



長庚 中醫 簡訊

第廿七期
簡訊

中華民國97年12月1日 出刊

戊子年十一月四日 節氣小雪

本期要目

- | | |
|------------------------------------|---|
| ◎醫師的叮嚀..... | 1 |
| ◎醫務櫥窗..... | 1 |
| ◎世界性針灸發展潮流
—匈牙利布達佩斯國際針灸研討會..... | 2 |
| ◎溫通針法治療五官疾病..... | 4 |
| ◎慢性疲勞症候群
—漫談姿勢與呼吸方式的影響..... | 6 |
| ◎常見中藥小常識..... | 8 |
| ◎芳香精油小百科..... | 8 |



中醫養生健康中心



醫師的叮嚀

編輯組

冬令進補須因體質而異，分作以下四個類型。若四肢無力、神疲、動則虛汗，多屬氣虛。可選黨參、黃芪、白朮等藥物；食品有山藥、大棗等。若面色枯黃、口唇蒼白、頭暈眼花，多屬血虛。可選當歸、熟地、首烏等藥物，食品有酸棗仁、龍眼、黑芝麻等。若手腳不溫、怕冷、遺尿、性功能衰退，多屬陽虛。可選鹿茸、巴戟天等藥物。食品有核桃、蝦、羊肉、海參等。若低熱、潮紅盜汗、眼目乾澀，多屬陰虛。可選天冬、麥冬、生地、枸杞、玉竹等藥物；食品有桑椹、銀耳等。進補時，忌生冷、油膩之物，以免妨礙脾胃消化功能，影響補品的吸收。進補時遇感冒、發熱、腹瀉等，應暫時停服。針對某些慢性病患，盡量少補為妙，例如心血管疾病(高血壓、高血脂、中風)、痛風、腎臟疾病、糖尿病、肥胖患者，最好在醫生的指導下服用。

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 | |



本院宗旨：不以營利為目的，從事醫療事業，促進社會公益福利為宗旨。

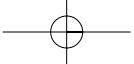
本院任務：服務、教學、研究。

本院目標：要做就做最好的。

本院理念：1. 取之社會，用之社會。
2. 人本濟世，病患優先。
3. 勤勞樸實，深耕生根。

本院願景：成為人文、科技、團隊、學習與資訊的長庚。

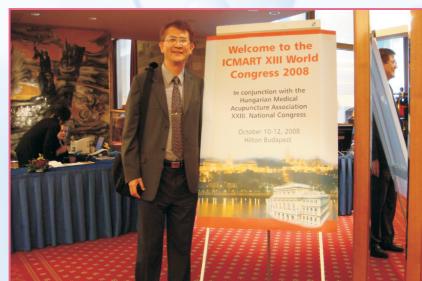
長庚中醫醫院隨時關心您，為您的健康把關！



長庚中醫 世界性針灸發展潮流 匈牙利布達佩斯國際針灸研討會



■長庚紀念醫院中醫針傷部部主任 孫茂峰

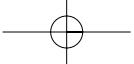


ICMART (International Council of Medical Acupuncture and Related Techniques) 是國際性醫學針灸組織，由來自各國共八十個 medical acupuncture association 會員團體組成，共計有超過三萬位會員，會員主要是以歐美及部分亞洲國家的臨床針灸執業者及研究者所組成。目前台灣尚未加入 ICMART，本次與會除參與學術研討，發表海報壁報外，亦具有加強國際交流，建立與國際性針灸組織聯繫的目的。

2008/10/10-12 舉行之 ICMART XIII World Congress 於匈牙利首都布達佩斯舉行，共約 300-400 位來自各國之代表與會。本次大會以「『Medical Acupuncture-Science and Techniques』 Bridge between East-West」為主題，進行為期三天之學術研討會。2008 年亦是 ICMART 成立二十五週年紀念，大會首日之慶祝晚會中，扼要亦生動的以影片回顧了二十五年來 ICMART 的軌跡與成就，而創會元老之一的 Dr. Beyens (國籍：比利時) 亦與我們建立良好關係，互相交流相當深入之國際針灸組織參與經驗，及組織架構之構想。

