

中華民國102年2月1日 出刊

壬辰年十二月廿一日 節氣大寒

### 本期要目：

- ◎醫師小叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎網球肘的中醫傷科治療.....2
- ◎自律神經失調的中醫觀點.....4
- ◎經行腹痛的針灸治療.....6
- ◎常見中藥小常識.....8
- ◎研究計畫徵求受試者.....8



國家中醫藥管理局參訪

### 醫師小叮嚀

又到了歲末年節，每年這個時候總免不了要參加尾牙、春酒或團圓聚餐等大宴小酌，而寒冷的天氣更是大啖麻油雞、薑母鴨、羊肉爐的最佳時節。但是在美食當前大快朵頤或是想要放縱一下口腹之慾時，也別忘了這樣大魚大肉的飲食，可是會容易造成身體的負擔的。中醫學裡「治未病」的預防醫學理論相當重要，早在《黃帝內經·素問》中就曾提到「飲食有節、起居有常、不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」意思是說，要保持身體健康，精神充沛，延年益壽，就該懂得自然變化的規律，能夠適當節制並安排飲食起居和勞逸活動，如此也就不需要特別去採取進補的措施。提醒民眾在年節歡樂氣氛之下，飲食方面需注意少油、少糖、少鹽，配合適量蔬菜水果，並且避免暴飲暴食或酗酒醉臥；作息方面應規律有節制，打麻將發揚國粹之餘也應定時起身活動筋骨，促使血脈流通、關節流利、氣機順暢；若有規律服用慢性病藥物之民眾，記得備妥足夠劑量，別讓病痛壞了美好的年節假期喔！

### 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

# 長庚中醫

## 網球肘的中醫傷科治療

長庚紀念醫院中醫針傷科

黃新家主治醫師

「醫生，我的手肘痛，都無法使力」，「整肢手臂酸痛，一拿杯子就痛，也無法扭毛巾…」等等，這些抱怨症狀在臨床上經常可見，其中若疼痛點在外側手肘且壓痛點在肱骨外上髁者，即網球肘的典型症狀。症狀常來自反覆需要用到手部的活動(工作上需要、大掃除)、不慎扭傷或撞傷手肘等情況後開始出現。

網球肘盛行率約1-3%，好發於30-50多歲的族群，男女發生率相近，大部分是慣用手較容易有此症狀。早期研究觀察到業餘的網球選手較容易出現，故名。在需要反復使用手部工作者發生機率會較高。

網球肘在臨床上的重要性，在於一旦有此問題則容易反復發生，若不經治療可能需要較長的時間才會痊癒，許多人往往約需要1-2年才會康復，甚至少數人即便治療也難以獲得良好的效果，導致長達十年以上的不適。

到底網球肘是怎樣的一個疾病？過去網球肘因其疼痛位置又稱為肱骨外上髁炎，故名思義是該區為橈側伸腕短肌的肌腱附着部位，因發炎導致症狀的產生。然而經過組織病理的研究發現，此處病變表現主要是肌腱變性，以顯微觀察下發現病灶區以退化為主而非發炎，因此近年來網球肘較常被名為「外側肱骨外上髁痛」，取代先前慣用的「肱骨外上髁炎」。肌腱退化的原因，研究認為因局部組織應力的變化，導致肌腱本身的性質改變(通常是缺乏應力)，表現為組織缺乏成熟的膠原纖維，即組織較為脆弱，一旦使用時較容易造成過度負荷。在身體其他地方的疼痛，如阿基里斯腱、股四頭肌肌腱等，這些地方的病灶都有類似現象。因此，以西醫的治療來說，止痛藥、類固醇的注射或內服止痛藥，短期上會有一定程度的改善。然而因病變以退化為主，故類固醇較不建議反覆的使用，因為其副作用的其中一項便是會讓肌腱變脆弱，反而更不利於病灶點恢復；一些以綜合治療的研究指出，運動訓練或配合手法治療等方式，在長期追蹤發現有更理想的治療效果。

中醫傷科如何看待這類的疾病呢？網球肘屬於「肘勞」的範疇，以鬆筋、利關節為主要治療方向，但身體肢體幾乎都有筋骨分布，實際上處理的目標為何？教科書上的治療介紹不外乎肘部彈撥法、分筋法、屈伸法等，也就是將肘部上下的筋膜放鬆開以及恢復肘腕關節的動態。

