



長庚中醫

第一〇期
簡訊

中華民國112年4月1日 出刊

癸卯年元月十一日 節氣 大寒

本期要目：

- ◎醫師叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎老年性便秘的中醫治療.....2
- ◎眼病治療多選擇，中醫眼針—以青光眼為例.....4
- ◎你有新冠肺炎後遺症嗎？.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



基隆長庚中醫部團隊合影

醫師叮嚀

張雅晴 醫師

4月份的天氣多變、乍暖乍寒，就像古詩句中「清明時節雨紛紛」，溫度上升與季風風向改變，連帶將海面上的溼氣帶進台灣。為了避免身體無法適應天氣的變化，建議依照天氣預報，適時加件衣服以免著涼，穿著透氣的衣物以免濕氣滯留體表、阻礙毛孔，也要記得攜帶雨具以免淋濕受寒。春屬木，與肝經相應，春天肝旺，從五行生剋的觀點來看，肝克脾土，脾胃運化容易受到影響，所以應該避免飽食大魚大肉、甜食油炸，也要適度活動身體幫助排汗，幫助體內濕氣排除。不妨利用清明假期，到郊外掃墓、健行、踏青，還能調劑身心，達到疏肝解鬱、調暢氣機的效果。春天同時也是萬物生發的季節，百花盛開、昆蟲動物出沒，在野地活動時，無法避免會有花粉與其他容易引起過敏的動植物附屬物，除了注意皮膚保護，敏感族群也可以適時配戴口罩保護呼吸道，像是早晚溫度下降時口罩也能避免我們直接吸入冷空氣，造成呼吸道的刺激。飲食方面，清明節就會想到寒食的潤餅與草仔粿，潤餅中包了當令蔬菜、清淡不油膩、大小剛好不過量，是相當應景也符合時令氣候的食物，不過草仔粿因為是糯米製成的，消化較不易，建議不要過量食用。祝大家清明假期，除了團聚慎終追遠，身心亦舒暢。

醫務櫥窗

江文昕醫師

針灸是一種傳統中醫療法，通過在人體特定穴位上刺激，調節身體的生理和心理狀態，以達到治療疾病和保健之目的。今發展出結合傳統針灸與現代雷射技術的治療方式，稱為雷射針灸。雷射針灸是以低強度的雷射(功率低於500mW)照射刺激傳統穴位，透過提供照射穴位能量刺激和調節身體的生理功能。相較於傳統針灸，雷射針灸不需要使用針進行刺激，具有非侵入性、無痛、安全的優點，非常適合用在小兒、身體虛弱、容易暈針、害怕針灸的患者。雷射針灸也突破了傳統針灸的局限，如：開刀有傷口而不能針灸的人，經由雷射針灸照射能加速傷口癒合。目前研究報告尚無雷射針灸的副作用或併發症。此外，也可以針對特定穴位進行治療，能夠更加精準地調節身體的生理機能。

雷射針灸的應用範圍非常廣泛，已發表之研究報告證實其治療效果，包括改善疼痛症狀、神經系統疾病、消化系統疾病、減緩呼吸道症狀、皮膚疾病、泌尿系統疾病、免疫系統疾病、改善睡眠品質。雖然雷射針灸做為一個安全的補充替代療法，在接受治療之前，患者還是需要進行全面的身體檢查，確定治療方案和穴位選擇。

老年性便秘的中醫治療

基隆長庚醫院中醫科醫師 許桓瑄

88歲的陳爺爺自從五年前開始出現排便不暢的問題，到平常常去的診所就醫，醫生初起開了兩顆軟便劑讓陳爺爺服用，陳爺爺排便順暢了一段時日，相當愉悅，但是過了不久又開始需要用力解便，目前每天需要服用五顆軟便劑才能順利排便，但是服用軟便劑後腸胃絞痛難耐，相當影響日常生活，到醫院肝膽腸胃科做了相關檢查已經排除腸胃道器質性病變的可能，於是到了中醫門診來尋求幫助。在中醫內科門診中，像陳爺爺一樣因排便問題前來就診的長輩不在少數，本篇以老年性便秘為題，簡單說明幾種常見的病因和治療方式供大家參考。

老年性便秘是指年齡在60歲以上的人因身體功能下降、代謝緩慢、運動量減少等因素導致便秘的狀況。常見症狀包含長期排便不暢，排便次數減少、排便困難、糞便乾硬、常常需要用力排便的情況。老年性便秘對老年人的生活品質和健康狀態有極大影響，因此需要及時、有效的治療。中醫認為老年性便秘的病因複雜，主要與脾氣虛弱、腎虛、血瘀、肝鬱氣滯等有關，因此治療需要根據病患實際情況，四診合參後進行辨證論治，以達到潤腸通便的目的。