本次研討會議中，研討內容相當豐富且有深度，其中以 Evidence-based medicine 在針灸的應用最為重要，針灸在臨床各科的應用以及療效分析均重視證據醫學。而台灣針灸界近年亦開始重視臨床及基礎證據的收集與分析，正與國際潮流相符。此外微針系統的研發與臨床應用亦相當受到重視，包括耳針系統、手針系統、舌針系統及頭皮針系統的創新理論發表，臨床研究及基礎研究的驗證。而中醫理論與現代針灸臨床與研究的結合，亦是國際針灸界再次重視之主題。

與會講者中，德國之 DT. T.I. Usichenko 以「Problems of Evidence-Based Methodology in Aupuncture Research-Can We Solve Them?」為主題發表精闢見解。Dr. Usichenko 首先針對證據醫學之研究方法學進行探討。在最佳情況下，Randomized Controlled Trials (RCT) 需有 1. Homogeneous patients' collective with known cause or mechanism of



treated disease 2. Standardized intervention procedure 3. Neutral control condition 4. Clear outcome measure. 然而 RCT 的方法學應用於針灸臨床時有相當的複雜度及應用困難度。首先，針灸治療經常被應用於無明確單一病因之病況，如 migraine, tension headache, back pain。此外，針灸的療效機轉較複雜而牽涉多重系統，也包括一定比例非特異性的 physiological (sham) 及 psychological (placebo) 效應，以致於標準化的困難，以及提升建立適當對照組的難度。尤其是在嘗試評估針灸治療病理機轉尚未明確之疾病，也無理想的評估方式，或使用非敏感的評估標準，或對療效的敘述無精確論述時，即使有較嚴謹設計的研究下，仍有可能無法得到理想的評估效果。於是 Dr. Usichenko 針對針灸臨床之特性進行分析，包括對照組之選擇，研究評估之設計進行了分析與建議，並舉數篇已發表之論文進行討論。

此外，會議中對於微針系統之創新理論亦帶來相當多的想法。Yamamoto New Scalp Acupuncture (YNSA) 是日本人山元博士發展之新式頭皮針系統，將身體各系統之反應點進行新的研究及發展演繹，對於治療策略提供新的想法。美國 Dr. Bryan L. Frank 則針對耳針及手針系統進行深化研究，將全息論在耳針及手針的應用，以及疾病的機轉與病程演變進行更精闢的探討，並將全息論之不同 phase 轉換與疾病病機及治療策略結合，發展出 3-Phase Auricular Acupuncture 及 3-Phase Hand Acupuncture。對於微針系統的應用廣度，以及體系完整發展有相當大的貢獻。

參與本次 ICMART 大會收穫相當豐富，不僅在學術上提升，了解世界性針灸發展潮流，並廣結各國針灸界友人，對於發展針灸及中醫之國際化，有相當的助益。

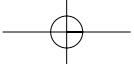
孫茂峰

醫師檔案



長庚中醫醫院中醫針傷部部主任

專長：小兒腦性麻痺、肌肉關節疼痛、
腦中風後遺症



長庚中醫 溫通針法治療五官疾病



■長庚紀念醫院中醫針灸科科主任 薛宏昇



▲張縉教授(左2)與張恒鴻副院長(右2)、孫茂峰部主任(右1)、薛宏昇科主任(左1)合影於長庚中醫醫院(2007.11.02)

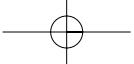


▲鄭魁山教授(左3)、方曉麗教授(右3)、孟昭敏醫師(左1)與孫茂峰部主任(右2)、薛宏昇科主任(左2)、林建雄醫師(右1)合影於蘭州(2008.01.09)

針灸醫學是中華民族累積數千年臨床經驗而形成的系統理論，由於應用方便且臨床療效卓著，目前針灸已在一百四十多個國家被廣泛使用，接受針灸治療與學習針灸技術成為國際間一股潮流。國際上已有相當多關於針灸的研究，要如何能夠致力提高針灸在治療疾病病種的推廣以及療效的提高是大家有興趣的地方。清代著名針灸學家李守先說過「針灸之難，難不在穴，在手法耳。明於穴而手法不明，終生不醫一疾。」臨床應用傳統針刺手法的優點有取穴少、見效快，減少治療頻次，縮短療程，疑難病症有良效等。因此，長庚醫院中醫針灸科近年來在提昇針刺手法的臨床應用方面做了許多努力。

