

中華民國109年3月1日 出刊

庚子年二月初八日 節氣 雨水

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎中醫增強免疫健身茶，幫忙提升正氣.....2
- ◎燥邪來襲口乾眼澀 中醫藥助您對抗乾眼症...4
- ◎頭痛查不出原因，試試中醫！.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



中醫部醫師專業訓練課程

醫師叮嚀

郭純伶醫師

近日武漢肺炎不但沸沸揚揚，而且人心惶惶，在大家過年團圓的同時，本期的叮嚀除了已知的戴口罩之外，還有勤洗手和消毒擦拭日常用品。雖然目前對這隻病毒還有很多尚未掌握的地方，但是至少已知是有套膜的病毒，而酒精消毒正可以破壞這個套膜進而殺死病毒。以節氣說，本月的月初和月底分別會經歷二十四節氣的「小寒」和「大寒」。「大寒」顧名思義就是一年當中最冷的日子，然而諺語說：「大寒不寒，人馬不安」，代表若大寒的時候並不寒冷，則人畜易有災殃，古時主要原因是因為古時候為農業社會，冬天的寒冷原本可以讓害蟲凍死，但若遇上暖冬，則可能因害蟲影響農作物的採收，進而可能面臨食物匱乏或有其他瘟疫。以中醫對於冬季養生的角度而言，「春生夏長秋收冬藏」，又說「春夏養陽、秋冬養陰」，這裡的冬藏即為藏精，除了作息應該早睡晚起之外，可以選擇一些養陰入腎的食材，例如羊肉、核桃、黑芝麻、黑豆、黑木耳等。而現代人經常熬夜工作加上豐盛大餐，相較古時早已營養過剩，若是仍然大量進補，則有容易產生燥熱上火的狀況，故在平時補養時，烹調方式反應以清淡為主歐。祝福大家新的一年身體健康，萬事如意，天天開心！

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。

最近新型冠狀病毒引發武漢肺炎，全球各地的都積極投入防疫，除了戴口罩跟勤洗手，多運動保持充足睡眠外，中醫的部份可以藉由調整機體的平衡，增加自身的正氣以加強保衛及抵抗外來邪氣的能力，藉由氣血陰陽與五臟功能的協調來增強免疫力，減少被外來病毒入侵的機會。免疫系統牽涉到包括T淋巴球、B淋巴球、自然殺手細胞、吞噬細胞及多形核嗜中性球等及一些抗體、補體、細胞激素、發炎激素等的平衡，有些負責對抗外來的入侵者如細菌、病毒；有些負責調控體內環境的平衡，是十分複雜的。

針對增強抵抗力的部分，長庚中醫部設計了一款「增強免疫健身茶」，組成包含吉林蔘鬚、黃耆、甘草、紅棗、枸杞、靈芝、茯苓，藉由調補氣陰，健脾固表來達到調節機體免疫力，增加對於外來病毒及細菌的抵抗力。以下介紹這幾味常用中藥給大家認識，如果不確定自己的體質，也可以請中醫師根據您的體質設計適合的調補方。

蔘類

明代李時珍《本草綱目》記載：人參，味甘、微苦、性平，歸脾、肺、心經，具有「補元氣、固脫、生津、益智安神」的功效。不同的蔘的補益效果也有所不同，如下表所示，可以根據本身體質的寒熱及氣虛的程度，選擇比較偏溫補、補氣效果較強的紅蔘，或是選擇比較偏涼補、生津效果較好的西洋蔘。

名稱	功效	補充
野山參	大補元氣，無溫燥之性，兼能滋陰生津	貨源少，貴
紅人參(蒸熟曬乾)	大補元氣，補氣帶有剛健溫燥之性	振奮陽氣，適用於急救回陽
吉林蔘鬚	益氣、生津、止渴	補氣較人參弱，較人參不會上火
生曬參	不溫不燥，補氣養津	扶正祛邪
白人參(糖參，糖汁浸漬)	補氣生津，清補之品。平和，效力較小	健脾補肺
太子參	補氣健脾，補力小	病後虛弱，津乏口乾
西洋參(花旗參)	養陰清火、補肺養胃	偏涼

黃耆

黃耆的部份在中醫屬於常用的補氣中藥，具有補氣昇陽、益氣固表的功效，所以常用在體質比較虛弱，容易感冒的患者。黃耆又稱北耆、綿耆，表皮呈黃白色，具有豆腥味而甜度較低。另外市面上常見紅耆又稱晉耆，表皮呈紅棕色，無明顯氣味而甜度高。北黃耆的補氣效果比較好，入藥應北黃耆，晉耆因為甜度較高，市面上常用在藥膳，晉耆補氣效果遠不及黃耆。

