



長庚中醫

第一〇八期 簡訊

中華民國111年12月1日 出刊

壬寅年十一月八日 節氣 小雪

本期要目：

- ◎醫師叮嚀..... 1
- ◎醫務櫥窗..... 1
- ◎從後疫情時代認識感冒..... 2
- ◎凍蒜拜託！你的嗓子還好嗎？..... 4
- ◎飛蚊症好困擾，中醫對症治療取效佳..... 6
- ◎常見中藥小常識..... 8



◎ 嘉義長庚紀念醫院 中醫科 全體同仁

醫師叮嚀

嘉義長庚中醫科 楊曜旭主任

新冠肺炎(COVID-19)自2019年底起在全球各地都造成大流行與民眾死亡，所幸在台灣人民、醫界、公衛界與政府部門攜手努力下，大幅減少新冠肺炎對於台灣民眾的影響，台灣的防疫成果在全世界可以說是數一數二。隨著疫情逐漸趨於穩定，世界各國的防疫措施也逐漸鬆綁，雖說疫情有緩和的跡象，防疫期間還是要提醒大家出入公共場所仍然要記得配戴口罩，並注意是否有與確診者接觸。

疫情期間，台灣各地的中醫師們也都紛紛投入這場防疫戰爭，現疫情趨於緩和，但仍有許多病患因染疫後的長新冠症狀(Long-COVID)所困擾，這類的病患除了呼吸困難、咳嗽等呼吸道症狀外，還常常伴隨著胸悶、胸痛、疲倦乏力、注意力無法集中、記憶力減退等症狀。長新冠症狀的發生率約莫20%左右，維持的時間可能從數周到數個月不等，甚至有可能會維持超過一年。女性、年長者、糖尿病患者、血栓或心血管疾病患者、免疫疾病患者、氣喘或其他呼吸道疾病患者都是長新冠症狀的危險族群。

對於長新冠症狀，中醫介入治療可以改善相關的症狀，提醒各位讀者，如果有相關的症狀務必及早就醫，讓中醫師針對個人體質跟症狀調整最適合的藥物，切勿聽信偏方，服用來路不明的成方。

醫務櫥窗

嘉義長庚中醫科 楊曜旭主任

長庚醫院提供癌症住院病患(不限診斷日)、腦血管疾病(診斷日起六個月內)、顱腦損傷及脊髓損傷住院病人相關健保住院會診服務，有需要之病患可請西醫主治醫師提出中醫會診需求

1. 全民健康保險西醫住院病患之「中醫特定疾病輔助醫療計畫」
針對住院中腦血管疾病、顱腦損傷及脊髓損傷患者，自診斷日起六個月內之住院病人，如需中醫輔助醫療協助者皆可提出申請，將依照病患情況提供適當的中醫輔助醫療介入措施，幫助病患達到神經學功能進步、日常生活能力改善、生活品質提昇等之目的。
2. 全民健康保險「癌症患者西醫住院之中醫輔助醫療計畫」：
只要當次住院為接受癌症相關治療，需中醫輔助醫療之健保給付西醫住院患者皆可提出申請。透過藥物或針灸治療，期許讓腫瘤患者經手術、放化療後常見的腸胃不適、眩暈、疲倦、口腔潰瘍等不適症狀減輕到最低，讓患者順利完成整個西醫療程並發揮最大療效。也可改善末期患者常見的體重減輕，食慾不振，精神萎靡等不適症狀，進而提升患者的生活品質。

從後疫情時代認識感冒

嘉義長庚醫院 中醫科總醫師 張兆揚

隨著全球疫情邊境解封的消息陸續傳出，新冠病毒卻尚未完全平息，時序進入秋冬時節，天氣轉涼的同時，意味著到了容易感冒的季節。新冠病毒，國際病毒學分類學會將此病毒學名定為SARS-CoV-2，我國將此新興疾病「嚴重特殊傳染性肺炎」定為第五類法定傳染病。一般而言，新冠肺炎發病的潛伏期通常為十四天內，大多數民眾為五~六天，確診個案的臨床表現包含發燒、乾咳、倦怠、呼吸急促，其餘症狀包含肌肉痛、頭痛、喉嚨痛、腹瀉等，此外，有部分個案會出現嗅覺或味覺喪失。新冠肺炎演變至今，症狀和流行性感冒非常相似，也與感冒雷同，此時更要留意若有相關身體的不適，建議盡早就醫檢查治療。

