

中華民國101年10月1日 出刊

壬辰年8月16日 節氣 秋分

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀..... 1
- ◎常見飲食性味表..... 2
- ◎癌因性疲憊 全身上下都沒元氣..... 3
- ◎膝關節疾患之中醫治療..... 4
- ◎體重控制的中醫觀..... 6
- ◎頭痛之中醫治療..... 8
- ◎放療常見副作用之中醫治療.....10
- ◎漫談腎臟病中醫常見的問題.....12
- ◎中醫治療便秘的特色.....14
- ◎常見中藥小常識.....16



嘉義長庚醫院中醫同仁合影於中醫養生健康中心

嘉義長庚中醫科主任的話

吳清源主任

嘉義長庚醫院中醫科成立於民國九十一年一月，迄今已有十年，經過歷任院長、主任及團隊夥伴的辛苦耕耘，目前已成為雲嘉南地區的重要中醫醫療部門。目前科內主治醫師5人，住院醫師8人，所提供的服務包括：中醫門診及西醫住院病人中醫會診等服務。為雲嘉南地區鄉親提供包括中醫診斷、科學中藥、飲片、針灸及藥薰等優質的中醫服務。

中醫藥及針灸學，近年來已受到世界各國的肯定。特別是整合輔助療法(CAM)的領域(即結合中西各種醫療的優點，相輔相成，達到提高療效、降低副作用的療法)，更是佔有重要的角色。例如對於腫瘤的治療，美國的頂尖癌症中心都設有相關整合輔助療法(CAM)中心，專門研究及提供相關整合輔助療法醫療服務。嘉義長庚醫院中醫科的優秀醫療團隊，皆具有完整中西醫結合訓練可以提供優質的醫療服務，並同時推動多項中西醫結合之研究計劃，希望能以科學的方法推動相關的整合輔助療法(CAM)，來為所有病人提供更完善的醫療服務。

此次長庚中醫醫訊是為提供相關中醫藥資訊，讓雲嘉南地區鄉親們能更正確的認識與了解中醫藥常識，也希望嘉義長庚醫院中醫部門，能為民眾提供更優質且完整的中醫醫療服務。

醫師的叮嚀

時節已到入秋，就中醫而言，秋天易生燥邪，一般人最易感覺到燥邪的症狀，就屬呼吸系統及皮膚系統。入秋後，早晚溫差加大，一不小心就容易感冒，尤其在此時節容易出現乾咳，平日宜注意水份攝取，可多服養陰潤肺之品，如蜂蜜、木耳、冰糖、白果、百合等，避免燒烤炸辣等刺激性食物。空氣乾燥，易出現皮膚乾癢的症狀，嚴重甚或見到脫皮等症，切忌沐浴時過用熱水，沐浴乳宜選用較偏中性，避免洗後皮膚過於乾燥，若平時皮膚即易乾燥，也可適度使用保濕產品。

飲食性味表

味性	食物種類
熱性	薑、蔥、洋蔥、辣椒、芝麻、桂皮、蒜頭、蔥頭、大蒜、榴槤、茴香菜、荔枝、龍眼、羊肉、狗肉、鱈魚、蝦。
平性	菠菜、莧菜、芫荽、鮑魚、青椒、蕃薯、甘藍、玉米、甜菜、豌豆、南瓜、黃豆、花生、毛豆、紅豆、納豆、豆苗、秋葵、紫蘇、櫻桃、蓮霧、桃子、蘋果、香蕉、釋迦、木瓜、石榴、黃花魚、鯉魚、鱸魚、鱉、魚翅、干貝、淡菜、鮑魚、海蜇、墨魚、韭菜花、青江菜、九層塔、蕃薯菜、馬鈴薯、長紅豆、紅蘿蔔、四季豆、黃帝豆、薏苡仁、黃豆芽、水蜜桃、蕃石榴、雞肉、豬肉、牛肉。
寒性	榨菜、香菇、豆腐、茼蒿、芥菜、紫菜、海帶、髮菜、金針、蕃茄、草菇、酸菜、荸薺、胡瓜、苦瓜、絲瓜、蓮藕、冬瓜、綠豆、白蘿蔔、竹筍、蘆筍、檸檬、鳳梨、木耳、西瓜、香瓜、山竹、李子、楊桃、橘子、柳丁、葡萄、枇杷、茄子、芋頭、芒果、椰子、梨子、柿子、蛤蜊、蚌、蜆、田螺、牡蠣肉、蟹、梅乾菜、空心菜、金針菇、鮑魚菇、筴白筍、小黃瓜、小玉西瓜、芋頭、匏瓜、綠豆芽、紅毛丹、奇異果、百香果、海蜇皮、茶葉、鵝肉、鴨肉。

