

中華民國102年12月1日 出刊

癸巳年10月29日 節氣 小雪

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎腰痠痛處理 D I Y.....2
- ◎下背痛的中醫觀.....4
- ◎小兒成長發育中醫調理.....6
- ◎長年的咳嗽就這樣好了.....8
- ◎常見中藥小常識.....10



嘉義院區舉辦第一屆小華佗營合影

醫師的叮嚀

來到十二月後，也算正式的進入冬季了，尤其今年的冬天特別早，還沒進到十二月，合歡山就已降下靄靄白雪，在如此寒冷的冬天中，大家總會想到冬令進補，惟進補時也要多加注意，一般坊間較容易取得的進補藥膳，大部分還是以溫補為主，但現代人的體質卻多偏燥熱，因此進補也需以平補或涼補為較佳的選擇，若能在合格中醫師的指導下，適度適時的進補，則更能有效的讓自己補得更健康，補得更更有活力。

進入冬季後，天氣變冷，各式各樣的呼吸道疾患及呼吸到過敏也跟著盛行起來，其實，在中醫有一種不用吃藥，不用打針的方法，名為『三九貼』，顧名思義它是選在冬天陽氣最弱的時節，也就是冬至過後的三個九天，以中藥直接敷貼於相應的穴位上，經由藥物對穴位的刺激，來對抗各種呼吸道的過敏及慢性疾病。以今年（2013）為例，冬至為12月22日，因此三九分別為12月31日，以及2014年的1月9日和1月18日，不過，於冬至過後天氣寒冷、陽氣更弱的時節，也都是使用三九貼的適當時機。三九貼的主要作用及目的，是在身體陽氣的調理，因此在生活作息方面也要注意，若是能加上中醫藥的輔助調理，則於對抗寒邪調理體質更能事半功倍！

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
 8. 膝關節手術後調養

很多民眾都有腰痠、腰痛の毛病，有些人儘管腰部沒有不舒服的感覺，但常有背痛、睡不著、頭悶脹不舒服の毛病，觸診的結果，常常都是腰椎、骨盆在做怪。

腰椎、骨盆在人體中段，必須承受上半身的力量，又要把力量平均分散到兩腿，光是站立的負擔就很大了，更何況彎腰時的壓力是站立的好幾倍。有時我會教大家畫「8」來放鬆腰椎，但我發現對一天忙碌後疲累の大家「越簡單越好」，因此介紹給大家這套搖腿の功夫，讓大家輕鬆就能放鬆腰部、睡個好覺。

1. 睡前穿著寬鬆の純天然纖維衣物（如100%純棉），正躺，其他身上的佩件都取下。保持室內通風。
2. 調整枕頭の高度，使「頭—頸—脊椎」從側面看呈一直線，兩手平放在身側，不要壓著胸腹。
3. 曲膝直到大小腿呈直角，雙腳、雙膝併攏→兩膝帶動兩腿往兩邊交替擺動，注意每個人筋骨の鬆緊度不同，越緊の擺幅越小，擺到有點卡緊就換邊，不要再壓過去，更千萬不要去拉筋。不要急，只要耐心多放鬆幾次，擺幅就會逐漸增加。



雲林長庚紀念醫院中醫科

黃威理主治醫師

腰痠痛處理DIY

長庚中醫



這個動作是透過兩腿來放鬆骨盆、腰部。因為我們的鼻、大腿、小腿與脊椎骨都有對應關係，從腿來放鬆脊椎骨，相對的鼻子也會放鬆，我們就可以吸入更多的氧氣，腦也會放鬆，全身筋骨也會變軟，就好睡。很多上班打電腦的人，背緊、腰和骨盆都很痠，這是簡單有效的放鬆方法。



黃威理 醫師檔案

雲林長庚醫院中醫科主治醫師

專長：骨傷整復、針灸

導引順氣、內科疾患

	一	二	三	四	五	六
上午		★	★		★	★
下午						
晚上	★			★		

前言

下背痛在開發國家已成為值得注意的健康問題，民眾在日常生活中經常遇到，亦是門診常見疾患之一。

在美國，每日受下背痛影響的成人約為5.6%，而有將近八成的民眾在生活中曾有過下背痛的經驗。在台灣，國人因椎間盤疾病或下背痛就診的總人次10年來成長超過583萬人次。另外以99年門診就醫次數大於100次的患者中，椎間盤突出或下背痛的醫療花費，也是所有疾病中第一名。

