

中華民國105年12月1日 出刊

丙申年十一月三日 節氣小雪

### 本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 ..... 1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎針藥併用治療不孕症 ..... 2
- ◎談產後乳腺炎之中醫治療和護理 ... 4
- ◎談妥瑞氏症候群.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



基隆長庚紀念醫院中醫科  
邀請外賓陳欽昶博士演講合照

### 醫師的叮嚀

到了寒冷的十二月，過敏性鼻炎、氣喘、慢性咳嗽等呼吸道疾病的患者增加，從中醫的角度來看這些秋冬好發的過敏疾患和體內深藏寒邪有關，古人利用最冷的時節，在穴位貼敷特定的中藥以幫助體內驅除寒邪，進一步達治病的效果，這就是我們常聽到的三九貼。

「三九天」源自古代民間對寒冬的記數方式，即從冬至後以九天為一個計數單位，以今年（2016）為例，冬至為12月21日，因此三九天日期分別為12月30日、2017年1月8日和2017年1月17日，但也可以冬至12月21日當日開始貼，其實除了冬至和三九天，於冬至過後的寒冬都是接受三九貼的適當時機，因此民眾不用拘泥於三九天的時間才能貼敷。

三九貼是利用溫熱性質的藥材（如白芥子、細辛、肉桂等）製成外敷膏藥，敷貼在背上的特定穴位，以達到治療及預防疾病的作用。施行「三九貼」前，須由中醫師評估患者個別狀況是否適合三九貼治療，例如燥熱體質、急性感染病發熱期的患者、對貼敷藥材過敏、接觸性皮炎患者、貼敷區域的皮膚有傷口、一歲以下嬰兒及妊娠期婦女等都不太適合。

### 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

## 針藥併用治療不孕症

基隆長庚紀念醫院中醫婦兒科 周瑋玲 主治醫師

A女士，33歲，有巧克力囊腫病史，生完第一胎後相隔近兩年始終無法受孕，心情焦慮緊張，但又不想開刀處理囊腫問題，便尋求中醫幫忙，到診時脈證合參，診斷其為氣滯血瘀，癥瘕積聚，處以活血化瘀，疏肝理氣方藥，服用二周後，自然受孕。

B女士，35歲，年輕時喜歡喝冷飲，吃寒涼性蔬果，為了愛美有時不吃飯只吃生菜沙拉或水果當一餐，一直以來有便秘問題，近幾年沒吃多少東西但體重直直上升，身體疲累無力提不起勁，做事沒動力，冬天手腳冰冷，感覺身體沉重不聽話，經前水腫嚴重，體重可增加一公斤以上，結婚多年始終無法受孕，看過西醫也做過檢查無明顯器官病變，相關數據也都無異常，到診時脈診合參診斷其為宗氣下陷，氣虛痰濕，處以升提宗氣，健脾祛溼處方，服用一個月體重下降近10公斤，再繼續調理約半年左右成功受孕，目前生下一個可愛的胖娃娃。

近幾年來台灣社會因高壓生活，工作型態日夜顛倒，飲食無禁忌，自我意識提高晚婚比例越來越高，導致不孕症族群逐年增加，許多人尋求西醫各項檢查，排除各種可能的數據異常，嘗試了人工授精、試管嬰兒等仍舊未傳出好消息，才會考慮尋中醫協助。

上面案例中是我門診中的真實案例，這些相似問題的不孕婦女也所在多有，以中醫角度來看男女不孕症，可以歸納出三大體質問題『虛、瘀、痰濕』體質，若能分辨自我體質於平時加以保養，也能提升受孕的機率。

『虛』主要包含腎虛、氣血兩虛。現代人工作壓力大，職業婦女除了工作外，還要兼顧家庭，內外兼修，往往導致「上耗心神，下吸腎精」的過勞現象，而出現腎虛、氣血兩虛體質，在科技業或醫療、金融業等常見到此類族群。此類婦女的基礎體溫往往無法明顯呈現雙向期或是高溫期不明顯無法維持，另外可能因為腎虛導致排卵功能不佳，卵子小於2cm品質不良，此時給予補腎，氣血雙補處方可有明顯改善高溫期及卵子品質。