發性食物（易加重皮膚溼疹、痤瘡、發炎性病變）：海鮮(有殼蝦、蟹、蛤、牡蠣)、芫荽、芒果、筍、豬頭皮、香菇、鴨肉

(資料來源：長庚醫院衛教單)

陳先生扶著陳太太身體，一步一步緩緩的跨入診間，待坐定後陳先生劈頭便問道：「醫生，我太太是不是癌症有復發啊？」調閱病歷後，陳太太原來是乳癌的患者，經過一連串的手術，放射線療法，化學療法，一直持續在腫瘤科追蹤，目前病情穩定，並沒有癌症復發的跡象。

陳太太有氣無力的說道：「可是為什麼我覺得好累好累，明明生活都很規律，睡也很久，還是好累。現在連吃飯都提不起勁。」經過詳細望聞問切後，原來陳太太是屬於癌因性疲憊(cancer-related fatigue)。顧名思義，此症即是癌症治療所引起之身心疲憊症。此症病因尚非十分清楚，目前認為是與某些造成發炎的訊號如促炎細胞激素(pro-inflammatory cytokine)造成的一些生理反應，例如其會經內分泌系統來抑制腎上腺皮質醇(cortisol)分泌，或影響造血細胞功能而產生貧血，或改變神經傳導物質(5-HT)的代謝所造成。「那我有沒有救啊！」說完陳太太就開始低聲啜泣起來。「好了，好了，不要再哭了。」陳先生在旁輕輕的拍著陳太太的肩膀。

此病在中醫的角度，多是屬於氣陰兩虛或是肝鬱氣滯型中藥方面可以考慮用一些西洋參、黃耆、天門冬、麥門冬、柴胡等補氣、滋陰、疏肝、理氣藥在就針灸方面，許多相關醫學研究文獻報導，針灸也有一定的療效。

我根據陳太太的証型，開了相關的中藥，並在相關的穴道針灸後，並同時交代陳先生：「除了一定要定期回腫瘤科追蹤外，適當的養分及水分攝取也很重要。此外，家人的支持也有很大的幫忙。」癌因性疲憊並非是打不倒的敵人，只要結合醫護的照顧，及家人的支持，一定可以給病友更好的生活品質。

(本文已刊登於自由時報2011/7/24)

嘉義長庚紀念醫院中醫科

吳清源主任

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	★		★			



膝關節疾患之中醫治療

嘉義長庚紀念醫院中醫科

李貞儀主治醫師

我們的膝關節是屈戌關節，又稱樞紐關節，其構造不同於腕關節或肩關節的杵臼關節，也就是說手臂的肱骨和大腿的股骨都有一個圓頭安置在肩部或腕部的凹槽裡，構造上相對堅固，可是構成膝關節的大腿骨和小腿骨卻沒有這樣一個杵與臼的關係，想像一下：上面一支大木棍（股骨）放在下面兩支小木棍（脛骨和腓骨）上，要放穩已不容易，還要承重，還要追趕跑跳蹦、上山下海…，難怪膝關節會出問題的人比比皆是，因為膝部確實容易受傷。

目前認為膝關節的使用年限平均大約是七十年，根據各人使用情況及各種先後天因素而有所差異。不過隨著年齡增加，四肢肌力逐漸衰退，中老年人或多或少都會出現膝痛症狀或膝蓋無力現象，中醫學稱之為腰膝痠軟，可謂十分傳神。

