WWW.CGMH.ORG.TW 長庚紀念醫院

長庚中醫 簡訊

第一〇〇期

中華民國110年8月1日 出刊　　辛丑年閏六月廿三日 節氣 大暑

本期要目：

◎醫師的叮嚀……1
◎醫務櫥窗……1
◎更年期綜合症-中醫幫忙緩解不適感…… 2
◎中醫治失眠養生又安眠 …… 4
◎冬病夏治三伏貼 …… 6
◎常見中藥小常識……8

基隆長庚紀念醫院 中醫科醫師合照

醫師叮嚀

林宛儀醫師

酷熱的七月，正好迎來小暑及大暑兩個節氣，「小暑過，一日熱三分」，天氣會漸漸的炎熱起來；過了小暑，就要進入三伏天了，所謂「冷在三九，熱在三伏」，三伏天是一年中最熱、陽氣最旺的時節，中醫會利用這段時間於特定穴位貼上刺激性的藥餅，就是大家所知的三伏貼了。中醫強調冬病夏治，也就是利用三伏天陽氣最旺之時助以溫陽辛透的藥餅，將體內的寒氣逼出，適合過敏體質、體虛的人。今年的三伏天初伏為7/21，中伏為7/31，末伏為8/10，希望調理身體，經由中醫師評估後適合三伏貼的話可於上述日期前後進行，效果會更顯著。基隆長庚也有三伏貼敷治療，今年特別加上經絡儀評估，可更全面檢測出全身經絡的狀況，提供給有需要的民眾。

《黃帝內經》中的四氣調神大論提到「夏三月，此謂蕃秀，天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。」天人相應，夏天的時候身體的陽氣隨著大自然升發，生活要早起，保持身心愉快，不生氣不動怒，適當的運動，疏通體內氣機。

醫務櫥窗-經絡儀是利用測定並分析特定穴位電流了解人體體能狀態，操作方式簡易、所需時間短、收費價格合理且不會造成受測者疼痛的儀器，原理是根據在相同電壓下，電流與電阻成反比的基礎物理理論，用簡單的V=I x R公式，更能清楚了解經絡儀的原理，在測得人體體表電流數值後，經過運算即可得知身體當下氣血、陰陽、經絡及自律神經的健康狀態。穴位則是根據《黃帝內經・靈樞・九鍼十二原》提到：『五臟有疾，當取之十二原。』也就是說，人體五臟六腑的疾病，可以透過原穴來察覺並治療之。

基隆長庚中醫科醫師在中醫四診的基礎下，針對門診或會診的適合個案，加入經絡儀評估個案身體狀態及中醫治療前後的改善程度，透過科學化的數據及專業的說明，提供民眾多元化的方式了解身體健康狀況，今年更是創新在三伏季節加入經絡儀評估，在初伏、中伏、末伏三次敷貼治療時，透過客觀檢測報告讓患者清楚掌握自身能量狀態，同時加以調整或加強改善經絡及氣血平衡，以期增強免疫力、保持身體健康，歡迎有需要的民眾掛號諮詢專業意見。

更年期綜合症—中醫幫忙緩解不適感

基隆長庚紀念醫院 中醫科 張佑維 總醫師

定義

更年期(又稱絕經期)，指卵巢功能喪失後停止月經來潮。定義為一年內無月經來潮即進入更年期。女性在五十歲左右(40-58歲間)進入更年期，這段約4-10年的更年期前期症狀，常困擾著女性患者，造成其身心的許多不適感。

常見症狀

在這個階段，有很大部分女性被下列症狀困擾著，不過，仍有10%的女性無下列不適感，另外有30%女性則能自己適應此類症狀。

常見症狀為：

熱潮紅：最常見，大於50%患者在更年期有過此症狀。

夜間盜汗、失眠、情緒波動、陰道萎縮(性行為障礙)。

為什麼會有更年期呢？

簡單來說是女性激素的下降與波動(突然升高)，造成腦下垂體與自主神經系統的不穩定，最常造成血管運動性症狀(潮紅、出汗)。隨著女性激素持續減少，近一步影響雌激素依賴性組織(如粘膜、表皮與骨質等)，造成皮膚癢、陰道萎縮、骨質疏鬆等症狀。心理層面與自律神經造成的症狀如頭痛、失眠、全身不適感、情緒問題等也因此出現。

