



長庚中醫

第九十五期 簡訊

中華民國109年4月1日 出刊

庚子年三月初九日 節氣 春分

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎又紅又癢抓不停—淺談中醫治療異位性皮膚炎..... 2
- ◎長得跟大樹一樣—淺談小兒轉骨 4
- ◎眼睛容易疲勞嗎？來—穴位按揉顧眼睛！...6
- ◎常見中藥小常識.....8



杜穎純醫師至基隆長庚中醫科
分享偏鄉醫療經驗

醫師叮嚀

基隆中醫科 張佑維醫師

清明節是二十四節氣中，唯一一個既是民俗節日又是氣象節氣的「節」。立春後的清明，天氣逐漸暖和，大地氣清景明，但氣候仍不穩定，偶現靈雨紛紛，時而冷熱不定，此時與家人出門掃墓、踏青等活動，更需注意身體保暖，避免被此時多變的氣候所侵擾。站在中醫的觀點，春季是機體生長發育時期，臟腑責之於肝，過旺的肝氣阻礙脾胃消化，影響食物吸收，肝氣疏泄受阻，更造成情緒失調、氣血不利等而引發疾病。因此如何使肝氣舒暢成為重要的議題。

隨著新冠肺炎疫情的持續延燒，四月成為抗疫重要的月份，全世界都為了一個共同的目標努力，無論是隔離檢疫、疫苗研發、新藥開發等面向都期待著最新突破。回歸中醫學本質，在這疫情蔓延的四月，中醫能給我們什麼啟發呢？《黃帝內經》的名言：正氣存內、邪不可干，邪之所湊、其氣必虛。一再提示增強自身免疫力達到阻斷邪氣(病毒)影響身體的概念，政府提示民眾除了戴口罩、勤洗手、避免群聚感染外，更建議大家戶外運動健身，提升自體免疫力！除了可服用增強免疫、抗病毒的防疫茶，配戴、吊掛防疫香包外，適當的穴位按摩，呼吸導引吐納，如八段錦等，也順應著春季調暢肝氣的養生之道！

最後，健康合宜的飲食，如豆類、山藥、芋頭等溫胃祛濕、養肝護肺的時令蔬菜可酌量食用，同樣老話一句，避免烤、炸、辣、油膩，減少身體負擔、增強免疫力，祝福大家平安健康的渡過每一天！

醫務櫥窗

《基隆長庚中醫偏鄉醫療及居家醫療計畫》

基隆中醫科 劉泰然醫師

為提升因失能或疾病特性致外出就醫不便患者之醫療照護可近性，本院長照中心之偏鄉醫療團隊，每周三於菁桐里及石碇里皆有中醫師駐診，提供病患相關的醫療服務。另外，去年修訂後之「居家醫療照護整合計畫」新制，納入了中醫師居家醫療項目，本院居家醫療團隊也有中醫師的到宅看診服務，有需要的病患及家屬可以洽詢您的中/西醫師或本院長照中心。

門診總是可以看到父母帶著小朋友前來求診，抱怨小朋友四肢關節的皮膚總是又紅又癢、整天抓個不停，除了影響晚上睡眠之外，白天上課的時候也很難專心，這種狀況著實困擾著他們。而這個案例其實就是「異位性皮膚炎。」

異位性皮膚炎是什麼？

異位性皮膚炎是一種慢性的發炎性疾病，特點是嚴重的搔癢以及反覆性皮膚濕疹。在台灣約有6~10%的發生率，其中又以小朋友最為常見。急性期的異位性皮膚炎通常會出現四肢的紅疹、紅斑或水泡，慢性期則可能發現皮膚增厚，甚至會有搔抓傷口，傷口不斷滲出組織液或出血。

嬰兒期的病灶通常位於臉部與四肢伸側，到了兒童期則開始轉變到四肢的屈側，像是手肘或膝窩。

中醫如何看待異位性皮膚炎？

異位性皮膚炎在中醫稱作是「四彎風」。「四彎」顧名思義就是好發在四肢關節處，可見中醫自古對這個疾病就有一定的認識。一般而言，中醫把異位性皮膚炎歸納成以下三種常見類型：

