

中華民國106年2月2日 出刊

丁酉年元月六日 節氣大寒

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎高膽固醇血症的飲食保健 2
- ◎你的「小紅」有乖乖來嗎？由中醫看月經不調 4
- ◎經前的腫脹困擾—淺談經前水腫.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



林口長庚紀念醫院中醫部
20周年慶-中醫藥護學術研討會

醫師的叮嚀

春節在即，在華人心目中，這是一個全家團圓、充滿喜氣的日子，而節氣也將從小寒、大寒來到立春。節氣的更迭，意味著天候的轉變，小寒代表開始進入嚴寒的季節，冷氣積久而寒，甚至到了大寒則是氣溫降到極點，是一年中最寒冷的時候；而春節過後迎來立春，則表示著時序入春，萬物充滿復甦的生氣。天氣的急速變化，對於抵抗力較弱的人來說會難以適應，也容易引發感冒、上下呼吸道疾病，對長者來說，更是心血管疾病的高好發時期，因此，提醒民眾要注意衣著保暖，尤其是頭頸部和足部，夜眠時可以視情況安全地使用電暖器，避免晨起的低溫誘發氣喘、過敏性鼻炎或心血管疾病等。

黃帝內經提及「人以胃氣為本」的概念，故在年節期間，享受酒足飯飽之餘，也要注意腸胃道保健，避免過食辛辣厚味或甜食，以免造成脾胃負荷，甚至加重胃食道逆流的狀況。這段時間，也是利用食療冬令進補的好時機，但每個人體質各有差異，太過燥熱或滋膩的藥材需要與其他藥物做配伍以避免上火礙胃，建議可以找合格中醫師諮詢，讓大家吃得安心開心也舒心喔！

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

高膽固醇血症的飲食保健

長庚紀念醫院中醫婦科
鄭為仁主治醫師

美國衛生福利部及和農業部於2016年1月公布《2015-2020美國民眾膳食指南》中，取消了「每人每日攝取膽固醇上限300毫克」的建議。此舉震撼了所有遵循過去指南的民眾以及健康諮詢人員，但也代表著這過去幾十年來醫界的研究成果，成功地為含冤40年的膽固醇平反。

膽固醇大約是在1960年代起被受到重視，其中被重視的原因在於大型的世代追蹤研究發現高膽固醇血症會提高發生心血管疾病包含心肌梗塞、中風、血管栓塞的風險，而後續研究也發現膽固醇與粥狀動脈硬化有關，並證實其關聯性。因此，如何有效地控制體內的膽固醇進而減少心血管疾病發生的一直以來是醫學研究的重要議題。

雖然知曉了心血管疾病的成因，但當時代卻沒有很好的藥物能夠有效地減少體內的膽固醇，大多數的心臟內科醫師也發現即使建議患者嚴格限制膽固醇的攝取，也很難減少體內的膽固醇，直到1985年諾貝爾獎的兩位得主，透過紅麴菌相關研究的啟發，發現人體合成膽固醇的機轉。接著以紅麴菌代謝產物為底的萃取、半合成、全合成的抑制體內合成膽固醇的藥物相繼問世，開啟了人類對於體內膽固醇能夠有效控制時代。相關人體膽固醇代謝研究也相繼進行，也發現了體內膽固醇只有莫約2~3成是透過飲食吸收，剩下的7~8成是由人體自行製造，告訴了我們為何嚴格限制飲食無法有效地降低體內的膽固醇。

事實上，膽固醇在人體扮演最重要的工作是合成人體各種固醇類荷爾蒙以及穩定全身細胞膜的結構，所以老年人或是男女性在更年期之後，在各種新陳代謝下降情況，作為原料在血管中運送膽固醇的低密度脂蛋白就容易在血管中堆積起來，長期下來造成慢性的血管粥狀硬化。

而中醫的角度認為這類心血管、腦血管疾病屬於痰、濁、瘀、滯的範疇，當這些痰、濁、瘀、滯阻礙到人體氣血運行，造成的臟腑功能的損害，就形成了所謂的心肌梗塞、腦中風等等。在中醫理論中，人體內痰濁最主要的成因還是因為飲食不節、過食肥甘厚味造成。