中醫治療這種西醫一般稱之為退化性關節炎的膝痠膝軟膝痛症頭，確實非常有一套：可以說是不用打針不用吃藥就能明顯改善！靠的是中醫一項非常神奇、廣受世界各國歡迎的療法，就是針灸。截至目前為止，我們僅知道有穴位的存在，透過刺激它可以治療疾病，但是穴位到底是什麼樣的構造，卻仍所知有限，就姑且理解為是上帝造人時預留的維修孔道吧！針灸治療疾病或痛症絕對不是單純的止痛效果而已，而是實實在在的有著治療效果的。雖然退化與衰老是生命體不可豁免的定律，但是透過中醫治療，可以延緩衰老進程及減輕不適症狀，這是大家有目共睹的。另一方面中醫著力於啟動人體自我修復機轉，並透過調理人體臟腑陰陽，使人體能發揮最大運作功能，雖然不能返老還童，但求無病無痛，若能做到無疾而終，也是人生一大福。

不過針灸治療最大的局限在於必須頻繁施治，文獻中報導的治療常見「每日一次，十次為一個療程」，往往要數個療程才能治癒，退化或衰老或基因性的疾病，往往要治療更久，甚至終身治療，對於無法頻繁往返醫院的病人，我們推薦穴位埋線療法，以線代針埋入穴位，視手術用可吸收縫線被吸收殆盡所需的時間，數週至數月治療一次即可。

至於畏針的病人，則可以吃中藥，中醫認為腎主腰膝，腎主骨，所以在補腎法「壯腰膝，強筋骨」的基礎上，配合活血化瘀、祛風除濕、行氣止痛等諸法靈活運用，同樣能起到自癒、防衰、抗老的作用。

合理應用中醫中藥，就能讓筋骨疾患不再成為老年人身心的痛，行動自如、一切自理的理想也不再遙不可及。若病情嚴重需要手術治療時，術前術後也可藉由中醫調養身體、加速康復。

最後提醒大家：醫學不是萬能，醫生更不是神，預防重於治療，注意養生保健，有病及早就醫，才能恢復健康。



李貞儀 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

專長：皮膚疾病/面神經疾患/感冒/鼻過敏
 眼病/中風腦外傷後遺症/筋骨疾患與痛症
 情緒障礙/中醫養生美容:祛斑除皺
 埋線與曲線雕塑/體質調理/轉骨

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

體重控制的中醫觀

嘉義長庚紀念醫院中醫科

朱妍樺主治醫師

年經貌美的小婷來門診想減肥，身高、體重、腰圍及體脂都在標準範圍，但小婷仍對自己身材不滿意，覺得自己小腹太大及大腿太粗，把脈後發覺小婷脈細緩，舌淡紅，苔白厚，齒痕，有氣血兩虛夾濕滯的狀況，問診後發現小婷為了減肥每天控制攝食熱量在800大卡，常常為了口慾，用珍珠奶茶來取代一餐，導致減肥減到最後連月經都不來了。

平日門診常碰到愛美心切的小姐，為了減肥用盡各種方式，減到最後把健康都賠上了。減肥前要先釐清以下幾個項目：

1. 自己是否真的肥胖：每個區域、文化及人種對肥胖定義皆不相同，下表為台灣衛生署訂定的台灣成人肥胖的標準，臨床上很多像小婷這樣體重標準，但對自己身型不滿意的人，是適合針灸及穴位埋線治療的。

	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性：≥90公分 女性：≥80公分

2. 是否因疾病或藥物導致肥胖：甲狀腺功能低下、庫欣綜合徵及生長激素缺乏症等疾病皆會導致病理性肥胖。某些藥物可以導致體重增加和體質構成改變，例如類固醇、抗組織胺、部分精神安定劑及激素類避孕藥等。

