

冬病夏治三伏貼

王苾如

問：最近報章媒體經常報導「三伏貼」，請問三伏貼到底是什麼？

答：穴位敷貼是結合針灸、經絡與中藥學之傳統中醫外治療法，在一年中最炎熱的三天（三伏日），施行穴位貼藥治療，就是所謂的「三伏貼」，常應用於過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎等疾病之治療。

中國人自古以二十四節氣來區分氣候變化，並以天干（甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸）地支（子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥）計數日期，每年之三伏日均由二十四節氣配合干支決定，初伏為夏至以後的第三個庚日，中伏為夏至以後的第四個庚日，而未伏則為立秋以後的第一個庚日。參照農民曆可知民國 97 年的初伏為 7 月 19 日、中伏為 7 月 29 日、未伏為 8 月 8 日。

所謂「冷在三九，熱在三伏」，「三伏」不僅天候炎熱且陽氣最為旺盛，此時人體之陽氣亦盛，皮膚完全開泄，利用白芥子、延胡索、細辛、甘遂等辛溫香竄、逐痰利氣、祛寒之中藥依適當比例佐以薑汁調合，製成硬幣大小，敷貼於背部肺俞、膈俞、膏肓、定喘等相關穴位上，藥物經皮滲入穴位經絡直達病處，助長陽氣，扶正祛邪，可減緩好發於冬季的過敏疾患病症及發作次數，甚至預防其再度復發，是中醫「春夏養陽，冬病夏治」的體質調整方式。

三伏貼適用於任何年齡層，然孕婦及一歲以內之初生嬰孩並不適用，此外嚴重心肺功能不良、呼吸道感染、發燒及皮膚易受刺激之病患亦不建議使用。治療時成人每次敷貼 2-4 小時，兒童則以 1-2 小時為宜，因個人膚質不同，敷貼後部份病患可能會出現皮膚局部刺激所造成的灼熱、刺癢感，此為常見之副作用，取下敷貼之藥餅後可塗抹適量紫雲膏舒緩症狀。但若皮膚出現水泡、搔癢難耐或嚴重過敏反應時，則應立即停止治療。

三伏貼通常必須連續治療三年，根據國內各大中醫院之經驗，對於改善過敏、氣喘與上呼吸道易感染體質，雖無法立即見效但對於長期治療有一定之成效，提供民眾西醫治療以外之另一選擇，近年來造成一股流行風潮，每逢三伏天民眾無不趨之若鶩，但由於目前僅有個別臨床觀察經驗數據，並沒有大規模的對照研究證明其療效，因此衛生署對於三伏貼之療效仍持保留態度。