

中華民國105年8月1日 出刊

丙申年6月29日 節氣 大暑

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎惱人的五十肩.....2
- ◎孩子瘦巴巴，中醫有辦法.....4
- ◎認識葡萄膜炎中醫治療.....6
- ◎慢性阻塞性肺病中醫保健.....8
- ◎常見中藥小常識.....10



嘉義院區邀請郭世芳醫師蒞臨演講

醫師的叮嚀

由於環境變遷，近年經常有氣候異常的情況，今年自五月起，氣溫不斷屢創新高，七月廿二日起，節氣進入大暑，炎熱的天氣仍會持續，應注意避免中暑的情況發生，除了避免長時間待在高溫的環境，適當的補充水分也很重要，中暑常見的初起症狀如：身熱明顯、煩躁、疲倦、無食欲、無法排汗、口渴不止、頭暈、頭痛、噁心感…等，若有類似情形出現時應特別注意，如嚴重時出現神智紊亂、高燒、甚或昏迷的情形，應儘速就醫，坊間流行的刮痧僅能用在很輕微的情況，當症狀較嚴重時，仍應尋求專業醫師的協助。此外，在炎熱的天氣大家容易過吃生冷瓜果，而引發腸胃不適的情形。也可尋求中醫師針對體質的調理，也能減少發生的頻率及減緩不適的症狀。

醫務櫥窗

- ※中醫養生健康中心是以接受過專業醫療訓練之醫師、護理人員及藥師，結合中西醫醫學、傳統草本及SPA，設計出個人的健康療程，透過中藥藥草浴、經絡穴位按摩、植物精油按摩、藥泥護膚、中醫五行音樂治療等療程，來達到舒緩民眾身心及改善生活品質之健康促進中心。為忙碌的現代人提供可以放鬆心情、疏解壓力及養生抗衰老的一個好地方。
- ※中醫病房正式啓用後，我們以擁有中西醫執照、專科醫師資格的醫師群及受過中醫護理訓練的護理師合力為病患服務。目前收治住院服務疾病項目包括：
 1. 腫瘤術後及放射治療體質調養
 2. 中風
 3. 椎間盤突出症
 4. 閉鎖性骨折
 5. 僵直性脊椎炎
 6. 退化性關節炎
 7. 小兒氣喘
 8. 膝關節手術後調養

惱人的五十肩

嘉義長庚紀念醫院中醫科

柯俊旭醫師

56歲陳太太是位家庭主婦，平日在家料理家事。近日總覺得左側肩膀不舒服，初期陳太太不以為意，想說自己會好，但肩膀疼痛愈來愈嚴重，夜間睡覺時左肩痛到無法入睡，活動範圍也受到影響，二個多月後，左手已經無法梳頭和拿高處的東西了。

陳太太的肩膀疼痛俗稱五十肩，醫學上稱為沾黏性肩關節囊炎，起因於外傷受損、或過度使用之勞損受傷，而導致肩關節疼痛，使肩關節不能主動或被動做外展、向前、向後彎屈或外旋等活動。

發病可能因素：

1. 性別：女性居多，長期操勞家務的婦女及停經婦女最常見。
2. 外傷史：患側肩膀大都有外傷史，跌倒、車禍受傷、搬重。
3. 職業別：非體力勞動者、伏案工作者較常見。
4. 退行性病變及免疫、代謝性疾病：好見於糖尿病、高血壓、心血管硬化、頸椎病等之病患。

病程臨床分三期：

1. 前期是發炎期，有明顯的疼痛症狀，治療以消炎止痛為主。
2. 中期是僵硬期，有明顯的關節活動範圍受限症狀，治療以鬆解關節粘連為主。
3. 後期是恢復期，關節活動範圍逐漸恢復正常，治療以復健運動為主。

