

中華民國102年4月1日 出刊

癸巳年二月二十一日 節氣 春分

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎奇怪的胸痛.....2
- ◎化療常見副作用之中醫治療.....4
- ◎從中醫看失眠.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



支緩布袋無中醫村偏遠醫療服務

醫師的叮嚀

四月是春天的月份，而春為四時之首，萬象更新之始，《黃帝內經》說：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮。」即是春天時節，自然界陽氣開始升發，萬物復甦，萬事欣欣向榮，所以人體在春天養生也要也應順應自然，將陽氣向上向外抒發，即保護體內陽氣，使之不斷充沛，逐漸旺盛起來，尤其凡有耗傷陽氣的情況皆應避免。《黃帝內經》裏提出的「春夏養陽」的原則。即在飲食方面，宜適當多吃些能溫補陽氣的食物。好比韭菜、山藥、紅棗、枸杞、綠色青菜等，多食可使人體陽氣充沛，增強人體抵抗力，不易在春天發病。

此外唐孫思邈說：「春日宜省酸，增甘，以養脾氣」，脾胃是人體氣血化生之本源，脾胃的氣健壯可使人延年益壽。在春天，人們要少吃些酸味的食物，以防肝氣旺；而甜味的食品入脾，能補益脾氣，故要多吃一點。《黃帝內經》指出「夜臥早起，廣步於庭，被發緩形，以使志生」，意謂春天人們可以晚一些睡，早點起床，以適應自然界的生發之氣。春季是冬夏轉換交替的季節，時寒時暖，乍陰乍晴，天氣變化無常。氣候的不穩定，使對氣候敏感的人有諸多不適應，對此有過敏性鼻炎或氣喘等病人更要注意起居調攝，避免接觸過敏原，以免疾病反覆。

今年本院加入多位的中醫師加入看診陣容：施瑋泰醫師在下背痛、失眠、自律神經疾患、精神疾患能提供專業意見；楊曜旭醫師於腫瘤放化療前後體質調理、風濕免疫過敏疾病、肝膽腸胃疾病，對於體質調整等中醫專業亦多有涉獵。一年之計在於春，春天萬物生發，保持好心情並愉悅生活，相信能使生活更自在平衡。

奇怪的胸痛

嘉義長庚紀念醫院中醫科

吳清源主任

「不要啦，阮ㄟ拍晒啦（我會不好意思啦）！」一個阿媽拉著阿公來到診間：「先生，阮頭ㄟ（丈夫）三、四天開始心頭（胸部）痛的不得了，去看心臟科，電光、心電圖檢查都正常，藥也吃了，也還是痛。」這位阿公看起來，面色緊張，手抱著胸，看起來很痛的樣子。「還有昨天伊昨天皮膚開始有紅紅起水炮的樣子。」我心頭一驚，趕快叫阿公把衣服拉起來看，果然不出所料，是帶狀皰疹。「這是帶狀皰疹啦，就是皮蛇啦！」帶狀皰疹（herpes zoster）在中醫學稱為纏腰火丹或蛇串瘡，即是一種由水痘帶狀皰疹病毒（Varicella-zoster virus）引起的沿周邊神經分佈的群集皰疹及以神經痛為主要特徵的病毒性皮膚病。這種病毒第一次感染時，會經呼吸道粘膜進入體內，經過血液，便會生水痘。當水痘癒後，由於其病毒的親神經性，可長期躲在脊髓神經後根內，以後當患者的免疫功能受到干擾，如感冒或某些傳染病，惡性腫瘤（白血病、淋巴瘤）、放射治療、以及使用某些藥物（如免疫抑制劑及腎上腺皮質激素等）等，神經節內的病毒會再活化，並沿神經通路到達皮膚，即引起該神經區的帶狀皰疹。



患部會先有潮紅斑，繼而其上出現集簇性粟粒大小紅色丘疹群，迅速變為水皰。40歲以上患者易伴有較重神經痛。

一般帶狀皰疹常發生於肋間神經（即背部）或三叉神經第一支分佈區（即臉的上半部，眼週圍附近），偶可見於胸、腹、四肢、耳部等處。此病在發病前局部皮膚往往先有感覺過敏或神經痛等前驅症狀，所以阿公才會有這種胸痛的感覺。

