

中華民國110年6月1日 出刊

辛丑年閏四月廿一日 節氣 小滿

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎中醫看舌頭.....2
- ◎中醫助好便.....4
- ◎指下有玄機?.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



桃園長庚紀念醫院 中醫病房

醫師叮嚀

盧嫻竹 醫師

近日台灣新冠肺炎疫情嚴峻，確診案例居高不下，使得民眾人心惶惶。在新冠肺炎進入社區感染的狀態下，民眾除了減少不必要的外出與群聚，確實帶好口罩與執行手部清潔之外，平時也可多補充水份的攝取與適當的運動。長庚醫院以薄荷、桑葉、菊花、甘草、蘆根、三七等中藥材，製成「清濁化氣勇氣茶」茶包，除了能讓民眾可增強免疫力，也可緩解因擔憂疫情造成的焦慮與心神不安。另外需特別叮嚀，「清冠一號」為新冠肺炎確診者，或有感染疑慮者的「治療」用中藥，而非「預防」用的茶飲，需由合格的中醫師開立，民眾不宜自行服用。

夏三月，起於立夏，經小滿，芒種，夏至，小暑，大暑，止於立秋前一天。5月5號是傳統二十四節氣裡的立夏。進入立夏，也代表著夏天已正式展開。夏天養生的起居宜晚睡早起，但不要熬夜。飲食不宜貪涼，少食冰品涼飲與寒涼蔬果(如蘿蔔、西瓜、橘子、柳丁等)，宜以清淡為主，並多補充水份。炎炎夏日，不少民眾已開始吹冷氣、吹電扇與吃冰消暑解渴，也因此，夏天也是相當容易誘發鼻過敏與氣喘症狀的季節之一。近日防疫升級，全台學生停課在家學習，家長要注意孩童在家是否長時間吹冷氣。若冷氣溫度過低、冷氣風口對頭直吹，或是進出室內室外溫差大流汗吹風，都容易誘發偏頭痛與感冒。

醫務櫥窗-小兒氣喘中醫優質門診照護

針對年齡12歲以下的氣喘兒童，長庚紀念醫院中醫部於桃園分院院區設置健保給付的「小兒氣喘中醫優質門診」，幫助氣喘兒童緩解發作頻率，改善生活品質。小兒氣喘中醫優質門診整合中醫藥護理團隊，以病人為中心，在經過傳統的中醫四診診察(望、聞、問、切)後，依孩童的體質開立口服中藥，並進行按摩推拿、針灸治療、藥餅穴位敷貼及氣霧吸入治療，同時定期評估肺功能(其中氣霧吸入因疫情期間暫停)。若您的孩童氣喘控制不佳，感冒或季節交替時易反覆發作，且具有西醫師氣喘診斷書或肺功能異常報告，可於網路掛號「中醫兒科」門診，由醫師替您孩子安排。

民眾看中醫的時候，除了請醫師把脈了解自己的病情、體質，還有一個特色就是被看舌頭。可能第一次吐出舌頭時，都會有些不習慣。也不太清楚中醫師，究竟能從舌診中得到什麼資訊。今天的主題，就是從中醫的觀點來解說舌診的意義。

舌診簡介

舌診屬於中醫望診的一環，包含舌質、舌苔、舌津、舌下絡脈。主要是從舌質的形態、舌苔的顏色和厚薄、舌上津液多寡、舌下絡脈分佈，等四個要素來做分析。

臟腑經絡對應

在黃帝內經的經脈篇裡，分別提到舌頭和各個臟腑、經別甚至經筋都有關係。徐靈胎曰：「舌為心之外候，苔乃胃之明徵」。中醫常用舌診來觀察心、脾胃等臟腑。

舌質觀心

舌頭是我們人體可以從外而內直接觀察的器官，若循環良好，正常呈現淡紅色、薄白苔。若循環較差，可能呈現暗色甚至青色，舌下絡脈可能會有怒張、曲張甚至集結成珠的變化。若伴隨有山根橫紋、耳朵冠心溝、唇色紫暗而薄，要特別注意心血管之病史、家族史、危險因子。

若屬於心火較旺、陰分不足者，則舌尖通常會有朱點、嚴重時會有芒刺狀，舌質則偏紅或絳色，舌苔少或有部分剝苔，舌體可能會偏瘦，舌津偏少或乾。常見於睡眠不足、或是重病後陰分虧損的病人。

