

中華民國106年8月1日 出刊

丁酉年閏六月初十日 節氣 大暑

本期要目：

- ◎中醫進駐世大運 照顧選手更安心... 1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎肥胖與第二型糖尿病—改變體型才能
改變糖尿病體質 2
- ◎中醫藥體重管理 健康享瘦非夢事... 4
- ◎從中醫看體重控制 6
- ◎常見中藥小常識.....8



大陸醫院職業化管理高級參訪團

中醫進駐世大運 照顧選手更安心

中醫部 部主任 陳俊良

2017台北世界大學運動會將於8月19日開幕，此次的特色之一為林口長庚紀念醫院中醫團隊也將在選手村提供門診，將成為中醫師首次在國內進駐國際大型賽事，期望能給各國選手最完善的中醫資源。根據統計資料顯示運動選手在中醫門診當中，其受傷型態有59.5%的機率會出現肌肉拉傷，最為常見；同時出現肌腱炎、其次是關節扭傷，另外有累積性運動傷害，像是疲勞、爆發力減退，運動後遺症等。中醫治療運動傷害原則「急則治其標，緩者治其本」，在短時間內先紓緩運動員的急性傷害可提供針刺、推拿手法、拔罐等治療，另外八月氣候炎熱，運動員也可能產生中暑，失眠等症狀也可配合刮痧，耳穴按摩等中醫特色治療。另一特色為中西醫整合治療之特色，例如關節扭傷由研究證據顯示中西醫整合治療對於消除關節腫脹疼痛有較佳之療效，先由復健科醫師診察排除骨折及韌帶肌腱斷裂，並做初步處置包紮後再由中醫師治療如針灸，達到迅速消腫止痛使運動員能迅速回到賽場。期望經由中醫的參與能提供選手更完善的醫療服務，並提升中醫的國際知名度。

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

肥胖與第二型糖尿病——改變體型才能改變糖尿病體質

長庚紀念醫院中醫內兒科
黃悅翔 主治醫師

45歲的Y先生是一位已婚的胖胖上班族，不菸不酒，身高168.6公分，患有第二型糖尿病多年，平常規則服用口服降血糖西藥伏糖錠(metformin)與糖漸平(Linagliptin)。因覺得自己年過40後越來越胖、肚子越來越大，加上血糖逐漸升高而前來中醫門診求診。就診時體重78.2公斤，體脂機顯示內臟脂肪13，糖化血色素9.2，患者表示平常胃口很好，常常覺得飢餓感，晚吃晚睡且缺乏運動。經過中醫辨證論治為濕熱體質，給予飲食衛教並經過三個月中藥治療後，雖然患者仍因工作忙碌很少運動，偶爾還是亂吃，但飢餓感明顯減退，體重下降至75.9公斤，糖化血色素下降至6.1。中藥持續治療半年後，西藥僅續伏糖錠(metformin)治療，體重降至69.6公斤，糖化血色素維持在5.7，體脂機檢測內臟脂肪11.5，身體年齡從45歲變成41歲，抽血肝腎功能正常。雖然由於欠缺運動尚未達到標準體重且內臟脂肪還是不及格，但他的腰圍瘦了一圈，血糖控制良好，連老婆看他持續順利減重也眼紅！

2013年美國醫學會(AMA)投票通過，正式承認肥胖是一種病，促使醫師更加重視患者肥胖的問題與治療。根據台灣「2013~2014年國民營養健康狀況變遷調查」，國內成人過重及肥胖盛行率占43%，其中男性比率為48.9%、女性比率為38.3%，肥胖率居亞洲之冠，且台灣十大死因至少有六項疾病與肥胖有關！造成國人瘦不下來的原因，可能與生活作息和飲食習慣有關。在桃園長庚醫院糖尿病中西醫聯合門診中，很多肥胖的第二型糖尿病患與代謝症候群患者，往往病人體重與血糖一直居高不下的原因就是因為工作關係晚吃晚睡與吃錯食物。肥胖患者最常抱怨的一句話就是「醫生，我吃很少耶！可是體重還一直增加。」其中的主因就在於**吃錯食物、吃錯時間！**