當代大陸針灸界流傳著「東陸南文西鄭北張」四大針刺手法名家的說法。東部（上海）陸瘦燕、南方（廣州）文介峰、西部（甘肅）鄭魁山、北部（哈爾濱）張縉。而陸瘦燕與文介峰均已仙逝，鄭魁山老先生也已九十高齡，祇有張縉教授還可以遠涉重洋，傳授針刺手法之絕技。長庚紀念醫院中醫醫院於2007年9月邀請黑龍江中醫研究院張縉教授赴臺灣講學兩個月，張縉教授系統性的傳授了傳統針刺手法，並演示了燒山火與透天涼、過眼熱、飛經走氣等針法絕技，為我們在針刺手法的學習奠下深厚的基礎。隨後長庚紀念醫院中醫醫院於2008年6月，邀請甘肅中醫學院鄭魁山教授的學術繼承人方曉麗教授，赴臺灣講學兩個月，講授鄭魁山傳統針法及其臨床應用，透過方曉麗教授的進一步指導，我們總算能掌握箇中訣竅，讓溫通法、熱補法、燒山火與過眼熱等絕技，能在台灣有了實際的臨床應用。

兩位教授的講學過程中，對於運用針灸治療頭面五官疾病，都一致推崇並採用鄭魁山教授在後頸部的風池穴取熱，並將熱感送至病所的獨特針刺手法。取風池穴來治療頭面五官病的理論基礎，是基於風池穴是足少陽和陽維脈、陽蹻脈之會穴，具有祛風



解表、清頭明目、健腦安神、通達腦目脈絡之功效，加之溫通針法使氣至病所，可溫經通絡化痰濁、祛風散寒、行氣活血、扶正驅邪。在操作的過程中讓病人採取正坐低頭姿勢，醫師以左手壓手揣準穴位後，用左手大指壓在穴位的外下方，再配合右手刺手的針感傳導。進針後，刺手仔細體會針下氣至感覺，得氣後再行燒山火或溫通法等取熱針刺手法，當使用燒山火或溫通法針刺得氣並在風池穴取得溫熱感覺後，利用左手大指的力量，通過右手刺手配合，讓熱感傳導向眼、耳、鼻、口等五官諸竅處，以治療相應部位的病變。

「溫通針法」是鄭魁山教授獨創的治療各種疑難雜症的特色針刺手法，該手法補瀉兼施，能激發經氣並推動氣血運行，使氣至病所，臨床用于治療冠心病、頭面五官疾病、腦病、風寒濕痹等難治性病症。治療頭面五官部的眼病、鼻病、耳病、偏正頭痛、眩暈、早期面癱等疾病，臨床主要以風池穴施溫通針法為重點，治療時取風池穴為主，施溫通針法，使熱感傳導到眼區或鼻部、耳部、頭部等，再依據病變的部位，選取相關的穴位如太陽、魚腰、攢竹、陽白、四白、下關、地倉、頰車、百會、神庭、耳門、聽宮、聽會、翳風、內關、合谷、豐隆、迎香、陽陵泉、足三里、光明等，施以適當的補瀉手法。臨床可應用於視網膜出血、視神經萎縮、耳鳴、耳聾、聽力減退、嗅覺異常、味覺異常等，頭腦或中樞神經相關疾病，如腦血管病變引起的偏癱、偏頭痛、神經衰弱等，面癱、面肌痙攣、外感頭痛等，臨床常獲良效。

長庚醫院中醫針灸科有幸能在兩位教授的指導下，學習並傳承到燒山火與透天涼、過眼熱、飛經走氣等針法絕技，能夠廣泛運用於治療相關臨床疾病，將來在針灸針刺手法的臨床應用、教學、研究與歷史傳承方面，將會扮演更重要的角色。

長庚中醫 溫通針法治療五官疾病



薛宏昇

醫師檔案



長庚中醫醫院中醫針灸科科主任

專長：中風後遺症、頭面五官病（偏頭痛、眼底病、面癱、耳鳴、鼻病）、疼痛症（坐骨神經痛、腰痛、偏頭痛、五十肩、頸項痛…等）、失眠、過敏風濕（鼻過敏、氣喘）、傳統針刺手法治療疑難雜症

