



中華民國111年10月1日 出刊

壬寅年九月六日 節氣 秋分

本期要目：

- ◎醫師叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎骨骼關節肌肉手術後中醫住院照護~急性後期照護
..... 2
- ◎脊椎患者的另一選擇~長蛇灸.....4
- ◎中醫芳香療法在新冠肺炎疫情中的角色.....6
- ◎常見中藥小常識.....8

桃園長庚中醫病房

中醫針灸

~把握中風、骨折、脊椎損傷
後遺症、類風濕性關節炎、關節術後**黃金治療期**

中西醫護團隊聯合照護，可住院會診或至門診評估入院

病室環境

長蛇灸

穴位按摩

針灸治療

桃園長庚中醫病房 北棟四號電梯八樓
TEL: 03-3196200#2861, 2862

醫師叮嚀

張適安 醫師

秋天的空氣濕度較低，氣候較為乾燥，中醫的觀點認為秋天屬燥邪當令，容易耗傷人體津液，出現口乾舌燥、咽乾喉嚨痛、咳嗽、皮膚乾裂甚至是便秘等症狀。而燥邪最易影響呼吸系統，如患有支氣管炎、氣喘、過敏性鼻炎等呼吸道問題者要小心舊疾復發，日常起居應注意保暖禦寒，可採用洋葱式穿法，隨溫度增減衣物；作息上不宜熬夜，盡早就寢以儲存陽氣，減少體內陽氣的損耗。若工作長時間待在冷氣房者，可能會因濕度太低而加重不適，建議要多補充水分。

在飲食上可多食一些滋陰潤燥的食材，如銀耳、蓮子、杏仁、麥門冬、蓮藕等；水分多的水果如梨子、柑橘、金桔等也可滋潤生津，但涼性食物及瓜果不宜過食恐耗傷脾胃之氣，並少吃辛辣食物以免加重燥氣。可選擇具有膠質或質地黏稠的食物，如山藥、秋葵、海帶等，既有滋潤作用又能保護脾胃。

此外，《黃帝內經》中提示了秋季的養生法：「早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也。」順應大自然的法則，適度練習放鬆紓壓，將情緒收斂整理，才能在秋天保有元氣，迎接冬天的到來。

醫務櫥窗

張適安 醫師

衛生福利部自108年6月起提出新制的居家醫療照護整合計畫，健保開始給付中醫照護到家服務，讓因疾病而不方便外出的病患，也能接受中醫的照護及治療，提升中醫就醫的可近性。

中醫居家醫療提供中醫師親自到府診視，並可開立中藥、施行針灸治療，還可提供經絡穴位按摩及飲食衛教等，可針對如中風、失智症、癌症或是因疾病而失能等，提供輕度失能、重症及安寧病患不同階段的醫療照護。

根據長庚中醫居家團隊的照護經驗，許多個案因疾病導致長期臥床，常伴隨有如腹脹及便秘等腸胃不適及睡眠障礙，甚至有疼痛或褥瘡等問題，這些看似常見的症狀，卻會為病患帶來生活上的不適，也令長期照顧的家屬帶來困擾。而針對這些問題，中醫照護的加入，能提供居家照顧更完善的全人醫療服務。如有中醫居家照護的需求，可洽詢長庚中醫諮詢室。

骨骼關節肌肉手術後中醫住院照護、急性後期照護

長庚醫院北院區中醫針傷科主治醫師 曾珠堯

台灣預計在2025年邁入超高齡社會，老年人口將超過全人口的20%，高齡人口占比持續增加，退化性骨關節的疾病也伴隨著人口老化而增加。根據健保署資料近幾年每年進行膝關節置換手術約為3萬人次，且依老年人口上升而持續增加；每年因各類骨折住院的患者也達到十萬人次，30歲後骨質開始下降，高齡者骨質疏鬆容易因意外而骨折。

