

中華民國108年10月1日 出刊

己亥年九月三日 節氣 秋分

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎針刺是怎麼產生治療作用的?2
- ◎淺談「顳顎關節症候群」的針灸治療.....4
- ◎運動傷害也可以看中醫6
- ◎常見中藥小常識.....8



員工健康促進講座-中醫穴位按摩紓壓課程

醫師叮嚀

陳玉昇 醫師

「寒露」是一年二十四節氣中的第十九個節氣，每年10月7日或8日，太陽到達黃經195度時為「寒露」節氣。此時涼爽的東北季風開始吹拂使夏天的酷熱慢慢遠離。「寒露」是二十四節氣中最早出現「寒」字的節令，但並非表示如冬天一般寒冷。「露水先白而後寒」，即經過「白露」節氣後，氣候將從初秋白茫茫的露水涼意轉為深秋的令人感到幾分寒意。「白露身不露，寒露腳不露」此諺亦提醒大家，白露節氣一過，穿衣就不能再露出頸背四肢，特別注意頸部和足部的保暖，早晚要適時添加衣物，夜眠時也要蓋好被毯，避免受寒而感冒或腳抽筋。

寒露時節起，雨水漸少、天氣乾燥、晝熱夜涼。自古秋為「金秋」也，肺在五行中屬金，故肺氣與金秋之氣相應，「金秋之時，燥氣當令」，燥氣最容易傷肺、傷胃，在此時期人們的汗液蒸發較快，故常見皮膚乾燥搔癢、皺紋增多、口乾咽燥、乾咳少痰，甚有毛髮脫落和大便秘結等。

飲食上應少吃辛辣刺激、燒烤等類食品，避免津液的耗損。秋季蔬果豐盛，可選用防秋燥又護陰、滋腎、潤肺及潤燥滋陰的食材，如小麥、豆芽、豆漿、花生、芝麻、核桃、銀耳、番茄、蓮藕、紅薯、山藥、南瓜、蘿蔔、白菜、百合、木耳、梨、蘋果、葡萄、枸杞、大棗、橄欖、甜杏仁、甘蔗、蜂蜜等。從中醫養生角度來看，此時應適當進補，為迎接寒冬做準備。諺語有「補冬不如補霜降」的說法，認為「秋補」比「冬補」更重要，也就是說秋補是「打底補」，相當於打地基，只有地基牢固，冬補才容易體質調整成功。

醫務櫥窗

癌症患者西醫住院中醫輔助醫療計畫及癌症患者中醫門診延長照護計畫：

希望透過中西醫結合的治療方式，將腫瘤患者經手術、放化療後常出現的腸胃不適、眩暈、落髮，以及療程中常出現的口乾、口腔潰瘍、便秘、腹瀉、張口困難等症狀減輕到最低，讓患者能順利完成整個西醫療程，發揮最大療效；尤其對末期患者所出現的惡病質，諸如體重減輕，食慾不振，精神萎靡等不適，以及癌性疼痛問題，透過中醫的體質調理，提升患者的生活品質。

針刺是怎麼產生治療作用的？

長庚紀念醫院 中醫針傷科 葉柏巖 主治醫師

一位因下背痛而求診的阿姨，自訴躁鬱症病史已數十年，因與先生無法相處而離婚。自從與先生離婚，不管如何的難過痛苦也無法流出眼淚，且無法作畫。因他本身是一位畫家，無法作畫對她來說是極度的痛苦，這也更加重了她的情緒壓力。過去曾經一次偶然機會下，她接受了針刺治療，針完的當下她的內心感到被救贖，且可流出眼淚，覺得人生重新找到希望，也因此對針灸滿懷希望。後來經過了一段時間的針刺療程，阿姨的疼痛症狀與精神狀態都得到了很大的改善，且親子關係也變得更好。一次門診時，阿姨便問了：「醫生阿，我情緒現在平穩很多，也不罵孩子了，為什麼針刺可以改變一個人的心情？」我聽了回答她說：「凡刺之真，必先治神」。結果她回以我一個心有所悟的表情。

