

中華民國102年10月1日 出刊

癸巳年八月廿七日 節氣秋分

本期要目：

- ◎醫師小叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎哎呀，手抬不起來了—中醫看五十肩...2
- ◎落枕了，怎麼辦？.....4
- ◎顏面神經麻痺黃金期搭配針灸療效佳...6
- ◎常見中藥小常識.....10



基隆長庚中醫科醫療團隊

醫師小叮嚀

現今社會購買常見中藥材管道多元，從中藥行、傳統菜市場攤販、各大賣場，甚至網路購物等都買得到，如：黃耆、枸杞、紅棗、當歸、杜仲、人參等；所以也造成不少問題，以下提醒消費大眾特別注意：

第一：選擇有信用和具專業規模的商家，因為中藥材的採購、貯存和品質管理都不像一般商品，若不具相關知識，則藥材容易衍生諸多問題，導致對健康的危害，如：紅棗是一種容易變質、發酵的食品，吃了發黴的紅棗，當中的有害微生物會在體內迅速繁殖；變質的紅棗中還會分解出甲醛和甲醇等有害物質，輕者會出頭暈、噁心等現象，長期累積會影響肝腎功能。

第二：購賣藥材宜適量，用多少買多少；一般民眾以為買回去放冰箱保存即可，殊不知變質的藥材對身體有很大的傷害。就曾經聽老阿嬤說：我今年過年都不必買藥材，因為我去年過年買的當歸還沒用完，今年要燉雞再拿出來煮就可以了。真是替他捏一把冷汗。

第三：勿任意聽信各種養生方法，中藥也是藥，過量即有害，更何況中藥必須依照個人體質來使用，用錯不但不能強身，更導致嚴重的副作用。臨床上即發現糖尿病患者用紅棗、枸杞泡茶當飲料來強身，最後卻因此導致血糖控制不佳而造成心肌梗塞的併發症。

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

『五十肩』又稱冰凍肩（Frozen Shoulder），是一種常見的肩關節障礙，正確的學名為『沾黏性肩關節囊炎』（Adhesive capsulitis），泛指因任何原因（原發性或次發性）造成的肩關節發炎，肩關節囊因發炎導致沾黏而造成活動範圍明顯受限及肩部疼痛為主要表現。發生率約2%~5%。

好發於50歲左右的中年人，故俗稱『五十肩』，事實上五十肩也可能侵犯其他年齡層人士，但仍以40-60歲為最多。罹患五十肩的女性患者多於男性，女性約為男性的2-4倍，而以左肩比率較高。患側肩膀大都有外傷史，非體力勞動者、伏案工作者較常見。

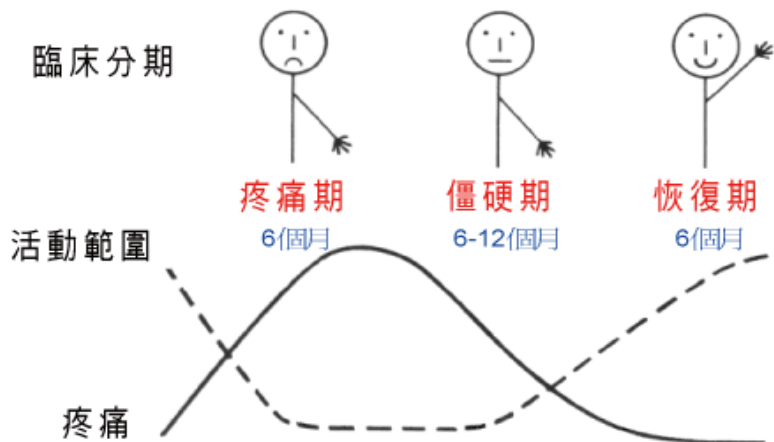
初發時常感肩膀酸楚難忍，局部怕冷，夜痛加重，甚至睡時痛醒，故又稱「冰凍肩」。疼痛感會向頸部及上肢擴散，此時上肢活動受限，穿衣、搔背都有困難，也不能自己梳頭髮。

發病機轉：一般來說以次發性五十肩較為常見。

「原發性」五十肩：沒有受到傷害或其他因素而產生的關節囊發炎，目前醫學上也還無法查出確切原因。

「次發性」五十肩：因肩膀有受過傷害而產生的關節囊發炎，常見傷害有關節炎、外傷、長時間固定、肌肉肌腱慢性傷害，常見原因之一為「未完全斷裂之肩旋轉肌袖損傷」。

五十肩的自然病程演變



圖片來源書籍：Apley AG, Solomon L. Apley's system of orthopaedics and fractures. 7th ed. Butterworth-Heinemann: Oxford; 1993. p 273.