最常發生的骨折部位為前臂手腕與髖關節，2020年健保資料統計，背部椎間盤與關節疾病相關就醫費用為第18與19名，因肌肉骨骼相關疾病住院人次同年的統計也達到16萬人次，現代醫學帶給老年人有更好的醫材與手術方式改善晚年生活，但骨關節手術後的急性後期照護尚未發展完全，術後的「傷口照護」、「疼痛控制」、「術後腫脹」與「關節活動受限」攸關患者日後回歸正常生活的時程，這些術後相關症狀可透過中醫骨傷科的專業提供術後的照護需求。

桃園長庚醫院中醫病房從2006年設立至今，為台灣規模最大的中醫病房，中醫住院治療體現中西醫合併精神，以中醫治療為主體提供住院照護，過往以提供腦血管疾病與癌症輔助治療為主要住院照護對象，並於2021年通過SNQ國家品質標章的肯定。在中醫住院期間全天候皆有醫護提供醫療照護，並透過各種中醫特色療法治療並同時以現代醫學的照護患者。

中醫骨傷科住院照護特色醫療

一、術後腫脹

中醫骨傷科在手術後針對開刀部位腫脹瘀青給予口服活血化瘀利水消腫的中藥材，並且透過外敷藥，例如：如意金黃散、生肌玉紅膏等來改善腫脹瘀青，肢體腫脹視情況利用中醫夾板外固定與彈繃合併使用壓迫的方法來降低腫脹程度。

二、疼痛控制

疼痛控制會採用多項中醫特色的療法，例如：用傷科手法調整術後緊繃的骨骼肌肉筋膜來緩解疼痛，也可以使用針灸作為止痛的治療，或是用中藥薰洗來改善局部循環透過藥氣行氣止痛，亦可配合西藥止痛消炎口服藥合併治療。



◎ 如意金黃散
中醫骨傷科會利用敷藥
~如意金黃散，改善手術後部位的腫脹瘀青。

三、關節角度受限

以膝關節為例，在中醫住院期間透過傷科手法，使用推拿與被動關節活動，盡早讓患者可正常行走，縮短術後復健的時程。在中醫住院期間由醫師指導病患做床邊自我復健，增加出院後自行復健的能力。

四、傷口照護

傷口照護部分，每日由醫護人員協助進行換藥，換藥同時會對傷口評估復原情況，提供病患安心的傷口照顧，依手術醫師安排之時程回診確認，中西醫共同照護術後的傷口。

中醫骨傷科術後的住院照護，不僅提供骨關節手術後的患者急性後期的照護，在急性治療與長照系統間做緩衝，且透過中醫骨傷科擅長骨關節疾病中藥治療、骨骼肌肉結構手法治療、中醫夾板副木包紮等，

改善手術後相關症狀，縮短術後恢復期，減少往返醫院的時間，且在醫護人員照護的環境下安心休養，桃園長庚中醫住院提供骨關節疾病病患高品質的術後照護。



■ 桃園長庚中醫病房

桃園長庚中醫住院提供骨關節疾病病患高品質的術後照護。

醫師介紹～中醫針傷科 曾珠堯 醫師



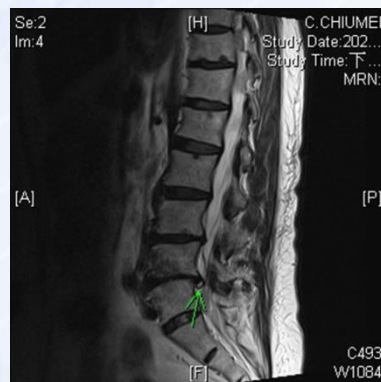
專長：骨折中醫治療與調養、骨關節疾病

	一	二	三	四	五	六
上午診 08:30~12:00	桃園	台北		偏鄉	桃園	
下午診 13:30~17:00	桃園		台北	偏鄉	台北	
夜診 17:30~20:00			台北			