濕熱內蘊：多見於嬰兒期。其症狀表現會有皮膚鮮紅色斑塊、丘疹或水泡，嚴重時會有組織液滲出或結黃痂，另外可能伴隨大便乾燥，舌質偏紅。治療以清熱利濕為原則，常用的方劑為消風散或龍膽瀉肝湯。

脾虛濕盛：病灶處皮膚顏色較淡，且組織液滲出較明顯，常伴隨消化不良、胃口差，甚至排便較稀。治療以健脾利濕為原則，常用的方劑為胃苓湯或香砂六君子湯。

血虛風燥：常見於久治不癒的患者。患者皮疹色偏暗，皮膚增厚或脫屑伴隨色素沉澱，搔抓痕跡明顯，嚴重時可能搔抓出血或有血痂。治療以養血潤燥為原則，常用的方劑為當歸飲子。

除了使用內服中藥之外，門診也常使用外用藥物來改善患者症狀。像是針對紅疹、濕疹可使用清銀膏或青黛膏。針對搔抓嚴重者則常用苦參膏。若患側搔抓嚴重、組織液滲出，則會使用新三黃洗劑來收斂傷口。而對於關節皮膚增厚、像是苔蘚化般的增生，則會建議使用中藥濕敷的方式來處理。

異位性皮膚炎的患者要怎麼樣照護？

在環境中應盡量避免接觸到過敏原，像是塵蟎、灰塵、動物皮屑…等等。因此家中應定時清潔打掃，也可以打開空氣清淨機以減少過敏原的接觸。另外也要避免接觸到化學清潔劑如洗衣精、洗碗精、消毒水等，這些化學物質有可能會使皮膚的症狀加重。

穿著上應選用透氣且舒適的棉質衣物，盡量避免羊毛或尼龍材質的布料，因為這些有可能會加重患者搔癢的情形。夏天時要避免長時間在外日曬或劇烈運動，在高熱汗出且潮濕的環境下會影響皮膚的修復。而秋冬氣候較乾燥的時候，可以塗抹一些無香料的保濕乳液或凡士林來保持皮膚濕潤。

洗澡的時候宜避免使用過熱的水，或使用清潔力太強的肥皂。應選用溫和平性的沐浴乳，以免皮膚油脂過度流失。另外，家中若有人有抽菸習慣，建議減少抽菸頻率或戒菸，因為不論是一手菸或是二手菸都已被證實會加重或誘發異位性皮膚炎的症狀。

異位性皮膚炎患者平時在飲食上需要注意些什麼呢？

平時應該要避免一些有可能會引起過敏的食物，例如：芒果、花生、小麥、堅果類、甲殼類、醃製品…等。另外可以根據自己的體質，多吃一點利水去濕的食物，像是薏仁、綠豆、紅豆、冬瓜；或是能健脾益氣的食物像生薑、山藥、蓮子、南瓜等。

廖健安醫師檔案

基隆長庚中醫科 醫師

專長：
月經失調、痛經，更年期、骨質疏鬆，產後調理、不孕，子宮內膜異位、多囊性卵巢症候群；失眠，癌症手術或放化療後調理，性功能障礙，異位性皮炎、青春痘



	週一	週二	週三	週四	週五
上午			情人湖		
下午	基隆	情人湖			基隆

人的一生之中有兩個快速的成長階段，一個是嬰兒強裸時期，另一個則是青春期。由於臺灣早些年許多父母幼年失養，生下的孩童在生長期間又普遍營養不足，導致身高、發育常有延遲或不如預期的現象，因此多數長輩選擇在「青春期」，嘗試許多不同方式如飲食、藥物幫助孩童努力「轉大人」，遂在臺灣民間逐漸發展成特有的「轉骨理論」，「轉」代表轉變之意，「骨」代表身高長高乃是骨骼逐漸增長的外在表現，「轉骨」一詞，除了代表先民對於孩童能順利成長茁壯的殷殷期盼外，也成為先民口中對於「青春期」孩童生心理轉變階段的代名詞。

