



長庚中醫

第八十一期 簡訊

中華民國106年12月1日 出刊

丁酉年十月十四日 節氣 小雪

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎更年乾眼眼難開，中醫治療護眼操...2
- ◎令人抓狂的經前頭痛 4
- ◎中藥材安心不安心？ 6
- ◎常見中藥小常識.....8



長江商學院暨密西根商學院參訪團

醫師的叮嚀

「叮叮噹~叮叮噹~鈴聲多響亮~」每當周圍響起這首歡樂的樂曲時，便是代表一年的結束。讓我們一起來回顧2017年的自己吧，還記得在元旦時許下的新年願望嗎？「要認真健康地度過每一天」、「天天開心」、「要賺到人生的第一個100萬」等，想想自己這一年來有沒有因為懶惰而窩在沙發上當顆人形馬鈴薯？有沒有因為沉迷於劇情而通宵看完所有影集？有沒有用工作壓力當藉口而暴飲暴食？如果你的回答是「以上皆是」，那麼非常遺憾地，2017年你的健康分數是無法及格；再來回想自己這一年有沒有時常皺著眉頭且抑鬱寡歡？有沒有覺得被生活壓得喘不過氣？如果你的回答仍是「以上皆是」，這一年你與「天天開心」跟本是背道而馳，情緒壓力已成為現代疾病的隱性病因而；最後我們來回想這一年裡有沒有為了趕案件而忘記吃飯？有沒有頻繁地出差而無法充分休息？有沒有與國外客戶視訊接洽而作息日夜顛倒？如果你的回答依舊是「以上皆是」，你可能獲得了金錢與成就，但卻消耗了健康。以上所述說的情境，「明知不可為而為之」，我想是現代多數人的寫照。但想提醒大家：時間是成本，機會是成本，健康也是成本，但健康成本有著“不可逆”與“不再現”的特性，所以我們應該更要好好珍惜。快放下手邊的珍珠奶茶，關掉眼前的電視，穿上你的運動鞋，挺起你的胸膛，讓我們一起出門運動吧。

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 |

現代人使用手機、電腦的比率很高，太久時間直視電腦螢幕容易造成眼睛疲累，過度專心注視。眨眼次數減少，加上在冷氣房久待造成淚液過度蒸發，眼睛乾燥，出現眼睛乾澀、疲倦眼皮沉重、異物感、灼熱痛、怕風畏光、分泌物黏稠等症狀。

中醫認為「肝開竅於目」，正常眼睛的功用與中醫肝系統功能運作正常有關，在過去中醫依據此理論有吃肝治夜盲的食療方，現代醫學研究知道夜盲症是缺乏維他命A，而維他命A儲存在肝臟，所以也符合過去中醫的治療認識，但當然現代可以不需大費周章吃肝治夜盲，可以簡單吃維他命A補充治療。「久視易傷肝血」，如果長期注視電腦螢幕會導致肝血虛，造成眼部肌肉疲勞及淚水分泌減少，容易出現乾眼症，女性乾眼症患者進入更年期時因為雌激素的減少，又會再本身體質偏「陰虛」，使得眼睛乾澀的症狀更進一步加重。

多數女性同胞進入更年期後，除了停經之外，還會開始出現中醫說的「陰虛火旺」症狀，陰虛的意思是指滋潤身體的物質(陰)變少(虛)，所以容易出現一些乾燥的症狀，比如說眼睛乾澀、口乾舌燥、皮膚乾癢、陰部乾澀、大便便秘乾硬難解…另外因為「陰」這種物質，也具有鎮靜涼潤身體的作用，所以當「陰虛」了，就很容易出現潮熱盜汗、怕熱活動容易流汗、心悸恐慌、失眠多夢、煩躁易怒…等類似西醫交感神經亢奮(自律神經失調)的症狀，中醫則稱火旺證，兩部分的症狀合起來就是「陰虛火旺」的更年期症候群症狀。陰虛火旺是更年期最常見的中醫證型，若合併乾眼症最常使用像知柏地黃丸加枸杞、菊花等的中醫方劑治療，不過在治療時常會因為病人的狀況，選擇不同的處方搭配，必要的時候還需要配合按摩及針灸治療。

