

中華民國106年6月1日 出刊

丁酉年5月7日 節氣 小滿

### 本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎淺談足底筋膜炎.....2
- ◎眩暈淺釋及防眩自我保健.....4
- ◎青少年成長中醫調理.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



嘉義院區教學醫院評鑑

### 醫師的叮嚀

過端午後，天氣漸趨炎熱，再過一個多月，就是「三伏貼」的好時機了，三伏貼顧名思義，它是選在夏季陽氣最旺的三伏天時，以中藥所製藥餅直接敷貼於相應的穴位上，經由藥物對穴位的刺激，來對抗各種呼吸道的過敏及慢性疾病。夏天是一年中陽氣最旺的季節，而三伏天又是夏季中陽氣最旺的三天，以2017年為例，三伏天的日子分別在國曆的7月12日（星期三，初伏）、7月22日（星期六，中伏）、8月11日（星期五，末伏），此時也是調理陽氣的最佳時機，中醫的養生有所謂冬病夏治，利用夏季調養使人體虛弱的陽氣恢復，就能在往後的日子增加對抗病邪的本錢，因此，若家中有過敏、氣喘等慢性呼吸道疾病的患者，或呼吸道較脆弱而容易感冒的患者，可把握每年的夏季，以中醫三伏貼的方式，協助調理體質。

### 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

## 淺談足底筋膜炎

嘉義長庚紀念醫院中醫科

柯俊旭醫師

常見患者抱怨晨起腳踏地板，腳後跟十分疼痛，寸步難行，但走了一回兒，刺痛感覺漸漸緩解，但行走或站立以後疼痛又會產生。此種疼痛的痛點多位於腳跟底部，影響生活品質，沒辦法盡情運動或工作，相當困擾。

足底筋膜是位於腳底的扇形筋膜組織，平常腳底承受全身體重，足底筋膜被伸張，以提供部分的扭力及彈力，並吸收地面的反作用力。在經年累月的伸張，足底筋膜便可能有發炎現象的產生。好發於久站、勞動多的職業族群、運動員或扁平足，主要年齡層是40至60歲之間。

「足底筋膜炎」發生原因是足底筋膜 插入端點（即著骨點）附近長期退化導致病變，而非過度發炎所引起。因此，任何可能導致足底筋膜不正常拉力之因素，皆可能導致筋膜對附著端之骨骼及其相連之組織產生牽拉及傷害。例如：扁平足、穿著過高鞋子、夾腳拖等，皆可能改變正常步態的生物力學而導致增加足底筋膜之張力，而產生足底刺痛。

### 【中醫的病因分析】

中醫觀點，「足底筋膜炎」除因外力或不良姿勢引起，尚需注意「肝腎不足」的問題，由經絡的觀點來看，足底以腎經為主要經過的經絡，因此若腎氣虛衰，也會使足跟作痛。「足底筋膜炎」的患者普遍有腰酸背痛、肩頸痠痛等情況，這些問題與氣血循環的障礙相關。中醫認為「肝主筋、腎主骨」，年高體衰及肝腎虛損造成筋骨退化、氣血虛衰，導致運動功能下降，因此「足底筋膜炎」與「腎氣不足、肝腎虧損」有關，筋骨失去濡養則易作拘攣緊繃，導致足底筋膜張力增加，易作疼痛。因此充分休息之外，亦可使用藥物或針灸治療獲得改善。

**【中醫治療】**

足底筋膜炎在中醫範疇屬骨痺，若肝腎陰虛型則可用六味地黃丸等；血虛型則適用四物湯、黃耆五物湯；若屬血瘀型，可用身痛逐瘀湯、疏經活血湯等；屬風寒濕痺型用三痹湯、獨活寄生湯等；濕熱型則適用龍膽瀉肝湯、當歸拈痛湯等。

針灸則選用跟腱之「太谿」穴及足底之「湧泉」穴，配合緩解小腿後側肌群張力穴位「崑崙」、「飛揚」、「復溜」，或是局部取穴位「太白」、「公孫」等疏經通絡，以緩解疼痛症狀。

**【自我保健】**

1. 將腳掌向外向內翻轉，伸展足底筋膜。
2. 採取坐姿，放置網球於腳底，用腳底來回滾動網球，按摩足底筋膜，每次5分鐘，每日3次。
3. 採取弓箭步，來伸展阿基里斯肌腱，每次維持15秒，8次為一組，每天做3組。

