

中華民國105年6月1日 出刊

丙申年四月廿六日 節氣小滿

### 本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎難道只有網球選手才會有「網球肘」?  
?..... 2
- ◎五十肩的中醫治療.....4
- ◎針灸安全嗎？常見問題一次解答... 6
- ◎常見中藥小常識.....8



世界傳統醫學聯合總會參訪團留影

### 醫師的叮嚀--「三伏貼」的季節快到了，你知道什麼是「三伏天」嗎？

伏天的說法歷史相當久遠，起源於春秋時期的秦國，《史記·秦紀六》中說：“秦德公二年（西元前676年）初伏。”唐人張守節曰：“六月三伏之節，起秦德公為之，故云初伏，伏者，隱伏避盛暑也。”甚至還有『頭伏蘿蔔二伏菜，三伏還能種蕎麥；頭伏餃子，二伏麵，三伏烙餅攤雞蛋』的諺語。

唐朝顏師古注解《漢書》內容說：「伏者謂陰氣將起，迫於殘陽而未得升，故為藏伏，因名伏日。」指出陰氣被陽氣壓制而隱藏，所以稱為伏日。《陰陽書》中提到：因為庚是金的緣故，又金怕火，在數伏天氣中逐日消滅，因此古人以庚日來計“伏”。伏日從夏至後起，第三個庚為初伏，第四個庚為中伏，立秋後第一個庚為末伏，謂之三伏。推算三伏天的依據為漢朝時訂定，一直沿用至今。

三伏貼療法源自於清朝，又名「天灸」。自清代張璐的張氏醫通即有記載「諸氣門下·喘。冷哮灸肺俞、膏肓、天突未有不應。夏月三伏中用白芥子塗法往往獲效。方用白芥子淨末一兩、延胡索一兩，甘遂、細辛各半兩，共為細末入麝香半錢，杵勻，薑汁調塗肺俞、膏肓、百勞等穴，塗後麻冒疼痛，切勿便去，候三柱香足，方可去之。十日後塗一次，如此三次病根去矣！」在三伏天所作的穴位貼敷療法即謂「三伏貼」。

### 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

## 難道只有網球選手才會有「網球肘」？

長庚紀念醫院中醫針傷科 許中原醫師

### 網球肘如何發生？

網球選手在發球、擊球、反拍回球時姿勢不當易產生手肘外側疼痛，即為俗稱的「網球肘」，但大部分選手經過專業訓練及運動防護鮮少發生此疾病，來門診求助的反而是辛勤做家事的家庭主婦、長時間使用鍵盤滑鼠的上班族、需要搬運重物的勞工等。網球肘的發生主要是長時間反覆性的使用手腕或手肘，例如提重物、掃地、擰毛巾、抱小孩、敲擊樂器等活動，造成前臂的伸肌群過度使用，導致肌肉附著處的微小創傷，長期累積而無法自行修復，形成慢性病變。

### 網球肘有什麼症狀？

如果您有出現手肘外側疼痛(圖一)，有時會向下延伸至前臂背側或向上延伸至上臂，拿起或緊握杯子、與人握手時會誘發疼痛，小心很有可能就是網球肘所造成的。症狀較輕微的患者減少或停止上述活動，疼痛可逐漸自行痊癒，但仍有20%的患者症狀會持續超過一年。

### 網球肘的西醫觀：

醫師常會經由肱骨外上髁局部壓痛，且手腕做伸展或前臂做旋後的等長阻力測試(resisted isometric test, Cozen's test)誘發疼痛，伴隨握力因疼痛而減弱來診斷。必要時可藉由影像學檢查排除骨折、肘關節疾病，甚至頸椎疾病造成的手肘疼痛。西醫常見處置為局部外用或口服非類固醇抗發炎藥物、局部類固醇注射、體外震波治療、運動與物理治療、增生療法、自體血液治療(PRP)等，若成效不彰，則進行手術治療。

### 網球肘的中醫觀：

中醫古籍《靈樞·經筋》：「手陽明之筋，起於大指次指之端，結於腕，上循臂，上結於肘外，上臑，結於肩髃；其支者，繞肩胛，挾脊；其支者從肩髃上頸；其支者上頰，結於頰；直者上出於手太陽之前，上左角，絡頭，下右頰。因此針灸治療上常選此條經脈的穴位，配合其他局部及遠端的經脈來做治療，治療穴位如曲池、手三里、尺澤、天井、阿是、合谷、外關、陽陵泉等穴，國際知名期刊於2002做的臨床試驗也證實針灸對於網球肘的疼痛、握力及上肢功能有改善效果。2016年4月發表於國際另類醫學期刊的臨床試驗報告指出二頭肌的張力過大伴隨橈骨的錯位是常見網球肘的原因，藉由中醫骨傷手法的復位(圖二)，能夠有效快速的止痛，在上肢功能的改善上也有明確的效果。



