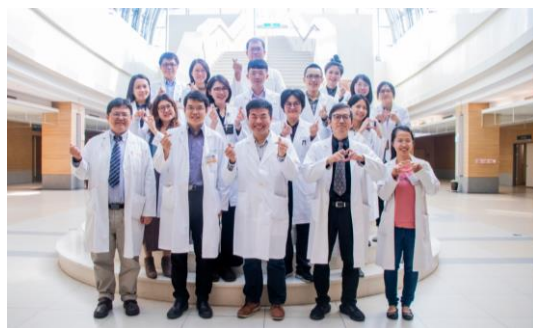


中華民國111年2月1日 出刊

壬寅年正月一日 節氣 大寒

### 本期要目：

- ◎醫師叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎醫師脫下白袍走入社區近距離關心長輩健康...2
- ◎居家醫療，中醫CAN HELP! .....4
- ◎口氣問題的中醫解方.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



長庚紀念醫院嘉義中醫科醫師團體照

### 醫師叮嚀

楊曜旭 主任

2019年底起武漢肺炎(COVID-19)起開始肆虐全球，全世界染病人數已突破三億人，全球死亡病例數也超過五百四十萬。目前台灣第1劑疫苗人口涵蓋率達80.2%，第2劑疫苗人口涵蓋率達70.1%。台灣在人民、醫界、公衛界與政府部門攜手努力之下，先前的疫情並無在台灣造成社區流行，台灣的防疫成果在全世界可以說是數一數二。近日來高傳染力的Omicron新型變異株威脅增加，台灣國內也開始進行第三劑疫苗的施打。

在這場與病毒的戰役中，台灣中醫界也沒有缺席。各地中醫師公會都有提供諮詢專線資訊，讓民眾詢問相關的中藥訊息。由中醫藥研究所研發的「清冠一號」能有效抑制病毒入侵細胞、阻斷病毒複製、減少肺部的破壞及降低肺纖維化的發展，臨床試亦證實縮短病患住院時程。嘉義長庚中醫科的吳清源醫師研究團隊從本土茶葉中發現可以抑制病毒增生之結構物，其研究成果更是榮獲了第十八屆國家新創獎的殊榮。

春節假期將至，預期會有許多國外返鄉的國人。接下來才是這波疫情的新考驗。接下來的假期還是要提醒大家勤洗手，出入八大場所(醫療照護、大眾運輸、生活消費、教育學習、觀展觀賽、休閒娛樂、宗教祭祀、洽公)記得配戴口罩，適度保持社交距離，並且關心自我健康。台灣防疫成果的維持還須靠全體人民共同努力。

### 醫務櫥窗——結緣草本淨口服液——新冠肺炎創新預防方法

洪崇嘉 醫師

新冠肺炎在全球肆虐，變種新冠病毒持續延燒，威脅人民生命與財富。新冠病毒的棘蛋白要結合接受體才能感染細胞，研究發現在口腔裡面有許多接受體，所以口腔黏膜是新冠病毒最重要感染途徑之一。新冠病毒目前為止已經產生許多變種，由於目前疫苗主要針對原始新冠病毒株，然對變種新冠病毒的疫苗保護力有下降的趨勢，因此，嘉義長庚吳清源副教授開發一種創新預防方式——結緣草本淨口服液，結緣草本淨口服液在細胞實驗中發現能阻斷新冠病毒與接受體的連結，進而抑制新冠病毒感染且無相關副作用，在人體試驗中利用結緣草本淨口服液來漱口，口腔內接受體會明顯下降，進而產生保護作用，相關結緣草本淨口服液研究已發表多篇SCI國際論文，被超過200篇以上的國際論文引用，獲得第十八屆國家新創獎的肯定，結緣草本淨口服液安全有效，且無副作用，歡迎有需要的民眾掛號諮詢專業意見！

一個上班日的早晨，蔡醫師並未前往診間看診，而是大包小包的匆匆地走向醫院大門口搭車，因為今天是去巷弄長照站(簡稱C據點)衛教的日子，社區的長輩正等待著醫師前往，與他們一起運動同樂，以及聆聽他們煩惱的健康問題並提供專業的醫療諮詢服務，由於政府長照政策的開展，越來越多醫師有機會到社區貢獻自己的專長，讓平時只能在醫院久久見到一次醫生的長輩們，能夠放輕鬆地與醫師面對面對談，聽取醫療知識演講以及讓醫護人員解答關於醫療、健康養生等的疑問。

