



長庚中醫

第一一三期
簡訊

中華民國112年10月2日 出刊

癸卯年八月十八日 節氣 秋分

本期要目：

- ◎醫師叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎中醫長高術：健康成長的秘訣.....2
- ◎淺談腸胃脹氣.....4
- ◎手術後疼痛，針灸治療讓您重拾舒適生活.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



嘉義長庚紀念醫院中醫科團隊

醫師叮嚀

嘉義長庚中醫科 楊曜旭主任

隨著疫情穩定，後疫情時代來臨，大家的生活也逐漸回歸正常，仍要提醒大家如果出入醫院、診所、護理之家及老人福利機構仍須要配戴口罩。雖說戴口罩規定鬆綁，仍要建議大家持續落實肥皂勤洗手、咳嗽禮節等個人衛生好習慣。接下來雙十佳節將至，伴隨而來的是流行性感的高峰期，勤洗手、配戴口罩等良好的衛生習慣，可減少感染流行性感的高峰期，最重要的還是施打流感疫苗，高風險族群，如慢性病患者、年長者、年幼者、癌症病患等，在感染流感後較容易轉為重症，更應該要積極施打疫苗。

接種疫苗後，可能會有些不適症狀，大部分症狀會在接種後1~2天自行緩解。這些症狀包括注射部位的紅腫疼痛，少數的人會有輕微的全身反應，例如發燒、頭痛、肌肉疼痛、噁心、皮膚搔癢、蕁麻疹和紅疹等。若您遇到以上問題，建議可諮詢中醫師，中醫師可以透過中藥或針灸等方法來緩解這些症狀。若出現嚴重過敏反應，如呼吸困難、聲音嘶啞、氣喘、眼睛或嘴唇腫脹、頭暈和心跳加速等症狀，請立即前往急診接受治療。儘管接種流感疫苗可能會發生嚴重副作用，但發生率極低，總體而言接種疫苗的好處仍遠大於風險。

醫務櫥窗

嘉義長庚中醫科 楊曜旭主任

對於西醫住院的病患，健保署提供了兩項重要計畫，分別是「中醫特定疾病輔助醫療計畫」和「中醫癌症患者加強照護整合方案」。這些計畫適用於患有癌症、手術後疼痛以及腦血管疾病、顱腦損傷或脊髓損傷自診斷起六個月內的住院病患。只要是符合相關申請條件的病患都可在住院期間申請中醫輔助醫療介入措施。

根據研究文獻結果顯示，中醫輔助醫療介入措施在改善患有腦血管疾病、顱腦損傷或脊髓損傷的病患，其神經學功能方面表現出顯著的潛力。此外，有助於提升這類患者日常生活能力，增進生活品質，可能縮短住院時間，從而減輕了醫療費用的負擔。對於術後疼痛的患者，中醫輔助醫療介入措施也可有效地緩解疼痛。對於罹患癌症的病患，手術、放射治療和化學治療往往伴隨著諸多不適，如腸胃不適、眩暈、掉髮等。在治療過程中，患者還可能面臨口乾、口腔潰瘍、便秘、腹瀉、食慾不振、口味變化以及咽喉不適等問題。中醫輔助醫療介入措施能夠有效緩解這些症狀，使患者更能順利完成西醫治療，提高治療的總體效果。有相關需求的民眾都可諮詢主治醫師或中醫師。

中醫長高術：
健康成長的秘訣

嘉義長庚醫院中醫科 黃品涵 醫師

「醫生我們小朋友長得高嗎？」「醫生我們妹妹初經來了還能長高嗎？」「我們妹妹才小一怎麼胸部就發育了呢？」隨著飲食習慣的西化和大環境的改變，小朋友成長的速度與時序也有所變化。臨床上我們可以發現，小女孩的胸部發育越來越快、初經來的越來越早，不論男孩女孩的身高發展也漸緩，都讓父母憂心不已，這邊就來跟各位爸爸媽媽一起了解什麼是「長不高」？什麼是「性早熟」？