中醫稱五十肩為『漏肩風』；肩關節沾黏者則稱之為『冰凍肩』。五十肩的病因分為內因和外因。內因為主因，人到五十歲，肝腎精氣虧虛，氣血不足，血不榮筋，因而容易受到傷害。外因為誘因，包括外感風寒濕邪和跌撲閃挫兩種。《素問·痺論》說：「風寒濕三氣雜至，合而為痺也。」《三因方》則提到此

三氣侵入經絡後，「在骨則重不舉，在脈則血凝不流，在筋則屈而不伸，在肉則不仁，在皮則寒，逢寒則急」。久居濕地，風雨露宿，夜寐貪涼露肩當風，以致風寒濕邪客於血脈筋肉，血行不暢而脈絡拘急疼痛，寒濕之邪淫溢于筋肉則屈而不能伸，痿而不用。中醫學將本病列入『痹證』範圍。

中醫治療五十肩病仍應遵循辨證論治的原則，或瀉實邪，或補虛損，經絡中經氣得通，筋骨得養，肩痛則止。中醫臨床治療常常使用推拿、針灸、火罐等療法，藉以疏通經絡，祛邪止痛。中藥治法宜活血通絡，補血養筋。

冰凍肩的治療比較麻煩，由於沾黏已經形成，而且這種沾黏屬於不同深度的多層次沾黏，要完全剝離比較困難，患者將在治療過程中承受較大的痛苦。

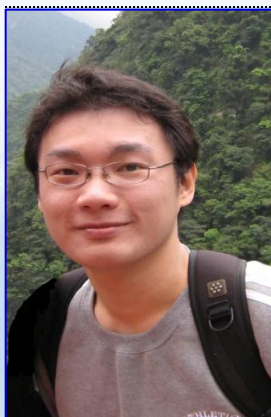
中醫分型及中藥治療：

風寒型：見於早、中、後期，畏風寒，天冷病況會加重，病患舌質淡、苔薄白、脈沉緊或弦，處方多用蠲痺湯。

瘀滯型：見於早中後期，病患會有肩部痠痛、局部腫脹、入夜後疼痛加劇、肩功能受限、舌質瘀斑、苔薄白；一般多以身痛逐瘀湯加減。

虛損型：見於後期，肩部肌肉萎縮、肩功能受限、局部痠痛、氣短懶言、四肢無力、舌質淡、苔白、脈沉細；治療上多以黃耆桂枝五物湯。

針灸及傷科治療方面，中醫依「經之所過，病之所治」原則選穴治療：肩前痛選大腸經的肩髃、臂臑、巨骨、合谷；肩外側痛選三焦經的肩髃、臑會、外關；肩後痛選小腸經的肩貞、臑俞、天宗等穴。依「接經」理論則可用腳上的特效穴——條口透承山治療。對於初期疼痛甚者，治療以活血止痛為主，手法輕柔緩和，以改善局部血液循環，加速炎症滲出的吸收與排泄；對後期功能障礙者，治療以改善肩關節活動為主，手法稍重，配合相對的被動活動，以鬆解沾黏，滑利關節，預防肌肉萎縮。如果是外敷可用三黃散、如意金黃散、接筋續骨散等，依早中後期可由醫師診斷使用。