臨床上曾遇過一個女性更年期患者，因為秘書工作常需注視電腦及手機螢幕，所以原本就有眼睛乾澀的症狀，進入更年期

更年期乾眼眼難開，中醫治療護眼操

長庚紀念醫院 中醫婦科主治醫師 郭順利醫師

後她潮熱盜汗等陰虛火旺的症狀不是很嚴重，但最讓她困擾的是眼睛極度乾燥，像火在灼燒一樣，常常需閉眼休息，無法注視電腦螢幕超過3分鐘，眼科淚液分泌試驗檢查後診斷乾眼症，但患者即使頻點人工淚液改善仍不大，嚴重影響她的工作，初診時患者幾乎是眯著眼睛走到診間。

對於此患者，因為陰虛的症狀明顯，但火旺症狀不多，所以認為患者出現眼睛乾澀與肝陰血不足有關連，所以需要滋養肝陰，當時處方重點在讓患者在晚上睡前吃8顆杞菊地黃丸的丸劑配合白天的粉劑調養，1個月後患者在不使用人工淚液的狀況下，可以睜眼注視螢幕到1~2小時之久，後來再治療一個月後，患者可以停掉人工淚液，也可以斷續服用中藥仍可維持療效。

如果眼睛乾澀的症狀不是很嚴重，其實可以在食療上轉以適量枸杞、菊花泡熱水飲用，同時讓熱水的蒸氣可以熏眼睛兼薰蒸外治，也可以配合一些眼周穴道的按摩，例如：睛明、攢竹、魚腰、絲竹空、瞳子膠、下四白、太陽、眼點、合谷等穴道，不知道這些穴道在哪裡的話，台北市中醫師公會曾經製作過「睛明姐姐-中醫穴位護眼操」的影片教育取穴按摩，可以參考所附網址中影片的護眼操，按摩保健眼睛，減少乾眼的症狀。

台北市中醫師公會睛明姐姐-中醫穴位護眼操：

<http://www.tpcma.org.tw/?id=594714&id2=106>



郭順利 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫婦科主治醫師

專長：中醫婦科調理(孕前產後、過敏)、
婦科特殊疾病調理(不孕症、多囊性
卵巢症候群、子宮內膜異位症)、婦
女泌尿疾病

每到月底，小湘的頭痛總會發作，像是一把利爪，緊緊箍住腦門，令人煩躁不已；這頭痛猶如準確的警報，提示著「小紅」報到的臨近，當「小紅」來潮後三天，惱人的頭痛和緊繃的頭皮才漸漸鬆去，呼～又度過這個週期了。小湘無奈又認命地自忖著。

經前頭痛又可稱為經期偏頭痛（menstrual migraine），特徵為單側搏動性頭痛，可能伴隨噁心嘔吐、對光線或聲音敏感等症狀，發作的時間通常為經前兩日持續到月經來潮的第三天，有研究指出，經期偏頭痛困擾著至少20%的女性。其發生原因主要為荷爾蒙濃度的波動，亦即月經前雌激素濃度下降，影響腦部血清素的代謝，造成三叉神經釋放胜肽（calcitonin gene-related peptide 和物質P），同時使血管擴張、三叉神經對痛覺傳導敏感，最終導致偏頭痛的產生。現代醫學的治療方針根據經前偏頭痛的嚴重程度和治療效果分為症狀治療與預防性治療。

（一）症狀治療

症狀治療需要在頭痛發作前或是疼痛尚不嚴重時就先投藥，一但頭痛症狀嚴重，再服藥的效果往往不如預期。可以使用的藥物包括Triptans(血清素促效劑)和NSAIDs(nonsteroidal antiinflammatory drug 非固醇類抗發炎藥物)。

Triptans：和止痛藥物不同的是，Triptans是作用在造成偏頭痛的病理機轉上，包括促進血管收縮和阻斷痛覺傳導進入腦幹。

NSAIDs：除了舒緩頭痛也可以減輕經痛的程度。

除了單獨使用上述藥物，也可以在醫師的指示下考慮協同使用兩種藥物，

（二）預防性治療

若對症狀治療的效果不滿意或無法緩解頭痛，就必須要考慮預防性治療，目標是減少發作的頻率、持續時間和伴隨症狀。除了藥物治療，還包括生活習慣的調整，像是充分且適時的睡眠、避免飲食不調等。