脊椎患者的另一選擇——長蛇灸

長庚醫院北院區中醫針傷科主治醫師 葉柏巖

阿美為一位62歲女性，主訴為下背疼痛伴隨右下肢麻痛且跛行已近一個月，日常生活都異常困難。到骨科門診就診，影像學檢查顯示腰椎有許多節有退行性病變，第二與第三腰椎椎間盤、第三與第四腰椎椎間盤、第四與第五腰椎椎間盤都有突出，第四椎的後滑脫，還有第五腰椎的薦椎化(就是第五腰椎快要跟薦椎骨連成一片啦)。



阿美心想这下糟了，難不成只有開刀一途了！？這是她最不想要的選項…不過骨科醫師也沒有很斬釘截鐵地要阿美一定要開刀，還是建議她先保守治療。一方面是突出的

◎影像學檢查顯示腰椎有許多節有退行性病變

椎間盤不只一節，且還有薦椎化的問題，這樣的狀況開刀也並不一定能夠有很滿意的療效，不如不開。就在這時候，拿不定主意的阿美將這個情形告訴她女兒，剛好她女兒與我熟識，便詢問我：之前聽你說過長庚中醫有一個叫做長蛇灸的治療，對於脊椎方面的問題很有幫助？我媽媽有脊椎的問題，是否適合做此治療？我聽聞後，建議可嘗試中醫長蛇灸的治療，阿美的女兒聽從我的建議幫媽媽辦理長庚中醫病房住院進行長蛇灸治療。

一般有接受過中醫治療的民眾對於針灸都不會陌生，不過大部分的門診環境下，嚴格來說只有「針刺」而並未做到「灸灸」。一方面是「針」的簡便性高，「灸」要用艾絨放置在皮膚上，或是做成艾粒掛在針上進行針上灸；另一方面「灸」易有燙傷的風險，除非是真的很虛寒的病況，不然一般用針就可以獲得滿意的療效。另外就是空氣汙染防制的關係，灸療必須在有完整抽風設備的空間內執行。

長蛇灸更是灸療中最~最~最~花工夫的療法。長蛇灸又稱為督脈灸或是鋪灸，因為設置好的艾絨長條似蛇，因此又名長蛇灸。它的作法是依序鋪藥粉、薑泥、艾絨，鋪設的範圍上從第七頸椎下的大椎穴一直延伸到第四薦椎的薦椎裂孔，寬度包含了正中線的督脈跟膀胱經的範圍。接下來點火！燃燒！長蛇灸融合了藥粉的藥力，薑的辛溫散寒之力，艾絨的溫陽去穢之力，共奏溫補去瘀生新之效。

根據鋪設的艾絨量，一般燃燒完全的時間約在30分鐘左右，因為每個人對於藥力溫度的感受敏感不同，因此過程中偶會遇到有溫度過熱的

長庚中醫 脊椎患者的另一選擇——長蛇灸

狀況，但別擔心，整個過程中都會有醫師陪伴在旁，只要一有過熱狀況醫師會立即辨識出過熱的部位將薑泥捏高即可避免燙傷或灸瘡的狀況，通常建議三次為一個療程。

阿美共進行了三次長蛇灸，每次中間隔一個星期，過程平順，沒有起太明顯的灸瘡，回家後也更加注意自己的起居、姿態，配合上使用室內單槓做簡單的牽引(只要手抓握住單槓，腿放鬆，讓重力來做牽引力，不用引體向上)，結果她的症狀獲得明顯的改善，她又可以跟家人朋友到處趴趴造爬山健行了！



◎長蛇灸又稱為督脈灸或是鋪灸，因為設置好的艾絨長條似蛇，因此又名長蛇灸

嚴格上來講，施行長蛇灸的最佳時間點落在一年之中的三伏天，如同三伏貼一樣的道理，取一年之中最熱、陽氣最暢旺之時來治療虛寒性的疾病最為合時。話雖如此，如果病患的問題光是用針無法取得滿意療效，又有醫療需求急迫性時，筆者還是建議選擇長蛇灸治療，不受時間限制。長蛇灸的適應症範圍包含：各種寒濕及氣虛痺症，例如骨頭冷痛、腰肌勞損、椎間盤突出、脊椎滑脫症、僵直性脊椎炎、脊椎損傷後遺症、類風濕性關節炎等；亦可治療年老久病、虛損勞傷者如慢性腸胃疾病或支氣管哮喘，婦女痛經及產後身痛，男性攝護腺肥大等生殖泌尿問題，有需求病患歡迎諮詢長庚中醫骨傷科詢問細節！