分析治療的原理需考慮：1. 患者肘部肱橈骨的相對位置及關節活動狀態。2. 肌肉軟組織的狀態(主要看肱二頭肌、橈側伸腕肌)等，以決定要調整結構；同時也須注意。3. 頸胸脊肋關節的狀態，因為若靠近端中軸骨位筋骨動態較差，將不利於患者的預後。檢視網球肘患者常可見緊繃二頭肌及前臂伸腕肌群、橈骨小頭的偏轉及缺乏滑順的肱橈關節動態合併一起出現。以肱二頭肌來說，承受前臂力量(屈肘)及負責旋後的功能，使用頻率較大，張力過大時影響橈骨的正常活動，造成另一側的伸腕肌腱處在較不利於活動的位置；基本上若能鬆開此肌肉及調順橈骨的位置，網球肘將可以獲得滿意的療效。然後，我們發現若經上述調整後症狀易復發者，往往其肱骨、肩胛骨及脊椎的動態都有問題，包括肩、背的肌肉過度緊繃或缺乏彈性，導致患者使用上無法讓肩帶及脊椎配合手臂的使用，造成肘部過度負荷。這種狀態下若不改善肩背部的結構狀態，不論何種治療對症狀的控制是較為困難的；相對的這種患者其對側手肘也常有類似症狀的表現。

以上概念是由結構變化來考量治療方向，除了以手法調開緊繃的筋膜、肌肉以及調正骨位之外；亦可利用針灸的調氣作用，改善經絡及筋膜的循環，加強濡養的作用使氣血疏通，逐漸恢復功能與生活品質。少數整體氣血偏虛的患者，可配合補養氣血及補養肝腎的中藥內服，使氣血循環通暢，更有利於康復。若您有手肘疼痛的困擾，歡迎前來中醫傷科，為您提供個人化及整體性的治療。



## 黃新家 醫師檔案

中醫部中醫針傷科 主治醫師

專長：

四肢扭傷、挫傷、網球肘、脊椎調整、四肢疼痛相關疾患、骨折後遺症及手術後遺症

## 何謂自律神經系統？

自律神經系統在交感與副交感神經系統之間保持平衡，並對我們體內的內臟器官進行調控，而且有它一定的節奏韻律。一天、一年、一生的周期都是如此。以一天為單位來看，白天主要是交感神經的活動，呼吸和心臟機能都非常活躍，體溫和血壓較高，完全是為了白天的活動做好必要的準備動作。到了晚上，則由副交感神經發揮作用，心臟的跳動和呼吸頻率都減少了，體溫和血壓也稍下降，為休息或睡眠做好準備。

## 自律神經失調的初步症狀

自律神經是無法用我們的意志去控制的，平常功能運作良好時，並不需我們的大腦意志去費心，我們平常很難察覺自律神經的存在與功用。當有一天，自律神經功能崩潰失調，就會出現心悸、呼吸急促、反胃、頭痛、心律不整的症狀，我們才發現我們這位隱藏的朋友是多麼重要。

## 自律神經系統的運作方式

讓交感神經發揮作用的神經傳遞物質稱為「正腎上腺素」，如果分泌過多，會提高血中的膽固醇和血壓。讓副交感神經發揮作用的神經傳遞物質，稱為「乙醯膽鹼」，能夠降低膽固醇和血壓。但是，當自律神經功能產生失調時，只有調整恢復神經傳導物質活性相關的作用，才能恢復自律神經功能。因為各種神經都具有良好的可塑性，長時間讓他維持在良好狀況下運作，自然會有適應學習的反應，以致恢復自行穩定運作的能力。

## 產生自律神經失調症狀的原因

『自律神經失調』這個角度是強調『神經生理機轉』(biological approach)，希望釐清它『非心理因素』引起，以免造成誤解而延誤病情。就像很多人因為長期壓力導致胃潰瘍，胃潰瘍既然已經引起，就必須盡快治療好，而不是去訓練患者面對壓力不要緊張。

**長期累積壓力是造成自律神經失調的因素之一**，這是普遍觀察的推測，當然造成的原因還有很多(食物、睡眠、基因表現……)，等待進一步研究，但是最後共同途徑都走到了自律神經的中樞(自律神經之神經核與相關整合區)，然後經由交感神經系統與副交感神經系統之傳輸，導致功能性疾病。

## 中醫觀點

人在處於緊張、戒備的狀態時，交感神經會興奮，腎上腺素分泌，以因應面臨的壓力挑戰，但當面臨的情境過去後，因能量暫時的大量消耗，反而會有一種耗竭的感受，這時就需要有放鬆、滋養的過程來回復消耗的能量，吃飯、睡覺都是這樣的過程，這時就輪到副交感神經來接手了。

