

中醫

冬病夏治 三伏天灸療



中醫科 製作

諮詢專線：(04)7113456#8228

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年05月

修訂日期：2023年08月(二版)

51500-單張-中文-609-02

三伏天，是民間節氣小暑到立秋中三個天氣最熱的日子，即「初伏」、「中伏」與「末伏」，大約在國曆7-8月間。這段期間，自然界天氣炎熱，也是人體陽氣旺盛、最具抵抗力的時候，利用具有辛溫、溫陽、逐痰、祛寒等作用之中藥製作成藥膏，在患者身上的特定穴位進行敷貼治療，能激發人體陽氣，調整臟腑功能，改善體質，以增強人體的抗病能力。

三伏天灸療適應症

1. 兒童及大人皆適用。
2. 慢性咽喉炎、慢性扁桃腺炎、慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺病變、哮喘、慢性肺炎等疾病。
3. 過敏性體質或疾病、類風濕性或風濕性關節炎、肺氣虛弱、體質虛寒、異位性皮膚炎等。

三伏天灸療禁忌

1. 中西藥物過敏史、皮膚破損或水泡。
2. 重大疾病經醫師評估後不適合進行灸療者，如嚴重心肺功能不足、嚴重心臟疾患、年老體力過於虛弱者。
3. 當日有感冒、發燒、咽喉發炎、肺部感染或正值氣喘發作。
4. 孕婦與兩歲以下的嬰兒慎用。

三伏天灸療照護

三伏天灸療療程是每年敷貼 3 次，每次間隔 7-10 天，連續貼敷 3 年，並且依病患的耐受度及反應而有所不同，成人敷貼時間 4-6 小時，兒童 1-2 小時。

敷貼部位注意事項

1. 敷貼前局部清潔，敷貼後皮膚若有搔癢或燒灼感皆屬於正常反應。若敷貼期間有皮膚過敏反應、皮膚搔癢、潮紅難忍、皮膚起水泡等，應立即停止敷貼並建議塗抹紫雲膏。當出現水泡時應注意保護皮膚，避免因抓破水泡導致感染。
2. 敷貼藥物中有利尿成分，所以可能會有頻尿的現象。
3. 灸療膏藥取下後1~2小時才可洗澡，宜溫水澡，忌沖冷水。

飲食宜忌

1. 敷貼期間宜忌食生冷食物，如冰淇淋、汽水、啤酒等；涼性水果蔬菜，如西瓜、椰子汁、葡萄柚、水梨、白蘿蔔、竹筍、白菜等。



2. 忌食辛辣、燥熱、燒烤或油炸等刺激類食物，如辣椒、大蒜、蔥、沙茶醬、韭菜、羊肉、醃漬物、咖啡及咖哩等。
3. 避開菸酒、蝦蟹等過敏食物。

居家活動

1. 平常適量的運動，如慢跑、舞蹈、打球、瑜珈、太極拳、游泳、爬山等。
2. 保持工作與居住環境清潔，乾燥、通風舒適的環境，較不容易有過敏原的滋生。
3. 對動物皮毛、棉絮等過敏者，應少用地毯、羽毛用具，並以人造纖維代替棉織物。



為使三伏天灸療達到充足敷貼時間，請盡量於白天就診。

自我評量（是非題）

- () 1. 若敷貼期間有皮膚搔癢、潮紅、難忍、起水泡，應立即停止敷貼。
- () 2. 為求療效敷貼時間越久越好。

參考資料：

彰基中醫部(2022)·中醫冬病夏治三伏天灸療(第七版)·衛教單張。

題號	1	2
解答	0	X