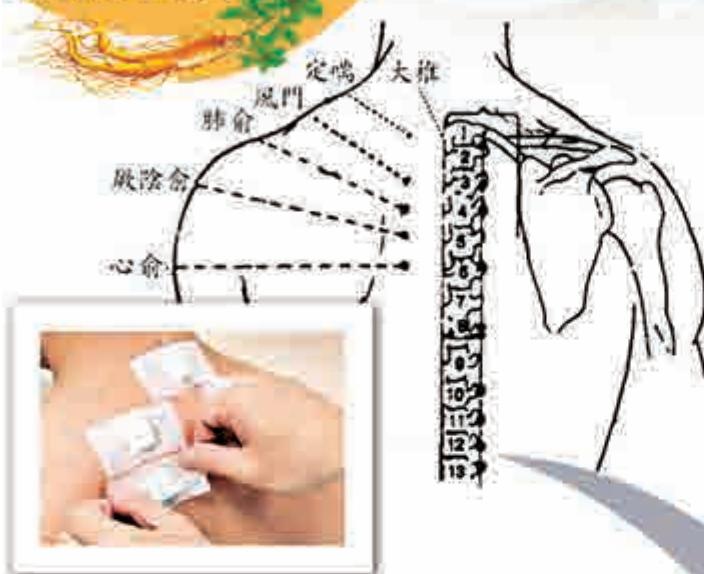




逢周一刊出  
網址: <http://www.takungpao.com>  
FAX: 2572 5593  
版權所有 翻印必究



三伏天是一年中氣溫最高且又潮濕、悶熱的日子，時間在小暑和立秋二個節氣之中。

根據中醫「天人相應」的理論，夏至以後，7月到8月間的三伏天，即「初伏」、「中伏」與「末伏」這段期間，自然界天氣炎熱，也是人體陽氣旺盛、最具有抵抗力的時候。

「三伏天灸療」最早記載於清初名醫張璐所著的《張氏醫通》。「三伏天」的「伏」就是指「伏邪」，即所謂的「六邪」（風、寒、暑、濕、燥、火）中的暑邪。在炎炎夏日裡暑邪會逐漸的深伏於體內，而不為人知。如暑邪不除，到了秋天火邪克金而傷肺氣，導致人的免疫力下降而發生疾病。

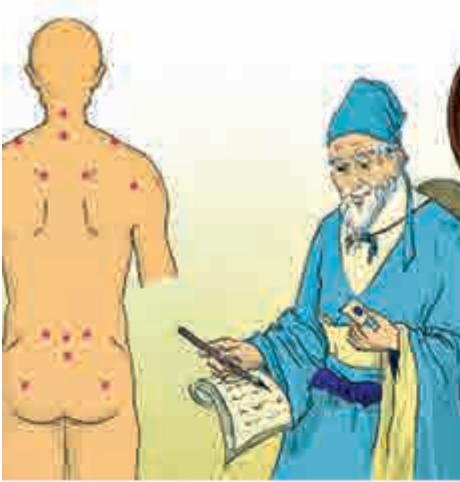
中醫古代書籍有記載「冬病夏治」的原理，即在沒有寒冷氣候的刺激之下，利用具有辛溫、溫陽、逐痰、祛寒等作用的中藥製作成藥膏，對患有呼吸道疾病病患身上的特定穴位進行貼敷治療，能激發人體的免疫力，調整五臟六腑功能，進而增強人體的抗病能力。

一般在臨床上對三伏天穴位敷貼治療反應良好者多屬於虛寒證型的氣喘、慢性支氣管炎、肺氣虛型的過敏性鼻炎等，這些病患的共同特徵是平常怕吹風、怕冷、容易流汗感冒，屬於中醫「陽虛」類的證型。進行穴位貼敷治療時，是根據不同的伏天，將適量的灸療藥膏貼在不同的特定穴位。

