

天灸及冬灸療法

周卓能中醫師

天灸及冬灸療法（藥物灸的一種）已在香港推廣多年，不少人都有聽過或已經接受過這種治療，但相信仍有人不知道天灸是什麼，又或對此一知半解。冬灸的日子將至，現在趁此機會為大家介紹一下天灸及冬灸，它們到底有何作用。

天灸是一種中醫的傳統療法，是在一年中特定的日子，以溫熱的藥物製成藥貼，敷於穴位上，通過藥物的藥性及穴位自身作用，增加人體的陽氣，達到扶陽祛寒、防治疾病的目的。天灸療法在三伏天進行，而冬灸療法則在三九天。

何謂「三伏天」？

「三伏天」就是每年陽氣旺盛的三天，即「初伏日」、「中伏日」、「末伏日」，以天干推算，由夏至後開始的第三個庚日是初伏，第四個庚日（相隔十日）為中伏，末伏則為立秋後的第一個庚日。中醫認為「庚」與「肺」在五行中都屬於「金」，因此天灸對肺部的疾病治療效果最好。

何謂「三九天」？

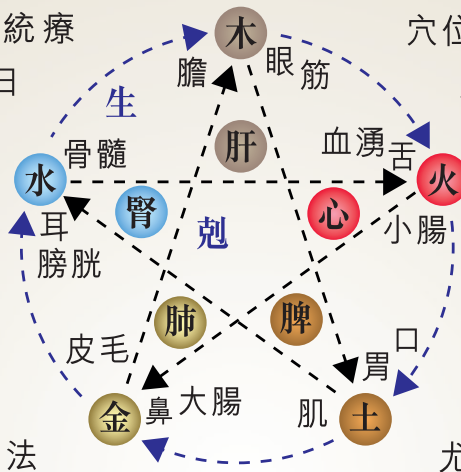
「三九」是以冬至當天為「一九」，然後每九日一數，該三天屬一年中較重寒的日子，大自然及人體都進入陽氣衰弱的狀態，特別容易發病。

於「三九」三天把藥貼敷貼在適當穴位或患處，有行氣活血、加強人體抗寒能力，改善及治療陽虛、易感冒及呼吸系統疾病的功效。另外，冬灸亦可作為夏天天灸的補充和延續，加強效果。

上述治療適用於虛寒性疾病及冬季易發的疾病，尤以肺系統疾病為主。另外，對消化道疾病如成人虛寒性胃痛、慢性腹瀉及小兒腹瀉；或婦科疾病如寒證痛經等都有一定幫助。

（參考資料：<http://www.projectconcern.org.hk/zh-hant/node/249>）

本會健康中心將在今年12月開始提供冬灸治療服務。如有興趣，歡迎致電：**2965 3000**向本會健康中心姑娘查詢或預約。



天灸中藥

▲圖為延胡索(上)、附子(下)、麻黃(左)、細辛(右)。

通經活絡

▲接受治療時，會將藥粉(1)加入薑汁再捏成丸狀(2)，敷貼在穴位上3至5小時(3)，通經活絡，補充陽氣。