中醫治療老年性便秘主要針對上述病因進行治療，以下介紹幾種常見中藥治療老年性便秘的方法。

- 一、**補益脾氣法**：若見老年人出現疲倦、腹脹納少、食後脹甚、少言懶言、面黃肌瘦或肢體浮腫等症狀，便秘多與脾氣虛有關，因此治療時應該以健脾法為主。可以透過調理飲食、內服中藥等方式來治療，飲食方面可多攝取白色食物，例如四神湯就是日常方便取得且能夠補益脾氣的藥膳，常用的藥物有四君子湯、參苓白朮散等。
- 二、**滋陰補腎法**：腎虛也是老年性便秘的原因之一，因此治療時可以選擇滋陰補腎的方法。這種方法主要通過飲食調理和藥物治療來達到治療目的。飲食上應多吃有益於腎臟的黑色食物，如黑豆、芝麻等，常用的藥物包括六味地黃丸、腎氣丸、濟川煎等。
- 三、**活血化瘀法**：若見老人便秘並伴有膚色晦暗、舌頭出現瘀斑、舌下絡脈怒張等症狀，可使用活血化瘀法來治療老年性便秘，常用藥物有桂枝茯苓丸、桃核承氣湯等。
- 四、**疏肝解鬱法**：如果老年人時常心情煩悶、脘腹漲滿、嘆氣連連，同時也有便秘的情形，可以在潤腸通便的藥物中，加上疏肝理氣

長庚中醫 老年性便秘的中醫治療

的藥物，常用藥物有柴胡疏肝湯、加味逍遙散等。此外，家人的陪伴及傾聽也是非常重要的課題，可以從溝通中理解並嘗試解決根本的原因，進而改善生理不適。

除了可以使用中藥治療老年性便秘之外，也可以透過針灸治療，刺激特定穴位來增加腸道蠕動，促進腸道血液循環，並提高腸道的自我調節能力。以下簡單介紹幾種常用於老年性便秘的穴位。

- 一、**足三里穴**：位於脛骨前外側，當膝蓋外側突起的骨頭下方3橫指處。刺激足三里穴可以調節腸道運動，增加腸道蠕動力和排便次數，有助於改善老年性便秘。同時，足三里穴還可以調節脾胃功能，增強消化吸收能力，有助於改善脾胃虛弱引起的各種症狀。
- 二、**關元穴**：位於下腹部正中線上，即臍下三寸處。刺激關元穴可以促進腸道的蠕動，調節腸道功能，除了可以使用針刺之外，針對腎氣不足、體質虛寒的年長者，也可使用溫灸的方式，透過特定波長的能量，達到補氣及調節腸道功能的效果。
- 三、**大腸俞**：位於腰部第四腰椎棘突下旁開1.5寸處，約與髂嵴最高點相平。在古典中醫學中除了治療便秘外，對腸鳴、腹瀉、消化不良、小腸絞痛、腰脊強痛、小便不利等症狀也有一定療效。針刺時應注意安全深度，若便秘症狀輕微，也可透過按壓此穴位來緩解症狀。

綜合上述，老年性便秘會對年長者的日常生活帶來諸多困擾，需要尋求專業醫師協助外，也必須關心年長者的心理健康，為家中長輩提供全方面的照顧。

醫師介紹～中醫科 許桓瑄 醫師

專長：

婦科疾患：月經調理、痛經、經前症候群、更年期症候群、
女性泌尿生殖系統疾患、妊娠及產後調理

內科疾患：皮膚疾患（酒糟性皮膚炎、異位性皮炎、美容）、呼吸系統疾患（過敏性鼻炎、感冒、咳嗽）、消化系統疾患（胃食道逆流、便秘、腹瀉）、情緒及睡眠障礙、體重控制

門診時段	一	二	三	四	五	六
上午診		基隆		基隆	居家醫療	
下午診		居家醫療	情人湖		情人湖	



眼病治療多選擇「中醫眼針」——以青光眼為例

基隆長庚醫院中醫針灸科醫師

吳芷芸

隨著時代的演變，電腦、手機和平板已與生活密不可分，長時間盯著螢幕，容易導致用眼過度，出現眼睛乾澀、脹痛、疲倦等症狀，若未適時休息，則有可能因眼壓過高，進一步發展成眼睛的病變。

例如青光眼是全球致盲率第二的眼科疾病，約有500萬人因此而失明，2020年更被列為全球防盲計畫的主要對象之一，在台灣患有青光眼的人數也超過三十萬人以上，根據衛服部的統計，不僅發生率逐年上升，更有年輕化的傾向。