在中醫理論中，人體內痰濁最主要的成因還是因為飲食不節、過食肥甘厚味造成。所謂的肥甘厚味指的是：油膩的食物(含有大量的飽和脂肪酸)、甜食(高糖份)、厚味(過鹹或味道過重)，剛好與美國最新的飲食指南不謀而合，因為現代中研究顯示，糖分與飽和脂肪酸過量攝取也有可能造成膽固醇的代謝異常，而高血糖引起的血管損害才是心血管疾病的關鍵！因此，減少攝取高糖、高油脂、高鹽的精緻食品是才是養生延年的重要飲食指南。但是在大多數的患者，單純飲食上的控制仍時常無法達到有效的控制體內的膽固醇，建議需要搭配規律以及適度的運動，運動可以增加體內的代謝，做為原料的低密度脂蛋白將會被身體的細胞利用，並且形成高密度脂蛋白(體內較好的膽固醇)，如此一來，可以更加減低心血管疾病的風險。

作為現今所有降膽固醇藥物元老的紅麴，在中醫理論中，認為紅麴能夠活血化瘀、健脾消食，並且增強脾胃的功能以消除體內的痰濁瘀滯，因此長期服用可以降低體內膽固醇，並減少心血管疾病的風險。當然，除了紅麴外，按照中醫理論，還可選用其他中藥材如山楂、陳皮、白朮、黃耆、茯苓等等健脾、活血、祛痰、消食的藥物來長期調整體質，以期達到益壽延年的效果。



鄭為仁 醫師檔案

中醫部中醫婦科醫師

專長：產後調理、陰道感染、不孕症、
更年期綜合症、月經失調、
乳房纖維囊腫

每個女人一生當中約有一半以上的時間有月經來潮，因此，知道什麼是月經、正常的月經是如何表現的，變成女性朋友們很重要的課題。

什麼叫做月經呢？女性進入青春期後，每個月因子宮內膜脫落，而脫落的內膜組織和血液由陰道排出就稱為『月經』。大部份女性初經年齡大約發生在12歲左右，又稱為初潮。初潮年齡可因地域、氣候、風俗、種族、營養等而異。另外，月經停止來潮則稱為絕經，而在步入絕經前後的這段時間稱為更年期，台灣平均絕經年齡約為51歲，與初經來潮一樣，絕經年齡可因個人體質、營養、遺傳及疾病等而異。

一般來說，正常月經週期大部份在 28 ± 7 天；經期(每次行經持續時間)約為3-7天；經量(經期排出的血量)大約50-120ml；經色(月經的顏色)大多為鮮紅色，但根據經量的不同，一開始量少可能看到的為淡紅色，之後量多則為深紅，後又轉淡紅；經質(經血的質地)正常來說應該是不稀不稠，不凝結，無血塊，也無特殊氣味。

造成月經失調可能的原因可能有：(1)女性生殖內分泌失調：功能失調性子宮出血、多囊卵巢綜合症、高泌乳激素血症等。(2)生殖器官器質變化：子宮腫瘤、卵巢腫瘤、子宮內膜炎等。(3)生殖器官發育異常：先天無子宮、先天無陰道、先天陰道閉鎖等。(4)全身性疾病：甲狀腺功能異常、腎上腺異常、乳腺疾病、糖尿病、高血壓、肝功能異常、血液疾病等。(5)減肥：飲食控制太過。(6)其他：服用其他藥物如精神科藥物等。

月經失調有哪些症狀？以月經週期來說，可分為(1)週期延長：月經週期超過35天，且連續三個月。(2)週期縮短：月經週期提前7天以上，且連續三個月。(3)月經不定期：月經週期提前或延後，均超過7天以上，且連續三個週期。以月經量來說可分為(1)月經過少：月經週期基本正常，但經量很少，不足20ml，1-2日即淨，甚至點滴即淨。(2)月經過多：月經週期基本正常，但經量明顯增多，在80ml以上。此外，還有月經來潮時的合併症狀如痛經(經期或行經前後，出現週期性小腹疼痛，或痛引腰骶，甚則巨痛昏厥)。或是經前症候群(生理症狀如頭痛、乳房脹痛、下肢浮腫等；心理症狀如情緒起伏大、注意力不集中、煩躁易怒、抑鬱、失眠等。