長不高？性早熟？傻傻分不清楚～到底什麼是「性早熟Precocious Puberty」？根據台灣的定義，女孩小於8歲、或是男孩小於9歲即出現第二性徵的發育，我們才稱作性早熟。那第二性徵又是什麼？正常發育過程，一般女孩先有乳房發育，繼之陰毛和生殖器發育，最後月經來潮和腋毛出現；男孩先有睪丸增大，陰莖增長、增粗，再來出現陰毛、痤瘡和聲音低沉，以上這是正常的生長發育順序。所以當家裡的寶貝在8歲或9歲以前出現上述性徵的變化，我們才會稱之為「性早熟」。所以有些時候沒有出現性徵變化、而是單純身高落後同齡小朋友時，不可稱之為「性早熟」、只能稱為「身高矮小」，而在醫學上我們該怎麼判斷呢？首先將父母的身高進行計算得出小朋友的「預測身高」(可參考下列公式)，以小朋友從出生開始的身高曲線和「預測身高」下去判斷過去和未來的生長趨勢，再結合非慣用手的骨齡進行x ray攝影確認是否有骨齡超前。

$$(\text{父親身高} + \text{母親身高} + 13) \div 2 = \text{男生成年後的身高} (\pm 5 \text{公分})$$

$$(\text{父親身高} + \text{母親身高} - 13) \div 2 = \text{女生成年後的身高} (\pm 5 \text{公分})$$

當小朋友沒有提早出現性徵、身高曲線落在同齡3%以上、骨齡亦未超前的情況下，表示小朋友並未出現醫學上的病徵，為單純的「身高矮小」，這時候要先恭喜小朋友沒有醫學上的「生病」，此外爸媽也不要氣餒，身高發展是一場漫漫長征，父母給予的遺傳基因雖佔了70%的優勢，後天的30%需要小朋友和爸爸媽媽一同努力，來進行二次衝刺了！

結合西醫觀點與中醫思路，所謂「轉骨」可說是建立在青春期的發展之上進行延展。青春期的最大特徵就是身高快速發展，這一階段的女生每年可長高大約6~8公分，而男生大約8~10公分，甚至最多可以一年長高12公分，常見的還會伴隨抽筋、生長痛等等，但每個孩子各有異同，也有些小朋友沒有明顯徵兆。這時進行「轉骨」除了身高發展，還可把握此黃金時期改善小朋友的體質，例如：異位性皮膚炎、鼻過敏、體重控制和小女孩常見的痛經等，都可一併納入調理的范围。

現代轉骨V.S. 傳統轉骨

過去傳統的轉骨建議在男孩變聲後、女孩初經後開始服用藥方，過早服用會造成性早熟，甚至加速骨骺板的閉合導致身高矮小。現在結合西醫一同觀測小朋友身高發育，發現「傳統轉骨方」多以補腎藥為主，在幼年期過度服用補腎藥容易填充骨頭礦物質，而非使其縱向生長，過早服用反而會造成骨骺板提早閉合而長不高。故在青春前期，建議採用第一階段的「現代轉骨方」，以主要調整消化、促進代謝循環、加強營養與睡眠，多以疏肝理氣、健脾活血之中藥為主，使骨骼的縱向發展得到最大益處，中醫師會按照每個小朋友的發展差異進行調理。第二階段的「傳統轉骨方」則以補腎藥為主來填充骨頭的礦物質，增強骨骼之外，亦可協助調理男性生殖系統和女性月經週期，既可改善體質也可提早預防骨質疏鬆。因轉骨的兩個階段不能調換順序，也需依每個孩子的情況不斷進行調整。若過早服用「傳統轉骨方」易導致骨骺癒合，造成身高遲滯；但若因踟躕不前，錯過小朋友長高時機也很可惜。故建議父母在合格中醫師的診斷下進行調理，才能實質的幫助小朋友轉骨。

睡飽飽，多動動，長得高！

除了中藥調理，日常生活的調整也需要小孩和爸媽一起努力，現今隨著課業壓力的增加，孩童普遍缺乏運動與睡眠，但小孩的身高發育與「生長激素」的分泌密不可分。而生長激素分泌時間為晚上22:00~22:30，所以盡量要在晚上九點前上床睡覺，在生長激素分泌時進入深層睡眠以達到長高的目的。另外，跳躍運動可有效刺激生長板外，良好的運動習慣可使氣機調達通順、氣血可以更好的流通進而長高。中藥治療應該在專業醫師的監督下進行，但不能保證每個人都會獲得相同的效果。每個人的生長速度和潛力是不同的，故應以健康為主要目標，而不是盲目地追求身高。無論如何，保持健康的生活方式和父母的心理支持與鼓勵，對於小朋友整體健康都是至關重要！