改善方式

西醫：賀爾蒙替代療法、選擇性雌激素受體調節藥物與血清素回收抑制藥物等。西藥的介入，對潮熱等症狀改善不錯，且能預防骨質疏鬆，但對心血管副作用風險、癌症風險等研究仍有異議，需與西醫婦科醫師溝通使用。

中醫：中藥、針灸介入。中藥與針灸治療對於更年期綜合徵的症狀改善，已經有許多臨床文獻與實證醫學佐證，雖然在現代醫學證據力還不夠強，但臨床上觀察到效果不錯，不失為更年期婦女的選擇。

中醫概念與常見分型

中醫最古老的經典，《內經》提到：七七任脈虛、太衝脈衰少、天癸竭。意指女性49歲後因腎氣漸衰、衝任脈虧損，失去生育能力，臟腑功能也失去平衡。由上可知，更年期在中醫看來，是腎虛為本、肝氣橫逆為標，進一步影響其他臟腑功能與平衡。

根據更年期綜合症常見症狀、患者體質特異性等差異，可以簡單分成下列證型

一、腎陰不足：常見夾有虛熱，症狀見於失眠、燥熱多汗、眩暈耳鳴、口乾便秘等。

二、腎陽虛衰：神疲懶言提不起勁、腰背痠痛、手足冷、耳鳴頭眩等症狀。

三、肝氣鬱滯：情緒不佳、胸悶腹脹、恐慌不安等。

四、肝陽上亢：失眠、高血壓、頭眩、甲亢等。

並且在上述常見證型中夾雜痰、熱與瘀等因素，進而表現出不同

的更年期症狀。上述症狀必須配合中醫師細察脈、舌等資訊，才能給予患者最適當的處方。

自我保健怎麼做？

一、生活習慣改變

飲食：潮熱患者需減少烤、炸、辣、酒精等刺激性飲食。

保健食品：適量豆漿、亞麻子油等（植物性激素）、維他命D+鈣(預防骨質疏鬆)

中醫藥食品：山藥(已有醫學實證)、黑木耳、黑豆。

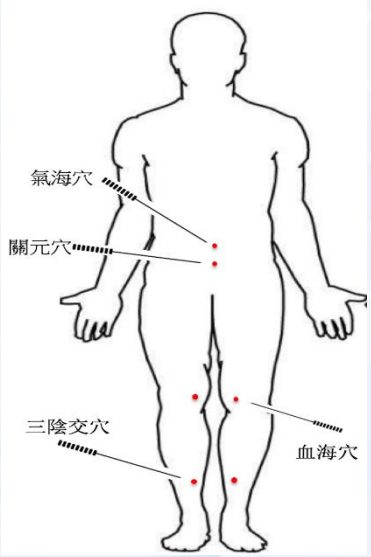
身心治療：有氧運動(遵照國健署333運動規則)、瑜珈。

二、穴道保健

1. 三陰交：位於內踝尖上三寸(四根手指頭)，脛骨後緣。是脾肝腎三條陰經交會處。可藉由泡腳、洗澡時刷洗達到此穴道保健。

2. 血海：坐著就可以按，膝蓋彎曲內側肌肉最高點。

3. 氣海、關元：分別在肚臍下兩根手指頭與四根手指頭位置，可用手掌或熱敷袋按摩將兩穴位同時按摩刺激。



透過上述疾病與自我保健介紹，若患者仍有許多不適感，歡迎至中醫科做進一步中藥與針灸治療介入，相信對症狀改善有不小的幫助！

張佑維醫師檔案

基隆長庚紀念醫院 中醫科 總醫師

專長：
椎間盤突出、肌肉扭挫傷、退化性關節疼痛、睡眠障礙、自律神經疾病、婦科疾病、體重管理、雷射針灸。

	週一	週二	週三	週四	週五
上午		基隆本院			
下午	情人湖		情人湖		

中醫治失眠養生又安眠

基隆長庚紀念醫院 中醫科 李采珍 總醫師

針刺平衡神經活性

一位職場中年女性，因家務憂煩所苦，連續半年晚間失眠，白天常打瞌睡，缺乏衝勁，許多時候又覺得神經緊張，肩頸腰背酸痛，儀器檢查顯示其自律神經失衡。在中醫科門診針灸治療後，肩頸腰背的酸痛，在第一週即有明顯的改善，經過連續四週共12次的頭皮針治療後，失眠困擾及相關症狀大致消除，自律神經檢測也趨於平衡。