「凡刺之真，必先治神」出自於黃帝內經《素問·寶命全形論》之中，這裡揭示了針刺治療中一個很重要的原則：調整治理精神狀態的重要性。這包含了兩方面，施針者本身與病患的精神狀態。請試想，如果你剛剛因為孩子闖禍而大發雷霆，或者是看了一部悲劇收尾的電影，你的內心處於不平靜的狀態，要如何作到中醫診療所需的種種細微觀察力，例如病患的神情，面部顏色的分布，走路的步態，脈象的細微變化等等...，當心中念頭雜亂紛陳，想著等等中午要吃什麼，想著晚上要去逛三井要買什麼時，要如何屏除雜念專意一神，把注意力完全放在針上去感受針下的細微變化呢？另外一方面，當病患處於大怒或是大驚的狀態下，《素問·刺禁論》裡也揭示了此種狀態下請勿接受針刺治療，為什麼？我們可以從音叉共振實驗來理解：兩個一樣的音叉，敲擊其中一個時可以使第二個音叉也產生相同的震動頻率；但若是將第二個音叉的頻率改變了，則無法產生共振，甚至敲擊第二個音叉時產生的頻率還會干擾第一個音叉的頻率。「治神」如同敲擊醫者與病患這兩個音叉以產生共鳴，但首先是兩者的條件相似才有可能，必須是兩方都先處於平靜且專心，念頭相對少或是即使有也不會被過度影響的狀態下，這樣才能使針刺的效果發揮到最大。

即使如此的舉例，有時也還是很難去了解「治神」這樣的概念，不過我們還可以從一些間接的證據來說明，例如：針刺臨床試驗中，真針刺組與假針刺組分不出明顯差距，但卻優於對照組（傳統藥物組或是完全無介入組）；又或是從大腦功能性核磁共振顯影去看有預期心理的病患，會在特殊的腦部位有活化，他們的針刺治療效果會比較好。從這樣的事例來看，其實有一個重要的隱含意義，那就是所謂的安慰劑療效——當患者覺得自己有被治療時，療效就真的產生了。

所以當病患分不清自己是在真針刺組還是假針刺組時，沒有預期心理（又或者都覺得真的有針刺治療），真假針刺組療效的差異很難真正的顯現出來；再則真假針刺組皆優於對照組是因為安慰劑的效應。

寫到這裡，讀者或許會有疑惑，那針刺是不是僅有安慰劑療效而已？當然不是！「必先治神」僅只是第一步，是為了確保能取得最基礎的療效，接下來仔細的問診，觀察面色診脈象，以判斷病患氣血分布的狀態，是如何的產生偏聚，是否有外來邪氣（可從特殊的脈象上來察覺出），正氣是否虧虛，綜合以上的訊息選取合適的針刺穴位，以扶正祛邪為總則，以氣血以平（氣血分布狀態趨於均勻）為目標來施行治療。最後，回到一開始阿姨的提問，為什麼針刺可以改變一個人的心情？以中醫的角度來說（如《素問·宣明五氣》「五精所并：精氣并于心則喜，并于肺則悲，并于肝則憂，并于脾則畏，并于腎則恐，是謂五并，虛而相并者也。」、《靈樞·九針論》「五并：精氣并肝則憂，并心則喜，并肺則悲，并腎則恐，并脾則畏，是謂五精之氣并於臟也」），情志的產生是因為五臟臟氣的作用，使氣血偏聚於五臟以產生相應的情志；或是另一方面來說，過度的情志也會對氣血造成牽引產生偏聚（如《素問·舉痛論》：怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結），因此若是能夠有效的調整偏聚的氣血分配，即能夠去影響到病患的情志狀態！

註：本文論點根植於黃帝內經中所揭示的針刺治療原則，但一樣尊重所有後世針灸論述與現代研究的種種機轉理論。

長庚中醫

針刺是怎麼產生治療作用的？

葉柏巖 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫針傷科 主治醫師

專長：

急慢性疼痛處理、失眠與自律神經失調、體質調理、手術後與腫瘤治療後輔助治療



	週一	週二	週三	週四	週五	週六
上午	護理之家	桃園		林口		桃園
下午			台北			
夜診	桃園					

門診步入一位30出頭歲的年輕女性陳小姐，看起來心情不太好。

「醫生，」她說，「我最近左臉的關節一直卡卡的，嘴巴很不好張開的感覺。」詳細一問，這樣的症狀已經持續好幾個月了，她工作型態比較緊繃，每天都要盯著報表追進度，最近公司又接了好幾個新案子，她連睡覺作夢都還想著工作上的事。「晚上睡眠怎麼樣？」我問。「睡不好！」她很快地回答，「而且總覺得睡不夠啊……我先生說我半夜都在磨牙，睡覺起來也都還是肩頸痠痛。」前一陣子她買了一包魷魚絲一邊解饞一邊加班，沒幾天後就開始不舒服了。剛開始只是在張口吃東西的時候，下巴關節有喀拉喀拉的聲音，後來有時候吃硬一點或是有嚼勁一點的東西會疼痛，直到這週，把嘴巴張開便會覺得關節緊緊地打不開。