一般主要藥物成分為白芥子、延胡索、細辛、甘遂、艾葉、生薑等，貼敷的穴位為大椎、定喘、風門、肺俞、膏肓、脾俞及腎俞等。一般建議接受三伏天灸療的病患應連續貼敷3年，以獲得完整的治療效果。

但是三伏天灸療其實並非人人適合，而選用的穴位也不是固定不變的。有小部分的人對貼布、藥材過敏，或體質與藥性不合，反而引起失眠、便祕、長青春痘、嘴破等上火症狀。

除此之外，孕婦、嚴重心肺功能不足、有發燒和咽喉痛、或短時間敷貼即會皮膚過敏的病患，也都不適用於這種療法，建議還是由中醫師正確辨症後，對症治療。



#### 天灸主要藥物作用

- \* 白芥子：利氣豁痰，溫肺散寒，具有鎮咳、祛痰和平喘作用；
- \* 細辛：溫肺化飲，具有抗過敏、抗變態反應的作用；
- \* 延胡索：行氣血而利肺氣；
- \* 甘遂：苦寒，宣通肺氣，促進痰涎排出。



中東呼吸症候群冠狀病毒（俗稱「新沙士」）在韓國蔓延，引起了社會再次關注呼吸系統疾病的防治。有中醫師表示，今年即將推出的三伏天灸治療，提早預約情況躊躇。註冊中醫馮玖接受記者訪問時指出，中醫所指的人體正氣，包括肺氣、腎氣、宗氣等，其中肺氣是防禦疾病、抵抗外邪的第一道防線。三伏天灸有助增強人體免疫力，強肺抗病。

本報記者 蔡淑芬

# 三伏天灸 強肺抗病

**炎**夏進入「三伏天」，正是傳統中醫透過三伏貼療法，發揮預防保健呼吸系統季節性、過敏性疾病的好時機。中醫師馮玖指出，根據中醫「天人相應」理論，自然界陽氣最盛的時候也是人體陽氣最旺盛的時期，在夏季三伏天，將熱性藥物在特定穴位敷貼，最容易由皮膚滲入穴位經絡，並透過經絡氣血直達病處，可提高身體的免疫功能，強化呼吸系統。特別是冬天容易發作的過敏性鼻炎、氣喘和容易感冒，可以在夏天貼藥治療，有助減少冬天發病頻率。

她說氣喘、過敏性鼻炎及慢性咳嗽是冬季好發的難治病，皆屬肺系疾病，肺的五行屬「金」，根據中醫春夏補陽原則，一年最炎熱的三伏天陽勝之際，於夏至後一個月，就可選擇屬「金」的庚日，每隔十天，將具減敏、定喘及化痰止咳功效的藥餅，敷貼患者背部的穴位，約三至六次，可助長陽氣，減少寒冬發病率。

所謂三伏是在24節氣的小暑到立秋之間，為一年中最炎熱，陽氣最旺盛的時候，稱為「伏夏」，又名「三伏天」。三伏貼就是在三伏天的這段時間裡，在人體背部治療哮喘的穴位上，貼上化痰定喘的中藥膏，以減緩氣喘、過敏的發作。

馮醫師指出，臨床實驗已證實「三伏天穴位敷貼療法」可增加非特異性免疫功能和腦下垂體、腎上腺皮質系統功能，能夠有效降低過敏狀態，達到抗過敏的作用。她說，本地大學亦有研究報告指出，運用這項療法連續三年，對氣喘及過敏性鼻炎的療效可達百分之八十以上。

馮醫師說，小兒是「純陽之體」，臨床上虛寒體質者理當不多見，但現代小孩多生活於空調之下，夏天又多飲冰品，在外有寒氣襲表、內有冰飲傷身的情況下，往往在秋冬季節溫度變化時，容易有過敏或氣喘的發作，甚至變成較容易感冒的虛寒體質。因此，利用天灸輔助治療和改善體質，對健康大有幫助。

此外，三伏貼對於一些冬季常發生的慢性病，像老年性慢性支氣管炎、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、肺氣腫等，都可依三伏貼的調養治療，減輕病情發作的次數與發作症狀，甚至痊愈。