楊雲明 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院中醫科主治醫師

專長：肌肉骨關節疾病、神經疾患、中風後遺症、肌筋膜疼痛症候群下背痛及頸肩痛、胃腸消化疾病、退化性關節炎、體質調理

落枕了，怎麼辦？

基隆長庚紀念醫院中醫科

張子瑜

總醫師

落枕是很常見的症狀，早上起床時自覺脖子的一邊肌肉突然緊繃，稍稍一轉頭，就會疼痛。嚴重時，就像機器人一樣，整個上半身跟著脖子一起轉動，這就是落枕了。

急性面關節閉鎖症候群（Acute facet joint locking syndrome），也有人稱急性斜頸症（Acute wry neck），俗稱「落枕」，其實就是頸部肌肉發生急性痙攣與拉傷。常見的原因有(1)低頭族、平日工作壓力大、長久固定不良姿勢使頸部處於長期偏轉，致頸部肌肉緊繃，再加上睡眠時頸項部受到風寒，(2)枕頭過高、過低、太硬或太軟導致的睡眠姿勢不良，(3)上呼吸道感染或感冒等，都能夠引起頸部周圍肌肉群收縮痙攣。若是常常發生落枕的人，除了考慮上述原因外，也要檢查頸椎的病變及其他身體的系統性疾病。

一般來說，單純性落枕大部份在二、三天內能緩解，最長一週至二週之內，若沒有再度傷害情況下，能夠痊癒，也不會產生後遺症。

急性受傷期，在12小時內，甚至48小時內，患部若有腫脹疼痛時可用「冰敷」。建議用毛巾或塑膠袋包裹小冰塊貼敷患處，等到腫脹疼痛減輕時，再行熱敷。使用熱毛巾溼敷，洗熱水澡，或局部輕按摩等能讓緊繃的組織放鬆使凝滯的血液恢復循環。其它的專業治療，包含熱療、電療、超音波及運動治療。

若仍無法緩解，疼痛甚至加重，可能會使用到肌肉鬆弛或止痛藥等，使緊繃的肌肉得到緩解與舒緩疼痛。

在《傷科彙纂》中記載：“有因挫閃及失枕而項強痛者”，又稱“失枕”。對於失枕的治療可用手法治療（按摩、推拿），再配合藥物、針灸治療等都有很好的效果。尤其是手法治療效果最佳。

手法治療：用各種手法治療之前，先做十分鐘的鬆筋熱療。

傳統理筋手法：患者正坐位，頸部受傷的同側用點壓穴位（肩井、肩中俞、肩外俞、風池），點壓時會有微酸脹痛感、停十秒後再持續點壓，反覆3-5次後，再拿捏、彈撥僵凝的肌肉（斜方肌、提肩胛肌、胸鎖乳突肌），有明顯輕鬆舒適的感覺。

牽引提位手法：病患仰躺，術者站在頭的一端，雙手交叉放在患者肩膀上，做頭部前後左右牽引提拉，牽引提拉1-2分鐘為一次，重覆做3-5次，使痙攣性頸部肌肉放鬆，達到舒筋通絡，活利關節的作用。

頸椎旋扳法：根據患者的病情需要與合作的程度，在點壓法、拿捏法、彈撥法、按摩法結束之後，可加作頸椎的旋扳法。

藥物治療：可用疏風祛寒、宣痹通絡為主的方藥，如葛根湯、桂枝湯或桂枝加葛根湯加減。若有頭痛，屈伸不利，遇陰雨天加重，可選用羌活勝濕湯、蠲痹湯加減。

針灸治療：一般可選用風池、大椎、風門、外關、肩井、天宗穴，阿是穴等外，也可用經外奇穴之落枕、筋會陽陵泉、通督脈之後谿等穴加減施針。

預防落枕的方法：

從事會計、電腦文書處理的工作者要注意自己的脊柱姿勢是否正確。若桌子（電腦台）與椅子的距離不恰當，頭部會習慣向前傾此時造成頸椎過度前屈，時間長了，容易造成頸部緊張、勞損。所以頸部固定某一姿勢約一小時左右，應起來活動一下以放鬆頸部的肌肉，或調整自己的脊柱（腰部挺直，頭、肩是否在同一直線）。