中醫談的「外感」是風寒暑濕燥火等邪所引起的疾病，或先侵入皮毛肌膚，或從口鼻吸入，均自外而入，初期多有寒熱或上呼吸道症狀。疫情傳染速度快且病情嚴重的流行病，中醫稱為「疫」，病況嚴重的大流行稱為「癘」，患者感染的臨床症狀大同小異。臨床上外感初期病邪在表淺層的階段，此時發燒是人體正氣抵抗外邪的免疫反應，對於抵抗病原體，是有正面的幫助的；由於病毒能夠成功感染到人體，必須突破人體的免疫屏障，因此環境溫度及體溫的高低非常關鍵，多數病毒耐冷不耐熱，愈低溫存活愈長。感冒時的發燒，一方面藉由擴張血管，使人體的免疫細胞及物質更迅速地對抗病毒，另一方面體溫上升，可降低病毒的活性，增加病毒在人體存活的困難。而辛溫解表的中藥治療效果，藉由因勢利導，通過發散風寒，使體內免疫力更快速的抗邪，氣血一旦到達體表，體溫上升效應會更加明顯，更能消滅病毒，達到發汗解表的目的。

臨床上，即使一般感冒、流行性感冒、慢性鼻炎或鼻竇炎，都有可能會有嗅覺減退或喪失的症狀，在現代醫學病理上的解釋是由於神經細胞內有病毒受體ACE2，而在嗅覺部位即有豐富的ACE2，因此病毒可能附著於ACE2的細胞上影響嗅覺神經而使嗅覺喪失。「上工治未病」出自古典中醫《靈樞·逆順》第五十五篇，闡明預防醫學的概念，在疾病尚未成形前先解決，強調預防為主，未病先防，已病防變。日前院區研究團隊研發得以調控ACE2受體保護口腔黏膜的草本淨口服液，透過草本漱口來阻斷原始株及變異株新冠病毒棘蛋白



結合人體接受體，進而預防原始株及變異新冠病毒的感染，經由口腔的清洗來抑制接受體的表現，屬於局部施作，安全有效，患者的接受度高，也可作為預防新冠肺炎的防疫工具優良選擇。

感冒常為吹風、淋雨、熬夜等免疫力較低弱時出現，新冠和流感兩者皆由病毒引發的呼吸道疾病。新冠病毒演化至今，症狀多為輕症，當然此病後續變化尚多，比如病邪已入肺臟氣分化熱，或更進一步入營分血分較深層的病位，患者容易產生肺浸潤或血栓的急重症。中醫所談的「衛氣」，是人體防衛的能量，與免疫力的活動相關，人體衛氣的強弱很重要，衛氣虛的人容易感受風寒而致病，此時在中醫可解風寒表邪的複方不少，常用的為風邪頭痛為主的川芎茶調散；風濕重可考量使用羌活勝濕湯；風寒濕邪在表的用荊防敗毒散；鼻塞、流水、噴嚏的辛夷散；咳嗽挾痰的華蓋散；外感傷寒的麻黃湯、桂枝湯；外寒內熱的大青龍湯；外寒內飲的小青龍湯；風寒濕邪腸胃型感冒的藿香正氣散；以上為外感臨床常用的有效方劑，時機若使用正確，可達到早日痊癒的療效。除了上述治療選擇外，避免前往人潮擁擠的地方，減低接觸感染的機會，適時地佩戴口罩、搭乘公共交通工具或電梯後、進食前的洗手，保持愉快的心情、健康的飲食和規律運動，皆有助於提升我們免疫力。

醫師介紹～嘉義長庚中醫科 張兆揚醫師



專長：

- ◎呼吸胸腔疾患：
呼吸道感染、咳嗽、感冒、氣喘
- ◎消化系統疾患：
胃食道逆流、腹痛、便秘、腸胃炎、腹瀉
- ◎婦科疾患：
月經不調、痛經、貧血、水腫、更年期障礙
- ◎過敏風濕疾患：
過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、蕁麻疹、乾燥症

長庚醫院網路掛號系統：

<https://register.cgmh.org.tw/Department/6/6C100A>

凍蒜、拜託！你的嗓子還好嗎？

嘉義長庚醫院 中醫科主治醫師 李懿芸

年底選戰開打，近日街頭巷尾常聽見候選人連番拜票、或是電視上大大小小的造勢晚會，隨著一聲聲的「凍蒜！」、「好不好～」，在選舉激情氛圍下，不管是走透透的候選人、死忠粉絲，抑或是論戰鄉民，都很容易面臨嘶吼失聲的風險。



◎圖一 選舉將屆，慷慨激昂之餘也要注意喉嚨保健！



想到喉嚨沙啞，大家第一反應就是各式喉片、喉糖、KTV常見的澎大海，還有坊間各式各樣秘方。對於一般或是短暫性的咽喉發炎，喉片、喉糖及澎大海茶飲確實有緩解效果。但若是長時間用力嘶吼，或是沒有注意嗓音使用方式，喉嚨環境受損的情況下，甜膩的喉片喉糖，或是帶寒性的澎大海羅漢果，對咽喉及腸胃會造成負擔，反而對聲音造成不利影響。