由於社會結構的改變，台灣漸漸地步入了高齡社會，目前65歲以上人口已超過總人口數的14%。老人醫學也從新名詞變成了很多人有迫切需要的顯學，強調的不只是在醫療機構的藥物和手術等醫療行為照護，更是需要在社區中的支持，包括改善長者的生活環境，提供社會支持和維持社交、共餐服務提供完整的營養等。中醫重視的養生概念也不可或缺，華人社會中老年人往往會聽信各種偏方，喜歡自行準備補品，而中醫師的專業正好可以介入這方面，提供正確的進補養身知識，配合營養學以及中藥知識，跟老人家討論並提供比較適宜的進補建議。中醫也有很多養生功法，如傳統八段錦，考慮老人家預防跌倒及關節退化等的問題，我們改良動作並加上音樂節奏，讓運動做起來更加有趣，並增加參與者的成就感。穴道按摩等自我保健則是老人家們最有興趣的課程，每次總是受到聽眾們的熱烈迴響。

八段錦是衍生自中醫理論的養生運動，自古以來便廣受愛好健康的民眾喜愛。但對長者來說有些動作較為困難，嘉義長庚中醫科經過改良之後研發可以坐著做的「坐式八段錦」，不受場地局限，很適合作為老人家的運動，行走站立有困難的長者也可以增加運動量，避免肌肉流失，配合音樂節拍更增添實作時的趣味性，也督促長者們活用頭腦，配合節拍做出舞步。想親眼看看長者們學習一小時後的成果發表嗎？請在youtube上搜尋「長者改良

醫師脫下白袍走入社區近距離關心長輩健康

嘉義長庚中醫科主治醫師 蔡盈盈醫師



式八段錦舞蹈表演」，有蔡醫師為長者剪輯的成果發表影片。

若您家中有長者不妨查詢一下離家最近的長照護據點，了解一下他們所提供的課程和服務，除了專業醫護人員、運動、才藝等等團體課程之外，也有備餐服務、社會參與、居家無障礙環境改善等。可以讓老人家活得更加健康，生活更加精采！

相關資訊可上衛服部長照專區(<https://1966.got.tw>)查詢。



指導長者練習皮拉提斯呼吸法



中醫師教導長者養生運動

長者改良式八段錦舞蹈表演 點這邊!



## 蔡盈盈 醫師檔案

嘉義長庚紀念醫院 中醫科 主治醫師



### 專長：

一般內科疾病、月經疾病、婦科調理、筋骨痠痛、扭挫傷、糖尿病及代謝症候群體質調理、糖尿病飲食衛教諮詢、中醫藥膳體質調理諮詢

	一	二	三	四	五	六
上午				★	★	
下午		★		新陳代謝科聯合門診	★	
夜診	★		★			



# 長庚中醫

醫師脫下白袍走入社區近距離關心長輩健康

根據內政部統計處數據顯示，民國107年3月底我國已正式由「高齡化社會」進入「高齡社會」；民國110年1月底我國老年人口約有380.4萬人，占總人口比率16.2%，較109年底增1.7萬人或增加0.4%。根據國家發展委員會推估，115年將邁向「超高齡社會」<sup>註1</sup>。就老化指數<sup>註2</sup>而言，我國已於106年2月底達到100.18（即65歲以上老年人口數超越0-14歲幼年人口數）；至109年底，全國之老化指數升高至127.80。

當人口結構持續老化，各式各樣因退化、失能所衍生出的相關醫療問題勢必愈發嚴重，且現今社會多數青壯年人口多在外地工作，對於家中長輩的健康照護時常未能及時，久久回家一趟陪同就醫時才驚覺原來自己對自己家人的健康狀況無法掌握，且每當回診時更是一大考驗。有鑑於此，「全民健康保險居家醫療照護整合計畫」能更有效提供因失能或因特定疾病導致外出就醫不便之患者醫療照護方面的可近性，減少患者因為行動不便而委託他人代為就醫領藥而有醫療處置上的落差問題。以下是關於居家醫療最讓人想更加了解的常見問題：

**Q：哪些患者符合參與居家醫療照護整合計畫的條件呢？**

A：最重要的是「限居住於住家」之患者（意即養護機構之住民『不』符合資格）且經過照護團隊評估有明確就醫需求：因失能（巴氏量表Barthel Index小於60分）或因疾病雖不影響運動功能但有外出就醫困難者如：重度以上失智症、遺傳性表皮分解性水皰症（俗稱泡泡龍）等。如果不符合前兩項規定，單純是因患者或其照顧者無法接送就醫是無法申請加入該計畫的！

**Q：有沒有關於居家醫療整合照護計畫更詳細一點的資訊呢？**

A：該計畫自民國104年公告實施以來，囊括三個不同照護項目：居家醫療照護、重度居家醫療照護（除包含前兩項規定，另有使用呼吸器、清醒時50%以上活動限制在床上或椅子上）、安寧居家療護（除包含前兩項規定，另符合安寧緩和醫療條例中，可接受安寧緩和醫療照護之末期病人）。