失眠是世界上最常見的臨床症候，特徵在於睡不著及睡不好，且伴有日間精神不濟。全球約30%的成年人患有睡眠失調，隨著年齡的增長，對睡眠不滿意的機率愈高，而女性的發病率是男性的兩倍(圖一)。

失眠患者之治療，概分藥物與非藥物療法。口服西藥治療對提升睡眠質量的益處，需要與其副作用風險、及長期使用所引發之身體、和精神性成癮的風險相權衡，因此長期單以安眠鎮靜劑治療，並非失眠患者的最佳治療方案。中醫針刺治療，可近性高，不良反應少，且其療效不亞於口服西藥，已獲得廣泛之實證結論，是失眠患者，另項非藥物治療的選擇。

充備適足的免疫力

2015年發表於《睡眠醫學》(Sleep Medicine) 期刊，研究接觸病毒產生上呼吸道感染與睡眠時間的關係，發現每日睡眠6～7小時，充備了適足的自癒力(免疫力)，可降低因接觸到病毒，而產生上呼吸道感染的風險，好的睡眠是我們每個人，阻斷病毒傳染的基本功。中醫針刺的治療核心，正是扮演推手，藉針刺治療失眠，以調整氣血陰陽，支持人體與生俱來的自癒能量，對抗不斷變異的病毒。

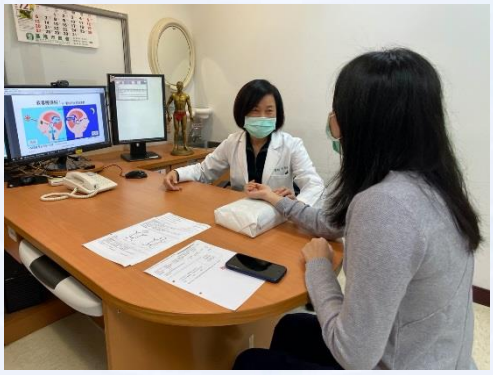
中醫針刺治療失眠，常用之經絡有督脈、心經、心包經；常見穴位為神門、百會、三陰交、四神聰、內關、安眠、神庭、足三里、印堂、照海、申脈、和太衝等(圖二)。

三分治療七分將養

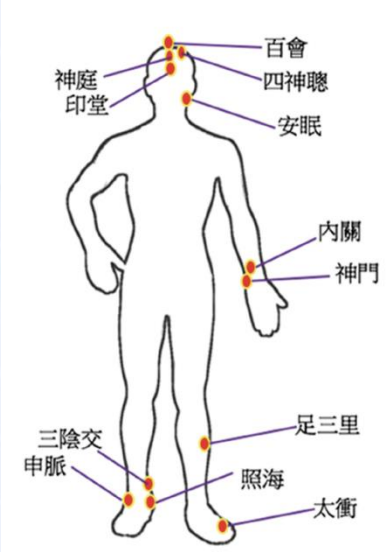
民間諺語說「三分治療，七分將養」，除了針刺治療，藥食同源的中醫觀，認為宜先食療，若不癒再藥療；因此，除了提供安眠衛教之外，可依求診者當下體質狀態，開立藥膳茶飲處方，