要有一個好枕頭與正確的睡眠姿勢。如果枕頭太高，仰臥時頸椎就會處於過度前屈狀態，過低則使頸椎在側臥時處於側曲狀態。長期使用這樣的枕頭，會造成頸部肌肉、關節受力不均，容易引起急慢性勞損。枕頭的選擇，因人而異，一般來說，彈性佳且能支撐頸椎的生理曲線，並保持頸椎的平直為佳。

注意頸部的保暖。在炎熱季節，不要頸背對著風扇或空調直吹，易引起頸部肌肉痙攣，甚則易頭痛、感冒等。此外，也不要“濕地、穿堂風”的地方睡覺，在秋冬季節，最好穿高領衣服，以免頸部受寒冷刺激會使肌肉血管痙攣，加重頸部疼痛。

頸部肌肉關節活動是加強肌肉關節的柔軟度與協調性。頸部可做前屈後伸、左右旋轉、左側右側共六個方向，以肌肉緊繃感為度，建議每天早晚各一次，每次做5-10分鐘。在進行頸椎關節活動時，動作不宜太快，要緩慢進行。



張子瑜 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院中醫科總醫師

專長：神經肌肉關節等疼痛症、關節扭挫傷、筋骨整復調理、術後與骨折後遺症、內傷疾病、體質調整

顏面神經麻痺黃金期搭配針灸療效佳

基隆長庚紀念醫院中醫科
周瑋玲
醫師

『醫師!!怎麼辦??我今天一早起來右側臉頰無力麻痺感，流口水，嘴巴歪一側無法閉合，是不是中風啊?』一50歲婦人走進診間緊張的說，仔細一看，原來這位女士一側嘴角稍稍往下垂，且同側眼睛看起來也怪怪的，好像閉不起來，當下心裡已有了譜，果然，進一步問診檢查，確認是顏面神經麻痺的受害者。

顏面神經麻痺主要區分為『中樞性顏面神經麻痺』和『週邊性顏面神經麻痺』兩大類：

中樞性顏面神經麻痺：通常只出現嘴角歪斜的臨床症狀，且是從患側往正常側歪斜，至於額頭及眉毛等部位，則不會出現異樣。雙眼視線朝上看時兩側皆會有抬頭紋。主要原因為大腦或腦幹出問題而起，患者可能合併有中風，或是同側手腳合併有無力及麻痺等情形，以治療腦部疾患為主。

週邊性顏面神經麻痺：除了嘴角歪斜，還會合併出現同側眼睛閉不起來、眉毛無法抬高及額頭紋不出現等症狀。此類又稱之為「貝爾氏麻痺」，為顏面神經遭病毒感染後出現發炎反應，進而引發神經功能障礙。多半這類患者會伴隨感冒、劇烈頭痛等症狀，接著出現口眼歪斜、臉頰無力、流口水等症狀，此類型以治療面部麻痺為主其臨床表現（1）抬頭紋消失，或變淺，眼瞼無法完全閉合（2）皺眉、面部反射消失（3）吹口哨漏風，流口水，法令紋消失或變淺（4）眉毛低下，口歪向健側，偶而有耳後壓痛或後腦杓脹痛（5）當閉眼時，可見眼球向上轉。

此症狀之治療，原則上愈早治療效果愈佳，最好是發病後能馬上治療，一般黃金期為三個月，若發病三個月內積極治療，恢復狀況可達7-8成，若能在初期搭配中醫針灸及中藥治療可望提升療效及治癒速度，若超過六個月才治療往往會有口眼歪斜的後遺症；若病患有淚液減少、耳鳴、味覺消失、糖尿病、高血壓、高齡60歲以上，則預後較差，療程較長。在治療前，必須先排除由高血壓，中耳炎、外傷或腫瘤等引起者。另類固醇的確實效果雖未有定論，但已被使用了很多年，目前仍較常被使用，應具有一定的療效，它必須在發病的幾天內開始使用，之後慢慢減量。臨床上，除了類固醇和營養腦神經的藥物外，當病人的眼睛無法緊閉時，必需要使用人工淚液，以免眼睛乾澀疼痛或受傷。