**Q：哪些醫事人員可以進行居家醫療訪視呢？**

A：訪視人員資格已由初期建構時限具專科醫師之西醫師陸續增加執業滿2年以上之中醫師（自民國109年起，需經過中醫師公會全國聯合或培訓，取得中醫師居家醫療照護資格證書者方可執

居家醫療，中醫  
CAN  
HELP  
！

嘉義長庚中醫科  
主治醫師  
沈宜家醫師



行此計畫)、及藥師等不同領域之專業,且自民國109年起,患者之居家醫療主治醫師可由西醫師或中醫師擔任。

**Q: 中醫師在居家醫療照護可以提供患者哪些協助呢?**

**A:** 運用中醫四診:望、聞、問、切,診察患者後,可以提供內服中藥、針灸及傷科指導,對於因失能而行動不便的患者們(如:中風後臥床患者)而言,由中醫師親自到府提供診療,不僅省去每次往返醫療院所的舟車勞頓,更能提高持續接受治療的意願,確實是為患者提供大大的便利!就筆者觀摩過同業與案家之間的照護互動心得,居家醫療不只讓患者(或照顧者)對治療方向更了解,且更願意配合接受治療,達到雙贏的結果。

**Q: 若想替家人申請居家醫療服務,該如何做呢?**

**A:** 可以向該患者之戶籍所在地的長期照護管理中心詢問,或是到「居家醫療服務特約醫事機構」網頁查詢鄰近有參與此計畫的醫療院所洽詢相關申請辦法,或至「中醫長期照顧服務資訊網」查詢中醫地圖,尋找就近之中醫居家醫療照護診所或居家醫療照護整合性照護團隊

註1:根據世界衛生組織(WHO)定義,65歲以上老年人口占總人口數7%以上為「高齡化社會」;14%以上為「高齡社會」;20%以上為「超高齡社會」。

註2:老化指數計算方式為65歲以上老年人口數/0-14歲幼年人口數,係衡量一地區人口老化程度之指標。

長庚中醫

居家醫療,中醫 CAN HELP!

## 沈宜家醫師檔案

嘉義長庚紀念醫院 中醫科 主治醫師

### 專長:

- ◎針傷科:退化性筋骨痠痛、扭挫傷疼痛、運動傷害、神經疾病、中風後遺症
- ◎內科:皮膚疾病、睡眠障礙、過敏體質調理
- ◎婦科:月經不調、痛經、更年期障礙



	一	二	三	四	五	六
上午			★	★		★
下午		★		★	★	
夜診			★		★	

### 「口銜丁香」的典故：

相傳古代，想要在朝為官，除了面容要長得周正以外，面見皇帝時口裡也必需要常保口氣芬芳。而自從漢代開始，官員上朝時嘴裡都會嚼著丁香，以免讓皇帝留下不好的印象。後來到了明清以後，朝臣跟士大夫們日常都會含著丁香，蔚為風氣，從此「口銜丁香」便成為在朝為官的代名詞。



丁香藥材圖

### 清新口氣的中醫觀點：

身為幸福選擇眾多的現代人，當然用不著丁香。口香糖、各種薄荷錠，都是常用的急救小物。究竟如何根除口氣問題以及常保口氣清新自然，以下提供各種中醫觀點及常見用方。

歸根究底，會由口中出現的味道，自然是相連著的通道關係最直接，也就是脾胃問題影響口氣最多。在這裡我們可以把脾胃想成一條運河，運輸由口中傳入的食物。而這些口中攝入的東西的味道、或是通暢與否，決定了這條運河是清澈芳香，或是臭穢污濁。

第一常見的中醫證型是脾胃濕熱，常見於喜好重口味食物，烤、炸、辣的患者，此類重口味食物進入腸胃中，經過攪拌胃納貯存後，發出來的味道可想而知。更不用說這些食物會對腸胃造成一定程度的刺激，影響讓腸胃吸收。如果偶一為之，腸胃還可以自行恢復，但若是三天兩頭就攝入重口味食物，腸胃的負擔加重，口氣自然難以清新。這類病人，常用的治療方法為清熱化濕，中醫常用清胃散加減，內含有牡丹皮、黃連等清熱涼血解毒中藥。

第二則是腸胃積滯，常見於平時就容易消化不良的病人，或是喜歡吃難以消化的食物，例如糯米製品像粽子，運河水道不通，出現淤泥久而久之發酵則容易發出腐敗臭味，常用的治療方法為消食導滯，中醫使用保和丸治療，內含有山楂、神麴、萊菔子等清熱消食的藥物。

另外與腸胃有關係的臟腑亦會造成腸胃運行不順，肝臟情志不順會造成脾胃運行不佳，常有人形容：「都被氣飽了！」這是可能發生的，則像是食物運輸途中出現了大大小小的障礙物造成河流阻塞，使得脾胃運行消化功能不佳。常見於思慮較多或是常發脾氣的病人，中醫用藥像是四逆散及加味逍遙散等含有柴胡的方劑都有助於化鬱疏導。