#### 三伏貼治過敏有效

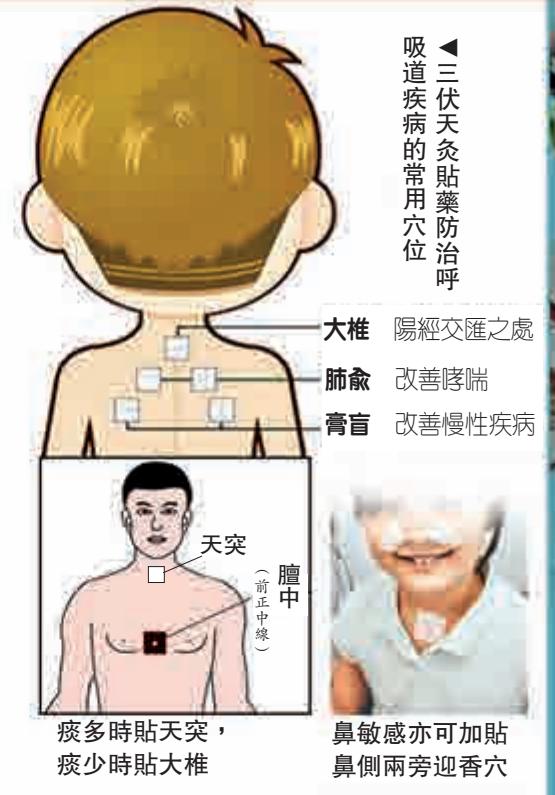
馮玖表示，最近天氣熱得讓人受不了，不過對於患有過敏及氣喘的患者而言，反而是治療的最佳時機。每到秋冬季節，患有氣喘、過敏體質的病人，在受到寒冷的刺激下，噴嚏、咳嗽、喘息等症狀總是止不住，中醫師提醒，利用冬病夏治三伏貼，在疾病緩解期作積極的治療，可加速改善體質，減弱甚至治愈過敏。

其診所針對過敏性鼻炎患者進行臨床試驗後發現，三伏貼除了有預防效果外，對於打噴嚏、流鼻水及鼻子癢的症狀，有明顯的治療效果，且對過敏性鼻炎患者所苦惱的倦怠、注意力不集中、記憶力減退等，也有明顯的改善。

醫師說，適合接受天灸敷貼療法的患者，主要是過敏體質兒童，包括氣喘、過敏性鼻炎及異位性皮膚炎，還有反覆上呼吸道感染的小朋友也適合。在成人方面，成人哮喘、老年性慢性支氣管炎、肺氣腫等疾病，都可以經由此法改善症狀。

馮醫師說，小兒是「純陽之體」，臨床上虛寒體質者理當不多見，但現代小孩多生活於空調之下，夏天又多飲冰品，在外有寒氣襲表、內有冰飲傷身的情況下，往往在秋冬季節溫度變化時，容易有過敏或氣喘的發作，甚至變成較容易感冒的虛寒體質。因此，利用天灸輔助治療和改善體質，對健康大有幫助。

此外，三伏貼對於一些冬季常發生的慢性病，像老年性慢性支氣管炎、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、肺氣腫等，都可依三伏貼的調養治療，減輕病情發作的次數與發作症狀，甚至痊愈。



痰多時貼天突，痰少時貼大椎  
鼻敏感亦可加貼鼻側兩旁迎香穴



2015  
三伏天灸日期

初伏：	7月13日
中伏：	7月23日
潤中伏：	8月2日
末伏：	8月12日

★貼敷日期可按個人  
需要略作調整（正日  
前後二至三天）

▲馮玖中醫師

## 三九貼

所謂「冷在三九，熱在三伏」，一年有兩次改善過敏體質的節令。

冬至過後天氣轉冷，加上空氣潮濕，寒濕之氣交雜，是呼吸道疾病容易發作的時節，中醫針對過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎患者，推出「三九貼」穴位敷貼特別門診。