寒凝或熱鬱都會導致『瘀證』，寒凝主要是飲食不忌口，喜喝冰涼冷飲，吃涼性蔬果，尤其在後天過勞的虛勞體質，工作壓力大又怕胖不敢吃飯，只吃少量蔬果當一餐者，造成「氣、血、水」阻滯，妨礙干擾人體生殖軸線正常運作。熬夜晚睡，睡前吃消夜，情緒壓力導致「肝熱內鬱」的問題，與生殖相關的「肝經絡陰器」，肝鬱導致肝經循環受阻，無法將營養物質帶入肝經生殖系統中，而肝熱內鬱也無法將代謝廢物透過肝經的氣血循行排出體外，在男生女生皆可看到此狀況。

『痰濕』主要與飲食西化相關，偏向攝取烤炸肉類食物，習慣搭配冰涼飲品滿足口腹之慾，有時工作壓力大喜歡來個下午茶甜點加個全糖飲料給予心靈的慰藉，這些不當的飲食習慣導致身體出現「脾虛痰濕」現象，此類病人相當高比例為多囊性卵巢患者，其外型有明顯特徵主要是白白胖胖，水水嫩嫩，四肢常常冰冰涼涼的，有時也會有白帶過多陰部搔癢的困擾。此類病患的患病年齡近期有越來越下降的趨勢，10多歲初經剛至小女生便出現月經不規則情況，有時不當一回事，若能提早積極中醫介入治療調理，除了恢復脾胃功能外，於生育年齡時也可降低不孕症困擾。



男性不孕症也可由『虛、瘀、痰濕』三大特點來探討。需先排除陽痿不舉或無法射精問題，及其他器質性病變，若男性性功能正常仍無法受孕，建議先檢查其精蟲數量及活動力。臨床上男性不孕多為精蟲活動力下降或數量不足所致，喜歡熬夜則男性精子活動力會不足，熬夜晚睡肝血不足，「肝經繞陰器」，肝血不足則生殖系統能量不足，氣血供應下降，導致精蟲外觀異常或數量太少，有時原地打轉無法向前直線運動，難以突破重圍與卵子結合受精，改善肝血不足的方法建議子時(晚上11點)要上床睡覺，讓血流回肝，並搭配中藥補養肝血處方。

氣滯血瘀在男性不像女性複雜，主要疏肝理氣即可調整，適時舒緩工作壓力，保持情緒愉悅。痰濕部分在男性有時會看到尿道或攝護腺反覆發炎、頻尿小便濁，有時陰囊濕疹等等，這些都會影響精蟲活動力，褲子穿太合身，陰部散熱不佳，此時在補腎虛或補氣血前需先將下焦濕熱問題疏通、排毒才能讓補養藥物發揮療效。若是長時間久坐冰涼椅子或地板上也會造成精子生成差或活動力不佳，仍會影響精子活動力，注意勿久坐濕地或在椅子上放置坐墊也能達到保護效果。

除此之外，治療過程也可搭配針灸治療，利用身體的經脈循行調整氣血流通，更能幫助藥物達到一定功效，一般建議初期可先以針灸介入調理，疏通氣血，如同將身體的管道作疏通，療程初期頻率宜繁，2-3次/週，若是腎虛、氣血兩虛型女性，肚臍以下至下陰部位常常摸起來冰冰涼涼者可搭配艾灸氣海、關元等穴位，以提升任脈能量，也能使基礎體溫升高，提升卵子品質。

建議勿將生小孩當成一件功課交差，只是靠量基礎體溫或測排卵期，為了生小孩才有互動，平時相隔海峽兩岸，時間到一個月匆匆見面一次只為把握黃金期，恐怕生殖軸無法自然疏通啟動，情緒壓力也會導致效果不佳。治療期間建議保持心情愉悅，有耐心，生活作息規律，飲食搭配，若能夫妻一起共同治療，互相扶持，自然兩情相悅下完成『愛的結晶』對於之後生下充滿愛的寶寶，也比較好照顧。