「囑怪阮去日本觀光時感冒，阮頭家為了照顧阮，兩三天囑莫好好睡，才會安內（才會這樣）。」阿媽說著說著，眼淚都快掉下來了。「阿媽沒關係，」我連忙安慰著阿媽：「阿公身體很勇健，好好吃藥、多休息，很快就好了。」因為中醫學認為此病病機是肝氣鬱結，鬱久化火，肝經火毒，外溢皮膚而發，所以我根據阿公的辨証開了龍膽瀉肝湯，並交代阿公：「阿公要多休息，多喝水，破皮的地方要消毒乾淨，免的又被壞菌感染，還有要多食易消化、富有營養和維生素的食物。才有體力對抗病毒。」「好、好，阮回家馬上控（煮）大骨湯乎阮頭家喝！」人家說：「少年夫妻，老來伴。」想到現代夫妻的高離婚率，動不動就惡言相向，甚則打打殺殺，再看著這對老夫妻相互扶持，現代人真該好好珍惜手中的緣份。



吳清源 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科主任

專長：一般中醫內科體質調理、腫瘤放化療前後中醫體質調理及整合治療、腦中風後遺症、腦外傷後遺症、急慢性疼痛症、肝膽腸胃疾病、皮膚疾病、呼系系統疾病

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

化療常見副作用之中醫治療

嘉義長庚紀念醫院中醫科

楊曜旭醫師

化學治療(Chemotherapy)簡稱化療，是指利用藥物來殺死癌細胞的一種方法。隨著醫療科技的進步，有越來越多新的化療藥品問世，而這些藥品對於惡性腫瘤的治療效果也越來越好，透過化學治療、許多腫瘤都可得到良好的控制。化療藥物在臨床上使用時難免會有一些副作用的產生，不同的化療藥物會產生不同的副作用。常見的副作用包括了血球數目減少(骨髓抑制)、噁心嘔吐、食慾不佳、掉髮、腹瀉、口腔黏膜破損等。針對這些常見的副作用，中醫都能夠提供相當好的緩解治療。

以下將分別就幾種化療常見副作用的中醫治療做簡單的介紹，臨床上如果有相關的症狀出現時，還是需要請中醫師評估該如何治療：

(一)腹瀉：一般來說可以將腹瀉的患者分成寒瀉跟熱瀉兩種，寒瀉的病人常見的症狀有大便清稀、完穀不化、腹中綿綿作痛喜按、口不渴；熱瀉的患者症見瀉下黃白如糜或帶黏膩、氣味臭、肛門濁熱、小便短赤、口渴。寒瀉常選用的方劑為理中湯，熱瀉則可以選用黃芩湯、葛根芩連湯。

(二)嘔吐：因腸胃系統問題引起的嘔吐者，可以將這類的患者分為寒熱兩類，屬於寒的患者，可以選用小半夏加茯苓湯、乾薑半夏人參丸；屬於熱的患者，則可以應用葛根芩連湯。如果患者是屬於寒熱錯雜的情況時，則可以選用乾薑黃連黃芩人參湯。伴隨有頭痛症狀時，則可以考慮用吳茱萸湯來做治療。

(三)口腔黏膜破損：臨床上中醫師會依照病人的症狀不同而給予不同的方劑，常用的方劑為甘草瀉心湯，如果患者兼有小便澀痛、口渴等症狀，則可以考慮使用導赤散。如果狀況更嚴重，甚至引起咽喉部的黏膜破損，有吞嚥困難的症狀出現，則可以選用甘草湯、桔梗湯這一系列的方劑，有時也可以適當的搭配吹喉散做治療。甘露飲在口腔黏膜破損的情況下也是另一個可以應用的方

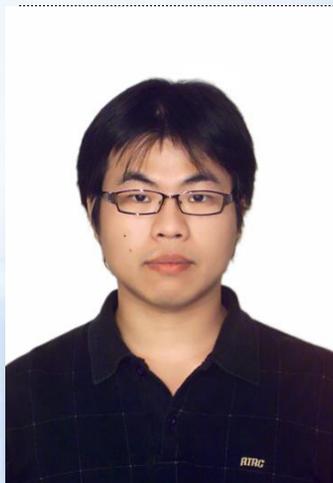
劑。放療引起的口腔黏膜破損也可以使用這類的方劑做治療，不過在於選擇處方後的治療方向調整仍會稍有差別。