小孩長不高的原因有許多，俗話說「龍生龍，鳳生鳳」，遺傳仍舊屬於最主要的影響因素，如果父母本身身高就偏矮小，小孩的身高生長也多會被遺傳所限制，不過有些孩童發育速度較慢，但成年後身高與正常人無異，俗稱「大隻雞慢啼」的「體質性生長遲滯」屬於正常現象，這類孩童的父母多半有相似的生長發育史，因此可以藉由詢問父母的過往來判定。除了先天基因缺陷外，後天生活習慣也佔了很重要的因素，許多孩童不吃正餐，只吃零食，沒有攝取足夠的營養，也會造成身材矮小；有些孩童喜歡高糖甜食、吃油炸的高熱量食物，或嗜食雞皮、雞屁股、雞脖子、蜂王乳等具有高量環境賀爾蒙的食物，或接觸環境塑化劑，也容易引發性早熟，導致長不高。另外，過敏兒童年年增加，治療上使用類固醇藥物也可能會影響身高的生長，這些因素都是我們要仔細去避免的。

究竟何時要帶孩童就診呢？以臺灣在地的統計資料顯示，台灣的女孩約8-13歲、男孩約9-14歲會進入青春期，開始出現第二性徵，即女孩出現乳房發育、初經來潮，男孩出現睪丸變大、喉結隆起、聲音轉變等特徵，如果女孩在8歲前、男孩在9歲前出現上述的表徵，即所謂的性早熟，須盡快就醫；此外，嬰兒期至青春期之間每年的平均生長速度約莫五公分，如果孩童每年生長速度小於四公分，或者身高位於同年齡孩童中屬於97百分位以上或是3百分位以下者，或生長停滯突然落後25百分位，皆屬於身高生長異常，也須及早就醫。

那麼中醫是如何看待生長發育呢？歷代中醫師彙整各家經驗，總結認為幼兒「肺脾腎常不足，心肝常有餘」，說明了孩童呼吸道、腸胃道功能較不全，也提醒了父母需注意孩童在心理層面

基隆長庚紀念醫院
中醫科
蕭易先
醫師

長得跟大樹一樣——淺談小兒轉骨

長庚中醫

及睡眠品質的良窳。中醫認為孩童長不高，可能是情志因素引起，如課業壓力、人際互動或父母期望，或是孩童先天腸胃道功能不佳，如常易腹瀉脹氣、食慾不振，或是愛吃肥甘厚膩食物、熬夜晚睡等因素造成，處方可用參苓白朮散健脾益氣開胃，逍遙散疏肝理氣健脾，以及知柏地黃丸滋陰降火，藉藥物調整體質，達到陰陽平衡，恢復正常生長。

門診時常會有父母攜帶孩童前來詢問，究竟何時適合接受中醫轉骨治療？根據研究，第二性徵的出現時間點早於人體最快身高生長速度的時間點，因此利用此生理特點，建議父母可在孩童出現第二性徵後再攜至門診，經由中醫師專業判斷，決定是否搭配中藥調理。此外正確且規律的生活習慣也是長高的不二法門，研究指出，不熬夜的睡眠腦部會釋放較高濃度的生長激素，因此早睡早起是必要條件；此外，研究也指出，一周五天，每天做30分鐘以上中重度活動，持續一年，可明顯的增高；而進行負重運動（例如球類運動、田徑、體操、跳繩等）可以幫助青春期前的小朋友骨頭累積鈣質，比單純增加鈣質攝取更為有效；此外，除了肉類攝取以外，多吃含鋅的食物，如牡蠣、堅果（核桃、松子、芝麻），並配合各類蔬菜及水果，中醫則建議可以燉煮藥膳九層塔燉排骨、狗尾草燉雞、四神湯，提供孩童充足的營養。