醫師介紹～中醫骨傷科 葉柏巖醫師

專長：急慢性疼痛處理、失眠與自律神經失調、體手術後與腫瘤治療後輔助治療



	一	二	三	四	五	六
上午診 08:30~12		桃園		林口		桃園
下午診 13:30~17	台北		台北			
夜診 17:30~20	桃園					

中醫芳香療法在新冠肺炎疫情中的角色

長庚醫院北院區 中醫針灸傷 趙晏琳 醫師

芳香療法近年來日漸盛行，越來越多民眾可以在禮品店、家居生活館等自行購買香氛蠟燭、精油薰香、或精油香皂等小物運用在日常生活中，增添生活的儀式感。這些透過香味而使人產生愉悅心情、釋放壓力的芳香商品，除了對於情緒、睡眠都有不錯的效果外，在身體上的一些不適也伴有緩和的作用。而在covid-19疫情逐漸變得輕症化的現在，芳香療法也可以扮演一個舒緩輕微症狀的角色。

除了坊間常聽到的薰衣草、茶樹、尤加利等精油之外，其實中草藥也有部分是可以萃取出精油，並具有一些輔助的效果。值得注意的是：中草藥精油並不同於科學中藥，兩者在治療的效果與機轉也不完全相同；科學中藥是藥材煮成水劑濃縮後進行萃取，屬於水溶性成分；中草藥精油則是脂溶性成分，而由於身體接收精油的方式，最一開始接觸就是透過嗅吸進入鼻腔內，並經由嗅神經一路傳往邊緣系統，作用在大腦與下視丘，另有一部分吸入後會進入到肺部，經由肺循環作用於全身，內經有云：“肺開竅於鼻”，可見幾乎所有中草藥的精油都可歸於肺經。

精油的使用有很多方法，最簡單的包含嗅吸法、沐浴用、按摩油等，若是確診時想藉由精油輔助緩解輕微的症狀，綜觀統計covid-19確診後較顯著的症狀大多是和肺部系統相關，例如：咳嗽、喉嚨痛、鼻塞、鼻涕等，如同前面提到的，精油最一開始是透過鼻腔分別往腦部及肺部作用，故筆者建議使用嗅吸法，包含芳香水氧機、擴香石、或是製成噴霧噴灑於空間中，利用吸入鼻腔與肺部的方式達成舒緩的效果，並且可以根據不同環境或不同症狀交替使用。

以下將會介紹幾種中草藥精油，而中草藥的精油不只有接下來提到的這幾種，有許多精油亦可舒緩確診時導致的其他症狀，但筆者在此僅介紹一些取得容易，且較針對舒緩確診後常出現之肺系症狀的精油。大家比較熟知的有「薄荷精油」，薄荷其實在中藥裡就是較為辛散且涼性的藥物，歸於肺經與肝經，可用於熱性感冒、溫病初起與咽喉腫痛。薄荷精油也具有和中藥薄荷相同的輔助效果，其成分薄荷酮與薄荷醇，具有一定的鎮痛效果，但可適用於確診前期症狀剛起時；除此之外，「辛夷」也是一個不錯的選擇，辛夷在中藥裡屬於辛散且

