

未病養生
防病于先



樂善堂醫訊



The Lok Sin Tong Health News

三九天灸二三事

張曉彤註冊中醫師



近日，診所開始了三九天灸(冬灸)療法的宣傳，時有病人查問：天灸係咪等於針灸？醫師我做唔做得？以下是一些常見的問題：

天灸是甚麼？係咪等於針灸？

答：天灸，並不是針灸，它不會針刺任何穴位。它會使用辛溫中藥制成的藥膏，貼於特定穴位，屬於傳統醫學中灸法之一。天灸一般會在夏冬兩季特定的日子進行，達到防病治病的效果。

天灸適合甚麼人群？

答：天灸可提升體虛人仕體內的陽氣，故對證屬虛寒的疾病尤其合適，如月經不調、痛經、胃痛、腹痛、腹瀉、鼻敏感、體虛易感、哮喘、咳嗽、風濕痹痛、關節痛、頭痛等。

天灸不適合甚麼人群？

答：嚴重心肺功能病患、糖尿病患、孕婦、陰虛火旺的人仕、過敏體質及皮膚容易過敏者等並不適合進行天灸。因此，進行天灸前，宜先諮詢醫師意見。

天灸藥膏由甚麼藥物組成？

答：天灸藥膏會因應醫師的處方而有所不同，但組成以溫熱藥物為主，如麻黃、細辛、白芥子、延胡索等。

每人貼藥的穴位是否一樣？

答：醫師會視乎求診者當日的身體狀況，再決定貼藥穴位，如腸胃系疾病多選用足三里、脾俞等穴位。

貼藥後，皮膚會有甚麼變化？

答：貼藥後的反應因人而異，大部份人貼藥一段時間後會感到灼熱、癢癢感及皮膚發紅，貼藥時間較長則或會引起疼痛及皮膚起水泡，但少數人貼藥後或未有任何感覺。

坊間流傳貼藥時間越久越好，甚至有水泡者為佳，是否屬實？

答：部份灸法的確以起水泡為佳，但因皮膚起水泡後易見感染及或留有疤痕，有礙觀瞻，故貼藥時間按醫師要求為準，達溫陽散寒效果即可。

進行天灸要忌口嗎？

答：貼藥後3天內忌食生冷、辛辣之品，少食牛肉、鴨、燒鵝、花生、豆製品等，戒食魚蝦蟹、雞肉、蔥、蒜、洋蔥等食物。

天灸療程是否需持續進行三年？

答：天灸療程的效果因人而異，大部份患者貼藥一至二年已感到明顯改善。至於是否需持續進行，請個別諮詢醫師意見。



服務推介~中醫天灸療法

2015年至2016年服務時段：

- 初九天 2015年12月19日(六)至2015年12月23日(三)
 - 二九天 2015年12月29日(一)至2016年1月2日(六)
 - 三九天 2016年 1月 7日(四)至2016年1月11日(一)
- 上列各組服務時段組合，請與本堂職員查詢

報名方法：只限預約登記

費用(包括整個療程共藥貼三次)：

一般人士	港幣\$450元正
長者	港幣\$300元正

本堂轄下提供天灸療法服務單位：

查詢及報名熱線

樂善堂醫療所 (地址：九龍城龍崗道61號)	2383 1470
樂善堂王兆生大埔分科診所 (地址：大埔墟運頭街8號地下)	2653 8520
大埔區流動中醫診所	9082 6765
屯門區流動中醫診所	9082 6581
港島南區流動中醫診所	9082 6312
九龍區流動中醫診所	9081 9620



本堂醫療服務

外展天灸療法講座

適逢推出天灸療法的時節，本堂亦為企業提供外展天灸療法講座，讓公眾對天灸有更多的認識及增進「治未病」的概念，促進公眾健康知識。

本堂另亦有其他外展健康講座，由本堂註冊中醫師主講，如有興趣企業，可致電2382 1576向職員查詢。



流動中醫車診所

星期	一	二	三	四	五	六
停車位置						
港島(電話：9082 6312)						
鴨脷洲邨	✓ ^⑧		✓ ^⑥			
石排灣邨		✓		✓		
赤柱龍德苑					✓	✓
九龍(電話：9081 9620)						
黃大仙(上)邨	✓ ^⑥			✓ ^⑧		
竹園北邨		✓			✓ ^⑥	
紅磡(二)邨			✓			✓
大埔(電話：9082 6765)						
啟晴邨	✓			✓		
大埔王少清診所		✓			✓	
粉嶺華心邨			✓			✓
屯門(電話：9082 6581)						
屯門富泰邨	✓			✓		
屯門診所		✓	✓		✓	✓

服務內容：

中醫（全科及針灸）

服務時間：

上午9:00 – 下午1:00
 下午2:00 – 下午5:00
 ⑥服務時間延長至晚上6:00
 ⑧服務時間延長至晚上8:00

休息
 星期六下午、星期日及公眾假期



本堂醫療服務

服務類別 及時間 診所名稱	普通科	牙科	中醫 (全科及 針灸)	婦科	眼科	皮膚科	電話	地址
樂善堂醫療所	星期一至五 上午9:00- 下午1:00	星期一至五 上午9:00- 下午1:00	星期一至五 上午9:00- 下午1:00 下午2:00- 晚上6:30 星期六 上午9:00- 下午1:00	每月最後 一個星期五 下午 5:00開始 (必須預約)			2383 1470	九龍城龍崗道61號
樂善堂陳祖澤 旺角分科 醫療所	星期一至五 上午9:00- 下午1:00 下午3:00- 晚上7:00 星期六 上午9:00- 下午1:00	星期一至五 下午3:00- 晚上7:00 星期六 上午9:00- 下午1:00			星期二 上午 9:00-10:00 星期四 下午 2:00-3:00	星期五 下午 2:00-3:00	2391 1073 / 2380 1488 (牙科)	九龍上海街688號鎮 海商業大廈3樓 A、B座
樂善堂郭亨石 紀念牙科診所							2305 2900	九龍牛頭角定安街 33-35號
樂善堂王兆生 大埔分科診所		星期一至五 上午9:00-下午1:00 下午2:30-晚上6:30 星期一 上午9:00-下午1:00					2653 8520 / 2653 5590 (牙科)	新界大埔墟運頭街8 號地下

備註：

✿ 星期六下午、星期日及公眾假期休息

✿ 如欲求診，歡迎致電預約。