中藥治療肥胖不是一味的利水利大便，中醫認為肥胖是身體陰陽氣血及臟腑失衡的結果，經由中醫師望聞問切四診，找出造成肥胖的原因，經中藥調理，讓人體恢復平衡，所以有些人吃中藥減肥，不但體重變輕了，連身體的一些毛病也改善了。

中醫減肥除了依照體質服用中藥外，臨床上中醫還可利用耳針、針灸及穴位埋線等方法達到減肥的目的。耳針的神門穴可以降低食慾，飢點和胃點可增加人體飽足感，飯前各按壓30下，即可達到療效。針灸及穴位埋線對改善身型有無可取代之地位，中醫有經絡的理論，大腿外側的肥胖可針膽經，大腿內側的肥胖可針脾經，針灸及穴位埋線可疏通經絡，幫助全



身及局部的循環，也可經大腦作用調整身體能量的運用，達到減輕體重，減少體脂比重，減少體圍，能有效改善身型，達到雕塑曲線之功能。

「穴位埋線療法」是根據患者體質差異、肥胖成因及肥胖型態等，進行辨證取穴，再以線代針，利用特殊針具將人體可吸收之羊腸線埋入穴位。羊腸線在身體中軟化、液化及分解吸收過程中，皆能持續對穴位產生刺激，最後可被分解代謝，不需再取出。所以埋線對於穴道的刺激不僅於當下，它可以延長及加強針灸之療效，對忙碌的現代人而言，是一個省時方便又兼具療效的治療方式。

針灸和穴位埋線的比較

	針灸	穴位埋線
就醫頻率	一星期三次	一~二星期一次
就診時間	15~20分鐘	10~20分鐘
一個療程(一個半月)	18次	6次
一次治療扎針數量	20~30針	10~20針
一個療程扎針數量	360~540針	60~120針
作用時間	0.34小時x18次=6.12小時	24小時x45天=1080小時
缺點	1.留針時間短，無法作全天候的穴位刺激。 2.較浪費時間。	約有千分之四的患者對於羊腸線產生排斥而不適用。

總而言之，減肥是一生的志業，因稍不小心，肥胖又會上身。中醫強調天人合一，逆天的事不會持續太久，短時間以激烈的手段達到減肥目標，不但不能持久，而且容易傷身。減肥不要亂減，用腦袋減肥才會事半功倍，培養正確的健康飲食觀念，養成運動的好習慣，可以讓我們享瘦一生。



朱妍樺 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科主治醫師

專長：體重控制、婦科、睡眠障礙

皮膚疾病、中風、腫瘤中醫體質調理

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

張先生於嘉義市經營早餐店已近十年，靠著早餐店的生意，養活祖孫三代一家數口，但有個問題困擾他已久—頭痛總在每天早上最忙碌的時候來報到，靠止痛藥度日簡直是家常便飯。

「頭痛不是病，痛起來要人命！」根據統計，國人每十人中，就有七至八人於一年內有頭痛的經驗，其中更有一成的人需要服用止痛藥止痛，然而，止痛藥並不是萬靈丹，頭痛亦可能是某種警訊，若有密集或頻繁的頭痛，更應即時尋求醫師協助，找出頭痛的病因及解決之道。

臨床常見頭痛的原因很多，首先應分辨為顱內及非顱內，顱內的問題一般危險性較高，無論是腫瘤或其它損傷，多需密切觀察甚或開刀處置。其它非顱內及外傷造成之頭痛，包括偏頭痛、壓力型頭痛、神經性頭痛、外感所造成頭痛、高或低血壓、經前及經行時的頭痛…等，以及各種其它因素所造成的頭痛。然而，在臨床上還有許多的頭痛屬找不到原因之案例。

由於中西醫對疾病的認識及切入角度的不同，臨床上許多西醫難治或無法確診的頭痛，於中醫卻能輕易找出其相應的問題所在。因此，在遇到原因不明或找不出病因的頭痛，或需長期服用止痛藥度日時，中醫不失為另一個很好的治療方法及管道。