「妳這個有可能是顛顎關節症候群喔！」我說。

顛顎關節症候群其實不是罕見的病徵，最初1934年由James Bray Costen 在耳鼻喉科雜誌發表。主要症狀包括：下巴關節彈響聲，關節活動受限、疼痛，咀嚼困難。有時會伴隨自覺聽力障礙，耳朵痛或閉塞感，耳鳴，臉頰鼻竇部灼熱痛，以及頸部酸痛。總人口中約莫有12%的人有顛顎症候群，程度或輕或重，女性多於男性。有的人一開始就很警覺儘速就醫，也有的人忍耐再忍耐，直到難以進食、甚至顛顎關節都已經發炎變形了才求診。其他可能的相關因素包括：類風溼性關節炎、持續頸部姿勢不正、磨牙、反覆咀嚼或咬硬物、壓力大的生活型態、焦慮等等。

過去對於顛顎關節症候群的發生，大多認為和咬合有關，所以很多病人會就診牙科，希望通過矯正咬合或是配戴咬合板的方式改善疼痛。但現在認為顛顎症候群和肌肉張力的關係密切，反倒不見得是咬合的問題，所以轉而就診針灸科的病人也逐漸增加。

針灸怎麼治療呢？可從局部治療與系統治療來討論。

局部治療可針對顛顎關節周邊的肌肉下針，使關節附近的肌下針，使關節附近的肌肉張力下降，通常至少會處理顛肌、咬肌、外翼肌，而胸鎖乳突肌與斜方肌也是常用肌群，放鬆後肩頸的痠痛會改善，附圖即為一病人正在接受針灸的照片。日常保健亦可在這些區域熱敷並輕柔按摩，達到鬆緩肌肉的目的。



系統性的針灸處理，則可針對引起病人肌肉緊繃的因素來調整，或循著經絡走向來改善疼痛。以陳小姐的例子來說，用手腳末端的穴位來幫忙鬆開肩頸張力，並且幫她增加睡眠的品質，夜間能好好睡覺好好休息，自然肌肉不會過度緊繃，對顛顎關節的壓力變也就跟著下降。對於壓力大的病人，利用針灸安神定志緩解焦慮，也會對病情有所改善。整體來說是刺激穴位，達到放鬆肌肉，調整系統功能，平衡氣血的作用。

一般而言，顛顎關節症候群的治療和下背痛很相似，急性期以緩解疼痛為主，建議一週可治療2-3次，若為慢性病人，應找出引發的因子，如：喜歡吃硬的食物、咬筆、嗑瓜子、長時間姿勢不良或是夜間磨牙等等，唯有找出原因並改善，才能長久維持關節的穩定度。慢性病人通常建議1-2週針灸一次，固定放鬆肌群，避免關節過度破壞。若病人有意願，也建議病人至牙科就診評估，看看是不是仍有咬合的問題需要處理。

針灸過後，陳小姐明顯感到下巴關節舒適許多，也不太會有卡卡的感覺了。我們請陳小姐注意日常維持正確姿勢，避免啃咬硬物，並且常常按摩關節附近的肌肉，偶爾作打哈欠的動作伸展肌肉，漸漸地她的關節活動度增加也穩定下來，規律針灸一段時間之後，她的症狀就不再發生了。不過陳小姐知道她的工作性質壓力大，忙起來的時候肩頸又變緊、晚上仍然會磨牙，除了安排到牙科取模製作咬合板之外，她仍然是每2週會回診針灸局部緊繃的肌肉。「我才不想等痛起來不能吃東西再來針呢！」她說。

謝逸雯 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫針傷科 主治醫師



專長：

疼痛症候群(下背痛、五十肩、肩頸酸痛、媽媽手、急慢性扭挫傷...等等)、慢性呼吸疾患、婦女月經疾患、中風與腫瘤輔助治療(協助復健、體質調理)

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

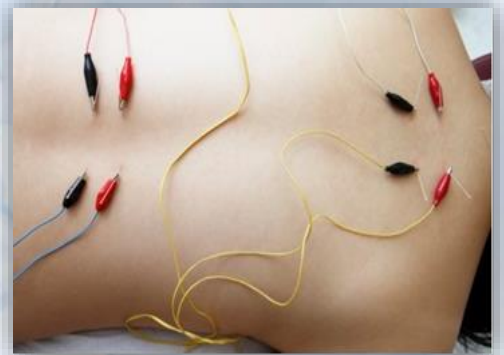
筱佩是一位高中拔河隊學生，今天一如往常進行體能及技術訓練，但就在拔河機訓練拉繩的過程中突然右腰疼痛，必需停止訓練。運動防護師檢查後懷疑腰方肌拉傷及小面關節損傷，在復健科醫師指示下進行冰敷並給予止痛藥物。雖在藥物控制下筱佩的腰痛有減輕，但仍無法恢復訓練。兩個禮拜後世界盃拔河錦標賽就要展開了，筱佩是隊上主力選手，屆時勢必要上場比賽。運動防護師隨即聯絡運動醫學團隊中醫師，詢問共同照護治療的可能性。就在中醫師手法放鬆及針刺治療後，筱佩的腰部活動度增加，配合貼紮也可做一些核心訓練。