醫師介紹～嘉義長庚中醫科 黃品涵 醫師

專長：

- 兒科：生長發育、異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、食慾不振、青春痘
- 內科：睡眠障礙、濕疹等皮膚疾患、癌症調理、消化系統疾患、減重
- 婦科：更年期症候群、痛經、經前症候群、月經不規則、白帶



門診時間	一	二	三	四	五	六
上午						★
下午			★	★	★	
夜診	★					

淺談腸胃脹氣

嘉義長庚醫院中醫科

張兆揚醫師

平時生活中有人食慾總是特別的好，吃什麼都香，有些人卻可能吃一點點，胃總感覺脹的很難受。在人體生理的運作上，當食物進入我們的胃後約五分鐘，食物會開始漸漸地排入十二指腸讓胃排空，不同的食物，排空的速度不盡相同，混和食物完全排空通常大約需要四至六小時。

若胃、十二指腸存在炎症、反流、腫瘤，或胃液、十二指腸液等成分發生改變時，會使胃的排空延緩，食物不斷對胃壁產生壓力；同時，食物過度發酵後產生大量氣體，使壓力進一步增高，最終出現上腹部的飽脹、壓迫感，也就是臨床常見的胃脹。當我們有暴飲暴食、吃飯不專心、邊吃邊看手機等不良習慣，會導致吞下太多的空氣，不專心、看手機時血液會循環到大腦，導致身體需要更多的時間來消化，當消化功能下降就會容易引起胃脹氣。再者，若加上生活作息不定，吃飯時間經常不規律的人，當胃適應不了進食的節奏及規律，功能會逐漸受損，延長排空時間，也會導致胃脹的情形。

胃脹氣的症狀，外觀有脹滿的形態、胃脘脹，或同時有胃脘疼痛、噁心、嘔吐、不能進食等表現，有些人甚至連續性地排氣等。每天早起或飯前、飯後打嗝，並伴隨氣體噴出，身體消瘦，精神抑鬱，神經性的頭疼和胸悶，伴以乳房忽冷忽熱。上腹部不適或疼痛，泛酸、噯氣等，不願進食或盡量少進食，夜裡也不易安睡，睡後常有惡夢。當我們脾胃的生理機能浮現問題，可大致分為陽虛和陰虛，陽虛型猶如體內的能量溫度不充足，例如在工作的勞心力，都容易造成身體的耗損，一旦耗損超越身體所能負荷的程度，便會下降身體整體的機能。此外，過食生冷寒涼的食物，容易導致腸胃系統溫度降低，或是身體缺乏最低需求的基本熱量和營養物質，長期下來損害腸胃道系統的生理運作，進而有脹氣泛酸等問題出現。陰虛型屬於脾胃津液不足，在中醫裡胃是喜濕潤而怕乾燥的臟腑，腸胃失去了津液潤養，便會影響原本容納食物和消化的功能，而出現脹氣胃痛、食慾不佳等症狀。太過乾燥的天氣容易誘發森林大火，同樣道理，胃過於乾燥也會產生胃火，胃火不減則容易惡性循環加重原本乾燥的情形。

在中醫辨病辨證裡面，飲食積滯，飲食過量，損傷脾胃，以致氣滯不暢，表現為胸脘滿悶，痞塞不舒，噯腐吞酸，噁心嘔吐，腹滿拒按，苔厚膩，脈弦滑，處方以保和丸、平胃散加減；若屬邪熱壅塞，熱邪熾盛阻於心下，以胃脘痞滿，心中煩熱，咽乾口燥，渴喜飲冷，大便乾結，小便短赤，舌紅苔黃，脈滑數，治以大黃黃連瀉心湯加減；痰濕中阻為痰濕內阻脘腹，脘腹痞塞不舒，胸膈滿悶，頭暈目眩，飲食減少，噁心欲吐，身重倦怠，苔白厚膩，脈沉滑，處方以二陳湯合平胃散加減為主。肝胃不和為肝氣犯胃，脈沉

