

中華民國110年12月1日 出刊

辛丑年十月廿七日 節氣 小雪

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎網球肘的中西醫治療.....2
- ◎2021年春末台灣COVID-19的疫情結合特定氣候因素之相關性研究.....4
- ◎失智症常見症狀與中醫治療.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



長庚紀念醫院北院區中醫針傷科射箭教學活動

醫師叮嚀

宋柏毅 醫師

十二月到來，天氣逐漸轉涼，許多過敏性疾病如過敏性鼻炎、氣喘、慢性咳嗽也容易發作、加重。從中醫的角度來看這些秋冬好發的過敏疾患和體內深藏寒邪有關，古人利用最冷的時節，在穴位貼敷特定的中藥以幫助體內驅除寒邪，進一步達治病的效果，這就是我們常聽到的三九貼。以今年2021年為例，冬至為12月21日，因此一九天為12月21日至12月29日，二九天為12月30日至2022年1月7日，三九天為1月8日至1月16日。

「三九貼」是利用溫熱性質的藥材（如白芥子、細辛、肉桂等）製成外敷藥餅，敷貼於背部特定穴位上，藉由藥物和藥氣由皮膚滲入，作用於穴位，且通過經絡、血脈通達全身和呼吸循環系統。如此既能溫通受寒邪影響而凝滯不通之經絡，還能作用於免疫系統、調理過敏體質，減輕全身的過敏症狀。長庚北院區的三九貼門診即將於12月25日開始，在台北、林口、桃園三院區為民眾服務。

醫務櫥窗——產後的中醫針灸照護

謝逸雯 醫師

由於時代文化的進展，現代女性生育孩子的年齡比以前要成熟，不但胎次少、更懂得要在產後月子期間好好照顧自己。女性孕產期與產後在中醫是重要的調理黃金時期。

針灸在產後的介入照顧常見的原因有：生產前後的腰背痠痛、睡眠障礙、情緒抑鬱、以及泌乳相關的問題如產後乳汁不下或是媽媽手等等。其中泌乳可說是媽媽們最容易遇到挑戰的環節，身體還在復原的同時要和寶寶一起學習哺乳，又可能會遇到他人的干擾或質疑，造成心理生理上的負擔。不熟練或不正確的集乳、哺乳方式，可能會造成乳房損傷阻塞，頻繁的對指抓握擠奶動作，也可能引發肌腱發炎形成媽媽手，影響乳汁移出或是難以抱著寶寶。此外懷孕期間身體分泌的鬆弛素(relexin)也還在持續作用中，媽媽們會很容易感到腰腿痠痛或是難以施力。

此時利用針灸協助疏通經絡，可緩解筋膜肌肉緊張疼痛，減少發炎，並請醫師以及國際泌乳顧問評估哺乳狀況。從初期的通乳、中期維持乳量、到後期退奶離乳，還有育兒伴隨的睡眠剝奪與筋骨勞損，經過中醫診查依照媽媽個人體質，給予適當的針灸介入，讓願意生育的辛苦媽媽們更能從容面對挑戰。

網球肘臨床表現包含手肘外側疼痛，以及上肢活動功能的下降。因為和打網球時反手拍的動作有關被以”網球”命名，其手指打開的動作會退化，彎曲肘部力量減弱，扭毛巾動作也變差。網球肘在西醫正式名稱為肱骨外上髁肌腱病變(Lateral elbow tendinopathy)，肘關節呈現慢性肌腱病變而非一般以為只是急性發炎反應

西醫對於網球肘致病機轉的分析包含發炎性疾病、退化性的肌腱病變，還有多種神經肌肉系統，也因此疾病成因的複雜性，多元的治療策略也因應而生，包含針對發炎：調整異常的解剖構造、改善動作時的生物力學傳遞，以及針對局部肌腱病變的藥物注射或手法治療。口服非類固醇消炎止痛藥(NSAID)或是在肌腱受損處使用類固醇作局部注射。針對退化：PRP，然而仍會面臨治療瓶頸。