有在跑步的同好對”運動筆記”一定非常熟悉，這邊提供跑步相關資訊，當然也包含運動傷害及就醫參考。在2018年跑步大調查中，跑步傷害就診”中醫或民俗療法”占了40.7%，高於物理治療的30.3%及西醫28.6%，由此可見台灣國人對於運動傷害選擇傳統技術的治療是有一定比例，但中醫適合處理哪一些疾病或症狀呢？以下會以現有文獻證據提供非藥物之中醫療法來說明。

針灸

針灸止痛已是國際認可，世界衛生組織（WHO）對於針灸止痛的總結報告指出2016年89000人的大型研究，針對骨骼肌肉系統疼痛使用針灸有明顯改善，這是中醫處理運動傷害疼痛的有力根據。此外，電針是在針刺後於針灸針上兩兩一組通與不同頻率的電流，本研究顯示高頻與低頻會刺激不同的鴉片類受器來達到止痛效果。日本研究顯示針刺局部能使局部及同神經支配/同經絡上的肌肉血流及帶氧量增加，但是否能有效增加運動表現有待未來的研究。

此外，針刺也能透過調控交感及副交感神經來達到心律變異率的改變，可以運用在運動後疲勞復原。以現代運動比賽賽制，連續好幾天的比賽，良好且快速的疲勞復原也許就是勝負的關鍵。



傷科手法

運動後的痠痛想必讀者都有經驗，也就是閩南語所謂的”鐵腿、鐵手”，學術上的名詞為延遲性的肌肉酸痛（Delayed-Onset

Muscle Soreness)。雖有研究顯示針刺對此症狀改善效果不好，但有一小型研究指出手法按摩可以減輕痠痛的程度及血液中肌肉損傷指標（Creatine Kinase），值得後續更大型及嚴謹的研究來探討。



拔罐

史上獲得最多奧運獎牌的美國男子游泳運動員菲爾普斯在2016年里約奧運現身，身上圓形的拔罐印記成為大家討論的焦點。飛魚在接受訪問時表示“拔罐真的很有效，它舒緩我的肩膀、背部和腿部的壓力，就像迅速的5分鐘按摩一樣，我喜歡拔罐。”他最終以第23面金牌畫下最終戰的句點。本國臨床研究顯示拔罐可以有效緩解肩頸疼痛，但針對非特异性頸部疼痛的病患長期追蹤研究顯示疼痛無明顯改變，不過生活品質有明顯上升，這也是我們可以運用在訓練後身體緊繃或慢性疼痛。



總結

非藥物之中醫療法對於現有文獻支持運動傷害之處理方式包含針刺對於急慢性疼痛的介入，傷科手法緩解運動後痠痛，拔罐處理短期疼痛，提升長期生活品質。

許中原 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫針傷科 主治醫師



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

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

...常見中藥小常識...

名稱：艾葉，*Ecliptae herba*

來源：菊科植物艾草(*Artemisia argyi* Levl. et Vant.)的乾燥葉。

性味：味苦、溫、辛，無毒。

歸經：入脾、肝、腎

功能：逐寒濕、溫經通脈、理氣血、止血、安胎。



臨床應用：各類殺蟲止癢、出血症、內科、婦科等疾病。若作以艾灸，有通經活絡，祛除陰寒，消腫散結，回陽救逆等作用。

現代藥理：

1. 艾葉化學成分主要有揮發油、黃酮類、鞣質類、三萜類、桉葉烷類、多糖類、微量元素等。揮發油為艾葉主要有效成分之一。
2. 黃酮類化合物具有抗腫瘤、降膽固醇、降脂、降壓、抗炎症、鎮痛、調節免疫力、抗脂質過氧化、抗衰老等作用。
3. 鞣質類在艾葉藥理作用中發揮止血的重要作用，同時還有抗癌、抗腫瘤、抗過敏、抗突變、抑制微生物、抗衰老等作用。
4. 艾灸具抗病毒作用：有報導表明，用艾葉燃燒物進行薰蒸療法對鼻病毒、瘡疹病毒、腮腺炎病毒、流感病毒、副流感病毒均有很好的抑制作用。

資料來源：

1. 王惠君、王文泉、盧誠、等 艾葉研究進展概述〔J〕江蘇農業科學，2015 43(8):15-19

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

總編輯:陳玉昇 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 林意旋(姓氏依筆劃多寡排列)