最後，脾胃這條長河的流動仍然需要水來推動，若是從根本源頭水份不足，也會造成渠道滯礙難行。這種虛火旺盛的狀況常見於睡眠不足、長期熬夜的病人。中醫使用知柏地黃丸內含知母、黃柏

## 口氣問題的中醫解方

嘉義長庚中醫科  
主治醫師  
李懿芸醫師



等滋陰降火氣藥物，加以治療。只是使用滋陰藥物的同時仍需要注意腸胃消化是否受到影響。

### 口腔衛生要注意

除了上述腸胃問題以外，自身飲食及口腔衛生也是很不能掉以輕心，例如剛吃完蒜頭、韭菜、大腸包小腸再加辣加蒜，對於口氣清新自然要有些自知之明。而也要注意是否有蛀牙、牙周病的傾向，注意口腔衛生常保持口腔環境健康。

最後，口腔異味也可能是身體發出的警訊，例如尿毒症病患的口中可能會帶有阿摩尼亞的味道；糖尿病患者則可能口中味道帶有腐爛蘋果味。這樣一個看似小困擾但可能背後代表的原因可以說是五花八門，唯有找到真正的病源才有完全根除的可能。

總而言之，如果有口氣問題，不要害羞，跟身邊的合格中醫師討論諮詢吧，有好的脾胃消化能力才会有清爽的口氣！過年要到了，誰不想給五大爺八大姑留下良好的印象呢？

### 爽口健胃茶

一般民眾覺脹氣火氣較大時可酌量服用，若是有慢性病或是過敏史，建議諮詢合格中醫師，方可飲用。

成份：菊花3錢、薄荷3錢、甘草1錢、桔梗2錢、藿香2錢、佩蘭2錢

服法一：以藥材布包裝，放入鍋中，將1000毫升水煮滾後轉小火，煮至800毫升後做為飲品飲用

服法二：以茶包裝上藥放入馬克杯中，以煮沸後熱開水沖泡，放置3~5分鐘飲用，可泡到茶包無味道為止



## 李懿芸醫師檔案

嘉義長庚紀念醫院 中醫科 主治醫師



**專長：**中醫五官科疾病、中醫嗓音治療、神經疾患、癌症放化療後體質調理

	一	二	三	四	五	六
上午	★		★	★		
下午	癌症中心	★			★	
夜診		★			★	

## ...常見中藥小常識...

**名稱：**細辛

**來源：**始載於《神農本草經》。為馬兜鈴科多年生草本植物北細辛、漢城細辛或華細辛的全草。

**性味歸經：**辛，溫。有小毒。

**歸經：**歸肺、腎、心經

**功能：**解表散寒，祛風止痛，通鼻竅，溫肺止咳。

**主治：**風冷頭痛、鼻淵、齒痛、痰飲咳逆、風濕痺痛。少陰頭痛、牙痛。

**用量用法：**水煎服，2~5克；入丸散劑，0.5~1克。外用適量。

**使用注意：**陰虛陽亢頭痛，肺燥傷陰乾咳忌用。反藜蘆。

**臨床應用：**

1. 用於感冒風寒、發熱惡寒、頭痛身痛、鼻塞等症。細辛主要能散寒止痛，常與羌活、荊芥、川芎等同用，治療外感風寒頭痛較劇的病症；對於外感風寒、陰寒裡盛的病症，亦可應用，須配合麻黃、附子等同用。
2. 用於頭痛、齒痛、風濕痺痛。細辛止痛力強，對於頭痛、齒痛都有較顯著的療效，頭痛可配合羌活、白芷等同用，齒痛可配合白芷、石膏等同用。對於風濕痺痛，以屬於寒濕者為宜，可與羌活、川烏、草烏等配合應用。
3. 用於痰多咳嗽。細辛能溫肺以化痰飲，所以主要用於治療肺寒咳嗽、痰多質稀色白的病症，常與乾薑、半夏等配伍應用。本品又能通鼻竅，療口瘡。用於鼻淵，常配合白芷等應用；用於口舌生瘡，可單用一味細辛，研末敷於臍部。

**藥理研究：**

1. 本品含揮發油，其主要成分為甲基丁香油酚，尚含黃樟醚、N-異丁基十二碳四烯胺及消旋去甲烏藥鹼等。
2. 細辛揮發油、水及醇提取物分別具有解熱、抗炎、鎮靜、抗驚厥及局麻作用；大劑量揮發油可使中樞神經系統先興奮後抑制，顯示一定毒副作用。

**資料來源：**台灣中藥典、醫碇、台灣中醫藥資訊網



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:楊曜旭、施瑋泰、沈宜家、蔡盈盈、李懿芸、洪崇嘉

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