中醫治療：

內治法：內科藥物會著重於活血化瘀及溫通經絡。溫通肩部經絡的藥物可以促進肩部的血液循環，加速局部組織的代謝，配合活血化瘀藥物時，可加速沾黏組織代謝。

外治法，包括針灸及傷科治療，針灸使肩部的氣血循環增加、局部肌肉鬆弛，再配合傷科手法，揉按鬆解僵硬的肩部及聯繫肌群，屈伸關節被動活動僵硬的肩部，剝離沾黏的組織。

自我運動保健：

1. 手指爬牆運動

面牆站立舉起患肢，手指摸牆，手指沿牆向上慢慢爬行到最大限度，然後向下回到原位，每天1~2次，每次10~20回。

2. 後伸摸背運動

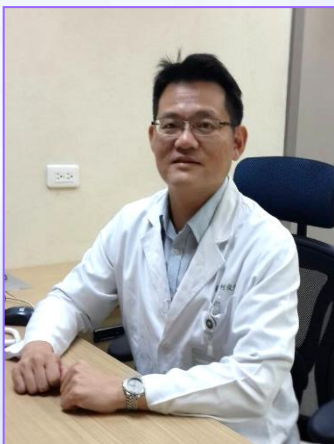
手置於背後，手背貼背，盡力向上到最大限度，每日1~2次，每次10~20回。

3. 背後抬手運動

雙手置於背後，健側手握患側手腕部，健側手拉患側向上到最大限度，每天1~2次，每次10~20回。

4. 鐘擺運動

上半身前彎約90度，健康側靠著椅子等支持物，而讓患側肩膀和手臂自由下垂如鐘擺狀，然後利用身體的前後擺動，自然帶動患側肩膀和手臂運動，而可逐漸改善關節活動度受限等情形。



柯俊旭 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

專長：腰痛、退化性關節炎、肩頸痠痛、落枕、五十肩、媽媽手、網球肘、腦中風後遺症、睡眠障礙、頭痛、青春痘、咳嗽、氣喘、過敏性鼻炎

	一	二	三	四	五	六
上午			★			
下午	★		★			

『醫師，你看看我這個小孫子瘦巴巴的，在班上是最矮小的，吃飯都挑食，每次吃飯都說吃不下。醫師有沒有那種「開脾」的中藥啊？』這個場景在中醫門診很常見到，帶著孩子/孫子走進診間的家屬，總是一臉擔憂，就怕孩子長不大。您，也有這樣的困擾嗎？

一般來說，小孩子食慾不振的狀況，要從兩個角度切入處理：

- (1) 大部分都是跟平日的飲食習慣、生活作息相關；
- (2) 只有少部分的小孩子需要中醫的幫忙。

一、飲食生活調整：

在門診中，我會花很多時間跟家屬一起來好好了解小孩子的飲食與生活方式。重點不外乎以下三點：

1. 三餐定時定量好，過多零食不恰當。

很多家長一開始因為小孩子正餐吃不多，而小孩又常在非正餐時間喊肚子餓，所以就在這種時間讓小孩吃進了零食甜品，久而久之，在惡性循環下，小孩往往因為零食攝取過多而正餐食量下降，甚至正餐都不吃。另外一種狀況則是為了讓小孩行為乖巧不吵鬧，往往以零食當作鼓勵獎賞，一旦過量，正餐時間又都吃不下了。其實，零食甜品往往都會阻礙小孩生長發育，除了其成份多是人工合成原料，營養不足以外，過量甜食容易造成脾胃運化失常。所以，要「開脾」，就要先把過多的零食甜品拿掉，建立孩子在正餐時間吃飽的習慣。

2. 食物均衡不偏廢，減少營養品補充。

門診中最常聽到家長抱怨小孩都不吃青菜，少部分也會抱怨小孩不喜歡吃肉，所以不長肉等等。很多爸爸媽媽們在辛苦準備的一桌子菜餚後，看到小孩都不吃，心裡自然非常氣餒，漸漸的只煮孩子們愛吃的食物，因此營養份的攝取開始失衡，甚至，有的家長開始為孩子準備營養補充品、健康食品，希冀額外的補充孩子們缺乏的營養。其實，最好的營養來源還是食物，均衡的食物營養攝取比額外的健康補充品更為理想。曾經有門診的小病患在學齡前就出現性早熟的徵象，抽絲剝繭後才知道原來平日家長都給予的額外蛋白質補充，這下子營養補充品反而造成副作用。另外，我也建議家長們利用小遊戲激發孩子們的食慾，例如：利用空心菜的菜梗當吸管，或是拿青江菜(又稱湯匙菜)的菜梗當湯匙喝湯等等。許多孩子們都在回診中都很開心的跟我分享他們開始吃青菜的過程。

