

# 寒病溫治的三九貼（衛教單）

傳統醫學部

三九天是指自冬至後的三個九天，是一年中最寒冷的時候，所謂的初九、二九和三九，在三九天來施行穴位貼藥治療者稱之為三九貼。三九貼是將藥方貼在患者背部特定穴道，可治療過敏性鼻炎、氣喘和慢性支氣管炎等。貼上這些性味辛溫、通陽活絡、驅寒逐痰、平喘除疾等成分藥物，達到治療及預防疾病的作用，與三伏貼之差異僅在敷貼季節之不同。根據中醫“天人相應”的理論，冬至和夏至是自然界陰陽之氣變化的轉折點，人體受到自然界四季變遷的影響最大，也是某些特定疾病最容易發生的時期。三九天和三伏天就是在這兩個節氣，通過穴位敷貼來刺激特定穴位，增強人體的正氣，激發人體的應變能力，以達到防病保健的效果。

## 【三九天日期】

初九 12 月 21 日、二九 12 月 30 日和三九 1 月 8 日。

## 【三九貼適應症與對象】

一般常用於過敏性鼻炎、慢性支氣管炎和氣喘患者。  
體質虛弱、四肢末梢冰冷、關節疼痛患者。  
虛寒性痛經患者。

## 【穴位敷貼中醫藥研究成果】

用寒病溫治的方法必須連續治療三年，根據目前台灣已施行數年的各大中醫院所作的統計報導以及大陸的中醫臨床研究文獻顯示：

- 一、中醫院區針對三九貼合併雷射針灸治療過敏性鼻炎研究初步結果顯示，流淚症狀、因鼻過敏影響睡眠等症狀顯著改善。
- 二、大陸地區的大部份研究顯示三九貼穴位貼敷可以改善體液免疫(Ig E)和細胞免疫(IL-4)指標，降低鼻黏膜中嗜酸性粒細胞(EOS)含量，並改善鼻炎病患的生活品質。

## 【那些人不宜適用三九貼？】

穴位敷貼適用對象為兒童及成人均可。當天有感冒、肺部感染、發燒、咽喉發炎、過去有中西藥物過敏史、皮膚容易過敏，皮膚破損，嚴重的心肺功能不足，孕婦以及一歲以內嬰兒，都不應接受三伏天灸療法。

## 【三九貼衛教護理】

每次敷藥以二至四小時為限，時間不宜過長以免皮膚受傷。一般小兒患者以一至二小時為宜，成人以二至四小時較為適合。少數人敷貼時背部皮膚會出現輕度燒灼及搔癢感，一般皆屬於藥物敷貼後的現象。但若有患者敷貼後出現皮膚過敏反應，如皮膚起水泡且搔癢難忍，呈現嚴重過敏症狀者，必須立即取下藥丸停止敷貼。