若屬於陽虛怕冷者，則常見舌體淡暗而胖大，舌面津液多甚而水滑。平日飲食宜忌，則要避開冰涼，減少瓜果類之飲食。

舌苔看腸胃

中醫認為舌苔為胃氣之薰蒸，所以觀察舌苔之厚薄，可以觀察腸胃的狀況。若舌苔黃燥者，腹診堅實鼓音，許多為大便不暢者。以疏通腑氣、三焦之法，使大便通暢，舌苔多能退去。

若舌質偏紅，舌苔黃厚或白厚，伴隨咽紅，口苦、口乾、舌刺麻者，則常有胃熱或肝膽熱夾濕。

若舌質偏淡，苔白稍厚，舌邊齒痕較多，多為脾氣虛夾濕者，可以健脾益氣之法，扶正恢復腸胃功能。

舌診前的準備

雖然判讀舌頭是很重要的診察工具，但在判讀前，仍要注意許多干擾因子，減少誤判的可能性。

最常見的是染苔，舌苔染成黃色、黑色...，可能都會因為剛吃完的食物，或是含了什麼潤喉糖、或剛吃完中藥而造成染色。

第二常見的是刮舌苔，常見病人腸胃不好，舌苔偏厚且有氣味者，都會主動刮舌苔，則可能會看到舌苔變少的現象。

第三，則是剛吃完冰的食物，舌色會變較淡白，或是剛喝完湯，舌色會變紅，這也有可能造成舌質的誤判。

總結來說，提醒民眾在看診之前，盡量不要有以上行為。或是，當覺得舌診有異常時，應該主動詢問民眾，以避免產生誤判。

舌診當下

舌診最重要是放鬆，許多緊張的病人，舌頭會緊縮在一起。可以請病人吞一下口水，使舌面稍微清潔，並讓身體在放鬆的狀態下吐舌。

每次判讀時間僅數秒內，以免使舌色產生變化。環境的光線必須充足，因為環境的明亮度，會影響判讀。建議可以準備接近自然光的筆燈，減少因光線不良產生的誤差。此外，若張口不足，舌根常會忽略，要能看到舌根，診察才會完整。

舌診完成

一個好的舌診判讀，如一開始提到的，要能記錄下舌質、舌苔、舌津、舌下絡脈等元素。並能結合脈、證，做病因病機分析，並可以評估每次治療前後的變化，進而擬定治法，選方用藥。

總結

一個舌診，其實可以觀察出身體很多的變化。「吾日三省吾舌」，學習了解自己的舌頭，其實就是很好的自我健康檢查。希望大家都能從舌診中，了解到中醫的智慧，並從中看見健康。

彭啟豪 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫內兒科 總醫師



專長：

睡眠障礙、自律神經失調、腸胃疾病、心血管
血管疾病、耳鼻喉、皮膚疾病

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午		台北 長庚	林口 長庚	桃園 長庚		
下午						
夜診						

在繁忙的現代生活中，人們可能會因為生活壓力大、飲食不當、水分攝取不足等原因出現「大便不順」的情形。輕則增加水分攝取或是多食蔬菜水果，就可以緩解，嚴重的話甚至需要每日使用塞劑，或是服用大量西藥軟便藥，仍不見效，同時，接受了西醫完整的檢查，但找不到原因。這個時候，便是中醫發揮奇效的時刻。

什麼是便秘呢？

便秘是指糞便在腸內滯留過久，秘結不通，排便週期延長，或週期不長，但糞質乾結，排出艱難，或不硬，雖有便意，但便而不暢的病症。一般來說，一天三次至三天一次的排便頻率皆視為正常

中醫如何看待便秘呢？

中醫將「大便乾結」、「便秘不通」、「排出不暢」視為便秘的中心證候。「大便乾結」的常見表現是大便乾燥或呈羊屎狀大便；「便秘不通」當中大便乾燥的程度則不如大便乾結那麼嚴重；「排出不暢」代表大便乾或不乾不燥，可黏膩相夾。因排出困難，使排便時間延長，便意頻頻，屢屢登廁，但大便難下。

中醫治療便秘的策略

中醫會以「寒」、「熱」、「虛」、「實」來分辨便秘的種類。最常見的是「熱證」，熱邪灼傷津液，使得腸道內津液減少，正所謂「無水行舟」，我們可以將大便視為「舟」，腸道內水分減少，因此排便不暢，中醫會使用清熱養陰之品來治療。老人的慢性便秘除了上述情形之外，也很常見到因為年老體虛造成的無力解便，此時則會使用補益氣血的方式來治療。若是本身有比較怕冷，喜飲溫水，手腳冰冷，腹痛等情形，伴隨便秘的困擾，則很有可能屬於中醫所謂的「寒證」，此時會使用溫陽散寒的方式來幫助大便順利排出。關於便秘，中醫能提供相對應的治療方式及藥物，可以在中醫內科門診得到妥善的幫助。