3. 睡眠時間要足夠，晚睡生長激素減。

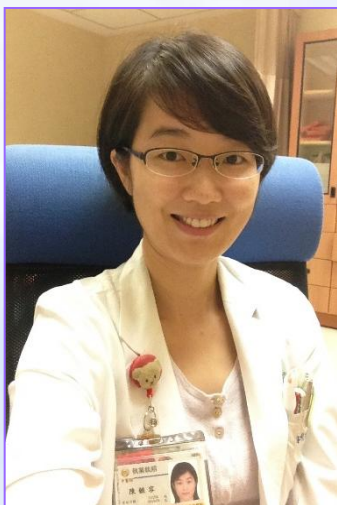
現代父母工作時間延長，小孩課後安親班、補習班才回家，再加上升學壓力功課繁重等因素，小孩子上床睡覺時間不斷延後。其實，孩子能夠正常生長的一個重要因素是依賴於人體的生長激素，生長激素的分泌集中在晚上，尤其是晚上10點前後是分泌的高峰，而且必須在熟睡的狀態下才能大量分泌。因此，建議家長們把握生長激素分泌的時間點，讓孩子提早在9點就寢，提供黑暗而安靜的環境，才能讓孩子在熟睡中得到生長激素的幫助，達到「一眠大一寸」。

二、專業中醫用藥：

面對食慾不佳的小病患，中醫師的確是從「脾胃」的角度下手，達到「開脾」的效果，可以促進食慾、促進消化吸收。常見情況有以下三種類型：

1. 脾運失健：體型瘦小、吃多一點就容易噁肚子痛、腹脹、噁心感。
2. 脾胃氣虛：精神差、臉色偏白、怕冷、容易反覆感冒、大便不成形。
3. 胃陰不足：精神很好，但是吃得少，常有口乾、口臭、便秘、睡不安穩等表現。

中醫師在詳細的診察後，會根據小病患的狀況給與適當的中藥藥物調理。建議爸爸媽媽、阿公阿嬤在家中除了定時給小孩子服用藥物以外，一定要配合飲食習慣與生活作息的調整，才能有良好的成效。一旦建立了正確的飲食習慣與生活方式，藥物的角色就越來越不重要，自然能「不藥而癒」，「頭好壯壯」！



陳毓容 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

專長：小兒過敏、小兒生長發育調理、腫瘤癌症之中醫輔助治療、胃腸疾病、失眠、急慢性疼痛症、女性痛經、月經不調、不孕、產後調理、腦中風後遺症、中醫保健養生衛教諮詢。

	一	二	三	四	五	六
上午			★	★		
下午		★		★		

什麼是葡萄膜？

眼球壁由三層結構組成，最外層為鞏膜，最內層為視網膜，介於鞏膜與視網膜間的眼球壁就是葡萄膜。當剝去鞏膜後，整個眼球外觀呈現深紫色，就像一顆葡萄，故稱之為葡萄膜。葡萄膜由最前面的虹膜、中間的睫狀體以及後面的脈絡膜所組成，內有豐富的血管可以供給眼球養份，其中又含有許多色素，又稱為血管膜或色素膜。

何謂葡萄膜炎？

葡萄膜是營養眼球的重要來源，供應眼球大部分組織的血流與營養，且鄰近眼球其他重要結構，一旦發生葡萄膜炎，若不即時接受治療，眼球內的發炎可造成視力永久性的損傷，甚至有失明的可能，也容易引起續發性的青光眼、白內障，對於病患未來的視力影響甚大。

為什麼會罹患葡萄膜炎？

- 自體免疫性：此類病人為大宗，且經常慢性化、反覆發作，伴隨全身其他發炎反應，如：白塞氏症、小柳-原田氏症…。
- 感染：病毒、細菌或黴菌感染都可能造成葡萄膜炎，如：結核菌、梅毒、弓漿蟲…。