長庚
中醫

慢談姿勢與呼吸方式的影響



■長庚紀念醫院中醫針灸科主治醫師 賴佳君

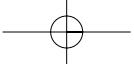
隨著社會脈動的急促，工作和日常生活中的勞心勞力也與日俱增，因此慢性疲勞症候群與過勞死等各項議題逐漸被大家所重視。臨牀上常常遇到患者抱怨不知名的疼痛以及無法恢復的疲倦狀態，做各項檢驗也常得不到一個確定的診斷。因此美國疾病管制局整合相關症狀，於1994年將符合下列診斷標準的症狀定義為慢性疲勞症候群：

- 臨牀上經過診斷，無法解釋，反覆發作且持續一段時間的虛弱疲勞感
- 和病患日常生活活動沒有關連性
- 無法因為臥床或休息而緩解
- 症狀嚴重影響並降低了一半以上原本的工作能力及效率或其他社交的活動等。
- 並且在慢性疲勞發生後，伴隨以下四項或四項以上的症狀超過6個月的時間包括：
 1. 自覺短期記憶力或注意力降低
 2. 喉嚨疼痛
 3. 頸部或腋下疼痛性淋巴腺腫
 4. 肌肉疼痛
 5. 遊走性的非發炎性關節痛(無紅腫現象)
 6. 不尋常或者嚴重性的頭痛
 7. 睡覺後起床感覺更加疲倦
 8. 即使從事過去可以勝任的活動，也會產生持續24小時以上之全身疲倦感

慢性疲勞症候群的病因有許多的推論，包括感染、免疫系統功能障礙、自律神經失調、精神疾病的問題，特別是**重度憂鬱症**、**纖維肌痛症(fibromyalgia)**及**過敏**等等。但是目前為止，尚無法用任何單一原因來解釋慢性疲勞症候群的病因。

歸納之，臨牀上最常聽到患者的主要抱怨是疲倦及慢性疼痛，若進一步詢問，則發現常常合併有失眠、頭痛、呼吸不暢、焦慮等症狀，另外月經周期不順暢、月經量逐漸變少等問題也經常是許多婦女朋友所提及的。由於目前大量使用電腦的工作型態，**肩頸臂部**的疼痛是上班族最難以忍受的部分，而**肩頸臂部**的疼痛也經常導致頭痛、胸悶及失眠等相關症狀。這些症狀都可以透過適當的**中醫針灸及藥物治療**得到一定程度的緩解，然而治療後的維持更是醫生與患者之間需要共同努力的部分。

疼痛是每個人望而生懼，欲除之而後快的自我感受，但疼痛卻也是身體給予我們的最佳警報系統。疼痛常見的原因是**神經嵌陷(nerve entrapment)**，當穿越肌肉的神經受到擠壓時就會誘發疼



痛的症狀。處於不正常位置的骨頭、軟骨及腫脹的肌肉常是神經受到壓迫的主要原因。

除了外傷撞擊之外，長期不良的身體姿態及錯誤的呼吸方式則是肩頸臂部疼痛的主要因素。最自然輕鬆的呼吸方式應是透過橫膈膜的受縮與放鬆來達到空氣流入和流出肺部的目的。在正常的吸氣過程中，橫隔膜收縮把腹部內容物往下推擠朝向骨盆，導致腹部的突出、並在吸氣的期間增加了下肺部容量。在平靜的呼吸狀態下，橫隔膜的功用佔了70%~80%。呼氣則是橫隔膜放鬆，肺部自然彈回所造成的空氣外流，此時小腹自然收縮。呼吸肌肉異於一般骨骼肌，乃身體賴以維生的肌肉，每分鐘必須重複動作12~20次，甚至更多。日復一日，不得歇息。也因此，呼吸肌肉在過度或姿勢異常的使用情況下常會造成疲倦和傷害。最常受到波及的肌肉即是呼吸輔助肌。不正確的呼吸型態不但減少潮氣容量，亦是呼吸肌肉被濫用與過度負荷的常見來源。長期的過度使用常常造成肌肉的疲乏、損傷及腫脹，甚至形成緊繃肌帶，尤其表現在斜角肌、胸鎖乳突肌等呼吸輔助肌。而斜角肌及胸鎖乳突肌腫脹受損則是肩頸臂部神經嵌陷及疼痛的主要因素之一，常會造成肩頸臂部僵硬疼痛，甚至可擴及頭部疼痛及手指脹麻疼痛。長期的呼吸不暢及肩頸臂部疼痛也是導致疲倦、失眠、焦慮的原因之一。

