

三伏天灸

二零二五年夏季

天灸原理

中醫根據「冬病夏治」原則，針對冬天容易發作的復發性疾病，會提早在夏天進行「三伏天」作預防性治療。並且會於冬天「三九天」，即一年中，寒氣最重之時作天灸，此時「陰極陽生」，能夠加強三伏天灸效果，減少冬天發病機率。

此法無需服藥或施針，經由醫師診斷後，根據病人體質的不同狀況，利用藥物刺激特定穴位，由皮膚吸收，以溫通十二經絡，發揮內病外治的療效。

天灸時機

傳統天灸療法的具體日期是按照中國傳統的干支紀日法推算，「三伏天灸」選取二十四節氣「夏至」後的第三個庚日為初伏，第四個庚日為中伏，以及「立秋」後第一個庚日為末伏。這三天是一年中，陽氣最旺盛之時，此時施治寒性病證及冬天容易發作的復發性疾病療效最好。

干支紀日法的陰陽五行中，庚屬金，癸屬水，古代中醫亦會將五臟與五行相屬，肺屬金，腎屬水，肺（金）和腎（水）兩臟之氣相通，選同屬金水的庚癸日施以天灸療法，符合中醫「天人合一」和「因時制宜」的觀點，有助調節免疫功能，增強體質。