中醫稱為網球肘「肘勞」，屬於痺證的範疇。治療時通則為依照經絡辨證分型，歸手三陽經，因慢性勞損，使局部經脈閉阻、瘀滯不通，以致於產生疼痛。在治療上常採綜合療法，以活血化瘀散結、疏經通絡止痛，然而傷科中卻更強調「骨錯縫」的概念，指的是骨關節解剖結構發生微細改變並伴有功能障礙。此類構造的偏移由於非常微細，因此在影像學檢查時容易忽略，但可以藉由傷科觸診加以診斷與治療，藉此改善疼痛與功能障礙。

中醫針傷科在治療網球肘的經驗上，也存在許多方式，目前看起效果時間較慢的有：手法在伸指總肌腱附著處理筋、揉按，中藥薰洗、以伸肌群取穴的針灸。而效果較快速呈現的為在治療中加入骨骼調整的概念，能更即時改善疼痛及握力。

西醫局部注射療法的特點

西醫針對網球肘的注射療法中，常用的有類固醇、自體血液及血小板濃厚血漿(Platelet-rich plasma, PRP)。

類固醇注射相比其他注射療法，其療效顯現更為快速，包含疼痛指數的降低、肌肉力量提升與整體功能評估的改善。但其療效優勢似乎僅止於2個月以內，除了長期療效不及其他治療，甚至存在疼痛反彈與肌力減退的情形，一年內的復發率可高達72%。

PRP促進受損組織的再生與修復。其療效在2個月後才較為明顯，但療效優勢可以持續1年。亦即度過組織修復所需要時間後，無論是緩解疼痛或強化肌肉力量與活動功能，都比其他介入有效。

傷科手法與局部注射的療效比較

在傷科手法的論文療效評估追蹤期大約是2個月，使用最多的VAS(Visual Analogue Scale)以及DASH(Disability of Arm, Shoulder, and Hand questionnaire)作為分析目標。

網球肘的中西醫治療

長庚紀念醫院
中醫針傷科
李科宏
科主任

調整骨錯縫手法治療後2週的VAS指數下降即表現出顯著差異，療效為44.9%；類固醇平均療效為51.7%；PRP療效為29.05%。

在活動功能的評估方面，DASH針對上肢活動能力、症狀嚴重程度、工作能力、以及高技巧體育活動或音樂彈奏四個部分綜合計分。治療後2週，調整骨錯縫手法改善分數療效37.1%；類固醇療效為41.19%；PRP療效為25.97%。

討論

根據研究，調整橈骨的手法在一次治療後，即時顯著改善網球肘工作時的疼痛；可惜類固醇注射後的立即性療效數據缺乏，因此無法與手法進行比較。在治療後2週的疼痛下降，類固醇優於調整橈骨手法，PRP則位居最末。類固醇藉由抑制前列腺素合成達到消炎止痛的效果，其治療前的疼痛嚴重度高於手法組，卻有更大幅度的疼痛改善。PRP促進組織再生修復需要時間，僅僅2週顯然不足以達到其目的。

在2週後的功能評估中，以疼痛相關的分數，2週時類固醇已改善超過五成的疼痛，隨著時間進展，不論是疼痛還是功能指標，類固醇在2個月後即喪失治療優勢，取而代之的是調整骨錯縫手法，而PRP仍然排序最後。長期追蹤注射類固醇在2個月以上的疼痛與功能表現，反而比不注射類固醇更加嚴重。

對中長期治療而言，當類固醇的效益逐漸喪失，而PRP的療效尚未顯現時，校正骨錯縫的手法便具有一定程度的臨床意義。

結論

對於存在肱橈關節錯位或其他半脫位的網球肘的患者，中醫傷科調整骨錯縫手法的介入，追蹤其2個月後療效優於局部注射類固醇。

李科宏 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫針傷科 主治醫師



專長：

中風後遺症、腦性麻痺、手腕、腳踝、膝蓋等骨傷後遺症之推拿治療、體重控制諮詢

| | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
|----|----|----|----|------|-----|----------|
| 上午 | 台北 | | | 特色門診 | | 小兒腦性麻痺門診 |
| 下午 | | | 桃園 | | 教學診 | |
| 夜診 | 林口 | 桃園 | | 林口 | | |