圖一：當手肘彎曲90度，紅圈所指的位置即為肱骨外上髁，是網球肘常發生壓痛的地方。



圖二：中醫骨傷手法針對橈骨錯位做復位且同時將肱二頭肌病理性張力解除。

### 那我回家該注意什麼呢？

在肌肉的伸展方面，可以將患側手肘伸直，掌面朝下，手腕向下彎曲，另一隻手於彎曲的手背處再向下施加一點壓力，使得前臂背側有輕微酸感及牽拉感，保持動作10-15秒鐘，休息再重複操作，一天可以做20次(圖三a)。反之，將患肢掌面朝上，手腕向下彎曲，另一隻手於指端再向下施加一點壓力，使得前臂腹側有輕微酸感及牽拉感，操作時間同上(圖三b)。若手肘疼痛改善，可以慢慢做一些肌力訓練，我們可以將前臂放置桌上，手腕露出桌外，握住裝半滿水的600c.c. 寶特瓶，腕部向上伸展，反覆操作20次。此外，可依各人情況增加水量進行強度更大的訓練。



圖三:(a)掌面朝下，加壓屈腕，伸展前臂伸肌群；  
(b)掌面朝上，加壓伸腕，伸展前臂屈肌群。



## 許中原 醫師檔案

中醫部中醫針傷科醫師

專長：急性外傷(扭傷、挫傷、拉傷、單純骨折及其術後後遺症、運動傷害)、慢性疼痛相關處理

## 五十肩的中醫治療

長庚紀念醫院中醫針傷科  
官佳璇醫師

經常有肩膀疼痛的病患到針灸門診求診，大多數的患者都會詢問「這是不是五十肩呢？」。五十肩，是冷凍肩的俗稱，又名沾黏性滑膜炎或肩周炎，它是以嚴重的肩痛，且有漸進性加重的主動及被動肩膀活動範圍受限，及X光片除了骨質疏鬆無明顯異常為主要特徵，可能出現各種不同嚴重度的情況。由於這種疾病好發於五十至六十歲的人，因此才有五十肩之名。

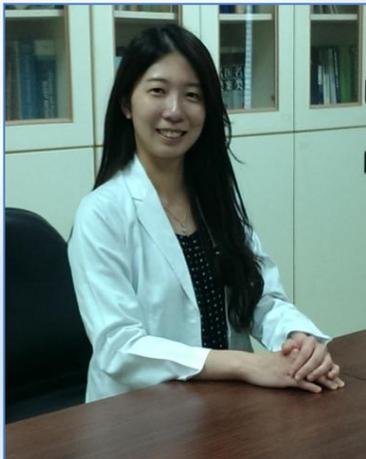
這個疾病病程表現可以分為三個階段：(1)初發疼痛期：廣泛性嚴重影響功能的肩部疼痛，夜間加重，且持續於二到九個月逐，漸僵硬情況；(2)中間期：可持續四個月到一年時間，肩部僵硬且活動嚴重喪失，但疼痛漸不明顯；(3)恢復期：肩部活動度可逐漸恢復完全，大約需要五個月到兩年時間。由於這個疾病除了引起劇烈疼痛之外，肩關節的僵硬影響活動範圍，有可能嚴重限制日常生活，包括舉手和抓背這樣簡單的作都可能無法也完成。通常五十肩的患者其肩部活動是實際受到沾黏而限制，並非完全由於疼痛所引起，因此即使被動地活動病患患肩時，仍會有疼痛及關節活動範圍受限的問題。

為什麼會得到五十肩呢？少部分的五十肩患者是無法明確找到病因，而較常見可以找到原因有兩大類：本身其它疾患及肩部曾有外傷史。如糖尿病、甲狀腺、中風、自體免疫疾病、或其它原因造成長時間上肢不活動(例如上肢骨折打石膏等)均有較高的風險得到此疾，而肩部外傷包括旋轉肌袖撕裂傷、近端肱骨骨折或肩部曾接受手術治療等均可能後續引發五十肩的問題。而病理機轉目前仍未完全清楚，目前最常被接受的假說是根據關節內視鏡的觀察發現此類患者肩部的滑膜、韌帶、部分旋轉肌袖有發炎情況，後續出現滑膜的沾黏及纖維化所致。