而三九，是從冬至次日算起，每九日一數，第一個九日為一九，第二個九日為二九，第三個九日為三九，稱作「三九天」。三九是一年中氣候最寒冷的時期，此時陽氣潛藏，陰氣盛極，是依照節氣養生保健的重要時間。在這個時期選用辛溫走竄、通經、平喘的藥物，於膀胱經及督脈腧穴進行敷貼，可疏通經絡、溫陽而驅散內伏之寒邪，以防治呼吸道疾病發作。

今年夏季已做過三伏天穴位貼敷的患者，可依個人情況選擇「三九天」作穴位貼敷，來加強效果。

## 穴位敷貼注意事項

在人體背部的特定穴位，使用一些辛溫、溫陽、逐痰、祛寒的中藥調成藥餅敷貼後，用膠布固定。一般來說，成人每次貼1~3小時，兒童貼0.5~2小時，因個人膚質不同，如局部有明顯灼熱感或疼痛時，可提前或延遲取下。

\*穴位敷貼後，可能有局部發紅、發癢及燒灼感、或是輕微脫皮，屬於正常現象，不必太過擔心。

\*少數人因特殊過敏體質，或是貼敷時間過久，可能起少量水泡，可以塗優碘藥水。若皮膚暫時有色素沉着，一般會緩解消退，不必過於恐慌。

\*剛取下藥餅時，皮膚通常會局部發紅稍有灼痛感，建議1~2小時後，再進行沐浴等活動。

\*正在感冒或是肺部感染、發燒和咽喉發炎者、嚴重心肺功能不足者、孕婦、小於一歲以下幼兒、嚴重藥物過敏者，以及短時間敷貼即會皮膚大量起泡的病患，並不建議使用此法。



# 天人相應與夏季飲食養生

中醫認為，人生活於自然環境中，外在的環境時刻都給人以影響，人必須根據自然界的陰陽消長，寒暑往來等變化，主動地與之相適應，避免和消除它對人體的不適刺激，才會不生疾病，保持健康，延年益壽。人體與自然的這種同步變化，古人稱為「天人相應」。

中醫倡導「上工治未病」，也就是現在說的養生。傳統中醫飲食養生學，是強調天人相應、調補陰陽和審因用膳的觀點，研究食物的性質，利用飲食來達到營養機體、保持或促進健康、防治疾病的一門學科。

天人相應，是指人體的飲食應與自己所處的自然環境相適應。例如，生活在潮濕環境中的人群適量地多吃一些辛辣食物，對驅除寒濕有益；而辛辣食物並不適於生活在乾燥環境中的人群，所以說各地區的飲食習慣常與其所處的地理環境有關。一年四季不同時期的飲食也要與當時的氣候條件相適應。例如，人們在冬季常喜歡吃羊腩煲、肥牛火鍋、涮羊肉、煲仔飯等，有增強機體禦寒能力的作用；而在夏季常飲用烏梅湯、綠豆湯等，有消暑解熱的作用。這些都是天人相應在飲食養生中的體現。

按照中醫「天人相應」的理論，遵循《黃帝內經》「春夏養陽」的原則，春夏兩季氣溫逐漸升高，是人體與自然界陽氣逐漸生發長致達到旺盛的時機，在經歷了一個冬季的休養生息之後，到了夏季，暑氣逼人，常常導致了陽氣宣發太過，或者因為防暑降溫而過度貪涼食冷而使內寒過甚，以至於體內陽氣虛衰，所以古代醫學在天人相應觀點的基礎上提出春夏「養陽」。

夏季萬物生長茂盛，陽氣旺盛，是個生育萬物，長養萬物的季節。在「五行」中夏季屬火，與人體的心臟和小腸有著密切的關聯。其實，人體與萬物一樣，都要順應季節的氣候特點。當然，夏季只有順應夏季的氣候特點才能使人體正氣旺盛，有利於身體的成長壯實，同時也可以減少夏季的多發性疾病，防止中暑、傷暑、痢疾、暑瘧、暑月感冒等疾病。