自2019年起全球性冠狀病毒感染疾病COVID-19的大規模爆發，導致全世界各國高感染率及死亡率，而前期台灣由於嚴格的邊境管控和經歷2003年SARS期間經驗而發展出的精確疫調，使得疫情控制相當穩定，確診人數一直維持相對少數，直至2021年5月15日，台灣第一次COVID-19確診人數突破三位數。於2020年疫情爆發時，由於實驗室中發現新型冠狀病毒的穩定性受到溫度升高而降低，而普遍認為此疾病的發生率於夏天時可能減少，但2021年的爆發時的氣候條件與此相抵觸，因此截至目前為止有許多研究分析台灣疫情為何會爆發，而本部中醫針傷科陳玉昇醫師及張適安醫師、官佳璇醫師、洪其延醫師根據中醫經典鉅作《黃帝內經》的五運六氣觀察出這次疫情大爆發具有一定的規律性。

五運六氣是古代醫家利用陰陽五行生剋制化理論總結出自然界天時氣候變化對人體影響的一門學說。今年為辛丑年，主要的特色為太陰司天，而《黃帝內經》對該歲氣之氣候變化與疾病之間的關係便清楚地描述到三月底至五月底(二之氣)這段期間，容易有大規模的疫情出現：「二之氣，其病溫厲大行，遠近咸若，濕蒸相薄，雨乃時降」。根據五運六氣的推算，司天之氣每隔六年為太陰濕土，氣候跟疾病的模式有一定的相似度，回顧全球近二十年來的幾起病毒大流行，確實可以發現每隔六年便會出現一次相對大規模的疫情，包括2003年(癸未年)5月台灣爆發SARS、2009年(己丑年)春季發生H1N1新型流感病毒的全球大流行、2015年(乙未年)5月韓國爆發中東呼吸症候群(MERS)，以及2021年(辛丑年)的新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)。

本部陳玉昇醫師與共同研究團隊於今年疫情爆發時，與中央大學大氣科學系陳台琦教授合作，以中央氣象局和疾病管制署的資料，將每日平均最高溫度、相對濕度、風速三個氣象參數與每日確

認本土病例數一同進行分析，發現每日最高氣溫與14天潛伏期內每日新增COVID-19病例呈顯著正相關，相對高濕度和稍微下降的風速與13天和14天內每日出現的病例數亦具有較高相關性。根據上述結果，他們提出了不安環境條件因子(Unease Environmental Condition Factor, UECF)的觀點，總結出台灣疫情高峰時期的天氣特點為氣溫升高、相對濕度持續偏高及風速下降，在此條件下，容易造成身體不適，甚至影響人們活動的傾向，進而促使疫情的爆發。

總之，此項研究揭示了2021年5月台灣爆發COVID-19時的天氣狀況，以及天氣因素與COVID-19大流行之間可能存在的關聯性，並對天氣因素進一步大規模分析，了解氣候條件對傳染病傳播的重要影響性，使政府能夠提前制定公共衛生政策，並為流行高峰做出足夠的準備，且證實《黃帝內經》在人類疫情爆發方面，確實呈現週期性的規律，具有相當的參考價值，其研究成果刊登於今年10月的國際期刊Environmental Science and Pollution Research (ESPR)(Impact Factor (IF) 4.223)。

官佳璇醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫針傷科 主治醫師



專長：

自律神經系統疾病(自律神經失調、失眠、壓力緊張疲勞症候群)、肌肉神經系統疾病、婦科疾病針灸治療

| | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
|----|----|----|----|----|---|----|
| 上午 | | | | | | |
| 下午 | 林口 | 桃園 | 桃園 | 桃園 | | 桃園 |
| 夜診 | | | | 桃園 | | |