**【日常預防】**

1. 控制自身體重。
2. 違反人體力學的鞋子盡量避免。
3. 穿著鞋子需有適當足弓支撐。
4. 避免久站或長時間行走。



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	★		★			

好一陣子沒有看到笑口常開的江奶奶下樓散步，整理盆栽了。好奇之下問了江先生跟江太太，才知道最近江奶奶暈眩得厲害，吃了藥還是時不時覺得天旋地轉。現在只能躺在床上，免得突然暈起來摔倒造成危險。據江太太說，江奶奶最近心情十分不好，胃口也不佳，生活起居都得在床上讓她覺得很沮喪，暈眩好像也更嚴重了…

### 什麼是眩暈？

其實許多人都曾經發生過眩暈，是否曾經突然站起身，感到眼前一片漆黑突然站不穩？「眩暈」，正是這樣的自覺症狀。眩，指眼睛昏花、視物晃動不定，也就是醫師常問的「天旋地轉」；而暈指的是昏亂感，兩者常同時出現，故將兩者併稱。中醫古籍《內經》中則稱為「眩冒」，早在兩千多年前即有詳盡的論述。

### 眩暈的原因

西方醫學中，眩暈有可能起因於內科性疾病如：高血壓、低血壓、心臟疾病亦或是中毒。若是神經系統疾病則又進一步區分為中樞性眩暈及週邊性眩暈，中樞性眩暈指由小腦或是腦幹所引起，有可能為腫瘤、感染或是出血等問題；週邊性眩暈則為內耳問題，像是前庭神經炎、美尼爾氏症等等。一般而言，週邊性眩暈的程度會比中樞性眩暈來得嚴重，而此類病人也可能合併出現聽力減退及耳鳴等症狀。通常為了確實找出病因及排除腦部腫瘤所造成，病患需要抽血做血液分析、神經學檢查、聽力測驗、腦部電腦斷層、及腦部核磁共振等等檢查。

而傳統中醫理論則是先將原因區分為實證及虛證，實證可能包含風火上擾、肝陽上亢、痰濁中阻等；虛證則有肝腎陰虛、心脾血虛、中氣不足、腎精不足等等。而眩暈此症，臨床病人多以虛證居多，明代醫家張景岳即曾載：「眩暈一症，虛者居其八九。」

### 眩暈發作了，該怎麼辦？

首先，若是急性且毫無預警地發作，先停下手邊事物，若正好在開車或行走，應停下來尋找安全無虞的地方稍待片刻。若能躺臥下來，則先靜臥，避免刺激及精神緊張。

以前從未有過類似症狀的病人，建議尋求專科醫師做進一步檢查是否有內科疾病、神經系統疾病或是感染等。但若是診斷不出明顯病變，或希望加強療效，進一步調整體質，中醫藥治療可以提供一定程度的幫助。

### 除了看醫生，平常如何自我保健？

首先，眩暈病人要先認知到，眩暈是一個症狀，象徵身體某個部份出現問題。無論是西醫診斷出器質性病變例如：小腦腫瘤、內耳感染等等，或是中醫師辨證論治而出的證型像是：心脾血虛、腎精不足等。代表身體處在不平衡的狀態裡，正以眩暈這個症狀發出警訊。

疾病治療過程中，除了規律服藥外，另外日常生活、飲食起居習慣的配合亦十分重要。戒煙少喝酒、儘量做到早睡早起、固定起床就寢時間、勿暴飲暴食、戒掉嗜食甜食的習慣等等。壞習慣看似無傷大雅，但卻可能是造成身心不平衡的元凶。另外也很重要，心情儘量保持愉快放鬆，以正面態度看待生病及週遭環境。

若是想要運用食療來進一步強身防眩，常用藥材食材有：天麻、菊花、枸杞、黃耆、何首烏、黑芝麻等等，如要針對個人體質，建議還是諮詢合格中醫師進一步確認為宜。自我保健穴位則可常按風池、神門、內關、足三里、三陰交、腎俞等穴位，閒暇時亦可將雙手搓暖，掌摩腰際腎俞部位，一方面放鬆腰部肌肉，於中醫亦有強腰腎之效果。附圖所列為常用治療眩暈耳穴，空出雙手時可以稍加刺激這些穴道，像是耳神門、耳腎點、內耳點等等，對長期下來也都可以累積一定的效果。



常常來診病人症狀已經好一段時間了，像前文中江奶奶索性不離開床鋪，卻心情不佳，每下愈況的病人亦不在少數，情志因素在此病中亦十分重要。要疾病向愈，需要長時間耐心治療及下定決心改變生活作息，醫者方能起到妙手回春之效！



