

寒病溫治的三九貼（衛教單）

傳統醫學部

三九天是指自冬至起算的三個「九天」時段，通常是一年中最為寒冷的時期。在此期間進行穴位敷貼的療法稱為三九貼。三九貼的做法是將特製藥物貼敷於背部特定穴位，常用於緩解如過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎等呼吸道相關不適。貼敷藥物通常具有辛溫、通陽、活絡、溫陽、散寒等特性，藉此發揮調理與預防的作用。其操作方式與三伏貼相似，主要差別在於施行的季節不同。

依據中醫「天人相應」的觀念，冬至與夏至是自然界陰陽消長轉變的重要時點，此時人體亦較易受到季節變化的影響，是某些疾病好發或需加強調理的時期。三九天與三伏天就是利用這兩個節氣的特性，透過穴位敷貼刺激特定穴位，旨在扶助正氣、增強身體的適應能力，以達到傳統中醫所認為的保健與預防目的。

【三九天日期】

初九 12 月 30 日、二九 1 月 8 日和三九 1 月 17 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】

採用「寒病溫治」的方法必須連續治療三年，根據目前台灣多家中醫醫療院所累積數年的統計報導以及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，受者的流淚症狀及因鼻過敏造成睡眠困擾等症狀顯著改善。
- 二、 臨床研究顯示三九貼穴位貼敷有助於改善體液免疫(Ig E)和細胞免疫(IL-4)指標，並可降低鼻黏膜中嗜酸性粒細胞(EOS)含量，有助於提升鼻炎患者的生活品質。

【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，都不應接受三九貼療法。

【三九貼衛教護理】

每次敷藥以 2 至 4 小時 為宜，時間不宜過長，以免造成皮膚刺激或受傷。一般而言，**兒童建議敷貼 1 至 2 小時，成人則以 2 至 4 小時較為適合。**

少數人在敷貼期間可能會感到背部輕微的灼熱或搔癢，此多屬敷貼後的常見反應。然而，若出現明顯皮膚過敏反應，如水泡、劇烈搔癢或其他不適，則應立即取下藥丸並停止敷貼，以避免進一步刺激。