你的「小紅」有乖乖來嗎？由中醫看月經不調

長庚紀念醫院中醫婦科
林玫君 主治醫師

中醫看月經失調：

造成月經失調的原因很多，例如先天體質偏寒偏熱、壓力太大、過度勞累熬夜、飲食不當或藥物影響等，都可能使肝脾腎臟腑功能失常及氣血失調，而導致月經異常。中醫對月經失調的治療需綜合全身症狀、經期經量以及舌脈，作為辨證論治的依據。

以中醫證型來看，月經提前或是月經量多，證型上多為血熱、氣虛及血瘀，尤其以血熱常見；月經延後或月經量少，多見氣血虛、腎虛、血寒、氣滯血瘀、痰濕等證型，其中以虛者為多；月經先後無定期，則多為脾虛、腎虛或肝鬱；月經淋漓則多血瘀、虛熱、脾虛、濕熱；經間期出血常見為腎陰虛、濕熱、血瘀等證型。

中醫調經依病因病機及陰陽寒熱證型的不同，有調氣血、補肝腎、疏肝或清熱等不同的治法。以下為常見證型及使用藥物：

氣血虧虛：常見症狀有面色萎黃、神疲乏力、眩暈心悸、食慾差或腹瀉等。治療可用補中益氣湯、歸脾湯、八珍湯加減等。

氣滯血瘀：常見症狀有情緒抑鬱易怒、胸悶乳脹、口苦噯氣等。治療可用加味逍遙散、血府逐瘀湯加減等。

腎虛：常見症狀有面色蒼白、畏寒肢冷、腰膝酸軟、眩暈耳鳴等。治療可用左歸丸、右歸丸加減等。

陰虛內熱：常見症狀有颧紅盜汗、潮熱、五心煩熱、口乾咽燥、心悸失眠等。治療可用知柏地黃丸、秦艽鱉甲散加減等。

實熱：常見症狀有臉紅青春痘多、口乾、心煩失眠、便秘等。治療可用清經散、溫清飲加減等。

血寒：常見症狀有畏寒肢冷、少腹冷痛、得熱痛減、面色蒼白等。治療可用溫經湯、艾附暖宮丸加減等。

痰濕：常見症狀有身材肥胖、浮腫、胸悶噁心、痰或白帶量多等。治療可用導痰湯、四妙散加減等。



林玫君 醫師檔案

中醫部中醫婦科醫師

專長：

中西醫整合婦產科(子宮內膜異位症、慢性骨盆腔發炎、尿失禁、間質性膀胱炎、不孕症、多囊性卵巢症候群)、中醫婦科體質調理(更年期、痛經、月經失調、產後)

小羽剛成為大學新鮮人，享受自由的學習風氣和獨立新生活的同時，也有個小小的煩惱，每個月都困擾著她。原來，愛美愛打扮的她，每個月生理期前一兩周都深受經前水腫的困擾，即使節食健身，仍然看起來臃腫，更嚴重的是，走起路來常感覺步伐沉重，全身不舒暢；有時會伴隨腹瀉、乳房脹痛等不適，讓她看起來鬱鬱寡歡，旁人問起卻難以啟齒……。

其實，經前水腫是經前症候群的其中一個常見症狀，常伴隨胸部脹痛、小腹恥骨脹、下肢遠端水腫、體重增加、皮膚緊繃和下眼皮水腫等，每個人的程度與感受皆不同，成因與機制目前尚不清楚，但一般認為與生理期前後的荷爾蒙變化（主要為黃體素）造成水分滯留有關。

日常生活作息規律是保持身體正常代謝的重點，要盡量避免熬夜，另外，以下幾個生活要點也可以幫助改善或緩解經前水腫的狀況：

多喝水：千萬不要因為水腫就不敢喝水，反而會造成反效果，養成每天喝1500-2000毫升的開水，不但能維持組織細胞的含水量，也可以增加身體的代謝，減少水分滯留的狀況。