溫性的，藥物，歸於肺經與胃經，可用於受風寒的一些頭痛或是鼻塞等病症，而辛夷精油其中的成分桉葉素，具有解熱、消炎、抗菌、平喘的效果，收斂鼻黏膜內的血管來緩解鼻塞、鼻水等症狀。若是有持續發燒的症狀，還可以選擇「青蒿精油」，青蒿在中藥是屬於辛散且苦寒的藥物，歸於肝、膽、腎經，具有清透伏熱、解暑的功效。而青蒿精油聞起來帶有一股清涼的草本香味，擅長於解熱、緩解咳嗽、平喘；另外，「連翹精油」如同中藥連翹一樣，性味屬苦並且微寒，歸於肺、心、膽經，用於熱證上的療效佳，能有清熱解毒、鎮咳祛痰的效果，也是一個不錯的選擇。

精油已是現在可輕易取得的一種輔助治療工具，故更需額外留意一些使用精油上的注意事項：購買時需注意是否為純精油的產品，若是被混入香精，就算香味很濃郁，但真正精油的成份不足，也會導致精油本來該有的效果大打折扣；若是沒有使用精油的經驗，使用前也應先諮詢過醫師或芳療師，以免使用到不適合的品項或是使用的濃度過高，造成身體更加不適。而一些特殊族群，如嬰幼兒、孕產婦、老人、含有其他慢性疾病或神經疾病病史的民眾，在選擇精油做為輔助治療前，務必要請教過醫師或芳療師，避免造成一些副作用。最後，中草藥精油作為一種輔助治療，並不能完全取代藥物的療效，若確診時僅有輕微症狀，可使用精油降低不適感，但在症狀較嚴重時，仍必須搭配中藥或西藥一併治療才能真正獲得改善。

醫師介紹～中醫針傷科 趙晏琳 醫師

專長：

1. 神經肌肉關節等疼痛症
2. 失眠、身心靈調理
3. 中風後遺症、體重控制諮詢

	一	二	三	四	五	六
上午診 08:30~12:00				台北		
下午診 13:30~17:00		林口		林口		桃園
夜診 17:30~20:00				桃園	林口	



...常見中藥小常識...

防 風

(Saposhnikovia Root and Rhizome ,

拉丁學名SAPOSHNIKOVIAE RADIX ET RHIZOMA)

【品種來源】為繖形科Umbelliferae 植物防風

Saposhnikovia divaricata(Turcz.
.)Schischk. 之乾燥根及根莖，
中藥材習稱「關防風」。



【性味歸經】辛、甘，微溫。歸膀胱、肝、脾經

【功效】祛風解表，勝濕止痛，解癥。

【應用】

1. 用於外感風寒所致的頭痛、身痛、惡寒等證。本品能發散表邪、祛風止痛，常與荊芥、羌活等同用；又本品微溫，甘緩不峻，亦可用於外感風熱、發熱頭痛、目赤等證，常與黃芩、薄荷、連翹等同用。
2. 用於風寒濕痹、關節疼痛、四肢攣急等證。本品可祛風散寒又能勝濕止痛，常與羌活、當歸等同用。
3. 用於破傷風角弓反張、牙關緊閉、抽搐痙攣等證。本品入肝經，有祛風解癥之效，常與白附子、天麻等同用。

【使用注意】主要用於外風，凡血虛發癥及陰虛火旺者慎用。

【現代藥理】

防風中主要的化學成分有色原酮類、香豆素類多糖類及揮發油類。現代藥理研究發現主要有解熱作用、鎮靜及鎮痛作用、抗菌及抗發炎作用、抗腫瘤作用、抗過敏作用，並有免疫調節及增強作用等。

【資料來源】

1. 衛生福利部中醫藥司，台灣中藥典暨圖鑑查詢系統。
2. 臺灣中藥典，第四版。
3. 《中藥學》知音出版社

發行人:楊賢鴻

出版所:長庚醫療財團法人

顧問:陳敏夫 翁文能

地 址:桃園市龜山區頂湖路123號

程文俊 鄭明輝

電 話:(03)3196200轉2612

執行編輯:王雅慧

編輯群:楊建中、曾珠堯、葉柏巖、趙晏琳、張適安