現代醫學認為青光眼是一種以視神經萎縮和視野缺損的疾病，主要分為三種，分別為「原发性隅角閉鎖性青光眼」、「原发性慢性隅角開放性青光眼」和「續發性青光眼」，常見症狀以視力模糊、眼睛紅痛、脹痛、頭痛等為主。診斷需由眼科專科醫師透過檢查眼壓、眼底、視野、視網膜、隅角和角膜厚度等來判斷病情嚴重程度。

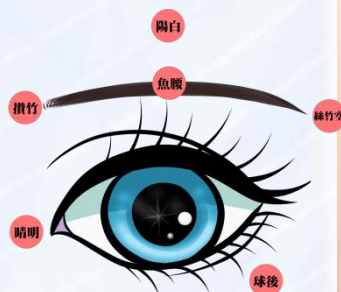
目前治療上以「控制眼壓」並「延緩視神經損害進展」為主要目標，不同型態的青光眼，選擇不同的治療方法，常見有藥物治療、雷射治療和手術治療。藥物治療是以減少房水生成或促進房水排除來降低眼壓，須考慮各類藥物之禁忌症和潛在不良反應。雷射治療則是透過改善房水排出功能或促進房水循環來達到降眼壓的效果，臨床上仍須合併藥物治療才能達到較佳的效果。若上述治療效果不佳，就要考慮手術治療。

中醫認為青光眼屬於「五風內障」之一，由「鬱」、「風」、「火」、「痰」、「虛」等病因導致玄府堵塞、眼睛的氣血津液不能正常運行而發病。《黃帝內經》曰：「十二經脈，三百六十五絡，其氣血皆上行於目而為睛」，又「諸脈者皆屬於目」，因此治療上可以針灸調節眼壓、保護視神經和改善眼底血液循環至其標為主，另輔以中藥治療調和五臟氣血以治其本，搭配現代醫學之治療，可達到加成效果。

眼病治療多選擇「中醫眼針」以青光眼為例

臨床上針灸治療以三個方面為主，首先是「眼睛周圍的局部穴位」，包含睛明、攢竹、承泣、太陽、球後、上明等穴，可有效降低眼壓和改善眼底血液循環；其次是「循經脈所過之處」選擇穴位，例如風池、臂臑、太溪、行間、光明等穴，疏通經脈、調和氣血，以降低眼壓；第三則是「辨證取穴」，依據不同的證型選擇對應的臟腑穴位，例如肝腎陰虛型的患者，可取行間、肝俞、腎俞、太溪等穴以補肝腎，肝鬱化火型的患者取太衝、三陰交以清肝火。三者並用，可有效解決臨床上複雜的病況。

針灸在降低眼壓、改善視野缺損方面與藥物治療效果相似，且無明顯副作用，可作為現代醫學藥物治療產生副作用或效果不明顯患者的選擇之一。雖然目前青光眼無法根治，但透過中西醫合併治療，可達到長期穩定的病情控制，以避免失明的狀況發生。



▲眼穴圖
透過針灸眼睛周圍局部穴位，可以改善眼壓、及視野缺損。

醫師介紹～中醫針灸科 吳芷芸醫師

醫師專長：肌肉關節疼痛、中風後遺症、
小兒針灸(小兒腦性麻痺、發展遲緩等)、
小兒推拿



門診 時段	一	二	三	四	五	六
上午	基隆					
下午		基隆			情人湖	
夜診						

你有新冠肺炎後遺症嗎？

基隆長庚醫院 中醫科醫師 林宛儀

新冠肺炎是一種由冠狀病毒引起的嚴重呼吸道疾病，它的傳染性極高，自2019年底首次爆發以來，已經在全球造成了大量的感染和死亡人數。台灣在去年4月開始大爆發後，截至目前通報確診人數已來到一千萬，這還未考慮到無症狀感染者，或感染了卻未通報等等黑數問題，若將黑數人數加上，真正染疫的國人更多。隨著感染病例的增加，研究人員和醫療人員開始注意到不少患者會面臨的長期後遺症問題，也就是所謂的”新冠肺炎後遺症”。

新冠肺炎後遺症，或是稱為長新冠。根據世界衛生組織(WHO)的定義，是從一開始的感染 3 個月後有發展出新症狀的或是舊症狀的持續，這些症狀持續至少 2 個月且無法用其他的診斷來排除。新冠肺炎後遺症的症狀因人而異，並非只有單一表現，它的影響遍及了身以各系統。目前研究發現了常見的後遺症症狀，包括：

- ◆ 疲勞
- ◆ 呼吸困難或氣喘
- ◆ 肌肉或關節疼痛
- ◆ 心臟問題
- ◆ 記憶力、注意力和專注力下降
- ◆ 焦慮和抑鬱
- ◆ 神經系統症狀，如頭痛、失眠、暈眩、感覺異常等
- ◆ 消化系統症狀，如腹瀉、腹部疼痛、食欲減退等