便秘之相關衛教

便秘屬於腸胃道疾病，因此，注意「飲食」是非常重要的。平時應多注意自己的飲食偏好以及飲食組成。建議均衡飲食，每日需攝取足夠的蔬菜及水果，少吃烤、炸、辣以及較為溫燥的食

中醫助好便

長庚紀念醫院 中醫內兒科 顧德茜 總醫師

物(麻辣鍋、羊肉爐、薑母鴨等)，且一天飲水量至少要達到1500ml。即使是屬於上述的較怕冷的狀況，也不建議過度食用溫燥的食物，可以用多喝溫水並且注意保暖的方式來幫助排便，尤其是腹部的保暖，因此，於夏天時穿著露肚臍的服裝，並不適合這類的病人。天地萬物，適量才是最好的，過猶不及，皆不是養生之道。每日應隨時注意自己的飲食狀況與排便的相關性，以利飲食調整，幫助排便。除了飲食之外，維持愉快的心情以及規律運動皆是非常重要的。壓力的調適與抒發以及養成運動的習慣，會使得身體的氣機變得更加通暢，有助於排便。不需要要求自己像時鐘一樣準確的每日在同一時間解便，這樣子的要求，可能反而會給自己身心帶來壓力，使得排便更加不順。睡眠也是非常重要的，早睡且睡得充足，可以使人體於夜間得到充足的修復，使得氣血變得充足，自然就會充滿解便的力氣了!

總結

我們生活在這個紛亂的環境中，大家都應該隨時注意自己的身體變化與環境變化的關聯性，自己的身體需要自己照顧。若是出現便秘的情形，可以先從調整自己生活作息以及飲食習慣開始做起，若是仍然沒有很好的成效，就醫會是你的選擇。若是西醫檢查沒有異常發現，且服用西藥軟便藥成效不好時，中醫治療便是一個很好的就醫新選擇。中醫治療藉由調整身體的狀態，使得便秘的情況得以改善，當情況改善，可以逐漸減藥至停藥，不用擔心需要因為便秘而服藥一輩子。

顧德茜 醫師檔案

長庚紀念醫院中醫內兒科總醫師

專長：

呼吸胸腔、心血管疾病、腸胃道疾病、腫瘤輔助治療、體質調理

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午		林口 長庚				
下午	台北 長庚	桃園 長庚				
夜診						



電視劇中經常可以見到一些宮廷御醫為娘娘、公主們看病時，用絲線一端固定在病人的脈搏上，御醫通過絲線另一端的脈象診治病情，最常出現的場景是：「恭喜娘娘，您有喜了！」這時候全部的人都很高興。把脈是看診中醫常見的診療方式，部分醫師會依據脈診說出病人的症狀及病名，但把脈真有這麼神？

把脈的方法

中醫學是一套「以外診內，治外療內」的醫學。把脈屬於中醫四診望、聞、問、切的「切」，脈診的方法有很多種，最常用的是「寸口脈法」。這種方法是單獨按橈骨莖突內側一段橈動脈的搏動，根據脈動，以推測人體生理、病理狀況的診察方法。寸口脈分為寸、關、尺三部，醫生的手指先以靠近手掌的第一條橫紋，將食指緊貼在這條最大的橫紋之後的橈動脈處，其他兩指依序排定，食指為寸，中指為關，無名指為尺。每一部又根據脈診深度分為浮、中、沉，合為九候，浮、中、沉是指手指按壓在脈的位置上，用輕、中、重三種力度感受脈象的深度。

把脈的原理

「寸口」又名「氣口」，是用於診候無形的「氣(機能)」，而非有形的「質(器質)」的。《內經》云：「經脈者，常不可見也，其虛實也，以氣口知之」。

由此可知，據古人的經驗歸納，「氣口」的脈動反應著12經脈的盛衰，而經脈的盛衰又與臟腑的氣血的盛衰相藕合，故由「氣口」即可間接得知臟腑的狀況。

寸關尺類似五臟六腑收發情報站，各有對應的臟腑，譬如左側的寸關尺可以對應心、肝、腎陰（含膀胱）的狀況；右手的寸關尺則對應肺（含大腸）脾、腎陽的狀況。依據不同的脈象的型態、跳動的頻率、力量的大小，可以綜合判斷體內五臟六腑的狀況。

平脈的定義

正常脈象也稱為平脈，頻率大概為72-80次/分，脈象表現為不浮不沉，不大不小，從容和緩，柔和有力，且節奏一致，並隨生理活動和氣候環境的不同而有相應的正常變化。平脈的意思就是平常的脈，也就是健康正常人的脈，也就是不生病的脈形長什麼樣子。以平脈為基準點，把所有的脈象都拿來和平脈比較對照，凡是和平脈大小長短不一樣的，基本上都可以先歸入病脈。病脈的意思就是

