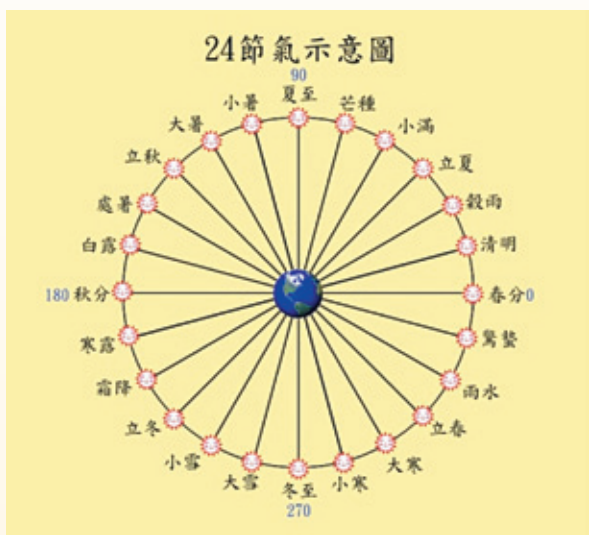
● 什麼是三伏天？

首先，讓我們來討論一下為何會有四季。我們知道地球會繞著太陽公轉，而地球上的熱能來自於太陽輻射，地球自轉軸與黃道面法線成 23.5° 夾角，使得大部分地區在一年當中會因為太陽照射角度不同而形成照射時間長短的差異，四季變化由此產生。



（圖片版權與來源：Comins/Kaufmann, "Discovering the Universe", 5/e, Freeman 2001，引用網址：http://www.phys.ncku.edu.tw/ckuo/articles/earth_a_spaceship.html）

因此，太陽與地球的相對位置會影響地球的氣候，也深深影響到人類。人類從地球上的觀察，發現太陽每日會向東移動約1度，其運行軌跡稱為「黃道」。古代曆法家每隔15天，也就是太陽移動15度，訂出了24節氣，我們生活中常聽到的「夏至」、「冬至」，就是節氣之一。



(圖片來源：<http://tamweb.tam.gov.tw/v3/tw/content.asp?mtype=c6&idx=157>)

而三伏天，日期大致就在「小暑」到「立秋」之間，是一年當中氣溫最高且潮濕、悶熱的日子，時間大約是7月中旬到8月中旬。這些日子，可統稱為三伏天。

● 為什麼要在夏天預防氣喘、鼻過敏疾病？

初伏、中伏、末伏是在三伏天這段時間裡特定的3天，以今年2013年來說，初伏是7/13（六），中伏是7/23（二），末伏是8/12（一）。這是怎麼訂出來的呢？古代的醫生認為，氣候會影響人體的五臟六腑，所以不同的季節要調養不同的臟腑。除此之外，每一天依其屬性也會對應到不同的臟腑，因此特定的病在特定的日子容易發作。