葡萄膜炎有哪些症狀？

急性葡萄膜炎發作的主要臨床症狀為畏光、眼睛痛、眼睛紅、眼前黑影飄動、視力模糊。而慢性發作則是視力逐漸模糊伴隨眼睛稍微發紅及疼痛。若出現以上症狀，可別輕忽了，應儘速至眼科檢查病因並接受治療！

中醫如何治療葡萄膜炎？

西醫的常規治療主要以類固醇、非類固醇類消炎藥、免疫抑制劑、散瞳劑以及針對造成感染的病原體的抗生素，並建議病患局部熱敷、戴有色眼鏡避免光線刺激減少疼痛。但有時對於難纏的慢性葡萄膜炎，經常反覆發作或是因為藥物副作用導致其他不

適的病患，則可藉由中醫的辨證論治來調養體質，以期達到減少覆發及減輕藥物劑量的作用。《黃帝內經》：“五臟六腑之精氣皆上注於目。”眼睛之所以能視物，在中醫觀點來說是由各臟腑精氣灌注至此處的結果，而人體的十二經絡和奇經八脈中，其中有十三條經過眼部及眼周，因此可使用中藥或針灸來調整病患的臟腑及經絡功能來緩解疾病進展及反覆發作。

如何避免再發生？

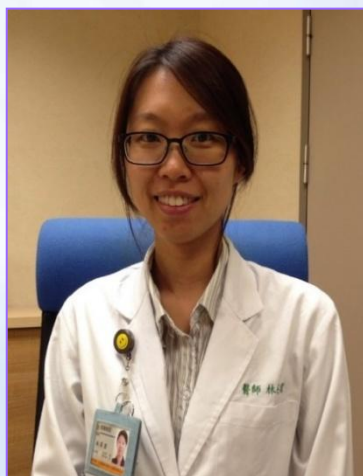
病人復發的時間經常是處於極度疲勞與壓力大的時候，故病患應保持作息正常、戒除煙酒，勿過度使用眼睛，適時放鬆休息眼睛。另外，此類病患的體質在中醫來說多屬偏於陰虛火旺或濕熱兼有肝腎不足，患者應在平時避免會導致上火的食物（如：麻油雞、十全大補湯、烤炸辛辣食物…），儘量以平性養陰且清淡的天然食材為佳，若需要服用中藥應經由合格中醫師開立適合病患體質的藥物。

葡萄膜炎護眼食療

藕節綠豆湯：綠豆與藕節同煮至熟爛後加入少許冰糖食用。

作用：清熱涼血，利水消腫止痛

小提醒：不建議吃冰的喔！



林英潔 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

專長：胃潰瘍、胃食道逆流、便秘、
睡眠障礙、過敏性鼻炎、乾眼症、
視疲勞

	一	二	三	四	五	六
上午		★		★	★	
下午		★	★		★	
晚上		★			★	

前言

慢性阻塞性肺病患者在日夜溫差大的季節容易有許多不適的症狀，家人們也一定會發現患者長期以來又是咳嗽有痰，又是喘鳴呼吸困難…令人心疼，又不知該怎麼辦？除了西醫常規治療外，不妨諮詢中醫師建議，從體質上調理，再搭配日常生活飲食及穴位按摩，可以減少症狀發作頻率及嚴重程度。

什麼是慢性阻塞性肺病？

慢性阻塞性肺病是一種呼吸道通氣障礙，具有非完全可逆性，及漸進性惡化的特質。通常患者是由長期抽菸或空氣污染等使得肺部產生「慢性支氣管炎」或「肺氣腫」所引起氣流阻塞之一種病況。這種氣流阻塞通常為緩慢進行性，患者主要症狀為長期咳嗽有痰、呼吸困難、呼吸過速、厭食、倦怠、虛弱無力、體重減輕等症狀。