這些症狀可能會在病毒感染之後持續數週或數月，甚至可能更長的時間，並且對患者的日常生活和工作造成影響，症狀的嚴重程度和持續時間因人而異。有些人只會出現輕微的症狀，而有些人則可能需要長期的治療。目前已經有研究指出，先前患有嚴重的新冠肺炎感染、年齡較高、某些疾病及女性等因素，都可能會增加患上長期後遺症的風險。而在治療新冠後遺症上，中醫有著不可或缺的角色。中醫的基本觀念是整體觀，在治療疾病時會注重整體的失調狀況，並考量環境和氣候對患者的影響，通過綜合治療達到疾病痊癒的目的，很適合處理新冠肺炎後遺症這種不只身體一個系統出問題，而是整體失衡的疾病。

你有新冠肺炎後遺症嗎？

長庚中醫

中醫在處理新冠後遺症時要考慮餘邪未清，正氣虛損兩大方面，常見的證型有脾肺氣虛、氣陰兩虛、肝鬱氣滯等等，使用的方劑像是生脈散、百合固金湯、桂枝加厚朴杏子湯、養心湯、柴葛解肌湯、逍遙散、溫膽湯、甘麥大棗湯、血府逐瘀湯等可以兼顧到患者的咳嗽、胸悶、喘促、疲倦、失眠、焦慮、健忘和筋骨痠痛等多方面的症狀。

除了中藥治療外，針灸也扮演著重要的角色，例如若有思慮不清，常忘東忘西或是無法集中精神腦霧的時候可以用百會、四神聰、智三針；容易喘，胸悶則可以使用尺澤、列缺、太淵、足三里，要使用何種方藥或是穴位的選擇皆需要經過中醫師的望聞問切來辨證論治以達最有效的方式。

除了方藥以及針灸治療外，也可以在日常生活中使用中醫茶飲來自我調理，像是長庚的「長冠復原茶」，就是針對新冠後遺症所推出的茶包，因大多數後遺症仍是以疲倦表現，因此針對此症狀長冠復原茶以黃耆桂枝五物湯為基底，加上紫蘇葉、柴胡、百合、麥門冬、陳皮、桑白皮、枇杷葉，希望在益氣溫經時，又可達潤肺止咳化痰平喘之效，若有需要的民眾皆可至長庚中醫科掛號，經由中醫師的四診來確認此款茶包是否適合自己的體質；除此之外，要有充分睡眠，適當的運動，且在季節更替要注意保暖，繼續維持個人防護以防二次感染。



醫師介紹～中醫科 林宛儀 醫師

專長：中風後遺症、肌肉關節痛、睡眠障礙、自律神經疾病
婦科疾病、體重管理、過敏性疾病

門診 時段	一	二	三	四	五	六
上午			基隆	情人湖		
下午	基隆	情人湖				
夜診						



白 蔻 仁

【品種來源】薑科 Zingiberaceae 植物爪哇白豆蔻 *Amomum compactum* Soland ex Maton (*Elettaria cardamomum* (L.) Maton) 之乾燥成熟果實。



【性味歸經】辛，溫。歸肺、脾、胃經。

【功效】化濕行氣，溫中止嘔。

【應用】

其行氣化濕的作用可治濕滯中焦或脾胃氣滯的脘腹脹滿，食慾不振等，常與厚朴、陳皮等同用。可用於濕溫初起，胸悶不飢，舌苔濁膩者。濕邪偏重者，配滑石、薏苡仁、杏仁等，如三仁湯；若熱邪偏重者，可與黃芩、滑石等同用，如黃芩滑石湯。

行氣、溫中、止嘔的效果佳，尤其適合胃寒濕阻氣滯導致的嘔吐。可單用作粉末服，或配藿香、半夏等藥同用。小兒胃寒吐乳，可與砂仁、甘草一起研成細末，含於口中。

【使用注意】

《本草通玄》：「白豆蔻，其功全在芳香之氣，一經火炒，便減功力；即入湯液，但當研細，乘沸點服尤妙。」一旦芳香油受熱揮發之後，白蔻仁的藥效便會大打折扣，因此在用法上入散劑最好，若要入湯劑宜後下。

【現代藥理】

白蔻仁中含有揮發油，就是其發揮藥效的重要來源，其中主要成分為右旋龍腦及右旋樟腦。藥理作用上能促進胃液分泌，增進胃腸蠕動，制止腸內異常發酵，祛除胃腸積氣，故有良好的芳香健胃作用，並能止嘔。果殼水煎劑對志賀氏痢疾桿菌有抑制作用。

【資料來源】

衛生福利部中醫藥司，台灣中藥典暨圖鑑查詢系統：豆蔻
台灣中藥典 第四版

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：張子瑜、張雅晴、江文昕、許桓瑄、吳芷芸、林宛儀