而藥物的介入，會建議在月經來潮前兩日開始使用上述偏頭痛藥物，並持續使用五天。若是上述藥物效果仍不佳者，則可在醫師的評估下使用荷爾蒙藥物（combined hormonal contraceptives，CHCs）的治療，其主要目的為減少月經來潮前後血中雌激素濃度的波動。

從中醫的角度來看，女子以肝為先天，又從青春期開始，在天癸的作用下，衝任二脈氣血通暢且充盛，血海充盈而注入胞宮，使月事以時下。可見肝氣的疏泄調節功能、氣血的充足與否、其路徑通暢與否，都是月經能夠按時且順利來潮的重點，若是其中環節有功能異常或不足，則會導致經期不暢，甚至是各種月經病的產生。而經前頭痛主要可以分為血虛、血瘀、肝鬱陽亢幾類。

血虛證的患者因經來血聚下焦，頭面血脈失養而引發頭痛症狀，此類型患者可能會伴隨出現面白、倦怠、頭暈、心悸怔忡、易掉髮等症狀，治療以補血養肝血等方向為主。

血瘀證的患者主要是病理性產物導致血循不暢，不通則痛，此類型患者的臨床症狀會比較明顯，尤其是頭痛症狀劇烈，伴隨經血色暗紅、血塊較大、經痛明顯且經前面部出現暗瘰瘡等。治療以活血化瘀為主，例如血府逐瘀湯等。肝鬱陽亢患者，常見伴隨情緒緊繃，壓力大的問題，體內氣機不暢，化火上擾頭面，可以伴見面紅瘰瘡、脹氣、便秘、噁心嘔吐等不適。治療上以疏肝行氣清火熱為主。

上述的證型，除了相對應用藥之外，也要酌加治標藥，如行氣止痛的延胡索、香附，平肝潛陽的天麻、鉤藤，活血止痛的川芎等單味藥。除了中藥介入，針灸也是一個很不錯的選擇，能夠調暢氣機，緩解急性疼痛以及減少身體筋膜的緊繃等，可以在臨床上提供患者參考。



郭靜諭 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫婦科主治醫師

專長：更年期症候群(婦女身心疾患、失眠)
月經異常(經痛、經量異常、月經不規律)、孕前體質調理、產後哺乳調理與諮詢、皮膚疾患、瘰瘡

中藥材安心不安心？

自英國工業革命開始到科技化時代，人類的生活條件逐漸改善並且越來越便利，但卻也伴隨著許多隱性危機，例如環境污染。在這些肉眼看不見的危機中，又以食物安全與我們的生活息息相關，台灣近年來接二連三地爆發大規模食品安全危機，如食用油中添加銅葉綠素、以回收油混充食用油、塑膠包裝品含塑化劑等，使得消費者們人心惶惶，但各項食物的檢測標準也越來越嚴格。

而在食品安全問題亮紅燈的社會中，藥物的安全性也不容忽視。西藥以天然物質及化學物作為製作原料藥之材料，並且在無塵室中製作成不同劑型；中藥材的來源則以植物為主，少部分以礦物、動物作為原物料，而這些原物料多是取自於大自然，藉由土壤或者海洋孕育所得，所以當環境汙染日益加重，中藥材的安全性也變得岌岌可危，所以中藥材的安全性也逐漸受到重視。