提供日常起居的飲食調養，如藥膳：遠志棗仁粥、蓮子茯神南棗瘦肉湯、百合蛋花蔥末雞湯等，如茶飲：清肝潤肺菊麥茶、寧心醒脾石菖蒲茶、補益肝腎枸杞棗仁茶等。

居家保健不論是穴位按揉、或藥膳茶飲，每人失眠成因各有不同，建議先諮詢中醫師，選配適合個人的穴位及藥材，既安眠又養生。



圖一
女性的失眠發病率是男性的兩倍
（情境照，非當事者本人）



圖二
中醫針刺治療失眠常見穴位

李采珍 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院 中醫科總醫師

專長：
睡眠障礙、神經肌肉關節疾病、過敏性鼻炎、自律神經失調、骨質疏鬆、更年期調理、體質調理、婦女泌尿疾病

	週一	週二	週三	週四	週五
上午			情人湖		基隆
下午	情人湖				

冬病夏治三伏貼

基隆長庚紀念醫院 中醫科 劉泰然 總醫師

中國醫學向來講究「天人合一」，認為天時氣候、物候變化規律及生物體（包括人體）是有交互影響的。運用先祖的智慧，將「時令節氣」與「穴位療法」搭配在一起，以進行一種預防性的治療，即三伏天灸穴位貼敷療法的基本概念。相對於大家較為熟悉，需要點火燃燒，有直接溫熱作用的艾灸，「天灸療法」是古代冷灸療法演變而來的一種「穴位敷貼」法。此法選用某些對皮膚有刺激作用的藥物敷貼於人體的穴位，利用藥物對穴位產生微面積化學性、熱性刺激作用，引起穴位局部皮膚的充血，甚至起泡，通過經絡的調節作用，達到治療疾病的效果。而冬至及夏至是自然界陰陽之氣消長的轉折點，人與天氣及環境相應，四時氣候更替之時對人體影響最大，也是一些特定疾病最易發生的時期。所謂「熱在三伏、冷在三九」，即透過「天人相應」的概念，於夏至及冬至之後的時節進行穴位敷貼，陰陽並調，可提高身體的免疫力及抗病能力，改善體質。

夏季三伏貼：養陽，冬病夏治—在三伏天時敷貼

冬季三九貼：養陰，夏病冬治—在三九天時敷貼

這次主要跟大家介紹夏季三伏貼的部分。以天干地支記日來看，三伏天是從夏至後開始計算的：

◆初伏是夏至後第三個庚日，今年是2021/07/11

◆中伏是夏至第四個庚日，今年是2021/07/21

◆末伏是立秋後的第一個庚日，今年是2021/08/10

根據中醫「冬病夏治」的理論，氣喘、過敏性鼻炎、慢性咳嗽、反覆感冒等，較容易好發於冬季的肺部疾病，若能在夏季時先作一些預防性治療，將可減少在冬季發作的頻率。而「庚日」與「肺」在五行中都屬於「金」，因此，有些肺部的疾病在庚日作治療的效果最好。因應現代人的生活模式，及就醫可近性、方便性，只要是夏季三伏接近的的時節，選擇國曆七月中旬至九月初，這段氣候最炎熱的時間，每隔7-10天進行一次穴位貼敷，共貼三次，即可達到效果，不必完全拘泥於三伏天的特定三日。這時節陽氣盛，寒氣弱，人體皮膚毛孔較疏鬆，藥物較易滲透皮膚，穴位刺激效果較佳，可達到疏通經絡，調節臟腑的功效。

三伏貼的原理是利用辛溫祛寒藥物敷貼於背部特定穴位，穴敷藥餅的成分以白芥子、細辛、延胡索、乾薑、肉桂、白芷、生薑等為主，各家醫院、診所的成分及比例會有些許的不同。根據中醫經絡學的理論，穴位的選擇以背部為主，因背部為足太陽膀胱經循行的主要部位，此經絡主一身之表，其陽氣旺盛，有防禦外邪侵入作用。當風寒外邪侵入人體時，膀胱經首當其衝，若能顧護好膀胱經將能降低感受風寒、反覆感冒頭痛、過敏性鼻炎等的機會。

但三伏貼療法並非每個人都適用，較適用於虛寒性體質的患者。如果是熱性體質者，或是正處於感染性疾病急性發熱期，或是對貼敷藥物極度敏感、接觸性皮炎、貼敷穴位局部皮膚有破潰，或為妊娠期的婦女，宜暫緩接受治療，待狀況緩解在進行敷貼。不論體質狀況，接需經合格的中醫師專業評估，再接受治療。