在第二型糖尿病動物造模中，常用的方法就是餵老鼠吃高脂高糖的飼料，可發現進食這種飼料的老鼠吃的其實比正常飼料組的老鼠還少，但體重卻明顯的增加，甚至胖得像一隻兔子，進而血糖上升。這樣的現象同樣發生在肥胖病人身上，例如早餐只吃一個麵包加奶茶，午餐吃外食便當(飯很多、青菜很少、醬料多)或麵食，下班後回到家都



左邊是吃正常飼料的老鼠，吃的量較多但卻體重正常；右邊則是吃高脂高糖飼料的老鼠，進食的量比較少但體重卻明顯增加。

差不多七點了才大吃一頓豐盛的晚餐。這樣不但容易午、晚餐前肚子餓，血糖控制不好，營養也不均衡，體重還持續上飆。如何正確地“聰明選、健康吃與吃對時間”，一直是臨床門診中最先需要檢討及教會病人的重點。

然而，有些肥胖患者一直想吃東西(卻又不是低血糖造成的飢餓感)，或許並不是意志力比別人弱，而是有“胃火”所致，可藉由服用清胃熱的中藥抑制亢盛的食慾，就能避免過度攝食。此外，台灣的手搖飲料文化盛行，飲料店隨處可見，賣場又不定時有促銷飲料的活動，夏日炎炎誘惑太多加上人人都愛嚐點甜頭，所以臨床上會以中藥茶飲來取代病人愛喝飲料的習慣，不但口感佳還具有降脂與解暑的作用，例如針對肥胖、高血脂的患者所開立的清肝消脂茶。

由於大部份第二型糖尿病患都是體重過重或肥胖，因此對於這些糖尿病患“治肥”就是治本。根據營養基因體學的論述，體型就是飲食造成基因表現的一種綜合結果，肥胖患者唯有健康的改變體型，才能進而改變糖尿病體質。



【清肝消脂茶適應症】
血脂過高、代謝症候群、
肥胖、脂肪肝



黃悅翔 醫師檔案

中醫部中醫內兒 主治醫師

專長：自律神經失調(壓力緊張疲勞症候群)、失眠、腫瘤及手術後輔助治療、過敏性鼻炎、慢性阻塞性肺病、心血管疾病、胃腸功能障礙、糖尿病、體質調理

體重管理是現代人非常重視的健康議題，也是許多年輕男女關注的話題，坊間有關減重的書籍或網路文章常常出現似是而非的謬論，當心不慎誤用反而可能賠上健康！因此，以下我們為您整理出「健康享瘦的六大關鍵」，希望幫助大家不必挨餓就能健康減重。

1. 睡飽睡好很重要：睡眠的質量和身體的代謝機能有著密切關係，許多肥胖患者都有日夜輪班、熬夜晚睡或睡眠品質不佳的情況。若能先把睡眠品質調好，體重往往就會開始回降。
2. 進食順序是訣竅：建議將日常進食的順序調整為：水果、清湯、蔬菜、清蒸水煮的瘦肉/魚/蛋、澱粉的順序，且澱粉/醣類食物所佔比重應相對較少，但不建議完全不吃。
3. 勿冰勿辣勿太鹹：食用過多冰品冷飲可能會降低身體的代謝機能，造成脂肪與水分的累積。過食辛辣則可能導致大便黏膩不暢與宿便堆積；而吃太鹹更可能會加重身體水腫的情形。
4. 「食物」遠比「食品」好：吃東西儘量選擇原型的「食物」（如：芋頭），而非加工後的「食品」（如：芋泥蛋糕），以免額外附加的熱量與過多人工添加劑對身體造成負擔。
5. 體質調理找專家：臨床上，許多患者的肥胖其實可能與疾病相關（如：糖尿病、甲狀腺功能異常、睡眠呼吸中止症等），若自行胡亂服用坊間的「減肥藥」，不僅傷身還可能延誤病情，建議尋求專業醫師的診斷治療為佳。
6. 「重訓」、「有氧」都重要：有氧運動（如：跑步、游泳、騎自行車等）可提升當下的代謝速率，而適度搭配重量訓練與核心肌群運動，則有助於提升中長期的基礎代謝率。因此，同步掌握「重訓」與「有氧」這兩種運動類型，也是「健康享瘦」的關鍵訣竅之一。