靈芝

《本草綱目》記載靈芝「苦、平、無毒、益心氣、益肺氣。祛痰、健胃」。《神農本草經》指出靈芝為上品藥，「久食，輕身、不老、延年」。靈芝本身富含多醣體及微量元素，可增強免疫力。其補肺氣的作用，也用於老年慢性氣管炎咳嗽氣喘。

茯苓

茯苓性味甘、淡、平，具有利水滲濕，健脾安神的功效，屬於溫和補的藥材，一般所見茯苓為菌核內部的白色部位，新鮮採收後切成薄片狀，主要有效成分為茯苓多醣，可以用來增強體質，提升免疫力。一般茯苓飲片乾燥後水分不易滲入，因此在煎煮前可以把藥材壓碎，增加與水分的接觸面積。

枸杞

枸杞性甘，平，《本草經集注》載：「補益精氣」，具有補肝腎，益精血，明目，止渴之效。枸杞的道地藥材來自寧夏，寧夏枸杞的有效成分最高，中藥調補時，常講究氣陰雙補，可以減少上火的情形，枸杞因為其本身滋陰的功效加上其口味偏甜，也可以調整全方的口感，因此在養生方中常同用枸杞。



紅棗

紅棗性味甘平，可補益脾胃，養血安神。

甘草

甘草享「國老」美譽，可補心脾、益氣虛、清熱解毒、祛痰止咳。

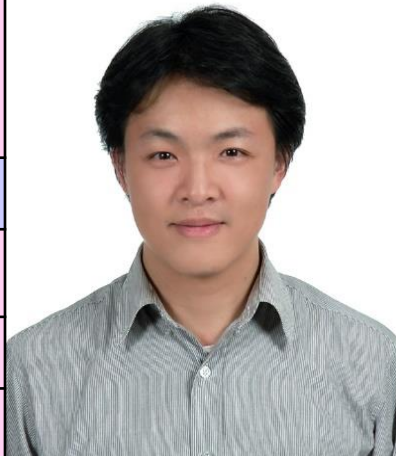
陳星諭 醫師檔案

中醫部中醫內兒科 主治醫師

專長：

癌症及相關副作用、腎臟疾病、胃腸肝膽疾病、退化性疾病、呼吸胸腔疾病、睡眠障礙

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



長庚中醫

中醫增強免疫健身茶，幫忙提升正氣

經過幾十年的奮鬥，58歲的陳女士在事業上已頗有成就，然而經常必須使用手機、電腦，配戴隱形眼鏡並審閱大量文件報表的她，長期以來卻飽受乾眼症之苦。每當天氣轉涼之際，眼睛乾澀、迎風流淚等症狀就越發明顯。她當下趕緊忙到前往眼科門診就診檢查，眼科醫師診斷她罹患了乾眼症，並囑咐她使用人工淚液，然而使用人工淚液後能夠緩解症狀的時間並不長，導致陳女士需要反覆使用且用量越來越大，從而影響工作效率，因此她決心前來中醫門診，希望藉由中醫的體質調理從根本改善此一問題。經過詳細的診察，我們發現她雙眼乾澀發紅情形十分明顯，尤其像最近這樣一陣乾冷的風吹過來，常會引發眼睛痠澀與異物刺激感，此外甚至還伴有口苦咽乾、鼻腔乾澀、眠差頭暈等症狀。

我們建議陳女士改善閱讀習慣，用電腦每隔1小時就至少要讓眼睛休息10分鐘，再加上適度增加水分攝取量，並配合正確的穴道按摩（魚腰穴、睛明穴），以調暢局部的氣血循環；此外，我們針對她的體質開立了相應的中藥方劑，在滋陰潤燥的基礎上，同時導入活血與清熱的治療策略，以清除體內虛火並改善整體血液循環。每次回診時她都開心地與我們分享體質改善的進程，經過幾週的調養，眼睛乾澀異物感已明顯改善，迎風流淚或口鼻乾燥的情形也已緩解大半，尤其每次喝完中藥後就會感覺口中津液瞬間增加，而且會有「奇妙的回甘感」。