聲帶就像是兩扇門，一旦兩扇門無法密合關上，嗓音聽起來無法如往常一般的聲音。在聲音過度使用的情況下，容易產生的聲帶病變，諸如：聲帶結節、聲帶息肉，甚或聲帶萎縮、聲帶溝等狀況。聲帶結節及息肉，通常都是由於聲帶受傷後所造成的組織增生，語言治療、類固醇等抗發炎藥物或可幫助受損組織休養恢復，但常見病患無法完全配合，最後仍需耳鼻喉顯微手術外科療法加以治療。而若是聲帶萎縮或是聲帶溝等聲門閉合不全的狀況，則要考慮玻尿酸注射或是其他更複雜的外科治療。

在耳鼻喉科檢查過後，再配合中醫望、聞、問、切辨證治療，亦有助於聲音沙啞恢復正常。在中醫觀點下，聲帶黏膜亦屬於「肝主筋」的範疇，需氣血充盈方可正常運作。每日正常作息、充足睡眠對補養肝血至關重要。至於急慢性期如何自我調攝以及配合醫師治療？若需頻繁吶喊致詞，建議每隔20~30分鐘就稍作休息，並且小口小口補充溫開水，避免冰飲。另外像是「氣音」、或是頻繁地「清喉嚨」其實反而會讓聲帶繃緊更加不適，日常講話開口應儘量避免。飲食則需忌口烤、炸、辣、菸酒等刺激

性食物。日常可做的保健像是每天喝1500~2000cc的溫

喉嚨卡卡 聲音沙啞

可能是聲音使用不當
或是胃食道逆流等原因



開水，或是用熱毛巾敷住口鼻，亦都有助於滋潤喉嚨、紓緩不適。雖然用力吶喊才能顯出自己的賣力跟死忠，但與人溝通交流時，聲音仍是不可或缺的重要工具。聲音沙啞在急性期時，通常讓喉嚨好好休息、飲用溫水及忌口，即可漸漸恢復。若是過了二至三週仍然未改善，就得考慮求助醫療專業做進一步的檢查及治療。

★澎大海羅漢果茶飲服法

藥材：澎大海5個、羅漢果1顆、陳皮1錢

煎煮方法：取1000毫升水，加入上述藥材，開大火待水滾後轉中小火。約待20分鐘，至水約剩800毫升時即可關火放涼飲用。

使用時機：長時間使用聲音、吶喊尖叫後

服用頻率：可裝入保溫瓶作整日茶飲用，約二至三天飲用一次。

禁忌：澎大海及羅漢果皆味甘、性涼，具清熱利咽、潤腸通便效果，對於一時用嗓太多之喉嚨腫痛效果佳。若平素易腹痛腹瀉，腸胃較易敏感不適者慎用，或是諮詢合格中醫師做處方調整後方可服用。

◎圖二←、圖三↓

簡易嗓音保養

造成聲音沙啞有許多原因，除了針對原因治療外，平時生活飲食作息亦需多加調攝。



◎圖四 澎大海羅漢果

凍蒜、拜託！
你的嗓子還好嗎？

醫師介紹～嘉義長庚中醫科 李懿芸醫師

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



門診 時段	一	二	三	四	五	六
上午診	★		★	★		
下午診		★			★	
夜診		★			★	

飛蚊是症狀，三大類型述成因

飛蚊症是一種自覺症狀，指的是看東西時，眼前出現黑點，或形狀如細絲、鉤狀、圓圈、蜘蛛網狀懸浮物的現象，且眼前異物會隨著眼球轉動而移動，如同蚊子在眼前飛舞般得名。雖然大多不影響視力，但有時仍相當惱人。

根據發生原因的不同可區分為：生理性、退化性及病理性。「生理性」在勞累、用眼過度導致，經常在患者長時間專注使用眼力、眼睛過度勞累過後發生，在充足休息與睡眠之後會改善。

「退化性」主要因視網膜、玻璃體退化引起。常發生在年齡稍大，高度近視、曾做過白內障手術或是雷射手術等人身上。因為眼球的玻璃體隨著退化變混濁、萎縮，與視網膜無法緊密貼合，於是這些混濁物便可能凝集成粒狀或塊狀，使光影無法均勻透射而造成影子，使民眾看東西時出現雜訊。比較少見但是對視力威脅最大的是「病理性」，如高血壓、高血壓、眼中風、黃斑部病變，或其他衍生出的視網膜剝離、視網膜裂孔、玻璃體炎、視網膜炎等疾病而造成，需特別注意。