依據台灣失智症協會進行之失智症流行病學調查結果，粗估65歲以上的老人每13人即有1位失智者，而80歲以上的老人則每5人即有1位失智者。目前在台灣約有30萬失智症病人，盛行率約1.29%。

失智症常見症狀

1. 記憶力下降：忘記近期的事，例如東西放哪、現在幾點、是否吃過飯、忘記約會、不知現在是何年何月何日、搭公車或捷運下錯站，甚至可能迷路，但遠期記憶卻不忘。
2. 活動力降低：與之前相比，變不愛出門，原本有興趣的事也興趣缺缺。
3. 情緒轉變：情緒起伏大，常因事情而生氣。
4. 表達能力降低：例如突然忘記事務的名字跟詞彙。
5. 妄想：懷疑自己的配偶不忠、擔心被家人遺棄，出現受迫害的妄想，認為鄰居會傷害他或偷他東西。
6. 產生視幻覺：如看到房間裡有人的幻覺，可能是熟識者、已死去親人，或是陌生人。
7. 重複動作：不斷地把東西收進櫃子又拿出來，或是重複問相同的問題。
8. 睡眠障礙：有的人會日夜顛倒，或夜間起來遊走或從事其他活動。

中醫分期治療失智病人

1. 初期失智病人，會以維持記憶力、提升陽氣為主，透過中藥和針灸來改善氣血循環、增進大腦功能，來達到預防記憶力下降的效果。
2. 中期失智病人，以穩定精神狀況、延緩記憶退化為主，來改善情緒和精神症狀問題。
3. 後期失智病人，出現生活功能失調的情況，中醫則可以協助延緩退化，降低併發症發生的機率。

目前世界上並無任何藥物或治療方法可以阻止或逆轉退化性失智症的病程。中醫治療包含中藥、針刺、艾灸與推拿等，有副作用小、費用低且安全性高等特性。一些生理問題例如說失眠、胃口差、吞嚥困難、便秘、小便失調、關節疼痛、肌肉萎縮等問題，也可以透過針灸和中藥來協助改善，給予患者更好的生活品質。此外，有研究發現太極拳對於認知功能的改善是有幫助的。

睡眠障礙可用中醫治療

失智症病人常有睡眠障礙問題，中藥方劑常用溫膽湯、歸脾湯、酸棗仁湯、柴胡加龍骨牡蠣湯等治療失眠問題，中醫針灸常使用照海穴、風池穴、安眠穴與耳神門穴，也可放置王不留行子在耳神門穴上，讓病人或家屬回家後，於睡前幫忙按壓刺激。其他穴位如百會穴，家屬和照顧者也可多幫病人按摩。按摩時，動作緩慢輕柔，不需要按摩到出痧點甚至瘀青，只要按壓到覺得酸脹即可，並不是按越大力效果越好。按摩後記得讓病患多喝水，補充足夠水份，能讓身體更快恢復。

失智症常見症狀與中醫治療

長庚紀念醫院
中醫骨傷科
翁逸翔
主治醫師

風池穴：項部枕骨下，斜方肌上部外緣與胸鎖乳突肌上端後緣之間凹陷處。

安眠穴：位於耳後，在翳風與風池穴聯線的中點。當項部肌肉隆起外緣的凹陷，與胸鎖乳肌停止部乳突下凹陷連線之中點取穴。

百會穴：頭頂正中線前髮際後5寸處，約當兩耳尖直上頭頂中央。



消化道問題與吞嚥困難

腸胃道問題如食慾差，或便秘等問題，可用中藥開脾胃幫助食慾與消化，便秘亦可用中藥促進排便，針灸亦有幫助腸胃道蠕動的效果。後期病人若有吞嚥困難的問題，照顧者可幫病人多按摩廉泉穴，中藥半夏厚朴湯也常用來治療吞嚥問題，研究證明可降低吸入性肺炎的發生率。

