



# 長庚中醫

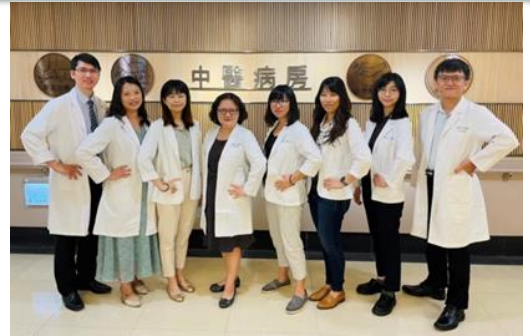
## 第一一期 簡訊

中華民國112年6月1日 出刊

癸卯年四月十四日 節氣 小滿

### 本期要目：

- ◎醫師叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎女性更年期後的隱患-骨質疏鬆和血管疾病... 2
- ◎說不出來的困擾-淺談中醫治療女性帶下病...4
- ◎肌不可失~中醫治療與預防老年肌少症.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



長庚紀念醫院北區中醫婦科團隊

### 醫師叮嚀

王孟君 醫師

台灣地處亞熱帶，五、六月的天氣需特別留意台灣的梅雨季節。通常在五月中、下旬，台灣附近會有鋒面活動，容易伴隨雷雨，偶爾會出現大雨、豪雨。六月上旬，鋒面系統仍相對活躍常有豪大雨，時序到六月下旬鋒面北抬後，雨量預測才會趨於正常雨量。

在這天氣步入濕熱的夏天氣候，中醫推薦可透過三伏貼調養治療身體。三伏貼是一種將特定中藥材製成藥餅，貼在人體穴道上的治療方法。這種方法結合了中藥學和經絡學的原理，藉由穴道吸收藥物的作用，達到治療效果。

傳統上，三伏貼是在每年的初伏、中伏和末伏這三個時期使用的，而這正好是一年中最高溫的季節。這段時間人體的排泄和吸收功能最為旺盛，能夠將藥物透過皮膚和穴道吸收入體內，以達到療效的治療方式。

在台灣梅雨季節帶來的雨量增加之際，同時也可以考慮使用三伏貼這種中醫治療方式來幫助我們維護健康。這種貼敷藥物的方式能夠提供中藥材的有效成分，通過皮膚和穴道吸收入體內，以達到調理身體和治療疾病的效果。

### 醫務櫥窗

王孟君 醫師

三伏貼透過膚表吸收中藥材的有效成分，發揮其治療作用。這些藥材通常具有性味偏溫的特性，以便提升陽氣，實現「冬病夏治」的特殊性。此外，現代的研究也證實，貼敷三伏貼可以增強健康細胞的活性，調節免疫能力，改善過敏體質的問題。這些研究成果進一步支持了三伏貼在健康維護方面的應用價值。

在使用三伏貼時，需要注意以下幾點。首先，選擇合適的藥材是關鍵，購買時應留意產品的標示和安全性，並尋求專業醫師的建議。其次，穴位的選擇也很重要，應由醫師來確定適合的穴位，以獲得最佳的治療效果。此外，敷貼時間也需要注意，不一定需要起水泡，根據個人體質和醫師的建議來確定敷貼時間。

在敷貼期間，應避免劇烈運動和食用生冷、辛辣刺激性的食物。同時，並非所有人都適合使用三伏貼，例如陰虛燥熱體質、孕婦、皮膚疾病患者、自體免疫疾病患者和特定族群需謹慎使用或避免使用。在使用前應向醫師諮詢，確定是否適合使用三伏貼。如果符合適應症，可以尋求專業中醫師的建議，來改善自身的健康狀況。

# 女性更年期後的隱患 ——骨質疏鬆和血管疾病

長庚醫院北院區中醫婦科主治醫師 馬維玉

在電視劇，甚至生活中，常會聽到有人對五十歲左右的婦女說：「你的脾氣怎麼這麼暴躁，是更年期到了嗎？」「更年期」這詞語常跟一些負面的形象連結在一起，例如：脾氣差、老了，導致來就醫的婦女不太喜歡說自己更年，也不太喜歡被診斷進入更年期。但就像女生到青春一般，更年期也是個自然老化必經的過程，只要活得夠久都會遇到更年期，她並不是一種疾病，我們不該忌諱她，而是想辦法讓自己舒服地度過可能有不適症狀的過渡階段，並小心預防更年期後的高風險疾病。