以上提供民眾一個參考，適當的用藥及針灸治療仍須諮詢專業中醫師，請勿自行到藥房買藥調理身體。文章內容部分摘錄參考自康健雜誌楊世敏醫師《補對體質，更養生》一書。



## 周瑋玲醫師檔案

基隆長庚紀念醫院中醫婦兒科 主治醫師  
 專長：婦科常見疾病、更年期、產後調理、不孕症體質調理、注意力不足過動症、自閉症、妥瑞症、小兒過敏、消化問題

乳腺炎多發生在產後1-3個月內，當乳腺炎發生時，如果沒有得到有效的護理，將導致病情加重，形成乳腺膿腫，中醫在治療乳腺炎有其一定的療效，值得推廣並加以重視。

乳腺炎一般可分為兩種：

### 一、瘀積性乳腺炎

當乳房某部份的奶水沒有被吸乾淨，黏稠的乳汁會塞住輸乳管，造成乳腺管阻塞。由於乳汁瘀積，產婦感到雙乳有不同程度的腫痛，乳房可摸到有脹痛的硬塊，此一時期的乳腺炎，尚未有細菌感染，稱為瘀積性乳腺炎。可先用毛巾熱敷，以強化局部循環，忍痛揉按至乳房稍軟，再用吸奶器或手按摩擠出，使乳汁儘量排空，一日1-2次，此法用於尚未形成膿腫時。

### 二、化膿性乳腺炎

產婦如果不能即時排盡瘀積的乳汁，乳頭皮膚又有破損傷口，表皮細菌就會通過破裂的乳頭進入乳腺管，細菌生長繁殖形成化膿性乳腺炎，這就是通常所謂“急性乳腺炎”。產婦乳房有壓痛，局部出現“紅、腫、熱、痛”的炎症表現，甚至形成膿腫。

乳腺炎在中醫古籍上稱為「乳癰」，其中產後好發之乳腺炎稱之「外吹乳癰」。病因病機可分為：**一、肝鬱胃熱**：情志不暢，肝氣不舒，產後飲食不節，胃中積熱。氣鬱、熱結於陽明，致經絡阻塞而發。**二、乳汁鬱積**：乳頭破損，先天乳頭畸形或內陷，或哺乳、斷乳不當，或乳汁多而胎兒少飲，致乳汁壅閉，鬱久化熱，熱盛內腐而成。**三、感染邪毒**：有以上病理基礎，外邪風熱火毒乘虛而入，與積乳、胃熱相搏結於乳絡而發。

乳腺炎的中藥治療，初期以疏通為主，成癰化膿，則需以清肝胃熱毒為主；虛證則需補益氣血。常見分型為：

#### 一、肝鬱胃熱證

【臨床表現】常見於乳腺炎初期，乳房脹硬疼痛拒按，乳汁分泌不暢，皮膚不變或微紅稍熱，惡寒，發熱，口渴煩躁，或小便黃大便乾結，舌質紅，苔黃，脈弦數。

#### 二、熱毒內盛證

【臨床表現】乳房結塊疼痛，皮膚鮮紅、灼熱，伴高熱、寒顫，煩躁口乾，或腫塊按之有波動感，舌質紅，苔薄黃，脈滑數。

#### 三、氣血兩虛證

【臨床表現】常見於膿潰後久不收口，膿汁清稀，瘡口平塌或內陷，面色淡白，氣短乏力，面色無華，舌質淡，苔薄白，脈細無力。



## 乳腺炎的自我防護

預防勝於治療，尤其是初產或有乳腺炎病史的婦女，在懷孕即需開始預防疾病的產生。

### 一、產前妊娠期

- (1) 妊娠期的乳房體積會增大，應調換合適的胸罩，避免過度緊壓。
- (2) 如果乳頭扁平、內陷，在妊娠中期就要設法儘早糾正，平時可經常用手牽拉，或進行乳房按摩每日1~2次。
- (3) 妊娠五個月後，尤其是初產婦，應經常用溫開水或75%酒精棉球塗擦乳頭、乳暈，以堅強其皮膚，但切記不使乳房皮膚發炎為度。