乾眼症主要是眼睛淚液分泌異常，造成淚液無法保持眼球表面濕潤所造成的疾病。常見之症狀包括眼睛乾澀、癢、癢、黏著異物感、燒灼感、疲累感、分泌物黏稠、怕風、畏光，對外界刺激很敏感，暫時性視力模糊等。較嚴重者眼睛會紅、腫、充血、角質化，角膜上皮破皮而有絲狀物黏附，長期之傷害則會造成角結膜病變，嚴重者可能會造成失明。乾眼症的致病因素相當複雜多元，依其成因可大致分為「淚液分泌減少」、「分布不均」與「淚液蒸發流失過快」等三大類。諸如自體免疫疾病、眼部外傷或感染、自律神經失調、年老淚腺功能降低、更年期等，或是長期使用隱形眼鏡、長時間用眼導致眨眼次數不足、長時間處於乾燥工作環境等都是罹患乾眼症的高風險族群。據國外研究指出，其盛行率約為14.5%，而高齡、女性、長時間配戴隱形眼鏡、缺乏維生素A以及身處乾燥環境的人，特別容易罹患乾眼症。

長庚紀念醫院 中醫內兒科 高定一 主治醫師

燥邪來襲 口乾眼澀 中醫藥助您對抗乾眼症

長庚中醫

近年來由於手機、平板電腦的使用越來越普及，加上配戴隱形眼鏡的習慣，使得乾眼症的發病年齡逐年下降。目前西醫治療不明原因的乾眼症，輕者使用人工淚液治療，嚴重者可考慮眼瞼縫合術等方法治療，但是療效仍然是非常有限。

在中醫的觀念裡，乾眼症主要是燥邪為患所致，尤其現代人經長時間使用3C產品、配戴隱形眼鏡，加上正值秋冬乾冷之際，導致近來因乾眼症發病前來求診的患者人數逐步攀升。中醫看待乾眼症，除了上述提到淚腺分泌、淚液分布和淚液排除等局部問題外，我們會從人體整體的情況來進行審視與調整。當身體在正常生理運作下卻出現了問題，那表示身體本身的修復能力不足以抵抗外界的傷害。

中醫普遍認為肝血與腎水是維繫眼睛保持滋潤明亮的重要條件，因而當患者體質屬於肝腎不足時，可以考慮杞菊地黃丸或滋腎明目丸等方藥來調補肝腎、養肝明目。清代著名溫病學家葉天士在其傳世名作《溫熱論》中明確指出：「風挾溫熱而燥生，清竅必乾。」一般來說，中醫對於乾眼症的治療策略，通常是以滋陰潤燥為主軸（常用藥物：石斛、女貞子）。若患者的症狀屬於眼睛紅腫熱痛，且伴有口乾、煩躁、失眠、大便乾燥難解等熱證，則較適合選用洗肝明目湯等清熱的方藥。我們在臨床上常常發現，若能針對患者體質靈活結合祛風清熱、活血化瘀等治療策略，適當運用荊芥、柴胡、知母、赤芍、桃仁等藥物，往往能更為有效地改善包括眼睛乾澀在內的一系列乾燥症候。

（以上藥物、穴位之介紹僅供個人保健參考，疾病之診斷治療請尋求醫師的專業協助）

高定一 醫師檔案

中醫部中醫內兒科 主治醫師

專長：

新陳代謝與體重控制、呼吸胸腔疾病、
睡眠障礙



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

頭痛查不出原因，試試中醫！

長庚紀念醫院 中醫內兒科 王甜如 主治醫師

六十歲的阿姨，年輕時產後開始偏頭痛發作，通常都是在月經前後。曾經做過斷層掃描表示一切正常，診斷為偏頭痛。雖然規律服用止痛藥，但每每發作便噁心嘔吐，經過長期調養後，發作頻率與嚴重程度逐漸改善… …

排除西醫急性問題

面對一個新發的頭痛，首先我們必須排除西醫相關的急性問題，例如感染（腦膜炎、腦炎）、血管病變（中風、頸動脈狹窄）、腫瘤（腦瘤、腫瘤轉移）、頭頸神經病變（三叉神經痛）、系統性疾病（高血壓、中暑、貧血）、頭部外傷、中毒（一氧化碳）等等。確診為急性問題，需要轉介西醫檢查與治療，以免延誤病情。若不是急性問題，則應該注意平時患者使用的藥品中，若有副作用為頭痛的藥物，應該改用其他替代藥物。若西醫安排檢查一切正常，或者急性治療過後轉為慢性（如三叉神經痛後遺症），或者不願長期使用止痛藥的患者，可以考慮中醫治療。亦可在西醫治療的過程中，搭配中醫治療以見更明顯的療效。

中醫治療方向

中醫治療頭痛，分內外與虛實。外感頭痛一般是指淋雨吹風造成感冒頭痛，時常合併鼻塞鼻涕、咳嗽、脖子緊、身體抽痛或者發燒等症狀。可以考慮使用祛風解表除濕的藥物，以縮短感冒的日程，加速頭痛的緩解。