少鹽分：不要食用過鹹的食物、零食或罐頭食品，以避免過多的鹽分加重水腫的症狀。

多食新鮮蔬果：新鮮蔬果具有豐富的營養價值，包含纖維素、抗氧化作用、維生素和礦物質，不過度烹調，不但健康美味，也可以平衡體內鹽分的代謝。

從中醫的角度來看，經前水腫的成因主要源自於肝鬱脾虛，水濕不化，亦即腸胃道對於水分的運化功能較差，導致”水濕”此一病理產物瀦留體內，表現為水腫，甚至是經前腹瀉、倦怠、消化差、容易腹脹等情形。因為肝主疏泄，在身體的生理運作中起到調節氣機通暢的功能，也是每個月生理期能按時正常地來潮的關鍵，如果外界的壓力、情緒等問題影響了肝調暢氣機的功能，造成「肝氣鬱滯」，則會加重脾胃不能運化水濕的情形，使上述身體不適感增加。

日常的保養方面，可以從”健脾”與”祛濕”兩方面著手。

健脾：脾胃為後天之本，主管飲食的消化吸收，和水分的運化代謝，食療方面，可以多食用糙米粥、黃耆紅棗泡茶、山藥、茯苓、芡實(也可多喝四神湯)、清蒸鯽魚和鱸魚等，不但養護脾胃之氣，也可幫助氣血的生化。

祛濕：所謂”濕氣”包含許多層次，有寒濕、濕熱、痰濕、水濕等等，在中醫看來屬於身體機能失常或感受外來邪氣導致的「病理產物」。平常可以適量食用大薏仁、赤小豆、生薑茶等，配合清淡飲食來幫助改善水濕滯留的情況。

上述提供的建議，都必須配合實際體質的狀況來做變化，建議向合格中醫師諮詢，根據個人體質與臨床症狀來訂定合適的飲食與治療策略，以達到事半功倍的效果!!



黃耆：
擅長補氣健脾，可用於治療氣虛水腫，小便不利等症狀



薏苡仁：
有健脾利水之功效，但性質偏寒，使用前可諮詢合格中醫師作體質辨證



郭靜諭 醫師檔案

長庚紀念醫院中醫婦科 總醫師

專長：

更年期症候群，婦女身心疾患、失眠
月經異常：經痛、經量異常、月經不規律
孕前體質調理、產後哺乳調理與諮詢
皮膚疾患、痤瘡

...常見中藥小常識...

名稱：雞內金

別名：雞肫皮

來源：本品為雉科動物家雞
(*Gallus gallus domesticus*

Brisson) 的砂囊內壁。全國各地均產。殺雞後，取出雞肫，立即取下內壁，洗淨，曬乾。生用或炒用。

性味：甘，平。

歸經：胃、小腸、膀胱經。

功效：消食健胃，澀精止遺。

主治：用於飲食積滯，小兒疳積。本品有較強的消食化積作用，並能健運脾胃。廣泛用於米麵薯芋肉食等各種食滯證。病情較輕者，單用研末服有效。若治食積不化，脘腹脹滿，可與山楂、麥芽、青皮等同用。治小兒脾虛疳積，可與白朮、山藥、使君子等同用。用於腎虛遺精、遺尿。治遺精，可與芡實、菟絲子、蓮肉等同用。治遺尿，多與桑螵蛸、覆盆子、益智仁等同用。

此外，本品尚能通淋化石，可用治砂石淋證及膽結石等，多與金錢草同用。

用法用量：

煎服，8~10g；研末服，每次1.5~8g。研末用效果比煎劑好。

資料來源：

網址<https://image.zhongyibaike.com/image/鸡内金/鸡内金2.jpg>



發行人:楊賢鴻

顧問:翁文能 王正儀 陳敏夫 鄭明輝

總編輯:郭靜諭

執行編輯:陳錦秀

編輯群:陳俊良 李科宏 高銘偵

出版所:長庚醫療財團法人

地址:桃園市龜山區舊路村

頂湖路123號

電話:(03)3196200轉2613