### 二、產後授乳期

- (1) 注意嬰兒的口腔清潔，並避免新生兒含著母親乳房入睡。
- (2) 哺乳時盡量使乳頭和部分乳暈放於嬰兒口腔中後部分，較不易引起乳頭損傷。
- (3) 授乳前後均應用溫開水洗淨乳頭和乳暈。
- (4) 採定時授乳，最好每次只餵一側乳房，且儘量吸空，或用吸奶器或以手按摩將剩餘的乳汁擠出，以使乳腺管通暢不致瘀積。
- (5) 乳頭如有破損應及早進行處理，可用羊脂油或母乳外擦。
- (4) 炎症比較明顯的患者，應暫停哺乳，不宜讓嬰兒吸吮，但需用吸奶器吸出，勿使乳汁滯留。

### 三、日常生活調理

- (1) 產後情緒易有波動，家屬應協助產婦保持規律作息和舒暢心情。
- (2) 產婦的月子餐，最好不宜過份燥熱，多進食新鮮蔬菜及性味不過份寒涼的水果，及注意水分的補充，選擇清淡而富於營養的食物，保持二便正常，不使腸胃有積熱，以致乳汁過稠、間接阻塞乳管。
- (3) 產後配戴適當胸罩，避免胸罩過緊，有利於乳房之血液循環，減輕脹痛和增加乳汁量。



## 簡慈盈醫師檔案

基隆長庚紀念醫院中醫內婦科 總醫師  
專長：更年期症候群、月經失調、不孕症、  
產後體質調理

「醫師，為什麼我的小孩咳嗽一直治不好？天天吃藥和使用噴劑還是沒有改善？老是聽他在清喉嚨和咳嗽，他到底怎麼了？」

「醫師，我的小孩為什麼最近一直眨眼睛眨個不停？有時候還會搖頭晃腦的？」

有時候小朋友的慢性咳嗽不是因為氣喘或是支氣管炎；頻繁的眨眼睛不是因為感染—而是因為妥瑞氏症候群的關係。

### 何謂妥瑞氏症

妥瑞氏症候群（Tourette Syndrome）由1885年的一位法國醫師妥瑞（Georges Gilles de la Tourette）所發現。被認為是一種神經精神（neuropsychiatric）疾患，一般在兒童時期出現，表現不自主地或半自主的聲音或動作抽搐（tics），常常是突然、短暫、間斷、重複的，但其他神經學檢查大都正常。患者症狀好發於8-12歲時，男性比女性罹患機率高出3-5倍，常於青春期時逐漸消失，少數患者終身帶有症狀。

常見症狀有眨眼睛、做鬼臉、擤鼻子、甩頭、跺腳，或是咳嗽、清喉嚨、等聲音表現，有些表現拉扯、碰觸別人或搖頭晃腦的情形。八成的患童有前兆，譬如因為眼皮酸或灼熱感而眨眼睛、因肩頸酸而搖頭聳肩。也因為有前兆症狀，很多小朋友可以用意志力壓抑住tics，等到放鬆時再大量的表現出來。

突然的、快速的、簡短的聲音或動作，時常造成妥瑞兒日常生活中的困擾，再加上部分患者還合併有強迫性疾患或注意力缺損過動症，明顯影響其學習效率和社交情況，因此若能提早診斷並給予適當治療是十分重要的。

### 妥瑞氏症的成因

至今妥瑞氏症的病因還未完全確定，現在有證據的理論如下方：

#### 病生理理論：

有許多證據指向妥瑞氏症是源於基底核、前額葉皮質及運動區等，對於多巴胺過度敏感，因而誘發Tics等動作。另外也牽涉腦內的邊緣系統，故許多妥瑞氏症的小朋友也同時受到易分心、焦慮、憂鬱、強迫性衝動的困擾。

#### 基因遺傳理論：

研究發現妥瑞氏症與遺傳有關，相關的染色體可能有第5、8及11對，然而詳細的遺傳理論還待確定。

#### 自體免疫理論：

目前發現一種由免疫機轉造成的妥瑞氏病因，稱為「合併鏈球菌感染的兒童自體免疫神經精神異常（Pediatric Autoimmune Neuropsychiatry Disorder Associated with Streptococcal Infection）」，小朋友先感染A族β溶血性鏈球菌之後，體內產生



