

中醫養生健康講座~~三伏天~~冬病夏治，祛寒固本

文／中醫內科醫師 葛正航

三伏天是治療過敏性鼻炎，氣喘的好時機，以『冬病夏治』的概念來幫助患者調整免疫力，對體質虛弱，冬天怕冷，容易感冒的患者特別有幫助。

三伏天是指夏至後的3個大熱天，在小暑與大暑之間，是一年中氣溫最高且又潮濕、悶熱的日子。從夏至開始，依照干支紀日的排列，第3個庚日為初伏，第4個庚日為中伏，立秋後第1個庚日為末伏。今年初伏是7月18日，中伏是7月28日，末伏為8月7日。這3個日子是一年中陽氣最旺盛的，人體的生理機能旺盛，氣血流動較為快速，我們在人體循環最暢旺的時候，配合熱性藥物敷貼在特定的穴道上來治療疾病，可以將體內的寒氣消除，入冬後受寒引發的機率將大幅減少。

『寒』是中醫的其中一種致病原，不是單純的『受寒』感冒，或是『飲冷』腹瀉而已；寒的特色是『凝滯』『收引』，所以我們知道當寒在身體內時，我們的氣血就會受到寒氣的影響，發生循環功能下降，進而產生疾病，像是過敏、氣喘等。

敷貼的中藥，基本上是白芥子、延胡索、細辛、甘遂依一定比例磨粉，混合薑汁做成藥泥後，貼在背部的輸穴上二至四小時。當辛溫逐痰走竄，溫陽利氣發揮作用時，便可驅除肺中伏寒邪，補益人體的陽氣。在衛教的部份，飲食當選清淡，不可以吃冰涼或是生冷的瓜果；吹電扇勿直吹，冷氣房中可以穿著薄長袖，以阻擋寒氣入侵，加強效果。

103年三伏天日期：

初伏：7/18(五) 中伏：7/28(一) 末伏：8/07(四)



如有三伏天相關問題，請至本院中醫科洽詢，謝謝

葛正航醫師

主治專長：

一般內科：感冒、咳嗽、痘瘡、高血壓、糖尿病、體質調理

耳鼻喉科：過敏性鼻炎、慢性鼻竇炎、慢性咽喉炎、耳鳴

眼科：乾眼症、飛蚊症、眼睛退化、視力保健、黃斑部病變

肝膽腸胃科：胃食道逆流、胃痛、腹脹、便秘、慢性腹瀉

神經精神科：失眠、頭痛、自律神經失調、憂鬱

針傷科：肩頸酸痛、腰痛、腦中風復健、下背痛、膝痛、媽媽手、腕隧道症候群、顏面神經麻痺

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	東區分院 203 診	東區分院 203 診	東區分院 203 診		東區分院 203 診	東區分院 203 診
下午	總院美德 261 診					
晚上	東區分院 203 診	東區分院 203 診	總院美德 321 診	東區分院 203 診	總院美德 321 診	