中醫的古典醫籍黃帝內經中描述了一個衛氣（陽氣）在人體運行的模型，白天醒著的時候，衛氣循行於陽（身體的外部），到了晚上要睡覺時，便循行於身體的陰（內部五臟），也因此有了睡眠的規律。在這裡，陰陽的觀念其實是指稱身體的部位，而並非功能（陽）與物質（陰），也非陽的氣與陰的氣。這個模型的重點在於它提示了能量（陽氣）的運用（在身體的陽部位）與養藏（在身體的陰部位），周而復始；就好像電池的耗電與充電，人體的狀態也是一樣的。

如果長期處於緊張恐懼或備戰狀態，交感神經一直興奮，就好像電池一直在耗電，卻不給它充電，身體表現出亢進的症狀，例如出汗、心悸頭暈、失眠等等，產生了所謂自律神經失調的現象。如果持續的沒有改善，久而久之，因為都沒有讓身體回到養藏的回復過程，身體的陽氣就越來越被耗竭，就好像電池每次都不充飽電，久了，電容量也就越來越小。

因此對於自律神經失調的患者來說，首要的事情是建立正確的觀念，只有轉換自己的心態，不要再讓自己處於交感消耗的狀態，了解到自己必須要有回復養藏的過程，才能有效改善自律神經失調的現象。當然普遍來說，很多自律神經失調患者會有失眠的問題，這並不是只靠心態的轉換就能夠改善的，因為衛氣老是走在身體的外部（陽），而進不到身體的內部（陰），久了內部的通路也會不通，就好像堆了淤泥的渠道，這時還是需要醫療的介入來改善這樣的狀態，中藥也好，針灸也好，目的都是一樣的，就是要交貫會通陰（身體內部）與陽（身體外部）的通道，讓身體的陽氣能夠順利的運行，以恢復正常的寤寐規律。

## 自律神經失調的中醫觀點

長庚中醫



### 葉柏巖 醫師檔案

中醫部中醫針傷科主治醫師

專長：

急慢性疼痛處理、失眠與自律神經失調、體質調理、手術後與腫瘤治療後輔助治療

## 經行腹痛的針灸治療

長庚紀念醫院中醫針灸科

謝逸雯主治醫師

今年28歲的陳小姐，現在是大醫院裡的病房護理師。需要輪值三班的作息讓她常常月經週期紊亂，更惱人的是，月經來潮的時候常常伴隨劇烈的腹痛。

「醫師，我經痛已經好幾年了，每次月經來的時候都會痛到冒冷汗，需要吃止痛藥才能稍稍緩解，如果剛好輪班需要換時段，導致作息改變的話，還會手腳冰冷，噁心腹脹！」大部分女性都瞭解月經帶來的困擾，輕微的不適也許休息一下就能改善，但腹痛腹脹、下背連骨盆酸緊脹痛的感覺，卻常常連續數日，影響工作的體力與表現。雖說不是什麼大病，但卻切切實實地影響日常生活。

中醫門診常見病人因為經行腹痛就診，多數病人可藉由藥物食療的調整，來達到改善經痛的目的。但經痛正在發作時，還是會覺得難立竿見影。此時配合針灸治療緩解疼痛，調整經絡氣血，更能達到雙管齊下之效。有的女性對於針灸需要扎針感到懼怕，改採灸法或穴位按摩，也能使疼痛緩解。

漢朝《金匱要略·婦人雜病脈證并治》中紀錄「帶下，經水不利，少腹滿痛，經一月再見。」描述經痛的特質。而《諸病源候論》第一個明確建立「月水來腹痛候」，認為「婦人月水來腹痛者，由勞傷血氣，以致體虛，受風冷之氣客於胞絡，損傷衝任之脈。」臨床上針灸治療最常選用的經絡為：衝脈、任脈、足太陰脾經、足厥陰肝經，和足少陰腎經。有的病人月經腹痛伴隨腹瀉，不但失血又脫水，整個人病懨懨；有的人是經前便已小腹緊脹，伴隨乳房脹痛或是情緒暴躁；有些是月經前必長生理痘，又痛又深難以消除；有些則是月經一來就食慾大減，甚至噁心嘔吐，隨著病人臨床症狀與氣血傾移，醫師會選用不同的穴位治療，疏理經絡之氣。以下推薦幾個好用的穴位，若自己或親友有月經相關問題時，除了服用止痛藥之外，或可嘗試按摩治療：

