

“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。

三九灸療照護

三九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，成人敷貼時間每次 4~6 小時，兒童每次 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。

茶醬、韭菜、羊肉、醃漬物、咖啡及咖哩等。

3.對動物皮毛、棉絮等過敏者，應少用地毯、羽毛用具，並以人造纖維代替綿織物。

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。

飲食宜忌

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

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的清潔，明亮、乾燥、通風舒適的環境，減少過敏原的暴露。

自我評量(是非題)

- ()1.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。
- ()2.為求療效敷貼時間越

為使三九天灸療達到充足敷貼時間，請盡量於白天就診。

請寫下您的問題：

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。



題號	1	2
解答	O	X



護理部 製作

南投市中興路 870 號

電話(日)：049-2225595 轉 1232



彰化基督教醫療財團法人
南投基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
NANTOU CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2015 年 9 月

修訂日期：2026 年 1 月(第三版)

編碼 56500-單張-中文-515-03

中醫-

三九天
灸療之中醫保健