

# 冬季【三九貼】，過敏都消滅

嘉義基督教醫院中醫部 李宗明醫師

哈~啾！每年當寒冷的冬季步步逼近，您的鼻子或呼吸道總是第一時間搶著當報馬仔嗎？除了持續整天的手腳冰冷難以擺脫之外，搔癢、脫屑等惱人的皮膚問題，是否也常在這時候跳出來湊熱鬧呢？無論男女老少，若您有以上困擾，推薦您體驗能改善過敏及虛寒體質的『三九貼』，它將會是陪您安然度過寒冬的最佳夥伴！

## 過敏體質的中醫觀點

打噴嚏、鼻塞、流鼻水、鼻癢、眼癢、皮膚癢…等，這些擾人的症狀，是過敏體質(或異位性體質)的表現。以中醫的整體觀來看，特別重視「標本兼顧」，過敏雖是發炎反應，在「標」偏向實症、熱症，但臨床上病人之「本」卻常呈現為虛性、寒性體質。一旦正氣虛，當外邪(過敏原)襲來，就很容易入侵人體，而體內正與邪的交爭(抗原與抗體之免疫反應)，常表現在鼻黏膜充血、打噴嚏、咳嗽等實熱的症狀上，中醫稱為「正虛邪實」。不論大人或小孩，正氣若是虛弱，容易使身體抵禦外邪之力下降，尤其在入冬之際，晝夜溫差大，加以台灣的空氣品質每況愈下(PM2.5)，往往導致鼻子、皮膚、腸胃的症狀加重。中醫治療的核心精神為「急則治其標，緩則治其本」急性發作期，先透過藥物或針灸緩解症狀；當症狀控制住了，再改變身體本質，才是預防再次發作的釜底抽薪之計—每年的「三伏貼」、「三九貼」正是簡便又有效的選擇。

## 何謂三九貼？

所謂「冷在三九，熱在三伏」，指在一年中有兩次改善過敏體質的節令。隨著近年來冬病夏防的三伏貼收到良好療效，三九貼也逐漸引起大家的關注。《靈樞·歲露論》：「人與天地相參也，與日月相應也。」人體的生理活動和病理變化是隨著四時氣候的變化而作相應改變。每年的冬至，是黑夜最長而白天最短的一天，在中醫理論中，是陰消陽長轉化的關鍵時節。「三九」，是從冬至次日算起，每九日為一數，分別為一九、二九、三九，稱作「三九天」，是全年中天氣最冷、陰氣最盛的時段，也是過敏性疾病、呼吸道疾病及皮膚乾癢症好發的季節。若於此時間，選用辛溫香竈、逐痰利氣的藥材，研成粉末，調入薑汁做成藥餅，敷貼於身體特定穴位上，可有補氣助陽、扶正祛邪的功效，從而達到「天人合一」之目的。此外，藥力更能隨著經絡循行深入臟腑，進而改善過敏體質，故同時具備預防及治療的效果，這就是「三九貼」的原理。

## 適用對象？

哪些人適合進行「三九貼」治療呢？臨牀上，敷貼效果最好的是以過敏性鼻炎、氣喘、異位性皮膚炎患者為主。根據臨床研究，連續敷貼三年可以顯著的減輕症狀嚴重度，並預防發作頻率。嘉基中醫部的一份三九貼問卷調查也顯示：民眾自評症狀「有改善者」占全部的 8 成 7，其中認為症狀「改善一半」的有 2 成，認為症狀「改善非常多」的有 1 成，追蹤時間涵蓋一至四年不等。除此之外，「三九貼」對於腹瀉、慢性咳嗽、生長遲緩、原發性痛經、風濕關節炎、寒濕腰痛、…等慢性虛寒性疾病也相當適用。

### 不適用對象？

雖然三九貼其效優良，但並非任何人都適合接受「三九貼」治療，例如燥熱體質、急性感染病發熱期的患者，以及對敷貼藥物極度敏感、特殊體質、接觸性皮炎患者；或是貼敷區皮膚有潰爛者、一歲以下嬰兒及妊娠期婦女等都不太適合。

### 敷貼時機及注意事項

是否一定要在「三九天」來做穴位敷貼呢？其實不一定要拘泥於「三九節氣」，雖然選擇在節氣上進行穴位敷貼最能發揮藥效，但只要在冬至前後選擇自己方便的時間就診、進行敷貼治療，也能夠達到一定的效果。

另外，一般敷貼時間以兒童 2~4 小時、成人 6~8 小時為原則，敷貼期間勿劇烈運動或碰水，以免藥效打折或造成皮膚過敏，而敷貼時只要皮膚出現劇烈癢痛、起紅疹水泡，即應撕去膏藥，或回醫院再次檢查。在三九治療期間也建議禁止辛辣、生冷、發物等容易引起過敏的食物，以免降低療效。

### 結語

「夏養三伏，冬補三九」，冬夏共治，療效相得益彰。冬病除了夏防，更須冬治，假如您在夏天已做過三伏貼的治療，建議您打鐵趁熱，以三九貼鞏固療效。若還未體驗過三伏/三九貼的朋友們，今年冬天，更別錯過嘉基中醫部為您特別精心準備的三九貼，一起對過敏及虛寒體質下戰帖吧！