指下有玄機？

長庚紀念醫院 中醫內兒科 侯湘怡 總醫師

生病的脈象，或許疾病尚未嚴重到已經能夠表現出症狀，但是對於病脈，至少要先當成有問題的脈象來評估。平脈的定義是指按脈時（不管是六部脈中的哪一部），都會發現在中取處，脈搏的鼓動最明顯而清楚，閉上你的眼睛，然後伸出食指輕輕按一按你的鼻尖，那是平脈鼓動時力量的大小程度（軟硬度）。而正常脈象也會隨人體內外因素的影響而有相對應的生理性變化，其影響的原因可能有：四季氣候、地理環境、性別、年齡、體格、情志、勞役及飲食等。

常見的病脈

浮脈及沉脈是指脈位，浮而有力表示症狀偏表症，例如感冒，浮而無力表示體內氣血陰陽諸虛；脈位偏沉表示症狀偏裏症，沉而有力表示有實證，沉而無力表示有虛症。遲脈及數脈是指脈的跳動頻率，比正常頻率還慢的，即可以歸為遲脈，遲脈通常與寒有關連；比正常頻率還快的，即可以歸為數脈，數脈通常與熱有關聯。滑脈的指感像摸念珠，通常與痰及懷孕相關；弦脈是指脈的緊張度，脈位偏浮跟外感風寒有關，脈位偏沉與疼痛有關。

門診偶爾會有病人二話不說，坐下來也不說哪裡不適，手就伸出來，就要醫師把脈，要注意把脈只是中醫四診中的其中之一，把脈的目的是了解體內的變化，而不是算命。醫師還是要先跟病人問診，先知道其不舒服的症狀，疾病的嚴重度時間長短，以及是否有在服用其他藥物等，做進一步的了解。

侯湘怡 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫內兒科 總醫師

專長：

呼吸胸腔、心血管疾病、腸胃道疾病、腫瘤輔助治療、體質調理

	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午		桃園 長庚		林口 長庚		
下午	桃園 長庚					
夜診						



。。。常見中藥小常識。。。

名稱：西洋參

前言：

近日新冠肺炎疫情嚴峻，民眾多希望透過中藥材增強免疫力。人參主要功效為補氣養身，增強免疫力。《神農本草經》提到：「主補五臟，安精神，定魂魄，止驚悸，除邪氣，明目、開心、益智。久服，輕身延年。」西洋參除了擁有補氣的功效之外，其性偏寒，為「涼補」，較適合體虛但兼有火氣熱症的民眾服用。在中醫古書中已有相關的記載，如《醫學衷中參西錄》：「西洋參性涼而補，凡欲用人參而不受人參之溫補者，皆可以此代之」。

品種來源：

西洋參為五加科多年生草本植物西洋參 (*Panax quinquefolium* L.) 的根。主產於美國、加拿大及法國，故又名「花旗參」，我國亦有栽培。於秋季採挖生長3~6年的根。除去分枝、須尾，曬乾。噴水濕潤，撞去外皮，再用硫黃熏之，曬乾後，稱「光西洋參」，挖起後即連皮曬乾或烘乾者，稱「原皮西洋參」。切片入藥。

形狀：

呈紡錘形、圓柱形或圓錐形。表面淺黃褐色或黃白色，可見橫向環紋及線狀皮孔，並有細密淺縱皺紋及鬚根痕。主根中下部有一至數條側根；多已折斷。以條均勻、質硬、表面橫紋緊密、氣濃清香者為佳。

性味歸經：

味微苦、甘。性寒。歸心、肺、腎經。

用法用量：

另煎兌服，3~6g。亦可切片泡水服用。

功效與主治：

補氣養陰，清火生津。

1. 用於陰虛火旺的喘咳痰血證。
2. 用於熱病氣陰兩傷，煩倦，口渴。

藥理機轉：

西洋參的根所含的皂甙對中樞神經系統可產生抑制作用，以及抗缺氧、抗疲勞、抗心律失常、抗心肌缺血、抗心肌氧化、增加心肌收縮力、止血、抗利尿、抑制血小板聚集、降低血液凝固等作用。對糖尿病患者亦有調節血糖作用。

使用禁忌：

對於體質偏寒、孕婦或哺乳中的女性、以及對雌激素敏感疾病患者(如乳腺癌、子宮癌、卵巢癌、子宮內膜異位症或子宮肌瘤)較不適合服用。

參考資料：中藥材圖像數據庫、醫砭



圖片攝於桃園長庚醫院中藥局

發行人：楊賢鴻

出版所：長庚醫療財團法人

顧問：陳敏夫 翁文能 鄭明輝

地址：桃園市龜山區舊路村頂

程文俊

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 許珮毓