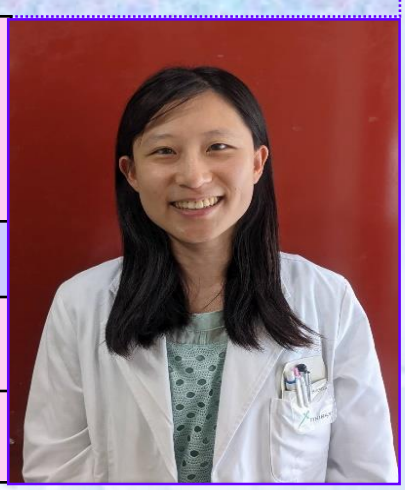
當次治療敷貼時間因個人體質會有所調整，成人通常可敷貼30-50分鐘，兒童敷貼時間較短。若為第一次敷貼的患者，建議全程於門診完成治療，因有少數病患皮膚對於藥餅過敏，或敷貼時間過久，可能引起少量水泡，且背部區域較不易自我檢視，門診有專業的醫護人員可隨時協助評估。治療完成，剛取下藥餅時，皮膚局部可能會暫時發紅或有灼熱刺痛感，建議1-2小時後，再進行沐浴，且應避免冷水淋浴。

劉泰然醫師檔案

基隆長庚紀念醫院 中醫科 總醫師

專長：
一般內科(感冒、消化道、睡眠情緒、過敏等)、癌症腫瘤輔助治療、月經及妊娠疾患、兒童過敏性疾病、消化道疾病、生長發育及精神情緒障礙

	週一	週二	週三	週四	週五
上午			居家醫療	居家醫療	
下午	基隆	情人湖			情人湖



...常見中藥小常識...

名稱：白朮（bai zhu）

來源：

菊科多年生草本植物白朮的根莖。主產於浙江、湖北、湖南、江西等地。可生用，或土炒、麩炒用，或炒至黑褐色者稱為焦白朮。

性味歸經：

味苦、甘；性溫；歸脾、胃經。

功能：

補氣健脾，燥濕利水，止汗，安胎。

現代藥理作用：

白朮含揮發油，主要成分為蒼朮酮、白朮內酯A、B、白朮多醣等。研究顯示，白朮能調節胃腸道功能、促進體質及免疫，保肝利膽、降糖，利尿，抗凝血等作用。

適應症：

1. 白朮為健脾補氣要藥。用於脾胃氣虛、運化無力，食少便溏、脘腹脹滿、肢軟神疲等症狀。治脾氣虛弱、食少神疲，常配人參、茯苓等同用，以益氣補脾；治脾胃虛寒、腹滿泄瀉，常配人參、乾薑等同用，以溫中健脾；治脾虛而有積滯、脘腹痞滿，常配枳實同用，以消補兼施。
2. 白朮是治水腫常用藥。白朮既可補氣健脾，又能燥濕利水，故治療脾虛水停，水腫、小便不利甚宜。治痰飲，常配桂枝、茯苓，如苓桂朮甘湯，以溫脾化飲；治水腫，常配茯苓、澤瀉，如四苓散，以健脾利濕。
3. 白朮具有固表止汗之效。用於脾虛氣弱，肌表不固而汗多。白朮與黃耆、防風配合，不但能止汗，而且能提高肌表抵抗力，預防感冒；汗出較甚，可再加煅牡蠣、浮小麥斂汗。
4. 白朮具有補中安胎之效。常配砂仁同用於脾虛氣弱、胎動不安。

禁忌症：

陰虛內熱不宜單獨應用；津液不足、胃火濕熱不宜使用。

資料來源：

醫砭：常用中藥-白朮、神農氏：草藥方劑-草藥集-白朮

圖片來源：

https://www.pinterest.com/

發行人:楊賢鴻
顧　問:陳敏夫 翁文能 鄭明輝 程文俊
執行編輯：陳錦秀
編輯群：陳俊良 張子瑜 葉沅杰
出版所:長庚醫療財團法人
地　址:桃園市龜山區舊路村頂湖路123號
電　話：(03)3196200轉2613