### 李懿芸 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

**專長：**失眠、頭痛、眩暈、神經性疾患。

乾眼、瘡啞、耳鳴、五官科疾病。

退化性疾病調理。急慢性疼痛緩解。

一般內科體質調理。

	一	二	三	四	五	六
上午						
下午	★	★		★		

望子成龍，望女成鳳，做父母的總希望自己的孩子不要輸在起跑點，故當孩子到了青春期中，爸媽都會很著急地帶來門診想要調理身體，甚至詢問轉骨方服用，期望他們在邁入青春期中能發育得更好，男生可以順利轉骨、高人一等，女生氣血調和、身材有致。雖然成長影響因素主要是遺傳（約佔80%），其次為營養（約佔15%），若父母親比較矮小，是否小孩就注定長不高呢？其實並不盡然。只要掌握黃金時期並配合適當的調理，成效也是相當可觀。

### 什麼是轉骨發育？

兒童進入青春期中，從兒童體格及心智漸發育為成人的過渡時期。這個階段是人體生長發育的第二個高峰，在這個時期根據體質適當地進行調理，能夠幫助孩子的生長發育，順利轉大人。由於男女的發育時間有別，女生大約發育期到16歲，男生到18歲，不過年紀只是判斷，還是要視個人狀況而定。

### 評估身高推算公式：

男生： $[(\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高}) + 11] \div 2 \pm 7.5$  公分

女生： $[(\text{爸爸身高} + \text{媽媽身高}) + 11] \div 2 \pm 6$  公分

### 注意時機

以第二性徵出現為主。女孩在乳房開始發育到初次月經來潮前後，男孩在青春期中開始長出喉結變聲或第二性徵開始發育時。

### 中醫調理重點

中醫認為「腎為先天之本」，「腎藏精、主骨、生髓」，腎精充足，便能滋養骨骼；「脾胃為後天之本」，主四肢肌肉，與營養的消化吸收相關。因此在發育期尤應注重腎氣與脾胃的調養，以促進骨骼發育，幫助消化與營養吸收。因此轉骨調理主要著重於補腎健脾、補益氣血，藥材例如：黃耆、黨參、茯苓、白朮、山藥、續斷、杜仲、當歸、川芎、川七、大棗、丹參等，並酌加含有鈣質與膠質的龍骨牡蠣、石斛等，而兩性在藥物選擇的側重上也有所不同男生重在「補腎益氣」，女生則重在「調肝養血」，經由中醫師視個人體質調配後，燉煮雞肉或排骨食用，一週2-4次，有助生長發育。

### 生活衛教

1. 充足的睡眠，避免熬夜，一般應在晚上9~11點前就寢。
2. 適度的運動：儘量安排一些伸展性、彈跳性的運動。
3. 適當攝取蛋白質（如：肉類、海鮮、豆類、乳製品），減少動物性脂肪或是少食用速食類食物。
4. 忌吃甜食（如：甜飲料、糖果、巧克力、餅乾、蛋糕等）。
5. 適當紓壓。

### 穴位針灸按摩

主要可選用百會、湧泉，並視情況可搭配合谷、足三里、三陰交、太衝等穴位做針灸或按摩調理。

### 小結

仿間宣傳有增高療效的中成藥，由於大部分是固定藥方，不一定適合每個孩子的體質，且過早服用轉骨藥方，反而可能揠苗助長，造成生長板提早密合而影響發育，所以在選擇轉骨方藥時，最好諮詢合格的中醫師，經診斷後，根據孩子的體質及服用時機，開立適合方藥，並配合生活飲食作息及按摩，才能達到最好的療效。



## 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：**生地黃

**來源：**始載於《神農本草經》。  
為玄參科多年生草本植物  
地黃的新鮮或乾燥塊根。

**性味：**甘、苦，寒。

**歸經：**歸心、肝、肺、腎經。

**功效：**清熱涼血，養陰生津。

**主治：**熱病煩渴，骨蒸勞熱，溫病發斑，血熱所致的吐血、衄血、崩漏、尿血、便血，血虛萎黃，眩暈心忡，血少經閉。

**用量用法：**水煎服，10~30克，鮮品用量加倍，或以鮮品搗汁入藥。

**使用注意：**本品性寒而滯，脾虛濕滯、腹滿便溏、胸膈多痰者慎用。

**藥理研究：**

1. 對免疫功能的影響：乾地黃水提取物能使外周血液T淋巴細胞顯著增加，乾地黃醇提物明顯促進抗體溶血素生成，減少外周血液T淋巴細胞。
2. 其他作用：本品及其有效成分尚有降壓、止血、降糖、促進腎上腺皮質激素的合成、抗炎、抗癌、鎮靜、利尿等作用。

**資料來源：**中藥知識學習網

免疫類中藥材與方劑中醫典籍資源網

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

長庚紀念醫院中醫部

總編輯：吳清源

地址：桃園縣龜山鄉舊路村

執行編輯：施瑋泰

頂湖路123號

編輯群：林吟雲 林英潔 曾啟權

電話：(03)3196200轉2613

楊佩蓉 楊曜旭(姓氏依筆劃多寡排列)