在臨牀上，我們以針灸和推拿的方式改善肌肉骨骼的受損和位移。一旦肌肉和骨骼回歸正確的位置，可使肌肉腫脹疼痛消除、氣血通暢，長期的肩頸臂酸痛亦可獲得明顯的改善。然而如果在日常生活中忘了維持正確的姿態和自然呼吸方式，則疼痛容易復發，且失眠胸悶疲倦等症狀常接踵而至。因此養成良好的姿態和自然的呼吸方式才是治療肩頸臂疼痛及部分慢性疲勞症候群的根本之道。

慢漫談姿勢與呼吸方式的影響

醫

賴佳君

醫師檔案



長庚中醫醫院中醫針灸科主治醫師

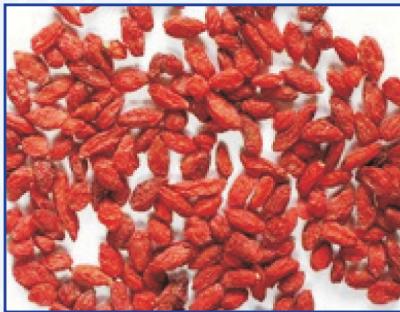
- 專長：1. 急慢性疼痛、運動傷害、手術後疼痛
- 2. 經痛、月經不調
- 3. 失眠、情緒失調、呼吸不暢
- 4. 慢性疲勞症候群



長庚中醫

常見中藥小常識

常見中藥小常識



名稱：枸杞
別稱：天精、地仙、卻老、仙人杖、紅耳墜、地骨子、血杞子。
基源：茄科落葉灌木的成熟果實。
性味：甘，平。
歸經：肝，腎經。
功效：滋補肝腎，益精明目。

臨床應用：

《神農本草經》記載「久服堅筋骨，輕身不老」。用於肝腎陰虛及早衰證。精血不足所致的視力減退、內障目昏、頭暈目眩、腰膝酸軟、遺精滑泄、耳聾、牙齒鬆動、鬚髮早白、失眠多夢以及肝腎陰虛，潮熱盜汗、消渴等證。如《壽世保元》枸杞膏單用本品熬膏服；《積善堂方》七寶美髯丹以之與懷牛膝、菟絲子、何首烏等品同用；《醫級》杞菊地黃丸以之與熟地、山茱萸、山藥、菊花等品同用。

資料來源：知音五版中藥學

芳香精油小百科

精油名稱	適用症狀	注意事項
迷迭香 (Rosemary) 拉丁學名 Rosmarinus officinalis	1. 神經系統—刺激及滋補神經系統，利於神經上的問題，例如歇斯底里、中風、頭痛、精神疲勞等。 2. 呼吸系統—感冒、流行性感冒、慢性支氣管炎、咳嗽。 3. 消化系統—改善肝臟充血、減輕肝炎及氣肝硬化、膽結石、黃疸、膽管堵塞。增強消化系統、改善結腸炎、消化不良及胃痛。 4. 循環系統—可紓解動脈硬化、膽結石、痛風、肝問題、心臟問題(提高血壓，使低血壓恢復正常)、調理貧血、改善循環不良、淋巴充血等相關問題。 5. 生殖、泌尿系統—月經絞痛、月經流量過少、利尿(經期之水分滯留)。 6. 肌肉骨骼系統—肌肉酸痛、骨關節炎、蜂窩性組織炎、風濕性關節炎、拉傷及扭傷脊椎炎。並能幫助刺激神經，幫助麻痺的四肢恢復活力。 7. 皮膚系統—其為強效的收斂劑，助於鬆弛的肌膚，具緊實效果，能減輕充血、浮腫及腫脹的現象。同時有刺激頭皮的功能，改善失調現象，減輕頭皮屑及幫助毛髮生長。	高血壓者，勿及者，勿 癲癇適婦孕用。

發行人：楊賢鴻・孫茂峰	出版所：財團法人長庚紀念醫院
顧問：陳敏夫	中醫醫院
張恒鴻	地址：桃園縣龜山鄉舊路村
總編輯：楊晉璋	頂湖路123號
執行編輯：陳錦秀	電話：(03)3196200轉2613
編輯群：李科宏・陳俊良	設計印刷：宇晨企業有限公司
陳建霖・薛宏昇	電話：(02)2703-7667
(姓氏順序依筆劃多寡排列)	地址：台北市和平東路二段151號6樓

《版權所有，本刊圖文未經同意不得轉載》