想要有高人一等的身高，只要有良好的生活習慣，並在適當的時間搭配正確的中藥調理，長得跟大樹一樣不再是遙不可及的夢想哦！

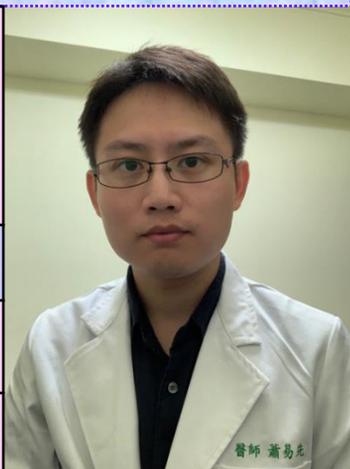
蕭易先醫師檔案

基隆長庚中醫科 醫師

專長：

不孕症、月經不調、痛經、更年期症候群、產後調理；癌症中醫輔助治療、睡眠情緒障礙、高血壓調理、大腸激躁症、鼻過敏疾病、肌筋膜疼痛

	週一	週二	週三	週四	週五
上午	情人湖	基隆			
下午		情人湖	情人湖		基隆



眼睛容易疲勞嗎？來——穴位按揉顧眼睛！

基隆長庚紀念醫院 中醫科 李采珍 醫師

「目睛哪好，人生是彩色的，目睛哪不好，人生是黑白的！」。中醫裏有一句話「肝開竅于目」，說的正是肝和眼睛的關係，眼睛是肝臟的「窗口」。經常眼睛昏花、眼角乾澀，除了視力下降引起的問題，也可能是肝氣血虛的先兆，一旦用眼不當，眼睛就容易疲勞。

其實，眼睛容易疲勞原因很多，有些是生活習慣養成的喔！像滑手機、打電動的時間太長，眨眼次數太少，原該休養的眼周肌肉，持續處於緊張狀態，持續無感地不當用眼，等到視力無法挽回，已懊悔莫及。

穴位按揉顧眼睛

中醫的穴位，是人體氣血流通的開關，每個人一出生就有的禮物，按揉穴位有益暢通氣血、舒緩疲勞，是養生保健的禮物，簡單又便利，無需額外付費，而且就在身上，還真不會忘了帶，只要先把手洗乾淨，隨時隨地都可派用上場。現在，就讓我們來按揉護眼穴吧！

首先，在按揉護眼穴前，有些注意事項提醒大家：

- ✓按揉前，剪短指甲，拿下隱形眼鏡。
- ✓正確洗手，雙手(指)需保持清潔。
- ✓按揉時，輕閉雙眼，放鬆全身肌肉，集中注意力。
- ✓穴位準確時，會有酸脹的感覺。
- ✓勿在眼球上施加強力或直接按壓。
- ✓眼壓高或眼睛有紅腫、熱痛或發炎未緩解時，暫勿按揉眼眶，改為按揉手(如合谷穴)、耳(如耳點)的穴位。

接下來，通絡明目的9個穴位(圖一)，位於眼眉周圍及手部，按揉時，請將指腹緊貼穴位，在穴位上輕柔地反覆按揉約30下(以酸脹為宜)。可以由按揉睛明穴^{註1}開始，然後順著眼周→攢竹穴→魚腰穴→絲竹空穴→瞳子髎穴→四白穴→太陽穴→耳穴眼點^{註2}(耳垂中央)→合谷穴(手背虎口)。

註1：穴位準確位置的找尋，請諮詢中醫師。

註2：耳穴眼點，以拇指和食指指腹，分別捏住耳垂，有節奏地搓揉耳垂中央。

最後，我們來做「搓手熨目」收功，將雙手掌心摩擦20~30下(以溫熱為度)，微屈您的手掌心，將微溫的雙手掌心覆蓋雙眼，溫熨1~2分鐘(圖二)，反覆數次。



圖一 穴位按揉顧眼睛
~6~



保健眼睛有法寶

養成護眼的好習慣，有個可遵循的原則，即每 20 分鐘，向 20 英尺外看 20 秒，20 秒的時間大概就是伸一兩個懶腰，抬頭看看遠方綠色植物。外出時可選用太陽眼鏡或帽子，以防紫外線的傷害。中醫認為晚上11點前熟睡，得以保養及修復耗損的內臟機能，我們人需要好的睡眠來「重開機」，勿熬夜，少動怒，要心平氣和、戒菸、戒酒等，都是我們保健眼睛的法寶！