廉泉穴：頸前正中線喉結正上方，舌骨上緣凹陷處。當下頰正中與喉結連線的中點。其上方為舌根。

臨床針灸改善妄想、幻覺

有的失智病人會出現妄想、幻覺的症狀，常令家屬感到困惱，病人情緒也會因此較為起伏，臨床上有初期和中期病人透過針灸治療，大大減少妄想、幻覺的症狀，情緒起伏也較為平穩，甚至有病人在針灸治療一段時間後，可以減量西藥抗精神病藥物。此外，照顧者與家屬平時可按壓病人手部的內關穴、神門穴，有穩定情緒的作用，對於失智患者情緒激動、焦慮、妄想有緩和的作用。

內關穴：前臂掌側，腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。

神門穴：腕部腕掌橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處，當豌豆骨後方。

長庚中醫

失智症常見症狀與中醫治療

翁逸翔醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫針傷科 主治醫師



專長：

神經系統疾病（失智症、中風腦傷、小兒腦性麻痺、眩暈）、急慢性疼痛（運動傷害、扭挫傷、頸椎病、坐骨神經痛等）、婦科疾病（子宮內膜異位、多囊性卵巢、不孕症、月經異常、更年期障礙）、風濕免疫疾病（過敏性鼻炎、過敏性皮膚炎、蕁麻疹）、慢性腎臟病、精神身心調理、癌症調理

| | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 |
|----|----|---|----|----|----|----|
| 上午 | 桃園 | | | | 桃園 | 台北 |
| 下午 | | | | 台北 | | 林口 |
| 夜診 | | | 台北 | | 台北 | |

...常見中藥小常識...

名稱：荊芥(Jing jie)

來源：唇形科植物荊芥

(學名 *Schizonepeta tenuifolia* Briq.) 的乾燥地上部分。主產於江蘇、浙江等地。秋冬採收。藥用部位多以莖葉和花穗入藥，故又名荊芥穗。



性味歸經：辛、苦，微溫；歸肺、肝經

功能：發表散風，透疹，消瘡；炒炭可止血。

- 主治：**
1. 外感表證。本品辛散氣香體輕，長於發表散風，且藥性和緩，用於風寒或風熱感冒皆適宜。用治風寒感冒，惡寒發熱、頭痛無汗者，常與防風、羌活、獨活等藥同用，如荊防敗毒散；治療風熱感冒，頭痛目赤，多與辛涼解表藥如金銀花、連翹、薄荷等藥配伍，如銀翹散。
 2. 本品輕揚透散，可祛風止癢、宣散疹毒，常用於麻疹不透、風疹癢癢者。
 3. 小兒麻疹不透，因表邪外束者，常與薄荷、蟬蛻、紫草等藥用。
 4. 瘡瘍初起兼有表證。本品散風解表，兼有消瘡之功，故可用於瘡瘍初起，再依據證型偏於風寒或風熱者進行配伍。
 5. 本品炒炭長於理血止血，可用於多種出血症。血熱妄行者，可與涼血止血藥合治吐血、衄血、便血、痔血；與固崩止血藥合用，治婦女崩漏下血。

禁忌症：表虛自汗、陰虛火旺、熱病動風者忌用。

現代藥理作用：主要成分為右旋薄荷酮、消旋薄荷酮及少量右旋檸檬烯等揮發油類。水煎劑可增強皮膚血液循環，增加汗腺分泌，具有微弱解熱作用。甲醇及醋酸乙酯提取物均有一定的鎮痛和抗炎效果。荊芥炒炭有止血作用。

資料來源：

醫砭、中藥材圖像數據庫、藥用植物圖像數據庫

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 鄭明輝

地址:桃園市龜山區舊路村頂

程文俊

湖路123號

執行編輯:陳錦秀

電話:(03)3196200轉2613

編輯群:陳俊良 李科宏 高銘偵 許珮毓