從西醫的角度來說，女性更年期是女性卵巢功能開始老化衰退，導致雌激素分泌不足。女性的賀爾蒙就像一條生產線，由上游的下視丘分泌促性腺激素告訴腦垂體前葉，腦垂體前葉再藉由濾泡刺激素 (FSH) 告訴卵巢分泌雌激素 (E2)。而當我們的雌性激素分泌不足時，我們的身體有一個回饋機制，上游會以為是因為卵巢沒收到信息所以製造的雌激素不夠，他就會產生更多濾泡刺激素傳遞訊息給卵巢。所以抽血檢驗可以發現雌激素過低的同時，濾泡刺激素過高。但由於賀爾蒙是隨著月經週期浮動的，我們訂定的標準是在月經第三天的數值。西醫對於女性更年期的治療主要是要緩解過於不適的症狀，可以短期使用女性賀爾蒙藥物代替女性原本分泌的賀爾蒙。然而，時間過長的使用可能增加婦癌風險，故服用女性荷爾蒙藥物並非長久之計。

從中醫的角度來說，更年期主要是腎虛。腎為先天之本，根據《黃帝內經》，過了顛峰的年紀，腎就一直在逐漸耗損，當耗損到一定程度，就會更年、停經。以女性來說，腎陰不足較為明顯，陰不足時虛火旺的就會產生更年期最標誌性的症狀：潮熱盜汗。肝主疏泄、脾統血，兩者跟女性的月經有很大的關聯，除了腎陰的耗損，肝鬱脾虛的病人也很容易有症狀，肝鬱與情緒方面的症狀較相關，舉例來說易焦慮的病人在更年期更焦慮易怒；脾虛則與消化方面的問題及水液的分佈相關，可能表現為大便乾硬、便秘等。

那女性該如何保養呢？飲食來說，女性可以多吃一些滋陰的白色食物，如銀耳、燉水梨、蓮子、百合等，補腎則是吃黑色食物，如芝麻、黑豆、黑木耳等。花茶也是個好選擇，相較於可能影響睡眠的茶葉，可以改喝玫瑰花茶、薰衣草茶，不影響睡眠還能有疏肝、放鬆心情的效果。但這次最重要的是要告訴大家，除了更年期大家感到困擾的症狀之外，女性更年期後最需要注意的隱藏殺手：骨質疏鬆和血管疾病。這兩種疾病都是平時沒什麼不適感，不鳴則已，一鳴驚人，一旦出問題就很有



# 女性更年期後的隱患——骨質疏鬆和血管疾病

## 長庚中醫

可能臥床餘生的嚴重問題。

雌激素對於骨質和血管的保護，讓女性在更年期之前相較男性較不容易罹患這兩種疾病，但一旦過了更年期就要小心了。骨質疏鬆平時不會影響行動，容易被大家忽略，但若不小心跌倒，大關節如：髖關節等發生骨折，接下來很有可能就會在臥床跟復健的輪迴中度过餘生！所以要及早開始預防，要補充足夠的鈣質，可以從食物中如奶製品、小魚乾等獲得，也可從鈣片或龜鹿二仙膠等中藥補充；還要有足夠的維他命D幫助鈣質吸收，所以我們不能一味的防曬，還是要曬到足夠的太陽量，例如在太陽下散步，同時可以給予重力刺激並獲得陽光，兩者都能增加骨質的生成。

血管的問題也是常被大家所忽略，隨著年紀增長，血管彈性變差，心腦血管疾病的風險大大增加。而三高都會更增加心腦血管疾病的發生機率。最糟糕的是這些都沒有明顯影響生活的症狀，血壓高的人若長期血壓高，沒有特別測量時發現，有些病人甚至高到收縮壓180 mmHg都沒有不舒服感覺；血糖血脂更是，當還沒有併發症的時候，儘管抽血數值很高，病人卻沒有覺得不適。但心腦血管疾病一旦發生，不是心肌梗塞就是中風，若沒有快速的發現、治療，後續的預後都很差，甚至可能死亡。故必須提高警覺，即早控制三高以避免後續心腦血管疾病的發生。三高初期可靠飲食運動控制，再進一步則需要中藥及西藥的幫忙。以中藥來說，可用天麻鉤藤飲等幫助控制血壓，以紅麴幫忙控制血脂（須注意不可與西藥降血脂statin類重複服用），以黃連、白虎湯等幫忙控制血糖。可至中醫門診由醫師整體評估後給予最適當的藥物及劑量。不論用哪種方式，希望大家不要忽視這些潛在的危險，儘管沒有不適症狀，也需要好好控制、保養，才能健康快樂的度過人生第二次轉大人後的時光。