顏面神經麻痺在中醫屬於『面癱、口喎、口眼喎斜、吊線風』等範疇。在中醫又名面癱，面癱是指一側面部肌肉麻木、口眼歪斜、而無半身不遂，為主要臨床表現的病證。俗稱「歪嘴症」。多由正氣不足，衛氣不固，風寒、風熱之邪乘虛侵襲面部經絡，以致氣血運行障礙，肌肉拘急縱緩而成，部分患者癒後可能復發。

屬寒者多有感受寒涼因素，一般病情較輕，有少數自然痊癒。屬熱者，多見於感冒流行之際，或繼發於腮腺炎、中耳炎之後，是感染病毒或炎症波及所致，病情較重者伴有惡寒、發熱、頭痛帶狀皰疹、舌麻等症狀，若疏於治療，往往留有口眼歪斜後遺症。有些

是暑夏之日，水分吸收不足加上熬夜晚睡，陰液不足，口乾口渴，一吹風受涼也會導致病毒感染顏面神經。

一般針灸治療常用穴位多為祛風散寒通絡為主，以手足陽明經穴為首選，陽明經多氣多血之經達到散風寒、調營衛、達氣血、疏通經絡之效果，加強氣血流通，幫助局部炎症滲出物的吸收，促進神經再生為治療方向，搭配中醫辨證論治的特色，加強治療目的。

顏面神經麻痺針灸常用穴位有：

(1)體針針刺取穴：

攢竹、陽白、四白、顴顙、下關、地倉、頰車、風池、翳風、太陽、聽宮、耳門、合谷、外關、足三里、豐隆等。

(2)透刺法：

頰車透地倉、陽白透魚腰、地倉透迎香、顴顙透地倉等。



顏面神經麻痺面部常用穴位圖示

除了藥物及針灸治療外，日常生活必須搭配一些復健運動及習慣注意，如：

1. 多作提眉(額頭顯出皺紋)及皺眉(雙眉間)動作。
2. 閉眼動作(雙眼緊閉)，張眼動作。
3. 作吸吮動作或吹氣球動作，作鬼臉活動臉部表情。
4. 作臉部按摩經絡穴位按壓。
6. 咀嚼口香糖。
7. 避免吃太硬難咀嚼的東西。
8. 少吃烤炸辣等刺激性食物，頭戴帽子減少頭部直接受風頻率。



周瑋玲 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院中醫科醫師

專長：自律神經失調、睡眠障礙、關節炎、肌筋膜軟組織疾患、頸腰椎疾患、腕隧道症候群、顏面神經麻痺、坐骨神經痛、婦科疾患及體質調理等

長庚中醫
顏面神經麻痺黃金期搭配針灸療效佳

...常見中藥小常識...

名稱：薑黃

性味：辛、苦，溫。

歸經：歸肝、脾經。

功效：活血行氣，通經止痛。

主治：破血行氣，通經止痛。善破肝脾二經的血瘀氣結功能活血化瘀、行氣止痛。用於胸脅刺痛，婦女痛經、閉經、癥瘕、風濕、肩臂疼痛，跌撲腫痛。

藥理作用：1. 降血脂 2. 抗腫瘤 3. 抗炎
4. 抗病原微生物 5. 利膽，增加膽汁生成和分泌 6. 抗氧化

臨床運用：婦科痛經、高血脂脂肪肝、肩臂痠痛氣血不通，跌打損傷等。



《圖片來源：中藥學教材e百》

名稱：魚腥草

性味：辛，微寒。

歸經：歸肺經。

功效：清熱解毒，排膿，利尿通淋

應用：本品辛散排膿，寒則清熱解毒，是治療肺癰的要藥。用於肺癰咳吐膿血，及肺熱咳嗽，痰稠等證。

用於熱毒瘡瘍。常配伍野菊花、蒲公英、連翹等品。

本品能利尿通淋、清熱利濕。用於熱淋、小便澀痛之證。可同海金沙、石韋、金錢草等配伍。

資料來源：中藥學-知音出版社、張賢哲-道地藥材圖鑑



發行人：楊賢鴻
顧問：翁文能 王正儀 陳敏夫
張恒鴻
總編輯：黃澤宏
執行編輯：陳錦秀
編輯群：周瑋玲 張子瑜 楊雲明（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