



仁愛系列

# 三九天灸 抗寒強身防病

中醫有「天人相應」的概念，認為季節更替會影響人體健康；每逢冬季，人體陽氣處於衰弱狀態，衛外機能（指人體對外的抵禦力）較弱，所以氣溫驟降，容易誘發過敏性鼻炎、哮喘、關節痛等病症，影響日常工作與生活。針對冬天發病的人仕，「三九天灸」療法正好發揮防病治病的功效。

**E**「九天灸」療法是中醫根據「秋冬養陰」、「夏病冬治」的理論，於冬季三個最寒冷的日子，以性味辛溫的中藥敷貼於特定穴位上，借助藥物對穴位的刺激，使局部皮膚紅赤充血，甚至起泡，以溫通經絡、調整氣血。

所謂「三九天」，是起源於中國古代北方民間對嚴寒冬季的記數方式，每年「冬至」稱為「初九」，隨後每隔九天便稱為「二九」及「三九」。上述日子普遍為一年中最寒冷的時候，中醫認為此時人體陽氣相對衰弱，陰氣至盛，寒氣更易入侵人體，誘發或加重各種慢性病症。如能在三九時節，為身體特別虛寒的人士進行天灸，就能溫陽益氣，達到防治疾病的目的。

## 鞏固「三伏天灸」療效

過敏性鼻炎、哮喘、體虛感冒、慢性胃病等虛寒病症患者，特別適合接受「三九天灸」的施治，因為此療法有助體內陽氣升發，激發人體在寒冬的抗病能力，提高整體免疫力，起保健防病的作用。

中醫強調「夏養三伏，冬補三九，冬夏共治，陰陽調衡」，於夏天進行的「三伏天灸」和在冬天進行的「三九天灸」，兩者的治療理論一致；三九天灸更是三伏天灸的延續及補充，故在夏季已接受「三伏天灸」療法者，不妨於冬季繼續接受「三九天灸」療法，以鞏固療效。

天灸療法雖能強身抗病，但需注意的是，一歲以下的幼兒、孕婦、發燒或糖尿病患者，未必適合接受天灸治療，患者應先向註冊中醫師查詢。◆



仁愛堂中醫師王鈺興

### 三九天灸適應症：

- \* 過敏性鼻炎
- \* 哮喘
- \* 體虛感冒
- \* 慢性胃腸不適
- \* 腰背關節疼痛

### 本年度三九天灸

#### 治療時間：

初九：2011年12月22日

二九：2011年12月31日

三九：2012年1月9日

 仁愛堂  
YAN OI TONG

電話：2655 7757  
網址：[www.yot.org.hk](http://www.yot.org.hk)