的相關抗體攻擊中樞神經系統，導致腦部神經元功能異常。但此種病因為妥瑞氏患者中的少數原因。

### 由中醫觀點看妥瑞氏症

中醫講究陰陽平衡、經脈通潤，人體的健康以五臟六腑為中心，通過經絡脈道的的聯繫而交通表裡、內外、上下，使氣、血、津液濡養全身。

小兒臟腑嬌嫩，形氣未充，具有「陽常有餘，陰常不足，肝常有餘，肺常不足」的生理特點，妥瑞氏症的病因無論是先天體質或後天失調、外邪入侵引起，主要圍繞著風與痰二大因素。又《素問·至真要大論》：「諸風掉眩，皆屬於肝」，疾病本源責之於肝，由於風痰上擾，橫竄經隧，造成陽亢於上，陰竭於下，陰陽失調而引發各種妥瑞氏症候群的症狀。故臨床上多利用疏肝調肺、滌痰通絡、調整陰陽的方法，漸漸使兒童恢復陰平陽秘的狀態。

實際治療，仍需著重個體，評估每個妥瑞兒的虛實與病因病機，做出相對應的治療。臨床常見證型有肝亢風動、痰火擾神、脾虛肝旺、陰虛風動等，目前已有許多中醫案例顯示，妥瑞氏症的小孩在中藥調理或針灸治療後，大幅降低tics的症狀，並且能使孩童情緒較穩定，增進注意力及學習狀況。

### 罹患妥瑞氏症候群兒童的日常調護

1. 預防感冒：臨床上有許多患兒，常因感冒而加重或使症狀反覆，所以父母親在照顧小孩時尤其需要注意保暖，勿讓孩子受風或貪涼吃冰，孩子若有運動流汗，要盡快換上乾爽的衣服，以免著涼。
2. 忌吃肥甘厚味、燒烤炸辣、甜食飲料等，注意營養均衡。
3. 減少孩子使用電子產品，鼓勵孩子親近自然。
4. 減少不必要的心理或精神壓力，讓孩子作息正常，避免過度勞累。



## 賴品融 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院中醫內兒科 總醫師

專長：一般感冒與過敏疾病、體質調理、  
腸胃功能調理、自律神經失調

## 常見中藥小常識

**名稱：**鬱金

**來源：**本品為薑科多年生草本植物溫鬱金 (*Curcuma wenyujin* Y.H. Chen et C. Ling)、薑黃 (*C. longa* L.)、廣西莪朮 (*C. kwangsiensis* S. G. Lee et C. F. Liang) 或蓬莪朮 (*C. phaeocaulis* Val.) 的塊根。主產於浙江、四川等地。冬季莖葉枯萎後採挖，摘取塊根，除去細根，蒸或煮至透心，乾燥。切片或打碎，生用，或礬水炒用。

**性味：**辛、苦，寒。

**歸經：**肝、心、肺經。

**功效：**活血行氣止痛，解鬱清心，利膽，涼血。



溫鬱金



桂鬱金(廣西鬱金)藥材

**藥理研究：**鬱金主要成分含有，莪朮酮(*curzerenone*)、莪朮二酮(*curdione*)、吉馬酮(*germacrone*)、丁香烯(*caryophyllene*)等。其作用如下：

**利膽作用**—刺激肝細胞後分泌增加，促進膽汁排泄。

**抗炎症作用**—此作用於腹腔內投與效果最強，但經口投仍有作用。研究發現可抑制肝細胞中的脂質過氧化作用，並可促進corticosterone分泌。

**其他作用**—口投有抗血脂作用、作用於局部時可抑制皮膚腫瘍、在體外實驗發現有抗菌、抗凝血、抗黴菌等作用。

**資料來源：**

漢方藥理學 文光圖書有限公司 高木敬次郎等人

藥物食品檢驗局調查研究年報. 24: 151-165 2006 市售莪朮、薑黃與鬱金類藥材之鑑別 張憲昌、溫彩玉、林哲輝易

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:周瑋玲

頂湖路123號

執行編輯:陳錦秀

電話:(03)3196200轉2613

編輯群:李科宏 高銘偵 陳俊良 黃澤宏 (姓氏依筆劃多寡排列)