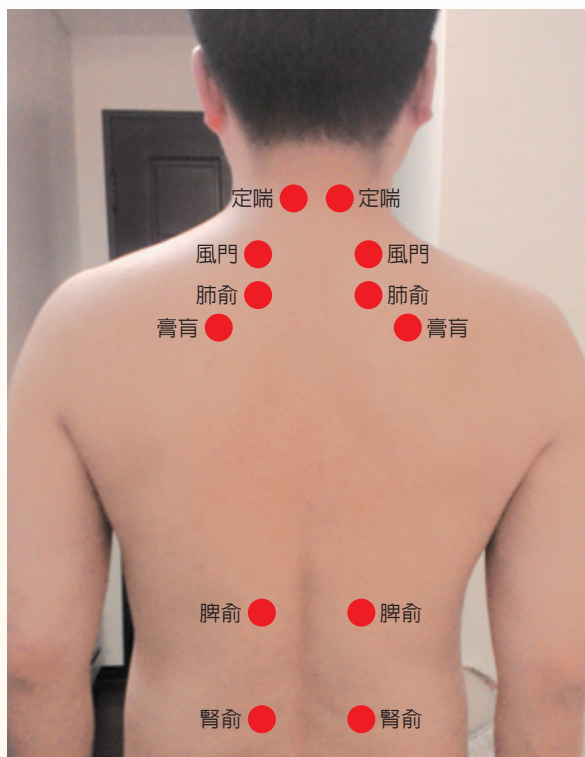
這種對應關係，古人用甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸這樣的代號來表示，分別對應到膽、肝、小腸、心、胃、脾、大腸、肺、膀胱、腎。夏天是個炎熱的季節，火氣旺盛，而誰最怕火呢？雖然俗話說：「真金不怕火煉」，但人體的金卻怕大自然的火煉，身體中屬「金」的臟腑是「大腸」、「肺」，日期是屬於「庚日」、「辛日」，因此初伏是夏至後的第3個庚日，中伏是第4個庚日，末伏是「立秋」後的第1個庚日。其意就是提醒人們在這個火熱的季節，要懂得蟄伏，不要暴露在酷熱的環境，以免傷到了屬金的臟腑：大腸、肺。

● 為何要在夏天治療冬天容易發作的疾病？

這是中醫預防醫學的觀念。古人有云：「冬病夏治」，意思是說冬天容易發作的疾病，要在夏天就先做預防。另外，以治療的角度而言，夏天天氣熱，毛細孔較大，中醫認為此時腠理疏鬆，經絡氣血流通，有利於藥物的滲透與吸收，所以進行三伏天灸療的效果最佳。又因初伏、中伏、末伏皆屬「金日」，自然最適合治療中醫屬「肺」的相關疾病，如氣喘、過敏性鼻炎等。

● 三伏天灸療要怎麼做？

三伏天灸療是用醫院製作的藥膏，貼敷在穴位上。常用的穴道如下：「定喘」可緩解氣喘症狀；「肺俞」、「膏肓」可強化肺功能；「風門」可預防感冒；「脾俞」、「腎俞」可增強免疫力。每穴貼敷時間約4-6小時。



三伏天灸療穴位圖 (攝影/張恆偉)

三伏天灸療的未來

三伏天灸療在本院已施行多年，本院於2003年曾針對1500人次進行臨床研究，結論是6成以上病人有效。未來我們將進行更嚴謹的臨床試驗，以符合實證醫學標準。☉



青珠膏局部塗抹可緩解鼻塞、鼻癢症狀 (攝影/張恆偉)

本院三伏天灸療的特色

本院三伏天灸療的最大特色就是我們設計了3種藥膏，分別是溫性、熱性、涼性3種，經醫師診察後，根據體質選用不同的藥膏及穴位。

舉例來說，氣喘在中醫可分為寒性與熱性，常用「小青龍湯」處理寒性氣喘，「麻杏甘石湯」處理熱性氣喘，因此我們也可依據寒性或熱性體質來選用不同的藥膏。以過敏性鼻炎來說，有些病人會鼻塞是因為鼻涕黏稠，這類型的鼻塞常伴隨嚴重的眼癢、鼻癢、口乾舌燥，甚至便秘，由於病人多屬熱性體質，所以反而要用涼性藥膏貼敷穴道，改善熱性體質並降低鼻涕黏稠度，症狀才會改善。

本院的特色就在於根據病人體質，針對不同的穴位貼敷不同的藥膏，以提高效果。此外，本院還有青珠膏，過敏性鼻炎、鼻竇炎患者用以局部塗抹，可改善鼻腔充血，緩解鼻塞、鼻癢症狀。

本院今年三伏天灸療特別門診(自費)的時間：
看診醫師：針灸科 張恆偉醫師

地點：美德醫療大樓

	早上	下午
初伏7/13(星期六)	335診間	329診間
中伏7/23(星期二)	335診間	330診間
末伏8/12(星期一)	271診間	332診間