五十肩雖是一個可能痊癒的疾病，但也有部分病患並無法完全恢復。而五十肩常規的治療方法包括止痛藥、物理治療、口服或關節內注射類固醇等。主要是讓患者減輕疼痛的情況下，在其可忍受的範圍內逐漸增加肩關節的活動。但目前為止由於相關的

高品質研究數目不足，因此尚未有足夠證據顯示目前常規治療的效果。臨床上來看，許多患者在常規的西醫治療下仍未明顯改善，因而至中醫針傷科門診尋求協助。

五十肩，在中醫古籍的記載中，可以被歸在「肩痹」的範疇中，又有「肩漏風」之名。病因多由於年老體虛、肝腎虧虛、氣血不足、過度勞損或外傷損挫，復受風寒濕等邪氣之侵襲，導致局部氣血失暢、筋脈攣急等。基本上來說，以氣血瘀滯為標，根本原因則可能是肝腎虧虛、氣血不足或外傷損挫等。而中醫治療則可以從中藥、針灸及推拿著手，中藥通常會使用一些祛風除濕、活血行氣、祛瘀止痛、補益肝腎的藥物，如：蠲痺湯、疏經活血湯、獨活寄生湯、木瓜、雞血藤、羌活、桑枝等藥。而針灸治療亦可以考慮多方面處理，局部肩髃、肩髃、肩貞、天宗、肩井、阿是穴等疏通局部經絡氣血，遠處則可根據病患根本原因之不同來選擇，肝腎虧虛者可選用腎關、太谿、委中等補益肝腎的穴位，氣血不足則可選用足三里、三陰交等穴位治療，而陽陵泉亦經常是肩部不適的常用穴位，而風寒濕明顯的患者亦可考慮合併溫灸治療。推拿手法的治療主要目的為放鬆肩部緊繃的肌肉、調整錯位的肌腱和韌帶、鬆解肩關節沾黏。外治法方面包括外敷活血行氣的藥膏、藥布，外用中藥薰洗或熱熨治療，均可以促進局部氣血、祛寒除濕。總而言之，中醫方面具有治療五十肩之多種手段，可改善局部疼痛情況，加速病程的恢復，減少失能影響日常生活。



## 官佳璇 醫師檔案

中醫部中醫針傷科醫師

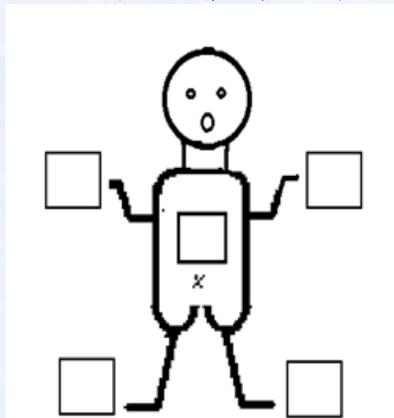
專長：自律神經系統疾病(自律神經失調、失眠、壓力緊張疲勞症候群)、肌肉神經系統疾病、婦科疾病針灸治療

## 針灸安全嗎？常見問題一次解答

在合格醫師的操作之下，使用無菌技術與適當的針刺安全深度，針灸並不會帶來明顯的副作用。國際上認為，針灸是一種相當安全的治療項目。併發症的原因，常與(1)醫師的專業技術、(2)病人當時的身體狀況、及(3)針灸器械的無菌操作步驟等有關。

「新聞常報導針灸後會造成下半身癱瘓、氣胸？還有回到家發現針在身上？」

新聞媒體的這些報導，的確提醒醫護注意針灸安全的議題，也提醒病患選擇合格與專業的醫療院所。針刺後氣胸的發生，主要為術者操作不慎，或缺乏經驗進針過深所致，故預防的關鍵在於術者針刺肺臟投影區內及其周圍的穴位時，一定要嚴格掌握針刺深度，根據病人的具體情況而定(如病者的體位、胖瘦及穴區局部解剖等)。至於病患，只要在針灸時放鬆心情，並遵從醫囑在留針時不自行挪動身體、四肢、改變姿勢，即可以大幅降低因緊張而引起肌肉痙攣，使肌肉纖維纏繞針身所致之滯針、彎針，或是針掉出來黏在衣服上(帶回家)，甚至能避免讓針往內深入到重要器官，例如造成氣胸、刺傷內臟等相對少見但嚴重的副作用。我們的治療流程相當重視安全，即由醫師記錄治療的身體部位與針數、護理師即時核對，治療後由專業的護理師正確地把病患身上的針取下。透過這樣雙重確認的機制，讓病患有安全滿意的治療。