此外，由於有效、安全、非侵入性等特點，雷射針灸成為最近廣愛患者喜愛的減重療法之一。主要原理是運用雷射光束對穴道進行刺激，以期達到清除宿便、降低食慾、促進代謝等效果。

中醫藥體重管理健康享瘦非夢事

長庚紀念醫院中醫內兒科
高定一
主治醫師

中醫雷射針灸療法是運用安全的低能量雷射光束導入腹部、四肢以及耳部等重要穴位（常用：氣海、豐隆、飢點等穴位），藉由刺激經絡穴道而達到促進新陳代謝與氣血循環的效果。此外，針對腹部、大腿、手臂等易產生脂肪堆積的部位，妥善運用正確頻率的雷射針灸治療，亦有助於刺激脂肪分解，幫助達成局部線條雕塑的效果。此外，經由專業中醫師評估體質選取穴位並藉由雷射針灸刺激特定穴位不但可幫助抑制食慾、排除宿便、改善易胖體質，同時也可幫助治療過敏、失眠、慢性痠痛等問題，讓患者真正達到「瘦得健康又美麗」的夢想。！

中醫雷射針灸治療須依個人體質狀況選取最適宜的穴位，由合格中醫師親自執行，並視情況搭配中藥調理才能達到最佳效果。此外，減重應採循序漸進方式，建議民眾搭配飲食、運動、生活作息的同步調整，且以每週0.5~1公斤的速度慢慢調整，才能瘦得健康又不易復胖，切莫聽信快速瘦身偏方，以免不僅減重不成還造成體重反彈甚至損害您的健康！



中醫瘦身即飲包



中醫雷射針灸操作示範



高定一 醫師檔案

中醫部中醫內兒科 主治醫師

專長：新陳代謝與體重控制

呼吸胸腔疾病

睡眠障礙

中醫治療特色

「這幾年體重一直增加，用了很多方法減肥，還是瘦不下來，是不是內分泌出了問題？」這是許多病患來門診求助體重控制的共同疑問，其實影響體重增減的因素中，確實有許多腸胃道分泌的激素參與其中，影響著我們飢飽訊息的調控，此外，像是食物種類的選擇、飲食和運動習慣、情緒壓力、睡眠狀況、年紀、慢性疾病藥物使用和個人體質差異等，也都是決定減重成功與否的關鍵所在。

中醫減重的特色，在於根據患者不同體質來處方，例如臨床常見的脾虛胃熱型患者，可出現口臭、容易飢餓、腹脹、解便不暢等症狀，同時也經常伴隨有三高體質，這時除了體重控制外，更重要的是運用適當的中藥調理臟腑功能，使得異常的代謝功能獲得適當矯正，這樣一來，再配合正確的飲食習慣養成，不光是減重會變得較為容易，連帶三高的症狀也能獲得改善。譬如說，另一種脾虛濕盛型的患者，往往可出現容易疲倦、吃得少但體重卻又很難下降、腹脹或者下肢容易腫脹等症狀，有時初來門診時，診療後會發現脈象特別無力，這時就不能急於使用像是利水攻下的處方，反倒要先漸漸將脾胃養好，也不能刻意節食，等到氣虛症狀獲得改善後，才會根據情形給予加強促進水濕排除類的中藥減重。所以說，來看中醫減重，並不能急著著眼於每個月要下降幾公斤，必須根據不同體質，調整減重速度，有時減得快有時減得慢，有時還不能急著減。

