

# 天灸療法 冬病夏治

根據廿四節氣，農曆七月初四（8月7日）就是立秋。

然而本港位處華南，天氣不可能立即轉為秋涼，惟一旦秋涼、秋燥就多咳嗽，尤其久咳不癒的咳嗽更難斷尾，因此需冬病夏治，趁未入秋早作預防，其中中醫會以天灸療法提升體質。到底什麼是天灸療法？三伏天灸功效又是什麼？這次邀請香港註冊中醫師湖南中醫學院中醫內科博士李灼珊分享如何通過天灸療法改善體質，提高抗病力。



香港註冊中醫師  
湖南中醫學院  
中醫內科博士  
李灼珊

中醫說「春夏養陽，秋冬養陰」，李灼珊指出，在夏季人體陽氣最旺盛的時候，治療虛性、寒性的疾病是最恰當的。

適合冬病夏治的疾病包括支氣管哮喘、過敏性鼻炎（鼻敏感）、慢性支氣管炎、慢性咽喉炎、容易感冒等呼吸系統問題，此外也適用於消化系統疾病如胃痛、腹瀉腹痛、消化不良、腸胃功能紊亂、慢性腸炎等；以及痛證如類風濕性關節炎、強直性脊柱炎、頸椎病、肩周炎（五十肩）、腰腿痛等；婦科疾病如慢性盆腔炎、子宮肌瘤、痛經、乳腺增生等。

須留意是，天灸本身不是用來治療疾病的，它可改善從中醫角度屬陽虛和氣虛的狀態，防止因氣虛或陽虛生病。常見因陽虛或氣虛引致的疾病或症狀有哮喘、鼻敏感、咳嗽、濕疹、怕冷、痰多、倦怠、喉癢、水腫、腰痛、腹痛、泄瀉、痛經、陽痿、厭食、痛經、不孕不育等。不過，以上任何一種病按照中醫理論都有各種辨證，如辨證屬實證或熱證的疾病便不宜天灸治療。

## 藥貼敷穴位 扶正祛邪

「冬病夏治」有不同方法，其中包括天灸療法。天灸，即是用由中藥材製成的藥貼敷貼在相應穴位上，透過藥物刺激穴位，提升人體陽氣，扶正祛邪，增強免疫力，達到溫經散寒、健脾溫肺、化痰平喘的作用。

治療以三伏天為期，這是農曆的概念，農曆認為每年三伏的期間是天氣最炎熱的日子，在這段時間做

## 夏天咳嗽需即時處理

咳這回事有時防不勝防，甚至不用等入秋，若本身體虛或吹太多冷氣，夏天也絕對有機會患上久咳。這時就不要等秋涼，而應即時處理。

中醫一般把咳嗽分為兩種，「外感」和「內傷」。一般感冒咳嗽，多因吹風冒涼，或由接觸感冒患者傳染而來，多屬於「外感」。至於反覆久咳，並伴有氣促、咽癢、噴嚏、痰少等症狀，則多為氣管敏感，屬於「內傷」的範圍。

至於久咳不癒，常跟「正虛」和「邪實」兩大因素相關。「正虛」大致是指人體正氣不足，抵抗力下降；「邪實」則大致是指外在環境的不利條件（例如空氣不流通、着涼等），由「正虛邪實」誘發的感冒咳嗽會恢復得特別緩慢。



有需要者可於三伏天日子在家中自行溫灸。



三伏天  
灸，即可補益陽氣，改善陽虛狀態，以防在天氣寒冷的季節因陽虛而患病。今年的三伏日期如下：

- 初伏：農曆六月初十（7月15日，星期一）。
- 中伏：農曆六月二十（7月25日，星期四）。
- 末伏：農曆七月十一（8月14日，星期三）。
- 加強伏：農曆七月廿一（8月24日，星期六）。

若沒有時間去醫院或診所由註冊中醫做天灸，也可於以上日子在家中自行溫灸。做法是用艾條或艾盒對足三里、肺腧、脾腧、胃腧、大腸腧、大椎、命門、腎腧、次膠等穴位進行溫灸，也有溫經散寒、溫補肺脾腎的作用。

預防秋天久咳，李灼珊建議除了可考慮天灸，也

## 補充熱食戒生冷

食物也是最快可以讓身體感到暖和的一招，尤其是熱騰騰的飲品。含高蛋白質的熱牛奶、溫補功效的紅糖薑茶，或西方的迷迭香茶、肉桂茶，都是取暖的好來源。

■ 高蛋白質食物：如雞胸肉、魚類、豆類和堅果。

■ 薑：薑具有溫暖身體的性質，可以促進血液循環和代謝。

■ 辣椒、青椒：含辣椒素可增加體溫，刺激新陳代謝，並提高能量消耗。

■ 豆類製品：含大量維他命B群，可以幫助身體產生熱量。

## 多做運動 充滿正氣

病情纏綿，反覆不癒的咳嗽，可影響其他臟腑的功能，因此患者應多做運動增強體質，並注意保暖，使體內正氣充足，自然能減少發病機會。以下運動可以增加血液循環。

- 要太極
- 柔軟運動
- 瑜伽
- 慢跑

體虛的人有機會夏天都咳嗽。

瑜伽是熱門運動之一。

飲熱飲可保暖。



百合



蘇葉茶

可配合茶飲和湯水：

■ 溫肺止咳 蘇葉茶  
紫蘇味辛，溫。主下氣，除寒中，其子尤良；陳皮則能化痰止咳。

■ 減秋燥 黃芪黨參百合湯  
材料：黃芪12克、黨參12克、南杏仁15克、百合18克、淮山15克、合桃肉15克、瘦肉半斤。  
做法：大火煮滾後，以慢火煲1至2小時，加鹽調味即可飲用。

■ 飲熱飲可保暖。  
功用：有補益肺、脾、腎功效，有助改善久咳。