慢性阻塞性肺病的原因

1. 抽煙—引起慢性阻塞性肺病最主要之原因。因煙中含尼古丁物質，其抑制纖毛運動，使痰液堆積不易排出，而致感染。
2. 空氣污染—使黏液分泌物增加，導致慢性咳嗽，痰不易咳出。
3. 感染—以上下呼吸道感染易發生。
4. 過敏—氣喘及過敏體質易形成慢性呼吸道刺激而造成支氣管平滑收縮。
5. 遺傳—抗胰蛋白酶缺乏症。
6. 老化之肺臟—功能退化所致。

中醫觀點

中醫學將此病歸於“咳嗽”、“哮病”、“喘證”、“肺脹”、“痰飲”等範疇。所定病位常在肺、脾、腎三臟，發作期的咳、喘屬於肺，痰多屬於脾，緩解期容易反覆感冒屬於肺脾氣

虛，也與腎有關。因此中醫臨床診治上，會先診察其疾病證候，來區分寒熱虛實，再選擇用藥治療。治療上，常分為發作期及緩解期進行治療。

飲食宜忌

大多數此病患者都具有虛寒性體質，所以平時應忌口生冷、寒性的食物。另外避免進食辛辣、燥熱、燒烤、油炸、刺激食物等。而一般喘咳病人常見的補藥中，以人參(可用黨參或粉光參)或黃耆為主，基本上有助於體質的改善，又能增強免疫力，減少感冒的次數。萬一病人感冒急性發作時，請不要食用。

穴位按摩

一般常用的肺經穴位，包含尺澤穴、列缺穴，以及合谷穴。另外，胸部前後的特定穴位同樣具有保健呼吸道的效果，例如膻中穴，大椎穴、定喘穴，及兩肩胛骨內側的風門穴、肺俞穴和膏肓穴等，都可以做為肺部日常保健的穴位。

小結

中醫長於調整體質，針對不同類型的慢性阻塞性肺病患者，選擇適當治療方式，確實是可以減少本病發作頻率及嚴重程度。此外，穴位貼敷對患者的症狀及免疫功能亦有不同程度的改善與幫助，故若能把握時機治療及調理，必能遠離病魔的糾纏。



楊佩蓉 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

專長：中醫體質調理，婦兒科疾病調理，
一般內科疾病，慢性疾患調理，
急慢性筋骨疼痛症

	一	二	三	四	五	六
上午	★	★	★			★
下午	★		★			
晚上	★			★		

...常見中藥小常識...

名稱：牡丹皮

來源：始載於《神農本草經》。
為毛茛科多年生落葉小灌木
植物牡丹的乾燥根皮。

性味：苦、辛，微寒。

歸經：歸心、肝、腎經。

功效：清熱涼血，活血散瘀。

主治：溫熱病熱入血分，發斑，吐衄，熱病後期熱伏陰分發熱，陰虛骨蒸潮熱血滯經閉，痛經，積聚，癰月腫瘡毒，跌撲傷痛，風濕熱痹。

用量用法：水煎服，6~12g。清熱涼血生用，活血散瘀酒炒用，止血炒炭用。

使用注意：血虛有寒，月經過多及孕婦不宜用。

藥理研究：

1. 對免疫功能的影響：（1）在網狀內皮系統功能低下的狀態下，能增加吞噬細胞吞噬功能，從而有啟動免疫系統的作用。（2）對多種變態反應有抑制作用。
2. 其他作用：本品及其有效成分尚有降壓、改善心肌缺血。抗凝、防治動脈粥樣硬化、抗炎、鎮靜、降溫、解熱、鎮痛、解痙、抗病原微生物、利尿、抗潰瘍、抗早孕等作用。

資料來源：台灣中醫藥資訊網

免疫類中藥材與方劑中醫典籍資源網

發行人：楊賢鴻

顧問：翁文能 王正儀 陳敏夫

總編輯：吳清源

執行編輯：施瑋泰

編輯群：林吟雲 曾啟權 楊佩蓉

楊曜旭(姓氏依筆劃多寡排列)

出版所：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院中醫部

地址：桃園縣龜山鄉舊路村

頂湖路123號

電話：(03)3196200轉2613