中醫於頭痛的辨證及治療上，首先會將病因分為外邪所致，及內在因素引起之頭痛。外邪所造成原因包含風、寒、濕、熱…等，因寒者頭痛時作伴惡風寒，因濕者頭痛如裹易感困重，因熱者頭痛而脹；內在體質因素則如氣虛、血虛、腎虛、肝陽、痰濁、血瘀…等許多不同因素之虧虛或失調，亦均會造成各種型式的頭痛。臨床上，多數案例為許多病因合而引發，很少是單一的病因所造成，中醫師會針對不同的病因及體質辨證開藥，常見的處方包括川芎茶調散、天麻鉤藤飲、桑菊飲、通竅活血湯、半夏白朮天麻湯、人參養榮湯…等。

此外，中醫對頭痛的常見分類上，也有因頭痛的部位不同，其所屬經絡不同而分：前額屬陽明頭痛，後腦屬太陽頭痛，兩側

頭痛之中醫治療

嘉義長庚紀念醫院中醫科

施瑋泰醫師

屬少陽頭痛，巔頂部位屬厥陰頭痛，因其歸經不同，於用藥上常會加入相應的引經藥或加以調整。

臨床上，中醫對頭痛的治療，除了中藥以外，針灸也是一項很好的選擇，甚至在某些急性頭痛的情況下，針灸更能達到立竿見影的療效。經常性的頭痛，亦可考慮以埋耳針的方式，於耳朵的穴位上使用耳針或磁珠，讓患者於日常生活中自行按壓，在平日對抗頭痛上也有不錯的效果。

值得一提的是，坊間常見以川芎茶調散治頭痛，其成份包括川芎、荊芥、白芷、羌活、甘草、細辛、防風、薄荷，其主要組成多為風藥，因頭面疾患多屬風邪，加上方中包含了頭面各部的引經藥，因此，在臨床上也常見於中醫師的處方中，但是在實際使用時，仍需由中醫師辨證，依各人體質之不同，施以最最適合的方藥，否則就和吃止痛藥無異了。

另外，於平日的作息中，亦應避免某些易增加頭痛可能的習慣，諸如：生活作息不正常、多食燒烤炸辣等食物、及過量煙酒及咖啡…等。中藥之作用和西藥不同，無法如止痛藥般幾分鐘內立即見效，服用方法亦有所不同，並不是在頭痛當下才開始服用，而是於平日規則服用，直至外邪已去、體質改善，如此才能真正和頭痛說再見！至於現在的莘莘學子每天想到考試甚或拿起課本就頭痛，這又是另一個故事了！



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、急慢性疼痛

失眠、自律神經疾患、精神疾患

肝膽腸胃疾病、一般內分泌及相關體質調理

	一	二	三	四	五	六
上午	★			★		★
下午	★			★		

放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

放射線治療也是俗稱的電療，隨著科技的進步，放射線治療的儀器也越來越先進，不論是定位的準確度或是放射線的劑量控制上都越來越精準。可是難免還是會發生一些副作用。除了局部的皮膚反應以外，放射線的副作用隨著所照射的部位不同、劑量不同而有所差異。如頭頸部的腫瘤接受放射線治療後，常會出現口腔黏膜發炎、口乾、味覺遲鈍等症狀，如果是子宮頸癌、攝護腺癌、膀胱癌及直腸癌這類的腫瘤時，放射線治療的範圍常包括整個骨盤腔，這時就容易會出現腹瀉、噁心，嚴重時甚至會血便、血尿。此外，病人也可能出現一些全身性的症狀，如疲倦、食慾不佳、血球數目減少等。

放射線治療從中醫的角度來看可以視為一種火邪、燥邪。火邪熱毒具有焚燒、薰灼的特性，燥邪則是具有乾燥的特性，不論是火邪還是燥邪都會造成人體正常津液的耗損，在津液耗損的同時也會引起「氣」的流失，也就是中醫常說的「耗氣傷陰」，因此中醫對於放療副作用的治療往往都是以「益氣養陰」為大前提去做調整。

