

中醫

三九天 灸療之中醫保健



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：2026年06月(三版)

51500-單張-中文-600-03

“三九天”源自古代民間對寒冬的記數方式，即從冬至後以九天為一個計數單位，稱作“冬九九”或“數九寒天”。三九天即每年冬至後的三個九天，大約是國曆12-1月之間，是一年中天氣最冷的時候，故有“冷在三九”、“冬至三九則冰堅”之說，這段期間也是呼吸道疾病最易發作的季節。

三九天灸療適應症

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、過敏性鼻炎、慢性肺炎等疾病。
3. 過敏性體質或疾病、關節退化、肺氣虛弱、體質虛寒、異位性皮膚炎等。

三九天灸療照護

三九天灸療療程是每年敷貼三次，每次間隔 7-10 天，連續貼敷三年，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。

三九天灸療禁忌

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。
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。

敷貼部位注意事項

1. 敷貼前局部清潔，敷貼後皮膚若有輕度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、皮膚搔癢嚴重、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，若排尿頻繁屬正常現象。
3. 灸療膏藥取下後 1-2 小時才可洗澡，並且以溫水澡為宜，忌沖冷水。

飲食宣忌

1. 敷貼期間應忌食生冷食物，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、醃製物、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. 保持工作與居位環境的清潔，明亮、乾燥、通風舒通的環境，減少過敏原的暴露。
3. 對動物皮毛、棉絮等過敏者，應少用地毯、絨毛用具，並以人造纖維代替棉織物。

為使三九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：

- 張瓊心、張心寧、黃澤宏、葉沅杰 (2017). 三伏貼之文獻回顧與實證醫學研究，中醫藥研究論叢，20(1)，67-82
- 張順昌 (2019). 過敏令人煩 (三伏貼灸) 祛濕寒 . 彰基院訊，36(7)，10-11。
- 彰基中醫部(2025). 中醫三九天灸療之中醫保健(第八版). 衛教單張。

題號	1	2
解答	0	X