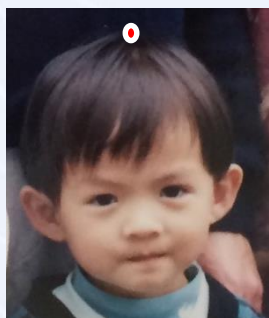
內傷頭痛則分為虛（不榮則痛）和實（不通則痛）

虛證通常是頭部的氣血不足，可能是因為患者整體營養與休息不夠造成的氣血不足，或者是氣血無法被運送到頭部所造成不敷使用的情況。虛證患者以隱隱作痛為常見表現，在熬夜過後、疲倦的時候，或者月經結束氣血虛弱時症狀更嚴重。平時除了注意睡眠以外，可以採用食補（例如黨蔘、黃耆、八珍湯等。）的方式增加體能。

實證則是頭部氣血無法正常運行導致局部堆積而造成氣滯或者血瘀，局部不通暢所造成的疼痛。實證患者則容易因為精神壓力引起的氣機不暢，或者女性患者月經前期血氣充盛而不通，導致疼痛較劇烈的情況。可使用行氣、活血化瘀類的藥物，改善氣血流動的通暢度。此外，“氣血得溫則行，得寒則凝”，因此天冷、嗜冰品，或者時常吹冷氣，也容易影響氣血運行而使症狀加重。平時則建議患者注意頭部保暖，可以達到直接的預防效果，也可助於症狀的改善。

“頭為諸陽之會，三陽經脈皆循行頭面。”因此，中醫在治療頭痛上面，除了表裡虛實外，還會引進經絡的概念。

在藥物方面，引經藥可以將藥物帶到相關部位：如前頭痛歸類為陽明經，常用葛根、白芷；雙側頭痛主要走少陽經，常用柴胡、葛根；後側頭痛則為太陽經循行所過的地方，常用羌活、防風；頭頂痛則歸在厥陰經脈，可以使用川芎。平時在家可以自行使用簡單穴道按摩（如圖），促進經絡氣血運行。較嚴重的患者，建議諮詢專業的醫師。醫師會根據患者頭痛的部位進行局部取穴，或者循經取用遠端的穴位，搭配調氣手法以獲得較好的療效。



藥物雖然可以幫助緩解症狀，但真正的治療是從養成良好的生活習慣開始。平時三餐均衡飲食、睡眠充足可以預防氣血不足的問題。減少咖啡、茶等刺激性的飲食，可以避免睡眠品質受影響。此外，保持規律的運動可以幫助放鬆工作壓力，並且讓身體氣機通暢，用以減少頭痛的發生。若生活規律，頭痛仍時常發作，甚至影響到日常生活，建議盡早前往門診尋求醫師的協助，才能早日擺脫頭痛的困擾，擁有健康快樂的人生。

王甜如 醫師檔案

中醫部中醫內兒科 主治醫師

專長：

內科雜病、心血管疾病、內分泌失調、腫瘤輔助治療、皮膚疾病、呼吸道與過敏性疾病、自律神經失調、失眠、關節退化、月經失調、更年期症候群、慢性腎臟病



頭痛查不出原因，試試中醫！

長庚中醫

...常見中藥小常識...

名稱：石菖蒲

來源：天南星科植物石菖蒲
(*Acorus tatarinowii*
Schott.)的乾燥根莖。主產
江蘇、江西、四川、浙江等
地。

品質：以條粗、斷面色類白、香氣
濃者為佳。

性味：辛、苦，溫

歸經：歸心、胃經。

功能：開竅寧神，化濕和胃，醒神益智。

主治：

痰濕蒙閉清竅之神志昏迷：

1. 本品辛開苦燥溫通，芳香走竅，不但有開竅寧心安神之功，且兼具化濕，豁痰，辟穢之效。開心竅、去濕濁、醒神志為其所長。故宜用治痰濕穢濁之邪蒙蔽清竅所致之神志昏亂。近年用由石菖蒲提取的 α -細辛醚，治療癲癇和癲癇持續狀態有效。
2. 濕阻中焦，脘腹脹悶，痞塞疼痛。本品辛香，化濕濁、醒脾開胃、進食消脹。
3. 聲音嘶啞、風濕痺痛、癰疽疥癬、跌打損傷等證。

資料來源：中藥材圖像數據庫、醫砭



發行人：楊賢鴻

顧問：陳敏夫 翁文能 鄭明輝
程文俊

執行編輯：陳錦秀

編輯群：陳俊良 李科宏 高銘偵 林意旋

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