以下將分別就幾種放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)口乾：如果是單純的口乾舌燥，臨床上可以應用栝蒌牡蠣散來做治療，如果情況更嚴重一點，除了口乾以外兼有咽乾、咽喉不適的症狀，就會改用麥門冬湯作為治療的主方，除了上述兩方以外，臨床上甘露飲也是臨床上常應用的處方，中醫藥委員會委託林口長庚醫院做的臨床研究顯示，甘露飲能緩解鼻咽癌放射線治療引起的副作用，包括喉瘡、體重減輕、唾液乾燥等症狀，患者平均服藥3至9周即能有明顯改善。

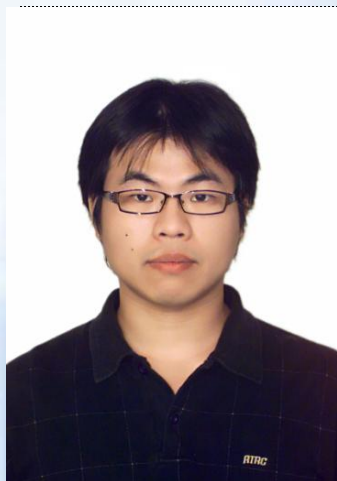
(二)口腔黏膜破損：臨床上依照病人的症狀不同，常用的方劑為甘草瀉心湯，如果狀況更嚴重，甚至引起咽喉部的黏膜破損，有吞嚥困難的症狀出現，則可以選用甘草湯、桔梗湯這一系列的方

劑，有時也可以適當的搭配吹喉散做治療。前面提到的甘露飲在口腔黏膜破損的情況下也可以應用。化療也會引起口腔黏膜破損，也可應用類似的方劑做治療。

(三)腹瀉：一般來說可以將腹瀉的患者分成寒瀉跟熱瀉兩種，寒瀉的病人常見症狀有大便清稀、完穀不化、腹中綿綿作痛喜按、口不渴，可以用理中湯來做治療；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，可以選用黃芩湯、葛根芩連湯。

(四)血球數目減少：可以應用建中湯系列為主方，再依照病人的情況加減適當的藥物，如白血球減少的患者可以在處方中加入黃耆、當歸、太子參、枸杞子、女貞子、菟絲子、虎杖、雞血藤、山萸肉、補骨脂。紅血球減少的患者則可以加入黃耆、黨參、人參、當歸、白芍、生熟地、龍眼肉、大棗、阿膠、龜板膠、鹿角膠、枸杞子。對於血小板下降的患者，則可以選用仙鶴草、白茅根、白芨、三七、阿膠。

隨著醫療的進步，腫瘤的治療也越來越發達，不論是放療、化療或是手術都可以有效的延長患者生命，可是這些治療或多或少都會有些副作用的存在。中西醫結合治療腫瘤的目標就是降低這些副作用所產生的不適感，提升患者的生活品質與增加治療的效果。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					★	

「醫師啊！我腰子不好，可以吃中藥來調理嗎？」，「醫師啊！人家說吃中藥腰子會壞掉哦！」，「醫師啊！我有一帖人家報的中藥，說可以治療腰子病，吃了可以不用洗腎，可以嗎？」，「醫師啊！人家說腰子不好，可以燉腰子來補腰子，還是可以燉水蛙來補腰子，有效嗎？」，這些問題，是腎病患者，常來門診詢問的問題，我們來談談，到底中醫介入治療、偏方、食療方對腎臟病有沒有幫忙！

我們先來釐清西醫的腎跟中醫的腎不一樣；西醫的腎，是指位於腰部肋緣下方，左右各一，外型像蠶豆約拳頭大小的器官，食物中的蛋白質與體內代謝產生的廢物會進入血液，再經過腎臟，由腎臟來負責過濾血液中的含氮物與排出過多的液體，西醫的腎臟具有調節體內電解質、分泌荷爾蒙來調整血壓高低、釋放紅血球生成素來幫助紅血球的制造，合成維他命D等功能；西醫的腎臟具有很強的儲備能力，即使功能只剩一半，大部份不會出現明顯的症狀，當它的功能逐漸下降，可能會出現眼瞼、臉部或手腳浮腫、疲倦、頭痛或血壓偏高、尿量異常、夜間頻尿、小便起泡沫、尿液帶血、尿液成鐵銹色或棕色、後腰部的肋骨緣下方疼痛，進一步會因為身體無法排除代謝廢物及液體，而產生噁心、嘔吐、食慾差、水腫、高血壓、頭痛、貧血、呼吸喘促、甚至骨頭病變。

