

把握秋冬季節防治難纏的氣喘及過敏疾患！

[發表醫師] :林佳瑜 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2007/11/21

又進入了惱人的秋冬季節，因為此時正處於寒暑交替，氣候的變化明顯，日夜溫差逐漸加大，加上空氣環境的汙染或生活作息、飲食的不當，使得原本就有氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎或慢性支氣管炎等的患者開始出現了明顯的症狀，如喘咳、呼吸不暢或不停地打噴嚏、鼻塞、流鼻水、揉眼鼻或皮膚起紅疹、搔癢難耐或夜間咽癢乾咳不止等，往往因而影響了一天的好心情，甚至降低了讀書或工作上的效率。對於這些體質虛弱、容易反覆感冒、對外界氣候變化反應敏感及免疫失調的患者，平常就應該特別注意季節的養生與保健。

依據中醫「天人相應」與「不治已病治未病」的理論中，說明人與自然界相應，當四時氣候交替時對人體的內在影響會最大，而「冬至」則是自然界陰陽消長的一個重要轉折點，也是一些特定疾病最易發生的時期，於是中醫利用「三九天灸」穴位敷貼來刺激身體的特定穴位，以扶助人體的正氣，增加人體對外界氣候的應變能力，以達到防病保健的功效，也是中醫「夏病冬治」的一種預防醫學概念。

所謂「三九天」乃是古人計數寒冬氣節的一種方法，從冬至這天(或後一天)算起為「一九」，往後順數九天為一個階段，「二九」、「三九」...，其為一年中天氣最冷的

時候，一般也是氣喘、過敏性鼻炎等容易發作的時候，尤其是體質較為虛弱的幼童與老年人，所以中醫會利用這時期選用一些辛溫祛寒的中藥並配合特定的穴位為體質虛寒的病患進行敷貼，藉藥物由皮膚滲透穴位經絡，經由經絡氣血再到病所，以達寒病熱治、扶正祛邪的療效。而因為在農曆的庚辛日屬肺大腸經，如果在這個日子針對呼吸道及皮膚疾病來治療，則效果更好。而除了藉由穴位敷貼外，必要時最好還可配合內服一些溫補助陽、補益氣血的中藥，可使療效更加顯著。

另外，所謂「藥補不如食補」，所以也別忘了善用「冬令進補」的好時機，一般而言冬季進補以「補腎生精、溫陽益氣」為主，故常用一些人參、鹿茸、黃耆、枸杞、乾薑等補益藥加入食材之中，做成如當歸生薑羊肉湯、薑母鴨、十全大補湯等藥膳，但須注意的是，具體的服用仍需按個人體質不同而有所選擇或作藥材上的調整，最好能請教合格的中醫師，以免造成峻補或不良的作用，反而有害於健康。所以若能把握秋冬季節作好體質調理，就算有氣喘、過敏疾患的病人也能過個好年冬喔!!

96 年度冬季敷貼治療時間：

每隔十天治療一次，連續治療三次，中醫科林文勝醫師、李靜姿醫師、林嘉威醫師、林佳瑜醫師皆可掛號治療。

本治療健保不給付，屬自費療程。

12/22（星期六上午）

97 年 1/2（星期三全日）

97.1/11、1/12(星期五全日、星期六上午)

97.1/21、1/22（星期一、星期二全日）

97.1/31、2/1（星期四、星期五全日）

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。