### 醫師介紹～中醫婦科 馬維玉 醫師

#### 專長：

更年期調理、退化性疾病、產後調理、腸胃調理、調經  
焦慮及睡眠障礙、鼻過敏體質調理、肥胖代謝疾病

門診時段	一	二	三	四	五	六
上午診	桃園	土城		土城		土城
下午診			土城	土城	台北	
夜診	桃園		土城			



# 說不出來的困擾 淺談中醫治療女性帶下病

長庚醫院北院區中醫婦科醫師 王孟君

古云：「十女九帶」，帶下問題是女性常見的疾病之一，臨床上常為陰道炎、宮頸炎和盆腔炎等生殖道炎性疾病，且可能導致不孕、自然流產和抑鬱等問題，對女性身心健康造成嚴重影響。

帶下，意指陰道分泌物，在生育年齡的女性中，正常陰道分泌物隨時有著一至四毫升的液體，呈白色或透明如蛋清，呈拉絲狀，大部分無味。這是由黏液子宮內頸分泌物結合脫落的上皮細胞、正常的陰道菌群和陰道滲出物混合形成。清·醫家王孟英：「帶下，女子生而即有，津津常潤，本非病也。」若帶下呈黃色、輕微異味，並伴有輕微的刺激，但不伴隨瘙癢、疼痛、灼熱或明顯刺激、紅斑、局部損傷，這仍是可以接受的。

帶下病是由感染、發炎或正常陰道菌群改變引起的陰道失調。若帶下之量、色、質、氣味有異常，可以分成以下討論：

(一) 刺激明顯：陰部皮膚炎所致的陰道瘙癢、刺激或灼熱感，過敏原/刺激劑包括肥皂、乳霜、殺菌劑、衛生紙、洗滌劑和衛生巾而造成非感染性的發炎反應。更年期女性也須鑑別是否為萎縮性陰道炎，體內女性荷爾蒙大幅降低時，導致陰道上皮細胞變薄、萎縮，而有乾、澀、疼痛等刺激感。另一較為罕見的可能為脫屑性陰道炎，此容易發生於更年期後的女性，通常伴隨膿狀陰道分泌物、性交疼痛、瘙癢，與灼熱感。

(二) 搔癢：又可分為感染性與非感染性。常見造成陰道搔癢的感染致病源為白色念珠菌，豆腐渣樣分泌物，常伴陰部奇癢；或其次為陰道滴蟲，陰道壁粘膜下有紅梅樣出血小點；再次之為細菌感染。非感染性則為外陰皮膚炎，伴隨有疼痛或是瘙癢症狀。

(三) 疼痛：需鑑別骨盆腔炎或是A群鏈球菌感染。骨盆腔炎主要表現症狀是下腹疼痛。若是在性交或劇烈運動時疼痛惡化，則需十分注意。其他可能包含的症狀則有異常出血、頻尿及異常的陰道分泌物。A群鏈球菌感染時，會有明顯膿性分泌物伴隨瘙癢，患處灼熱、刺痛，紅斑、外陰水腫，可能有排尿時燒灼引起排尿困難。

中醫觀點，傅山在《傅青主女科·帶下》中明確指出「濕邪」是帶下病的核心病因，帶下病主要由肝、脾、腎功能失調導致的沖脈、任脈、督脈、帶脈的失約所致，加上脾氣之虛，肝氣之鬱，濕氣之侵，熱氣之逼，導致帶下病。因此，必須從固護脾胃和預防各種致病因素兩方面來預防帶下病的發生。在治療帶下病時，應當重視固護脾胃，來達到扶正祛邪的目的，同時從既病防變的角度出發，注重飲食調理、個人衛生、減輕心理壓力等預防措施，以減少帶下病的發生和復發。這種「治未病」的思想對於預防帶下病及其他婦科疾病的發生頗具重要性。~4~



