



三伏貼、三九貼 提高你的抵抗力

「三伏」、「三九」是什麼意思？

所謂「三伏」，是指一年中最熱的三個伏天：「初伏」、「中伏」、「末伏」，這些節氣在農民曆上都有記載，而且每年都不一樣，一般都在夏天發生最多人中暑的時候。所謂「三九」，是指從每年冬至隔天算起的第一個九天為「一九」、第二個九天為「二九」及第三個九天為「三九」，通常這會是一年當中最冷也是作多人發生感冒或心血管疾病的時間。在陰氣最盛的冬季三九天和陽氣旺盛的夏季三伏天來進行「三伏貼」。冬天施行「三九貼」，可延續加強夏季「三伏貼」的效果。根據研究報告指出，三伏貼加三九貼連續三年，再加上依據病情及體質狀況以中藥治療，配合作好個人防護，勿過食生冷寒涼之物，適度的運動等，對過敏性疾患有超過八成的療效。

對象：過敏性體質者，如過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、蕁麻疹、氣喘等。另外，慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺病，容易反覆感冒、體質偏陽虛者。另患有經痛、經期血塊、白帶異常、產後頭痛、身痛、慢性腹瀉、腸躁症、氣虛失眠、陽虛腰痛、膝痛。男性寒性體質：頻尿、排尿無力、性慾低下、精冷不射、陽痿者可不分季節敷貼治療。

注意事項：孕婦、三歲以下、嚴重心肺功能不全者、急性感冒、疾病發作期、短時間敷貼即會大量起水泡者不宜敷貼。