**【三陰交】**

位在小腿內側，從足踝內側骨頭隆起處，向上約3寸(四指幅)高度，小腿骨的後緣。此穴顧名思義是三條陰面經脈交會之處，即上述提到的：足太陰脾經、足厥陰肝經，和足少陰腎經。一個穴道一網打盡三條經脈，怪不得常常作為養生按摩用穴。

這個穴位用按摩的方式治療需按得較深，又在小腿下半段，肚子痛時很難彎腰按摩，最好是可以請別人幫忙。止痛之外，對於月經相關的腸胃道症狀會有較明確的改善效果。

### 【次膠】

位在後腰、薦椎的第二骶後孔處，常常是月經時腰部痠疼最明顯的地方。月經前後會腰痠的病人，在這個穴位週邊的筋膜大多較緊繃，不易放鬆。大部分女性經痛時會想要彎腰屈膝縮成蝦米狀側躺，此時可以輕輕按摩次膠穴，放鬆局部筋膜，利用艾灸溫熱穴位，或用暖暖包/電暖毯局部溫敷，可以減緩骨盆腔脹痛不適的感覺。

### 【血海】

血海位於大腿內側近膝蓋處，膝蓋骨內側向上約2寸處，股四頭肌的肌束之間。這個穴道治療急性的經痛實在是充分地好用！而且坐著就可以按摩到不需要辛苦彎腰，此外對於疼痛緩解比上述兩個穴位更加有效。平時按摩或許不易抓到穴道的位置，但經痛來襲時按摩此處會有明確的痠脹感，持續按摩數分鐘後腹痛便會有明顯的減輕，非常推薦各位嘗試。

經痛雖然討厭，但透過治療大多可以有所改善。維持規律的作息，避免服用寒涼耗氣的食物，維持溫熱體質，無論對於經痛、手腳冰冷，甚至是體重控制都會有幫助，也是養生的大原則。如果您有類似的問題，不妨積極治療，使自己的生活品質更好！



## 謝逸雯 醫師檔案

中醫部中醫針傷科主治醫師

專長：

疼痛症候群(下背痛、五十肩、肩頸酸痛、媽媽手、急慢性扭挫傷...等等)、慢性呼吸疾患、婦女月經疾患、中風與腫瘤輔助治療(協同復健、體質調理)

## ...常見中藥小常識...

**名稱:**桔梗

**來源:**始載於《本經》，為桔梗科多年生植物桔梗的乾燥根，除去外皮乾燥而得。

**性味歸經:**苦、辛、平性。歸肺經。

**功效:**開宣肺氣，祛痰，排膿。

**主治:**外感咳嗽，咽喉腫痛，肺癰吐膿，胸滿脅痛，痢疾腹痛。



**現代常用於以下用途:**

1. 感冒、上呼吸道感染、急性支氣管炎、肺炎所致的咳嗽。
2. 急性扁桃腺炎、急性咽喉炎、失音。
3. 肺癰(肺膿腫)咳吐腥臭膿痰及癰瘡、口瘡。
4. 作舟楫之劑，可引藥上行。

**資料來源:**衛生署中醫藥委員會網站。《中藥學》知音出版社。

### 徵求受試者

#### ●計畫名稱:中藥補氣複方治療過敏性鼻炎免疫機轉影響之隨機雙盲研究

試驗目的:了解中藥補氣複方對過敏性鼻炎的臨床療效及免疫調節機轉影響。

參與本試驗的納入條件:

- (1)願意簽署書面受試者同意書
- (2)年齡介於20~50歲之男性或女性
- (3)符合下列臨床症狀:對塵蟎過敏、鼻子癢、打噴嚏、流鼻水、鼻塞之單項或多項且近一個月未曾服用任何藥物者

#### ●中藥止癢複方治療慢性蕁麻疹免疫機轉影響之隨機雙盲研究

試驗目的:了解中藥止癢複方對慢性蕁麻疹的臨床療效及免疫調節機轉影響。

參與本試驗的納入條件:

- (1)願意簽署書面受試者同意書
- (2)年齡介於18~75歲之男性或女性
- (3)蕁麻疹發作超過六個禮拜，且一個月內未服用類固醇者
- (4)可配合抽血檢查及問卷填寫，抽血檢查共需三次，每次抽血將給予500元營養費

連絡電話:中醫辦公室 03-3196200#2612、2611

吳小姐(0966904508)李小姐(0966545631)

發行人:楊賢鴻

顧問:翁文能 王正儀 陳敏夫

張恒鴻

總編輯:何欣怡

執行編輯:陳錦秀

編輯群:陳俊良 薛宏昇(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