而中醫的腎，主導了身體一系列的功能，我們說「腎藏精，主骨生髓。主水，主納氣，其華在髮，開竅於耳，司二陰。」又說「腎為作強之官，技巧生焉。」可以知道，中醫所指的腎，主導著人意志力的強弱，影響人體記憶、思考活動，儲存並提供身體生長發育生殖所需要的精微物質，主管體內水份的代謝，當它出問題，會出現頭暈、水腫、小便異常、呼吸不順、腰膝痠軟無力、生殖功能障礙、腦力、聽力的退化等等問題，因此，與西醫所指的腎，有本質上的不同，但是在症狀上的表現又有部份相似之處。

那麼，中西醫的腎不同，西醫的腎病可以用中藥調理嗎？吃中藥會造成西醫所指的腎臟功能異常嗎？目前，我們認為西醫腎

漫談腎臟病中醫常見的問題

嘉義長庚紀念醫院中醫科

林吟雲主治醫師

病在中醫的治療上，可以朝「正虛邪實」的方向下手，正虛常表現在脾腎氣虛、脾腎陽虛、脾腎氣陰兩虛、肝腎陰虛、陰陽兩虛證，邪實表現在濕濁、濕熱、水氣、血瘀、風動，而有溫補脾腎、益氣養陰，清熱解毒、清利濕熱、祛風勝濕、活血化瘀等等相應的治療方法，治療過程要注意患者因正虛造成抵抗疾病的能量減弱，常出現臨床症狀上的波動，因此治療要靈活，又患者代謝廢物能力降低，用藥上稍有劑量上掌握不佳，反而會造成腎臟的負擔，另外，有部份中藥，例如：雷公藤、馬兜鈴、廣防己、關木通、青木香等，被證實有腎毒性，是臨床使用的禁忌。

中醫在治療西醫腎臟疾病上，是一門嚴肅複雜的學問，而患者常拿來詢問的藥帖，有的僅偏重在利水，有的大量使用中藥的補腎藥來補中醫所講的腎，有的把所有補氣、補血、補陰、補陽、清熱利水、祛風活血的藥物全放在一帖藥裡，並不適合每位患者，也不能一帖藥吃一輩子，而食療方裡，多是以大量蛋白質來補虛，有些可以幫助到中醫所說的脾腎功能，而西醫腎病患者的虛損，主要是因為腎臟本身的損壞，才造成後續紅血球、維他命等的製造不足，以及水和代謝廢物排出失常所造成的瘀阻，不去清除多餘的水及廢物，一味的給予原料，只會加重腎臟本身的負擔。

腎臟病在正確的使用中藥下，可減少疾病所帶來生活品質的低落，減緩疾病病程的進展速度，穩定血壓、血糖等問題，以減低發展至慢性腎病的機率，但誤信偏方，又可加速腎病進展；期許大家全面正確的看待腎病，擁有健康體魄。



林吟霽 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科主治醫師

專長：小兒氣喘過敏調理、筋骨疾病調理

腎臟疾病調理、婦科疾病經帶胎產調理

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

中醫治療便秘的特色

嘉義長庚紀念醫院中醫科

曾啟權主治醫師

愛美心切的李小姐，過完年後驚覺身上多了一圈游泳圈，數月來她一直吃著減肥藥，希望能恢復曼妙身材，但現在卻多了便秘的苦惱；花甲之年的林先生，退休後悠閒的日子反而讓他心情鬱悶，每晚都需要服用藥物才能入睡，竟然解便也變得不順暢。其實藥物也會影響排便！