中醫說，養心季節在於夏。因此在夏季，我們要順應節氣的變化，在飲食方面重點養「心」，以安度酷暑。人體在夏季大多心火旺盛，且腎水衰弱，雖然因為天氣的炎熱，想要吃一些涼爽的食物，但是也要有節制。夏季在飲食上要謹慎，戒油膩、黏膩食物，減少食用苦味食物，增食辛味食物，以養肺益腎。

#### 立夏之後「增酸減苦」

夏季飲食調養首先要考慮到炎熱易傷津液，水分的補充尤為重要。除水之外，果汁、酒水皆可當作飲品，但切忌過度使用。可以喝些運動飲料及多吃些蔬菜、水果、海帶，以補充流失的水分與溶解於水中的無機鹽類。而我們也可以選擇綠豆湯，具清熱、利濕、減肥的功效。多進稀食，如早、晚食粥，午餐時喝湯。此外，多吃些清熱利濕的食物，如西瓜、桃、冬瓜、黃瓜等都有利於補充體內水分。



立夏之後，自然界的變化是陽氣漸長、陰氣漸弱，相對人體臟腑來說，是肝氣漸弱，心氣漸強，此時的飲食原則是增酸減苦，補腎助肝，調養胃氣。

天氣轉熱後，人體出汗多易丟失津液，需適當吃酸味食物，如番茄、檸檬、草莓、烏梅、葡萄、山楂、菠蘿、芒果、獮猴桃之類，它們的酸味能斂汗止瀉祛濕，可預防流汗過多而耗氣傷陰，且能生津解渴，健胃消食。

養生家常選擇藥粥來滋補身體，著名典籍《本草綱目》之作者，明代醫家李時珍，尤其推崇藥粥養生，他曾說過：「每日起食粥一大碗，空腹虛，穀氣便作，所補不細，又極柔軟，與腸胃相得，最為飲食之妙也」。用粥於夏季滋補身體，雖說養生益氣，不過須依個人體質不同，配成粥方，才能達到最好療效。

適合夏日的藥膳粥，如清熱蓮子冬瓜粥（也可煲湯），蓮子性平，具清熱、降火、利尿、治水腫之功效，且能提升飲食，適合夏日飲食不振的體虛之人，而冬瓜又是夏日中，最具有清熱解暑作用之代表性蔬菜。

#### 飲食清淡可養心脾

進入夏天後，暑熱逼人，食欲也會有所下降。所以飲食宜清淡，應以易消化、富含維生素的食物為主，盡量少吃大魚大肉和油膩辛辣的食物。不妨多吃蓮子、豆製品、瘦肉、芝麻、玉米等，既能補營養，又可以起到養心的作用。

蓮子百合豬肚：取豬肚1個，百合、蓮子各50克，香油、精鹽、生薑、葱、蒜各適量。先將蓮子百合用水泡發，放入豬肚內，用線縫合後放入鍋內



，加清水燉熟後撈出涼涼。將豬肚切成均勻細絲，同蓮子放入鍋中，再用香油、精鹽、葱、蒜調料與豬肚絲拌勻即成。此菜可養心健脾益胃。

夏天養生以「清」為主。清心以安神，夏天炎熱，假使又心情煩躁，無異於火上加油，古語說「心靜自然涼」，以防止心火內生衍生精神疾病。居家宜清涼，通風清涼的環境使人心靜神安。穿着以清涼為主。飲食以清淡為主，清淡的飲食能清熱解暑、生津補液。並且多補充水分、電解質，防止中暑的發生。不忘多運動，增加新陳代謝；但須注意不要在熾熱的陽光下。夏季暑邪傷津液，以至於氣隨津脫、氣津兩虛。因此中國古代養生家，自古就有「補在三伏」之說，所以夏季只要掌握清熱利濕、消暑解毒、養氣滋陰的調理原則，就可以達到夏日養生的效果。