除了上述的治療方法外，女性在日常生活中還應該注意以下幾點：

### (一) 保持陰道清潔

保持陰道清潔是預防女性帶下疾病的重要措施。女性應該每天清洗外陰部位，使用清水或中性洗劑，不宜過度清洗。

### (二) 避免性行為過頻

過度的性行為容易導致陰道內細菌失衡，引起女性帶下疾病。女性在性行為時應該注意衛生，避免過度。

### (三) 避免長時間穿著緊身衣物

長時間穿著緊身衣物容易使陰道潮濕不透氣，容易滋生細菌，引起女性帶下疾病。

### (四) 注意飲食調節

飲食健康是預防女性帶下疾病的重要措施之一。女性應該注意飲食均衡，多吃蔬菜水果，少吃辛辣刺激性食物，避免飲酒過量。

### (五) 改善生活習慣

女性在生活中應該遵循健康的生活習慣，如保持良好的心態，避免情緒波動，保持充足的睡眠，避免疲勞過度等。

警訊提醒：雖然在患有陰道炎的案例中罹患惡性腫瘤的情況很少見，但若外陰陰道潰瘍長久不癒或是帶下量突然變多、不正常出血等，仍需儘速至婦產科就醫以內診確認，以免耽誤病情。女性帶下病是一種常見的婦科疾病，如有感染或是發炎症狀，西醫合併中醫治療，可加成效果讓疾病能夠更快痊癒，並培養好的日常生活習慣，讓疾病不再復發。

## 醫師介紹～中醫婦科 王孟君 醫師

### 專長：

- 肥胖、代謝異常調理、生長發育、體質虛弱、腸胃不適
- 月經調理、經前症候群
- 孕前、孕期、孕後調理，泌乳諮詢
- 睡眠障礙、更年期症候群
- 子宮內膜異位症、子宮肌腺症、慢性骨盆腔發炎
- 過敏體質調理(皮膚紅腫、搔癢)
- 癌症手術前後與放療化療併發症調理

門診時段	一	二	三	四	五	六
上午診		台北		林口		
下午診	桃園					
夜診						



說不出來的困擾  
淺談中醫治療女性帶下病

# 肌不可失：中醫治療與預防老年肌少症

長庚醫院北院區 中醫婦醫師 柯皓庭

根據國發會統計資料，台灣將於2025年邁入超高齡社會，人口結構老化已經成為台灣社會急需面對的問題。現代科技文明的便利性所造成的靜態生活導致人體運動能力逐漸下滑，如果沒有定期運動訓練，年過半百之後，肌肉量會以每年下降1%的速度流失。肌少症（Sarcopenia）是老年失能的隱性兇手，特徵是隨著全身骨骼肌重量減少漸漸出現肌力減退、體能退化、走路遲緩、反覆跌倒的現象，還可能伴隨有骨質疏鬆、骨折等其它風險，甚至是生活無法自理及死亡風險增加，因此肌少症是近年來逐漸受到重視的健康議題。

肌少症可藉由身體組成分析（如BIA、DXA...）、問卷評估（如SARC-F肌少症風險評估表）、肌力測試（如握力、膝蓋彎曲力量...）等方式診斷。臨床上也可以簡單藉由以下幾點特徵來快速評估：

## ◆ 虎口、太陽穴周圍肌肉凹陷

◆ 小腿圍過細：用雙手食指和拇指，將小腿最粗處包圍，若小腿圍等於或小於指環圍，可能代表肌肉量太少）

當篩檢出肌少症患者後，應盡早為患者提供介入性治療，避免患者功能的進一步退化。

以中醫觀點來看，肌少症屬於「痿症」、「虛勞」範疇，《內經》中也有「脫肉」、「肌肉削」、「肌肉萎」、「大肉陷下」等相關記載。中醫認為脾主肌肉，且脾又為後天之本，若脾胃運化吸收能力不佳或缺乏足夠營養補充，就容易筋痿骨軟，影響肌肉生長。故肌少症治療大多以調理脾胃吸收功能為原則。

肌少症患者又可依據外型分為兩種不同體質，體型過胖的多為「痰濕阻滯」型，大多是久坐不動造成氣血運行不暢，以至於脾胃運化失常，無法代謝水濕，治療這類患者以「健脾利濕」為原則。體型過瘦的肌少症多為「氣血兩虛」、「陰虛火旺」型，大多為脾胃功能差或營養攝取不足所致，是老年肌少症最常見的類型，治療原則以「補肝腎、健脾」為主。

臨床上治療肌少症很常使用六君子湯，此方出自宋朝之《太平惠民和劑局方》，有健脾益氣、燥濕化痰之功。現代醫學常應用於治療嘔吐、腹瀉、腸胃炎、潰瘍等腸胃道疾病。目前有許多針對六君子湯