排便的次數每週少於3次或是每次排便都需要用力，時常有解便不乾淨的感覺，都是便秘的警訊，但是不要急著吃瀉藥，先回想自己是否有在服用鈣片、鐵劑、肌肉鬆弛劑、非類固醇抗發炎藥物、抗組織胺、利尿劑、抗憂鬱劑、含鈣或鋁的胃藥等，藥物引起的便秘，只要請醫師調整藥物，便秘就會改善。

便秘的最常見原因是不良的飲食和生活型態。但是大腸肛門、內分泌、精神神經系統的疾病也會引起便秘，稱為續發性便秘。中醫治療便秘是依據個別的體質與病因來用藥，中醫治療便秘有「攻下」的「承氣湯」類方用於「實熱」型便秘，「潤下」的「增液湯」則用於「陰虛」型便秘，如果是「氣鬱」型便秘則要藉助於溫陽理氣的「厚朴溫中湯」。

腹肌收縮無力，無法增加腹腔內壓力來幫助排便，大腸蠕動的速度變慢是「氣虛」型便秘的特徵，要是再長期服用苦寒瀉下的藥方，反而更加耗損津液和陽氣，最後如同船遇水枯，動彈不得，只會更難以排便。



調胃承氣湯



增液湯



厚朴溫中湯

治療應該輔以「補中益氣湯」來補脾益氣，或自己按壓位於小腿外側的「足三里」穴（位置在外膝眼直下四橫指，距脛骨前緣一拇指寬處）和「天樞」穴（位置在肚臍兩旁，距離肚臍各約兩拇指寬處）來幫助排便。



天樞穴

如果用盡瀉劑、飲食及運動，便秘仍然毫無所動，就要懷疑是骨盆底肌肉與肛門括約肌沒有放鬆，無法順利解便，這時候就要按壓位於骶骨的「八髎」穴（位置在骶骨第一、二、三、四骶後孔處，左右共8穴）。



足三里穴

對付便秘不要長期依賴瀉藥。設法營造悠活自在的解便環境，把握住早餐進食後，腸蠕動加速的黃金時間，早餐後，先散步15分鐘，再去解便。同時多攝取可溶性纖維和水份來促進腸蠕動和潤滑腸黏膜才是健康暢通之道。

（本文已刊登於自由時報2012/6/3）



曾啟權 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科主治醫師

專長：風濕病、各種疼痛、精神神經內分泌
免疫疾病、過敏與新陳代謝疾病

...常見中藥小常識...

名稱：黃耆

來源：始載於《神農本草經》，為豆科多年生草本植物蒙古黃芪或膜莢黃耆的乾燥根。

性味：甘，微溫。

歸經：歸脾、肺經。

功效：補脾益氣；生用固表止汗，生肌，排膿內託；炙用補中益元氣，升陽生血。

主治：內傷勞倦，脾虛泄瀉，脫肛、子宮脫垂、胃下垂等內臟下垂，婦女崩漏，自汗，盜汗，水腫，及一切氣虛血虧之証。

用量用法：水煎服，10~15 g，大劑量 30~60 g。補氣升陽宜蜜炙用，其他方面多生用。

使用注意：凡表實邪盛，內有積滯，陰虛陽亢，瘡瘍陽証實証等，均不宜用。

藥理研究：

1. 對免疫功能的影響：

- (1)能增強機體非特異性免疫功能。
- (2)對正常機體的抗體生成功能有明顯促進作用。
- (3)可促進機體細胞免疫功能。
- (4)對干擾素系統有明顯的刺激作用，包括自身誘生、促進誘生和活性發揮等三個方面。
- (5)可增強自然殺傷細胞的細胞毒活性。
- (6)黃芪總黃酮對輻射所致的免疫系統損傷有一定的保護作用。

2. 其他作用：

可使細胞的生理代謝作用增強。具有抗疲勞、抗缺氧、抗衰老、抗輻射、保肝、防止肝纖維化等作用。

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: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