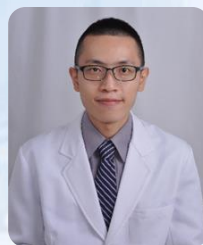
滑，處方以二陳湯合平胃散加減為主。肝胃不和為肝氣犯胃，胃失和降，常見胃脘、脅肋脹滿疼痛，脹感連及脅部，噯氣則舒，心煩易怒，善太息，大便不爽，舌質淡苔薄黃，脈弦，處方以柴胡疏肝散加減；脾胃氣虛為脾胃虛弱，運化無力，表現為脘腹痞悶，喜溫喜按，不知饑不欲食，身倦乏力，四肢不溫，少氣懶言，大便溏薄，舌淡紅苔薄白，脈沉弱，處方以補中益氣湯加減；胃陰不足為胃陰虧虛，胃失和降，表現為脘腹痞悶，嘈雜，饑不欲食，噁心噯氣，口燥咽乾，大便秘結，舌紅少苔，脈細數。治以養胃湯加減。在治療穴位方面，建議用餐後可用指尖按壓推揉下列穴位，令穴位有酸脹感覺有幫助消化的作用。中脘穴位於肚臍對上4吋正中位置，能理氣和中，消除痞滿感；內關穴位於手腕三手指寬下位置，有和胃寬胸止嘔的效果。足三里穴位於小腿前外側，膝蓋凹陷處向下四隻手指位，有補益脾胃的功效，有助改善脾胃氣虛；合谷穴將食指與拇指合攏，虎口處肌肉最高處，有助腸胃收縮消化。以上為臨床有效處方用藥和經絡穴道，時機若使用正確可達早日痊癒的療效。

除了上述治療外，注意少吃容易產氣的食物，例如：甜點、含氣碳酸飲料、其他如豆製品、洋蔥、韭菜、經膨脹發酵後的麵包、牛奶、豆漿、甜食、糯米皆易引起胃脹；吃飯的時候建議少說話，因為容易吸入大量空氣導致胃脹。餐後不要馬上坐著，更不要趴在桌子上小睡，避免影響腸胃道的正常工作。保持愉快心情、健康飲食和規律運動，有助於提升我們免疫力，建議吃飽飯後，我們可稍微外出走動散散步，如此有助消化道蠕動，另外需留意排便狀況，盡量維持每日解便的習慣，便有助於消化系統的通暢，常保人體腸胃的安康。

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）
- ◎腸胃疾患（胃食道逆流、腹痛、便秘、腸胃炎、腹瀉）
- ◎過敏疾患（過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、蕁麻疹）
- ◎婦科疾患（月經不調、痛經、貧血、更年期障礙）
- ◎神經精神疾患（頭痛、失眠、中風後遺症、肩頸腰背痠痛）



門診時間	一	二	三	四	五	六
上午	★	★	★		★ 雲林	
下午	★		★	★		
夜診	★	★				

手術後疼痛，針灸治療讓您重拾舒適生活

嘉義長庚醫院中醫科 陳育瑩醫師

隨著醫學技術不斷進步，手術已成為治療各種疾病的常見方法。然而，手術後的疼痛卻可能成為患者復原過程中的一大挑戰。幸運的是，針灸療法作為一種古老而有效的治療方式，不僅可以幫助緩解手術後的疼痛，還能促進身體的自癒能力，幫助患者重拾舒適的生活。

手術後疼痛的挑戰

手術是治療疾病的重要手段，但想到手術後的疼痛可能就讓患者感到畏懼不安而拖延治療。術後疼痛主要是指手術後立即發生的急性疼痛，主要包括手術過程中的組織損傷、切割和縫合引起的。若持續控制不佳，中樞和周圍神經系統會發生病理性重塑，疼痛性質將轉變為神經性疼痛或混合性疼痛，進而發展為慢性術後疼痛。有將近75%的患者在術後幾天內會有中度至重度疼痛，約2成患者演變成慢性疼痛。疼痛不但讓病人害怕，也會影響病人生理反應，例如：抑制病人的呼吸、血壓上升、心跳加速、增加心臟負擔，甚至無法安眠，或因術後疼痛而不敢活動，也可能會讓手術部位的組織沾黏。然而，若有良好的術後疼痛控制，可以加速組織復原、幫助患者康復、住院時間減少，還能減輕患者與家人的身心負擔。

目前術後止痛的主要方法是使用嗎啡類等鴉片類鎮痛藥，然而鎮痛藥的副作用包括頭暈、噁心、嘔吐、皮膚癢、腸道蠕動下降、腹脹等，也讓患者困擾，因此需要更多方法來解決疼痛相關的問題。

針灸緩解術後疼痛

中醫認為疼痛主要與「不榮」及「不通」有關，「不榮」主要是因氣血供應不足而組織失於濡養；而「不通」則因病理性產物堆積所致的氣血不順暢，二者都會因局部組織血液灌注不足而導致疼痛，手術後氣血不和引起的疼痛多與二者有關。在治療上，中醫師依中醫理論及經絡穴位生理，透過「經絡辯證」，以經絡的循行部位及所絡、屬臟腑為基礎，辨清其病位及病性，精準選擇正確的經絡與穴位，以疏通經脈，活血祛瘀，通痺止痛治療疼痛。