的中藥研究發現其可透過促進飢餓素（ghrelin）分泌，來改善食慾、加強胃腸蠕動吸收。除了中藥治療之外，非藥物治療包括飲食攝取、運動訓練和穴位按壓皆是肌少症的治療重點。針對預防及治療肌少症的幾項建議如下：

✓ 營養建議

飲食上需注意營養均衡，而當中蛋白質補充尤為重要，因其為肌肉合成原料，若無腎功能異常，建議每公斤體重每天應攝取1.2至1.5克蛋白質；飲食上也建議多補充富含鈣質、維生素D食物，另外，建議每天曬15~30分鐘陽光補充維生素D。

✓ 建立運動習慣

運動方面建議以肌力訓練為主，可使用彈力帶、啞鈴、槓鈴等阻力訓練達到鍛煉肌肉效果。另外，搭配走路、游泳、太極拳、八段錦、腳踏車等低強度有氧運動可幫助燃燒脂肪、促進全身血液循環。建議每週運動3至5天且每次30分鐘以上，以達到每週150分鐘運動目標。需注意運動強度及時間需循序漸進，勿超過身體負荷而造成傷害。

✓ 穴位按壓保養：

平日可用大拇指按壓足三里穴（小腿外膝眼下3寸，脛骨前緣外一橫指處），每日三次，每次1分鐘，可達到強化肌肉、調理脾胃的功效。

雖然肌少症大部分患者是老年人，但若不及早開始建立良好生活型態和運動習慣，肌肉的流失速度會非常快速，我們要從年輕開始就建立良好的健康意識才能遠離肌少症造成的健康風險，提升老年後的生活品質。

醫師介紹～中醫婦科 柯皓庭 醫師

專長：

婦科疾病、營養及運動醫學、體態控制、皮膚疾患、更年期障礙、懷孕與產後調理



門診時段	一	二	三	四	五	六
上午診	桃園			桃園		
下午診		林口				
夜診						

# 。。。常見中藥小常識。。。

## 白鮮皮

【品種來源】芸香科多年生草本植物白鮮 (*Dictamnus dasycarpus* Turcz) 之根皮

【性味歸經】苦，寒。歸脾、胃、膀胱經。

【別名】白蘚皮、八股牛、山牡丹、羊鮮草、北鮮皮、野花椒根皮、臭根皮

【功效】清熱燥濕，瀉火解毒，祛風止癢

【主治】治皮膚瘙癢、濕疹濕瘡、風疹疥癬。本品苦寒，長於「燥濕清熱，外治皮毛肌肉濕熱之毒」，凡「諸痛癢瘡，服之亦大有捷效」，為治皮膚瘙癢之要藥。用治濕熱瘡毒，肌膚潰爛，黃水淋漓，常與蒼朮、苦參、銀花燥濕解毒之品同用。治療濕疹、疥癬，皮膚搔癢，常與苦參、防風、地膚子等同用，內服、外洗均可。治濕熱黃疸、風濕熱痺、關節紅腫熱痛。本品既清熱燥濕，又祛風通痺。治濕熱黃疸，尿赤，配茵陳有利膽退黃之功，治風濕熱痺，關節紅腫熱痛，配蒼朮、黃柏、牛膝，共奏清熱燥濕，祛風通痺之效。故李時珍譽之為「諸黃風痺要藥」

【常用配伍】

- 白鮮皮配苦參：兩藥伍用清熱燥濕、殺蟲止癢之效增強，適用於濕熱黃疸，濕疹疥癬，皮膚瘙癢
- 白鮮皮配地膚子：兩藥伍用祛風、除濕、止癢之功增強。適用於皮膚濕疹濕瘡，風疹瘙癢
- 白鮮皮配薏苡仁：兩藥伍用，標本兼治，祛風、除濕、通痺功效增強。適用於風濕熱痺，關節紅腫熱痛。



◎白鮮皮飲片

【注意禁忌】脾胃虛寒、陰虛津傷者慎用。注意對肝功能之影響。

【現代藥理】

本品含白鮮鹼、白鮮內脂、谷甾醇、膽鹼、岑皮酮等。有抗菌、免疫抑制、抗癌作用。本品所含白蘚鹼於小量時對離體蛙心有興奮作用，可使心肌張力增加，分鐘輸出量及博出量均增加。

【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：白鮮皮 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：鄭為仁、馬維玉、柯皓庭、王孟君