(四)血球數目減少：中醫的治療主要是從脾腎兩個臟腑去做治療，臨床上可以應用黃耆建中湯、十全大補湯、左歸丸、或是右歸丸為基本方，再依照白血球減少、紅血球減少、或是血小板減少去做處方上的加減調整。這類治療的藥物都比較滋膩，如果患者服用中藥後出現腹脹不適的現象，則可以在方中加入一些陳皮、木香、砂仁之類理氣的藥物。

(五)神經毒性：這類的患者常見指(趾)端麻木、跟腱反射減退或消失、四肢感覺障礙、肌肉疼痛或無力等症狀，從中醫的角度來看其病機可以歸類為氣血不足、四末失於濡養。臨床上常用的方劑有黃耆桂枝五物湯、當歸四逆湯、補陽還五湯、陽和湯等，中醫師可依病人的情況挑選合適的方劑，必要時可以搭配針灸治療加強療效。

在中西醫結合治療腫瘤的過程中，中醫主要扮演的角色有三：

(一)減少副作用，(二)增加化療的效果，(三)提升生活品質。患者本身必須積極治療，如有任何不適應該與醫師溝通，切忌胡亂服來路不明的藥品，此外還需要患者飲食、運動及生活作息各方面的互相配合，才能達到事半功倍的療效。



楊曜旭 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

專長：腫瘤放化療前後體質調理及整合治療
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					★	

從中醫看失眠

嘉義長庚紀念醫院中醫科

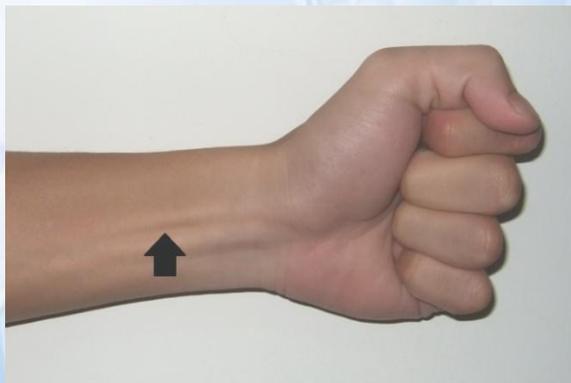
施瑋泰醫師

在床上翻來翻去，卻怎麼也睡不著！眼睛一閤上，就會有無止盡的夢！總是比自己預定的時間提早許多醒來！睡的時間比別人久，卻怎麼也睡不飽！躺著睡不著，坐著卻一直打嗝睡！你是否正遇到上述這些困擾呢？

根據調查，國內每十個人就有一個正受到失眠困擾，而這個比例在年紀愈大的族群愈是高得嚇人！

所謂的睡眠障礙包括入睡困難、眠中易醒、眠短早醒、及淺眠多夢…等狀況，一般人遇到類似情況，總是會立刻聯想到安眠、鎮靜類藥物。其實，你可以先從生活作息及飲食習慣的調整開始做起。一般較輕微的睡眠問題，在規律的飲食及正常的生活作息後，都能有所改善。作息及三餐時間的規律，儘量減少重口味及燒、烤、炸、辣等刺激性的食物，過了中午即應避免咖啡、茶葉的使用，另外抽煙、酗酒也是會影響到睡眠的。於睡前可做簡單而舒緩的拉筋伸展，避免過於激烈的運動，睡前避免吃太多東西，睡前吃太飽及過度運動，都容易讓人睡的不好。

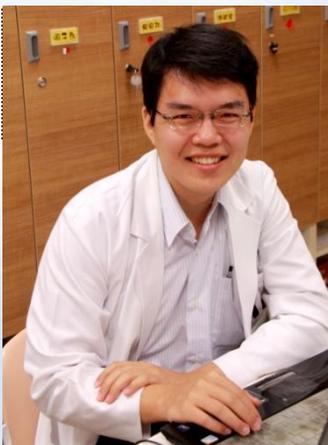
若上述生活作息及飲食習慣的改善，仍無法改善你的睡眠問題，可以考慮尋求中醫的幫助，中醫包括中藥及針灸都是很好的選擇，怕痛的人也可考慮於耳穴使用耳針或磁石的方式。另外，平日自行穴道按摩，亦能對睡眠相關問題有所幫助，穴位可取手厥陰心包經的內關穴，取穴時將手握拳，穴位位於前臂內側的兩筋之間，距腕橫紋兩吋（三指幅），穴位按摩時可以直接對內關穴以手指加壓按摩。