定義

背部12肋以下到下臀線的疼痛、肌肉緊繃或僵硬都可稱之
臨床評估與診斷

雖然下背痛的鑑別診斷範圍相當廣泛，但極大部分是「機械性」或「非特異性」下背疼痛，而非因腫瘤、感染、與發炎性疾病引起，統計上來說只有少於5%的患者是因其他嚴重的全身性疾病所引起。

中醫眼裡的下背痛

古時中醫未有現今精密影像儀器或是實驗室數據來判斷引起疼痛的主因，依賴的是詳細病史詢問與理學檢查技巧，一般來說下背痛的病機多屬於跌仆閃挫、勞累過度、內傷虧虛、導致經絡氣血臟腑阻滯而引起腰部的疼痛外，還有現在醫學未觀察到的外邪、房事過度造成的腎虛等。

而對下背痛病因的看法，是從引起疼痛的情境出發：

1. 若是因衣著濕冷、臥榻寒濕；或者外受風寒侵襲的下背痛，會認為是寒濕之邪客於經絡，使得氣血阻滯。此種疼痛常會因氣候的變化促使疼痛加劇，腰部痠痛，並伴隨沉重感，故治療以溫經通絡、散寒利濕為主。
2. 若是因外力，長期姿勢不當引起的扭傷或挫傷，造成腰背肌損傷，使得氣血運行不暢的下背痛，常會有局部疼痛點固定而且活動後疼痛增加，脈象弦緊，或因某個動作而更痛，治療以活血化瘀，行氣消腫止痛為主。
3. 若是年老體衰或勞欲過度，以致腎氣虛虧，筋骨濡養不足造成的下背痛，主要症狀是不堪久站久坐、久走，酸痛綿綿不絕，過度勞倦後會加重症狀，稍為休息症狀會減輕，治療以補腎強筋壯骨為主。

下背痛的 中醫觀

嘉義長庚紀念醫院中醫科

朱世盟醫師

除了藥物治療之外，針灸也是有效的治療選擇，通常會以下背痛發生的部位及病因，來選擇合適的穴位；臨床上常使用大腸俞、華佗夾脊、環跳、陽陵泉等穴。醫學雜誌也提到腰俞、腰陽關、環跳、委中等穴，也可採「上下交治」方式治療若是足太陽經腰痛，上取崑崙穴，下取腎俞穴；足少陽經腰痛，上取陽陵泉穴，下取環跳穴；若為督脈腰痛，則上下各取腰陽關及水溝穴；

預防勝於治療

預防下背痛的方法：

1. 保持適當的體重：腰椎必須承受身體的重量，若體重過重，腰椎負擔就愈多，背部扭傷的機會也愈大。
2. 儘量穿著舒適的低跟鞋子，尤其女性朋友宜避免過高的高跟鞋。
3. 避免長時間久坐，若需要久坐時應以背墊支撐下背，並使用高背座椅。且坐時姿勢要端正
4. 臥床休息時應選用木板床，不要睡太軟的床，可加層被子或榻榻米，可於膝下墊1個枕頭。
5. 拿舉物品時應將兩腳分開，膝蓋彎曲蹲下，保持背部平直，讓物品儘量靠近身體，兩腿用力站直後，避免腰部用力挺直。
6. 從事適當的運動（如：游泳、步行、慢跑等）可以改善及預防腰痠背痛的症狀。



朱世盟 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

專長：下背痛、骨質疏鬆、扭挫傷、退化性關節炎及各種肢體痠麻、呼吸道與腸胃道疾患，睡眠問題、內分泌與新陳代謝功能調整、體質調理

	一	二	三	四	五	六
上午			★	★		
下午		★	★			

從中醫的觀點來看，「腎」主宰人的生長發育，也就是所謂的先天之本，因此腎氣的盛衰決定人體的生長壯老，而「脾」則是後天之本，主管營養消化、肌肉與四肢的發育。此外人在成長的過程中，難免會有些跌打損傷，也就是俗話說的鬱傷、內傷、暗傷，這些也會影響到小孩的成長與發育。因此「腎」、「脾」還有「祛傷解鬱」都是發育時期需要特別注意調理的重點。未進入青春者，在體質調理上首重脾胃，進入青春期後，女性則需加入調肝的藥物。而進行調理的時機男女有別，一般女性可在初經來前或剛來時開始進行調理（約十至十二歲）；男生可於十二至十四歲左右開始。若小孩青春期前的身高在最低的三個百分位，或是進入青春期後未達平均身高皆可以積極進行調理。