「中藥減重是否完全沒有副作用呢？」

常有患者提到之前吃中藥可以每個月不斷降1-2公斤，但停中藥後就又復胖回來，往往原因就出在並沒有養成規律的生活作息和飲食習慣，之前僅靠一些能抑制食慾、加速心跳及代謝速率、甚至瀉下的中藥而造成體重下降的現象，這類的藥物往往屬於偏攻伐的中藥種類，僅適用於體質壯實者服用，體質偏虛者或者有心臟疾病

、心律不整病史者，服之就要格外小心。此外，現在許多人天天固定習慣飲用咖啡、茶類來提神，除了潛藏在飲品內的熱量會影響減重的效果外，當服用到這類中藥時，很可能更容易產生心悸的不適，所以說，若是沒有好好遵照醫囑服藥或者自行購買中藥服用者，還是很有可能造成傷身的後果，要知道只要是藥物，都有其偏性，應用得當才能矯正體質的偏差異常，應用不當，就和毒藥沒甚麼兩樣了。

規律的生活作息和飲食習慣才是避免復胖的關鍵

「醫生，我上個月減了兩公斤，這個月怎麼體重一點變化也沒有呢？」這也是臨床常被問到的問題，有的患者還會因此而變得格外焦慮，甚至要求醫師加重藥物劑量，這時，我往往會提醒患者先靜下來好好檢視這一個月的生活，譬如有的人因為工作量增加而壓力變大，或者加班時間變長、睡眠時間變短，導致三餐無法規律進食或者不知不覺透過吃高熱量美食來紓壓犒賞自己，自然而然地，運動量也就變少了，這麼一來，體重沒有回升就要偷笑了。事實上，許多生活習慣的變化都可能影響減重的成效，尤其當體重降到一定程度時，身體會本能地透過各種生理激素讓體重別再下降，也就是俗稱的”撞牆期”，這時平時是否養成良好的生活作息和飲食習慣，就成了是否復胖的關鍵條件。總之，瘦得健康遠比瘦得快重要，千萬別和一時的體重變化過不去，反而造成不必要的心理負擔。



楊宗憲 醫師檔案

長庚紀念醫院中醫內兒科 主治醫師

專長：

專長：體質調理、睡眠障礙、自律神經失調

、內分泌疾病、心血管疾病、腸胃道疾病

。。。常見中藥小常識。。。

名稱：荷葉

來源：本品為睡蓮科多年生水生草本植物蓮（*Nelumbo nucifera* Gaertn.）的葉片。廣佈於南北各地，主產於湖南、福建、江蘇、浙江等地池沼湖塘中。夏、秋二季采收，曬至七、八成乾時，除去葉柄，折成半圓形或折扇形，曬乾。生用。



性味：味苦、辛、微澀、性涼。

歸經：歸心、肝、脾經。

功效：清暑利濕，健脾升陽，散瘀止血。

主治：暑熱煩渴，暑濕泄瀉，頭痛眩暈，食少腹脹，脾虛泄瀉，水腫，白帶，脫肛，吐血，衄血，咯血，便血，崩漏，產後惡露不淨，損傷瘀血。暑熱煩渴者，可配伍鮮藿香、鮮佩蘭、西瓜翠衣；暑熱泄瀉者，可配伍白朮、扁豆；脾虛氣陷，大便泄瀉者，可配伍補脾胃藥。

禁忌：體瘦氣血虛弱者慎服。

用法用量：煎服3~10g或1~3錢。

資料來源：1. <http://www.zjsrzsyw.com/zhongcaoyao/3208.html>

2. 長庚紀念醫院桃園分院中藥局

發行人:楊賢鴻

出版所:長庚醫療財團法人

顧問:翁文能 王正儀 陳敏夫 鄭明輝

地址:桃園市龜山區舊路村

總編輯:陳玫

頂湖路123號

執行編輯:陳錦秀

電話:(03)3196200轉2613

編輯群:陳俊良 李科宏 高銘偵 江昆壕