護眼茶飲中藥材

服用中藥材製成的茶飲，建議您諮詢中醫師，可依據您當下個別體質，開立處方搭配飲用。護眼茶飲中常見的中藥材有：

枸杞子(圖三)養肝明目，如枸杞菊花茶飲，是用一錢的菊花，加入1000c. c. 水煮沸後，轉小火煮15分鐘，濾渣取汁，再加二錢枸杞，燜五分鐘。惟枸杞菊花茶，易腹瀉者請適量慎用。

決明子清肝明目，可以先將決明子炒過備用，泡決明子茶時取出約三匙，加入一公升滾水中，約3~5分鐘，水變咖啡色即可撈出決明子後飲用。惟決明子茶，易腹瀉者請適量慎用。

桂圓(龍眼肉)補益心脾，養血安神，將曬乾的龍眼連核一起煮水，加入紅棗後飲用。惟體質較燥熱易腹脹上火、或血糖高的朋友請適量慎用。

蓮子補脾養心，久病年長者可食用。可用蓮子15克，核桃仁15克，龍眼肉15克，紅棗約3個，與小米煮成粥後食用，或將蓮子煮熟與粥一起食用。惟大便乾結者，請適量慎用。

習慣護眼健康來

均衡飲食，規律作息，心靜平和，適度運動，以及按揉穴位通絡明目等，都可以保護眼睛，改善您眼睛容易疲勞的困擾，最重要的是，要養成護眼好習慣，健康就會是您的！尤其，穴位是我們每人隨身都攜帶著的福氣，常常去按揉這個開關，讓自己健健康康！

圖片來源：

1. 元氣網，聯合報、曹永昌，圖解中醫穴位護眼操
2. Zi 字媒體 7個動作天天練，省下一大筆醫藥費，貴在堅持！

李采珍醫師檔案

基隆長庚中醫科 醫師

專長：

睡眠障礙、神經肌肉關節疾病、過敏性鼻炎、自律神經失調、骨質疏鬆、更年期調理、體質調理、婦女泌尿疾病。

	週一	週二	週三	週四	週五
上午			情人湖		
下午		情人湖			



眼睛容易疲勞嗎？來——穴位按揉顧眼睛！

...常見中藥小常識...

名稱：金銀花

來源：本品為忍冬科多年生半常綠纏繞性木質藤本植物忍冬（*Lonicera japonica* Thunb.）的花蕾。分布於台灣全境之平野、山區之向陽地。夏初當花蕾含苞未放時採摘，晾曬或陰乾，生用或炒用。



性味：甘，寒。

歸經：入肺、胃、心、脾經。

功能：清熱解毒。

主治：

1. 用於外感風熱或溫病初起。銀花甘寒，既清氣分熱，又能清血分熱，且在清熱之中又有輕微宣散之功，所以能治外感風熱或溫病初起的表症未解、裏熱又盛的病症。應用時常配合連翹、牛蒡子、薄荷等同用。
2. 用於瘡癰腫毒、咽喉腫痛。金銀花清熱解毒作用頗強，在外科中為常用之品，一般用於有紅腫熱痛的瘡癰腫毒，對辨證上屬於“陽症”的病症，較為適合，可合蒲公英、地丁草、連翹、丹皮、赤芍等煎湯內服，或單用新鮮者搗爛外敷。
3. 用於熱毒引起的瀉痢便血（糞便中夾有黏液和血液）熱毒結聚腸道，入於血分，則下痢便血。銀花能涼血而解熱毒，故可療血痢便血，在臨床上常以銀花炒炭，合黃芩、黃連、白芍、馬齒莧等同用。

禁忌：脾胃虛寒及氣虛瘡瘍膿清者忌用

資料來源：1. 台灣中醫藥資訊網 2. 行政院農業委員會藥用植物主題
3. 醫碇

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 黃澤宏 李科宏 高銘偵 林意旋