為何插一根針在穴位上能止痛呢？傳統上，針灸被認為可以恢復體內能量（氣）的正常流動；在現代，針灸已被證明對中樞和周圍神經系統具有多種作用，像是增加大腦中內源性鴉片肽(Endogenous opioids)、血清素和腎上腺素的釋放，雖然針灸的機制尚不完全清楚，但已被證明對某些疼痛綜合症有幫助。世界衛生組織在2002年出版《針灸臨床研

究報告的回顧與分析》中，實證醫學的文獻佐證針灸對於疼痛緩解的功效，包括膽絞痛、原發性痛經、急性胃脘痛、面部疼痛、頭痛、膝關節痛、腰痛、頸部疼痛、口腔疼痛、肩周炎、術後疼痛、腎絞痛、類風濕性關節炎、坐骨神經痛、扭傷、撞擊和網球肘等，共計十七種疾病。此外，還有十六種疾病在初步實證中被認為對針灸治療有效，包括腹痛、癌症疼痛、慢性膽囊炎急性發作、膽石症、耳痛、由結膜下注射引起的眼痛、纖維肌痛和筋膜炎、痛風性關節炎、分娩痛、神經痛（帶狀皰疹後）、骨性關節炎、內視鏡檢查引起的疼痛、神經根疼痛和肌筋膜疼痛綜合徵，以及喉嚨痛。而針灸控制術後疼痛的研究已涵蓋多種手術類型，包括腰背手術、骨關節炎手術、肺癌手術、心臟手術、腦部手術、腹腔鏡手術、全膝關節置換術、髖關節置換術、口腔外科、脊柱外科等。近年來有愈來愈多關於針灸術後疼痛控制的研究不斷在發表，不論是減少西藥止痛藥使用的劑量與頻率、讓患者能早日下床活動，或緩解鎮痛藥的副作用等在臨床上都有明顯幫助。

目前國家針對「當次手術住院期間」，因疼痛或鎮痛藥副作用不適的患者，於住院期間會診中醫提供健保補助，在中西醫護聯合照護下，相信能減輕患者手術後的不適，加速復原以儘快出院。而有慢性疼痛的患者，也可至中醫門診接受醫師診察，給予針藥的治療，減輕疼痛為您帶來的不適！

醫師介紹～嘉義長庚中醫科 陳育瑩 醫師

專 長：

- 內科：消化系統疾患、睡眠障礙、過敏性鼻炎、青春痘、乾眼、落髮、小兒體質調理
- 婦科：更年期症候群、痛經、經前症候群、月經不規則、白帶
- 針灸：四肢關節及肩頸腰背痠痛、坐骨神經痛、退化性關節炎、落枕、中風後遺症、眼疾



門診時間	一	二	三	四	五	六
上午	★		★		★	雲林 麥寮
下午	★	★			★	
夜診				★	★	

...常見中藥小常識...

沒藥

來源：橄欖科灌木或喬木沒藥樹，或其它同

屬植物皮部滲出的油膠樹脂。

性味：辛、苦，平。

歸經：歸心，肝、脾經。

功效：活血止痛，消腫生肌。

主治：本品功效主治與乳香相似，治跌打損傷瘀滯腫痛，外科癰疽腫痛，瘡瘍潰後久不收口，以及一切瘀滯心腹諸痛，常與乳香相須為用。二者之區別在於乳香偏於行氣，伸筋；沒藥偏於散血化瘀。又近代臨床用沒藥治療高脂血症有一定療效。



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。如與乳香同用，兩藥用量皆須相應減少。

用法用量：內服：煎湯，1～3錢；或入丸、散。外用：研末調敷。

現代藥理：本品含樹脂（a及b罕沒藥酸，a、b與g沒藥酸，沒藥尼酸，a與b罕沒藥酚），樹膠（水解得阿拉伯糖，半乳糖和木糖），揮發油等。

資料來源：台灣中醫藥資訊網、醫碁、中藥材圖像數據庫、醫學百科

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

電話：(03)3196200轉2612

執行編輯：王雅慧

編輯群：楊曜旭、黃品涵、張兆揚、陳育瑩