大部分的人都會選在秋天來進行成長發育的調理，其實一年四季的規律為「春生夏長，秋收冬藏」，從中醫的角度來看人體也是一個小天地，自然也要遵從大自然的規律。因此成長的調理不應該拘泥於秋冬兩季，只要掌握好四季節氣的變化，並且依照個人體質上的差異，便可以找出合適的方藥來進行成長發育的調理。民間常用的轉骨方藥材多為燥熱性質，往往可能因處方補得太過，而造成孩子青春痘猛冒、便秘、口乾舌燥等症狀。如果家長想要給小孩服用轉骨方的話，應該跟中醫師討論，並且依照小孩的情況適度調整藥物，而不是到一般民間的藥行去抓現成的轉骨方。

成長發育期的貼心叮嚀：

（一）充足的睡眠

生長激素分泌的高峰期約在晚上十一點到凌晨四點之間，因此建議晚上十點之前就要入睡並且養成早睡早起的好習慣。

（二）充足的營養

充足且均衡的營養絕對是長高的關鍵，尤其一定要攝取足夠的「熱量、動物性蛋白質、鈣質、鐵質」。另外還要注意減少動物性脂肪的攝取跟少吃甜食。

（三）忌冰涼

寒涼會影響萬物生長發育緩慢，因此在發育期應該盡量避免冰涼飲品，以免影響發育。

(四) 適當的運動

運動可以促進血液循環並加速骨骼和肌肉的成長。此外運動還可以加速骨細胞的增殖，此外還可以刺激腦下垂體分泌生長激素。

(五) DIY推按穴位

傳統經絡有三個穴位可以對於青春期的發育有幫助，平日常按摩、刺激可以幫助生長，每天推按每個穴位2次，每次至少30下，每下持續3秒鐘：

- (1)湧泉穴：位於足底，腳趾2，3指下方，上3分之1處。
- (2)足三里穴：位於膝蓋骨凹溝下四指寬處下方，脛骨的外側凹陷。
- (3)三陰交：位於小腿內側，足內踝上四指寬處，脛骨內側後方凹陷。



湧泉穴



图12-8-3

三陰交

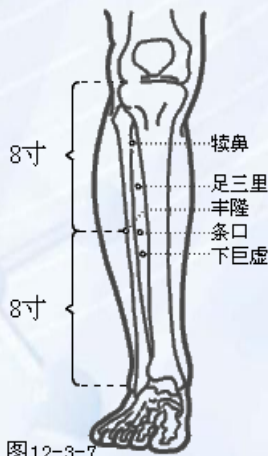


图12-8-7

足三里



楊曜旭 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科主治醫師

專長：腫瘤放化療前後體質調理、中醫兒科風濕免疫過敏疾病、肝膽腸胃疾病、腦中風後遺症、急慢性疼痛症、一般中醫內科疾病

	一	二	三	四	五	六
上午	★	★	★		★	★
下午	★				★	
晚上		★			★	

老張是一位正值壯年的業務經理，過去身體還算硬朗，從未曾有過大病住院，但有個問題卻困擾他很久了。從一年多前的某次感冒後，雖然其它的症狀都已改善，但卻仍不斷咳嗽，一年四季從不停歇，雖然每次都只咳幾聲，不會整天都咳，也不會真的一咳無法停歇，但這問題卻對他造成許多困擾，與客戶的交談經常因咳嗽而打斷，因擔心傳染，而遲遲不敢和剛出生的小孫女有第一次親蜜接觸。

一開始醫師開立的止咳化痰藥，的確讓咳嗽的症狀明顯得減輕了，但總是帶了個「底」，總是無法「根治」，老張也曾自行至藥局買些成藥及咳嗽糖漿，但效果總是短暫而無法持久。

曾有人告訴老張，這個叫百日咳，這名稱著實讓張伯伯擔心了好一陣子，但日子久了，雖然症狀不見好轉，但也沒有愈加嚴重的趨勢，久了也就習慣這種與咳嗽為伍的日子，家人也習慣這種人未到聲先到的咳嗽聲了。