釐清成因、體質，對證調理取速效

中醫眼科古籍中就有「蠅翅黑花」、「螢星滿目」、「雲霧移睛」等類似現在飛蚊症的描述。在中醫的看法，舉凡身體五臟六腑、氣血陰陽、濕熱痰瘀滯、情緒，都有可能造成飛蚊症的發生。一般隨著年紀增長，玻璃體會逐漸退化和液化，是正常的生理變化，現代因廣泛使用3C或是工作需求長時間用眼過度勞累，加上飲食不忌，也使得飛蚊症出現的年齡層有年輕化的趨勢。

治療上，需先辨明飛蚊症成因虛實，虛證常見有「肝腎虧損」、「氣血虧虛」、「勞損」；而實證則為「痰濁上泛」、「肝火上炎」、「濕熱蘊蒸」、「氣滯血瘀」導致。

若是因年齡身體自然老化造成腎水不足無法濡養肝木、肝血不足，而有兩目乾澀、視物不清的問題，臨床必須藉由補養肝腎、補益氣血來延緩功能性的衰退；至於有痰濁、濕熱體質者，中醫師會針對證型搭配除痰化濁、清熱利濕等方法來個別調理。當有伴隨的相關疾病

飛蚊症好困擾，中醫對症治療取效佳

長庚中醫

，像是糖尿病、高血壓等也必須列入考慮綜合治療，才能改善飛蚊症，有效減緩視力的退化。綜合上述原因，建議有飛蚊症困擾的朋友，應尋求專業中醫師協助，透過望聞問切方式釐清病症、對症調理較有保障。

針灸可改善眼周循環

針灸的目的在促進眼周局部與全身的氣血循環與平衡，是很常使用的中醫治療方式之一。中醫針灸以病部取穴搭配遠端經絡取穴治療，眼睛周圍穴道像是睛明、攢竹、絲竹空、太陽穴為主；遠取穴位以肝腎經為主，也會搭配體質特性配穴，常見如太衝、太谿、光明、豐隆、三陰交等。若是懼怕針灸眼睛周圍，也可以嘗試頭皮針或是局部以按摩方式緩解。服用中藥搭配針灸治療，既可對眼睛局部性病情治標，同時也針對臟腑失調進達到治本的功效。

西醫認為單純的飛蚊症不需要特別治療，醫師多半建議半年做一次散瞳加眼底鏡追蹤。臺灣高度近視及工作上常需用眼用腦的人愈來愈多，常如果是生理性或退化性的飛蚊症，中醫可就體質調理做眼部保健，可以治癒或改善；如果是屬於病理性的視網膜病變或眼內發炎，恐影響視力，建議盡快就醫治療。另外，有高度近視、糖尿病、高血壓等慢性病患者要特別提高警覺、注意病情變化，當眼前黑點、漂浮物數量越來越多、範圍越大、閃光頻繁出現或是視野範圍缺損時，應前往眼科接受視網膜眼底檢查以確定病因，並及早進行治療。

醫師介紹～嘉義長庚中醫科 陳育瑩醫師

專長：

- ◎內兒科：肝膽腸系統疾患、睡眠障礙、過敏性鼻炎
慢性疲勞症候群、兒童過敏體質調理
青春痘
- ◎針傷科：四肢關節及肩頸腰背痠痛、中風後遺症
坐骨神經痛、退化性關節炎、落枕
- ◎婦科疾患：更年期症候群、痛經、經前症候群
月經不規則、白帶



門診時段	一	二	三	四	五	六
上午診			★			
下午診	★	★		★		

...常見中藥小常識...

乳 香

嘉義長庚中醫科 施瑋泰副主任



【品種來源】橄欖科乳香樹及其同屬植物皮部滲出的樹脂

【性味歸經】辛、苦，溫。歸肝、心、脾經。

【功效】活血行氣止痛，消腫生肌

【應用】

1. 用於外傷科跌打損傷，瘡瘍癰腫。

本品既能活血化瘀止痛，又能活血消癰去腐生肌，為外傷科要藥。

2. 用於瘀血阻滯諸痛證，如心腹瘀痛，癥瘕積聚及風濕痺痛等。本品辛散溫通，能活血行氣止痛，又能化瘀伸筋蠲痹，故治上述諸症。

【用法】外用適量，生用或炒用，研末外敷。煎服，3~10g，宜炒去油用

【使用注意】

孕婦及無瘀滯者忌用；本品氣濁味苦，易致噁心嘔吐，故內服不宜多用；胃弱者慎用。

【現代藥理】

本品含樹脂（主要為游離 α 、 β -乳香脂酸，結合乳香脂酸，乳香樹脂烴），樹膠（主要為阿糖酸的鈣鹽和鎂鹽，西黃茂膠粘素），揮發油及少量苦味質，有鎮痛作用。

【資料來源】台灣中醫藥資訊網、醫碇、中藥材圖像數據庫、康健雜誌

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：楊曜旭、施瑋泰、張兆揚、李懿芸、陳育瑩