內關穴：位於腕橫紋後兩吋，兩筋之間

在臨床上，中醫將失眠分做許多證型，依其原因、表現、伴隨的症狀而有所不同。如為不易入睡，偶見心悸，多夢健忘，並見潮熱盜汗，手足心熱，易口乾舌燥，舌紅少津，中醫歸屬為心陰不足，治療當以滋心陰，養心神為主，常用處方以天王補心丹加減。如見難以入睡，甚至徹夜不眠，並且有頭暈、耳鳴，潮熱盜汗，伴隨腰膝痠軟等症，中醫證屬心腎不交，治療宜滋腎水，降心火，交通心腎，處方上可以黃連阿膠湯合交泰丸做加減。若是多夢易醒，面色易見蒼白，平日身體易感倦怠，氣短懶言，並且易忘東忘西，胃口不佳，排便或不順或腹瀉，則屬心脾兩虛，治療宜健脾益氣，養血安神，處方可選歸脾湯、八珍湯等加減。若睡不安穩，多夢易醒，平日煩燥易怒，偶甚有胸脅脹滿、口苦目赤等症，則屬肝膽鬱熱，治療宜清熱瀉火安神，處方選龍膽瀉肝湯加減。若睡不安穩，多夢易醒，心煩不安，胸悶口苦，舌苔黃膩，平日嗜時肥甘，則多屬痰熱擾心，治療宜清熱化痰安神，處方可選用黃連溫膽湯加減。

中藥的作用方式及作用機轉，與西醫的助眠用藥不同，中藥除了所謂的鎮靜安神外，還有體質的調理部分，因此在使用時機點上，並非於睡前服用，亦無法如西藥般於服用後短時間內即可入睡，相反的，中藥是在平時三餐時服用，並不需擔心服藥後嗜睡，中藥多屬雙向調節的作用，能在白天改善精神不繼，夜晚改善睡眠情況，經過一段時間調理，體質及其它症狀改善，失眠問題也會慢慢改善，停藥後也不用擔心出現病情加重的戒斷症狀，但仍要注意平日作息，避免失眠問題再度找上你！



施瑋泰 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

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	★			★		

...常見中藥小常識...

名稱：大棗

來源：始載於《神農本草經》，列為上品，歷代本草均有收載。為鼠李科落葉灌木或小喬本植物棗的成熟果實。

性味：甘，溫。

歸經：歸脾、胃經。

功效：補中益氣，養血安神。緩和藥性。

主治：甘潤膏凝，善補陰陽、氣血、津液、脈絡、筋俞、骨髓，一切虛損宜之。

用量用法：劈破，水煎服，10~30 g；亦可去皮核搗爛為丸服。

使用注意：實熱、痰熱、濕熱、濕盛或氣滯所致諸疾，均不宜服。

藥理研究：

1. 血虛萎黃：本品甘溫，補脾胃，化精微，生營血。用治脾虛不能化生營血，氣虛血少，面色萎黃，心悸失眠等症，常與補氣養血之品如人參、白朮、當歸、熟地等配伍應用，如八珍湯。
2. 婦人臟躁 本品甘溫入脾，健脾益氣，養血安神做可用治婦女情志抑鬱，心神不安之臟躁証，常與甘草、小麥配伍，能甘緩滋補，養心安神，即甘麥大棗湯；並可隨証配伍生龍骨、炒棗仁、柏子仁等養心安神之品，以提高療效。
3. 緩和藥性 本品味甘能補能緩，既能益氣健脾，固護正氣，又能緩和藥性，使攻邪而不傷正，故常與藥性峻烈或有毒之品同用，以緩和藥性。如治痰涎壅盛，咳喘胸滿，可用大棗配葶藶子，能瀉肺行水，下氣平喘，兼護肺氣，即葶藶大棗瀉肺湯；治懸飲、水腫，大棗與藥性峻烈、攻下逐水的甘遂、大戟、芫花同用，既能瀉水逐痰以驅邪，又能固護脾胃以護正，即十棗湯。

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:李貞儀 林吟雲 曾啟權(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