然而，這樣的情況最近悄悄有了變化，最近老張開始出現了胸悶的情況，不知是否是心裡因素，最近也開始感覺咽喉乾，甚至有咽痛的情況，儘管病情惡化，X光檢查卻都沒有異常，在這些症狀無法緩解下，決定前來尋求中醫的協助。

「醫師，我又沒有抽菸，X光檢查也沒有異常，為什麼就是一直咳不停？」聽完病患的陳訴，配合中醫的望聞問切後，我發現老張雖然表面上主要的症狀是咳嗽、胸悶、咽痛…等上呼吸道的症狀，但實際上這些問題卻都源自於胃氣上逆，也就是我們所熟知的「胃食道逆流」！

長年的咳嗽就這樣好了

嘉義長庚紀念醫院中醫科

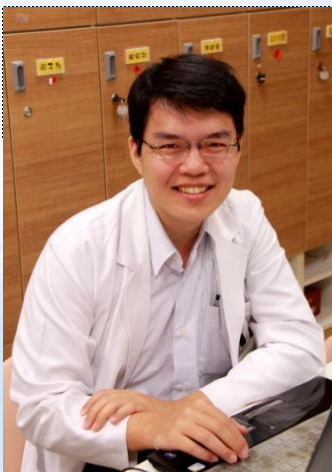
施瑋泰主治醫師

老張因為工作壓力較大，生活步調緊湊，三餐較不規律，因此在不知不覺的情況下，有了胃炎甚至胃潰瘍的情況，進而出現較不典型的胃食道逆流。

臨床上其表現，從典型的泛酸、腹痛、腹脹、腹悶、上腹灼熱感、胃糟雜，到較難鑑別的噯氣、打嗝、胸悶、胸痛、咽痛、咽乾、口苦、咳嗽…等都十分常見，並且，胃食道逆流所造成的咳嗽，在臨床上更是常見造成咳嗽的原因之一。

於診斷為胃氣上逆而造成咳嗽後，我以甘草瀉心湯及六味湯，酌加宣肺平喘之藥，經過一段時間的調理後，老張也徹底得擺脫咳嗽的困擾了。

中醫在治療胃炎及胃潰瘍上，一直都有相當不錯的療效，除了以和胃降逆的方法抑制胃食道逆流外，在抑制胃酸分泌以及止血、修復上亦有相當不錯的效果，因此在臨床上，亦有許多相關症狀的病患，習慣尋求中醫的協助。然而在治癒後，平日也應更加注意，規律的飲食及生活習慣，才能避免這些問題再度找上你！



施瑋泰 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科主治醫師

專長：腦中風後遺症、下背痛、急慢性疼痛
失眠、自律神經疾患、精神疾患、腸胃疾病
腎泌尿疾患、一般內分泌及相關體質調理

	一	二	三	四	五	六
上午	★		★		★	★
下午	★				★	★
晚上	★					

...常見中藥小常識...

名稱：麥門冬

來源：始載於《神農本草經》。

為百合科植物麥冬的乾燥塊根。

性味：甘、微苦，微寒。

歸經：歸肺、胃、心經。

功效：養陰潤肺，益胃生津、清心除煩。

主治：乾咳少痰，陰虛勞嗽，津傷口渴，消渴，心煩失眠，咽喉疼痛，腸燥便秘，血熱吐衄。

用量用法：10~20 g。作煎劑服用；或入丸、散、飲。

使用注意：凡脾虛便溏、肺胃有痰飲濕濁及初感風寒咳嗽者忌服。

藥理研究：

1. 對免疫功能的影響：能顯著增加巨噬細胞吞噬功能，並能對抗環磷酰胺引起的白細胞數的下降，從而增強機體免疫能力。
2. 其他作用：本品還具有改善。已肌收縮力和心臟泵功能、保護心肌、抗實驗性心律失常、抗休克、抗缺氧、降血糖、抗脂質過氧化作用、抗菌、胃腸道推進等作用。

資料來源：行政院衛生署中醫藥委員會網站

免疫類中藥材與方劑中醫典籍資源網

發行人:楊賢鴻

顧問:翁文能 王正儀 陳敏夫

張恒鴻

總編輯:吳清源

執行編輯:朱妍樺

編輯群:林吟霏 施瑋泰 曾啟權 楊曜旭 (姓氏依筆劃多寡排列)

出版所:長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院中醫部

地址:桃園縣龜山鄉舊路村

頂湖路123號

電話:(03)3196200轉2613