長庚紀念醫院中醫針傷科

許惠菁 醫師

「你們的針是乾淨的嗎？會重複使用嗎？有有效期限嗎？」

我們使用拋棄式滅菌針灸針，會注意其有效期限，使用時才拆封。

「針灸會不會痛？我很怕被戳」

針灸是可以不痛的。每位醫師的針法理論不同，病患扎針時感受也大不相同。有的刺激強烈，有的溫和無感。但與療效並沒有直接關係，不是扎得痛就有效，也不是不痛就沒效。曾經有患者來針灸門診，說不要針灸，因為前一位醫師針得很痛，她很怕那種感覺；但在我的說明、治療之後，這位病患可以接受我的針感，並對針灸改觀。當然，也有部份病患偏好針刺的疼痛感。我認為，讓病患針得不痛苦又能改善症狀，是醫師的要務。

### 「如何避免暈針？」

大家來到針灸門診前，記得吃點東西，如果真的很趕，至少帶點餅乾糖果在針灸之前吃一點。進到診間、看到白袍醫師，也請儘量放鬆心情、僅管享受治療過程的舒適與放鬆，特別是昨晚沒睡好、最近很忙很累者，你甚至可以準備在針刺後稍睡片刻。因為體虛、精神緊張、勞累、飢餓，是暈針常見的原因。少數常暈針的病患，可以在針灸前告訴醫師或護理師，我們會安排躺位給您(而非坐位)；醫師也會根據您的體質、當時的精神體力與脈象，調整針灸治療的刺激量。

### 「有沒有什麼狀況不能針？」

醫師常被問生理期來、懷孕可不可以針？醫師對針刺禁忌症有基本的認知，方能為病患帶來安全的針刺治療。英國AACP(The Acupuncture Association of Chartered Physiotherapists)建議分為絕對禁忌症與相對禁忌症兩大類。WHO(World Health Organization)的針刺安全指引指出，絕對禁忌症很難定義，然而，基於安全考量，的確有一些情況，建議盡量避免針刺治療，醫者宜向患者妥善解釋，例如：開放性傷口(醫師會避開此區扎針)、躁動無法控制者(怕患者把針深入或吞入)、急症(生命徵象不穩定、各類致命的醫療緊急狀況等)。生理期間當然可以針灸，而懷孕與其它內科疾病，大部份在醫師調整刺激量與針灸部位，還是可以接受針灸治療，讓病患有一個安全緩解不適的機會。



## 許惠菁 醫師檔案

中醫部中醫針傷科醫師

專長：癌症輔助治療、四肢肩腰疼痛症候群、失眠疲勞症候群、婦科疾病、中風後遺症、體質調理、體重控制

## ...常見中藥小常識...

**名稱：**益智仁

**來源：**為薑科植物益智的成熟種仁。

**性味：**辛，溫。入脾、腎經。

**歸經：**補腎固精，縮尿，溫脾止瀉，攝涎唾。

**功效：**補腎固精，縮尿，溫脾止瀉，攝涎唾



**主治：**

1. 用於下元虛冷、不能固密所致的遺精、早泄、尿頻、遺尿及白濁等症。益智仁能溫腎助陽、澀精縮尿。用於腎虛遺泄，可與補骨脂、菟絲子等配伍；用於尿頻、遺尿，可與山藥、烏藥等配伍；用於腎虛白濁或小便餘瀝，可與川萆薢、烏藥等配伍同用。
2. 用於脾寒泄瀉，腹部冷痛及口涎自流等症。脾陽不振，運化失常，每易引起腹痛泄瀉。本品辛溫氣香，有暖脾止瀉的功效，可與黨參、白朮、乾薑、炙甘草等配伍，用治脾寒泄瀉冷痛。涎乃脾所統攝，如脾臟虛寒，不能攝涎，以致口涎多而自流者，本品又能溫脾以攝涎，可與黨參、茯苓、半夏、陳皮、淮山藥等品配伍同用。

資料來源： 台灣中醫藥資訊網、中藥易

### 輕鬆小品

考試之前我跟前面的閨密說，一會我一踢你凳子，你就給我瞄一下。她爽快的答應了。考試過了一會兒，我踢了踢閨密的凳子之後，就聽前面的閨密幽幽的發出了一個聲音“喵~~~~~”

發行人:楊賢鴻

顧問:翁文能 王正儀 陳敏夫

總編輯:許中原

執行編輯:陳錦秀

編輯群:陳俊良 薛宏昇(姓氏依筆劃多寡排列)

出版所:長庚醫療財團法人

地址:桃園縣龜山鄉舊路村

頂湖路123號

電話:(03)3196200轉2613