

“三九天灸” 治哮喘

正值秋冬或轉天發作的哮喘人仕，請及時抓緊時機做「三九天灸」治療。「三九天灸」是什麼呢？中醫說“熱在三伏、寒在三九”，三九天灸是根據中醫的「天人相應」跟「時間治療學」傳統理論，它是時間治療的一種，在全年最寒冷的日子，即是全年人體陽氣最弱的日子（又稱三九天），把辛溫的藥物敷於穴位上，來促進和提高臟腑功能活動，以達到祛除寒邪和增強人體的陽氣並促進陰陽平衡，針對虛寒性的疾病及於冬天發作的慢性病，如哮喘、過敏性鼻炎（鼻敏感）、慢性支氣管炎、胃痛、咳嗽、體虛易感冒等，達到預防及持久療效的作用。

「三九天」是那日呢？由於它是一年中天氣最冷的三個日子，計算方法以「九」為單位，由冬至開始計算，每九日為一數，第一個九日為一九，第二個九日為二九，第三個九日為三九，故今年三九天天灸療法日期分別為：一九天：22/12(三)，二九天：31/12(五) 及三九天：9/1/2011(日)。



對於體質較差及慢性病的患者來講，選擇“三九”時段內愈冷的時間來貼灸效果會愈好。因此，除了以上三天外，我們還特別增加**明年 1 月 18 日(二)為加強劑**提供貼藥服務。

天灸療法包括「三伏天灸」與「三九天灸」，不同的是「三九天」更可加強、鞏固「三伏天」天灸療效，而且能配合天地四時，以經絡腧穴治病的原則，達至有效改善全年健康的目的。三九天灸的適應症不僅僅是支氣管哮喘，還包括-----

- 一. **呼吸系統疾病：支氣管哮喘、過敏性鼻炎、慢性支氣管炎、體虛感冒；**
- 二. **消化系統疾病：慢性胃炎，慢性腸炎、腹瀉、消化不良、厭食、胃痛等胃腸道疾患、亞健康人仕；**
- 三. **疼痛性疾病：痛經、頸椎病、腰椎病、各類關節疼痛及體質偏寒者。**

※穴位敷貼適用對象為兒童及成人均可。



【那些人不適宜用三九天灸？】

當天有感冒、肺部感染、發燒、咽喉發炎、過去有中西藥物過敏史、皮膚容易過敏，嚴重的心肺功能不足，體質偏熱者，孕婦以及一歲以內嬰兒，都不應接受天灸療法。

提一提大家，三九天灸療法是通過貼藥後激發機體非特異性免疫機能，改善機體的反應性，增強抗病能力。這種治法必須連續治療三年，才能達到持續及鞏固的療效。因此，該療法除了治病之外，主要是防病，能夠減少上述疾病的發病頻率和減輕發病時症狀，又結合多種康復訓練，最終達到根治的目的。

請於門診時間事先預約治療時段，並可由中醫師為您評估體質是否合適，及為您解說治療流程。

20 Nov, 2010

*相片取自 google 網

2010年三九天(冬灸)治療時間

安排如下：

一九：22/12(三) (21/12~23/12/2010)

二九：31/12(五) (30/12~1/1/2011)

三九：9/1(日) (8/1~10/1/2011)

體質較差及慢性病患者宜作

灸後加強：18/1(二) (17/1~19/1/2011)

請於門診時間事先預約治療時段，並可由中醫師為您評估體質是否合適，並為您解說治療流程。

本會以下中心均提供此服務，敬請預約

	診所	地址	預約電話
HK 灣仔	香港綜合治療中心 Hong Kong Rehabilitation Centre	香港灣仔軒尼詩道1號熙信大廈13樓 1302A室	8103-8456
ST 沙田	社區綜合治療中心 Community Rehabilitation Centre	沙田禾輦邨商場三樓新翼313號	8103-7456
HMT 何文田	社區綜合治療中心 Community Rehabilitation Centre	九龍何文田廣場商場三樓323號	8108-7456
TWH 荃灣	社區綜合治療中心 Community Rehabilitation Centre	荃灣大窩口邨富民樓地下A1號	8202-5123
TKO 將軍澳	社區綜合治療中心 Community Rehabilitation Centre	將軍澳明德商場102號	8107-7456