長庚紀念醫院素來秉持著“病患為上”的觀念，以提供優質安心中藥材為首要目標，在中藥材的選用上從不馬虎。合作的濃縮中藥粉廠商除了必須要符合GMP (Good Manufacturing Practice)認證外，其內部的研發製藥單位更需要通過國際級實驗室認證規範(ISO/ICE 17025)及行政院衛生署食品藥物管理局雙重認證；此外藥廠必須依據《台灣中藥典》作為挑選藥材品項的基準，並且每項藥材都需要接受先進精密設備檢測精油含量、指標成分、農藥殘留、塑化劑、重金屬、總重金屬、黃麴毒素、馬兜鈴酸、二氧化硫等項目，在製品的部分也會進行好氧性微生物總數、大腸桿菌、沙門氏桿菌等微生物的檢驗。必須要符合以上種種安全性準則後，才有機會成為長庚紀念醫院的合作廠商，也因此民眾可放心地使用由長庚紀念醫院所開立的處方籤藥物。

除了藥廠自身對中藥材品項的檢測外，長庚紀念醫院藥劑部中藥組是另一道篩選關卡，中藥師們會篩選優良的藥材供應商，再根據台灣中藥典及藥師們豐富的臨床經驗，進一步挑選出品質優良的中藥材，並且會隨時抽樣檢查供應商的中藥材是否符合標準，如精油含量、農藥殘留、重金屬等。「正確性、有效性、

長庚紀念醫院
中醫婦科總醫師

許聿榕醫師

安全性及均一性」為長庚紀念醫院藥劑部中藥組的檢驗四大目標，以期為民眾提供最佳的藥物處方。

唐朝醫家孫思邈曾說：「凡欲治療，先以食療，既食療不愈，後乃用藥爾。」於此可見飲食調養勝於藥物治療，而傳承到華人的文化習俗中，「食補」成為我們特有的飲食文化，補養取向的膳食料理中或多或少會加入部分中藥材以達補益效果，例如枸杞、紅棗、黃耆等。

不同於臨床中藥處方籤須由中醫師開立，藥膳料理是人人皆可輕鬆取得，但根據現行的《藥事法》中第二十八條及第一零三條規定，目前可以合法販售中藥材的人員僅有中醫師、藥師、藥劑生、民國63年換領中藥販賣業之藥商許可執照有案者或是民國82年列冊登記者，但在實務方面上，仍可在部分傳統市場中發現中藥材的零售業者並未取得合法的販售資格，而其中的中藥材安全性更是無法確認。若是使用來源不明的中藥材，便是將自己的健康暴露在危險之中，萬萬不可因為貪小便宜而購買來路不明的中藥材。

當代社會中，「藥食同源」的觀念已深植人心，當民眾烹調食物時，多多少少會加入部分中藥材用以增加風味或是加強補益效果，但大眾的目光往往聚焦在食物的安全性上，在料理使用的中藥材卻被選擇性地忽略了，但這卻會是國人健康上的隱憂。因此，才會在此強調，選擇安全中藥材是重要且不容忽視的課題。

長庚中醫

中藥材安心不安心？



許聿榕 醫師檔

長庚紀念醫院 中醫婦科總醫師

專長：月經與妊娠相關疾病

更年期症候群

。。。常見中藥小常識。。。

名稱:桂圓，又名龍眼肉。

來源:為無患子科常綠喬木植物龍眼的假種皮。分布福建、臺灣、廣東、廣西、雲南、貴州、四川等地。本植物的根或根皮(龍眼根)、樹皮(龍眼樹皮)、葉或嫩芽(龍眼葉)、花(龍眼花)、果皮(龍眼殼)、種子(龍眼核)亦供藥用。



採收:7~10月果實成熟時採摘，烘乾或曬乾，取肉去核，曬至乾爽不粘。

性味:味甘，性溫。

歸經:入心、脾經。

功效:益心脾，補氣血，安神。治虛勞羸弱，失眠，健忘，驚悸，怔忡。

- 主治:**
1. 心脾虛損，氣血不足的心悸、失眠、健忘等。龍眼肉能補益心脾，養血安神，為性質平和的滋補良藥。單用龍眼肉即有效，亦常配黃耆、人參、當歸、酸棗仁等同用。
 2. 用於老弱體衰、產後、大病後見氣血不足者。可將龍眼肉和白糖蒸熟，開水沖服。
 3. 用以溫補脾胃，助精神。龍眼肉不拘多少，上好燒酒內浸百日。

禁忌:內有痰火及濕滯停飲者忌服。

用法用量:【內服】煎湯，2~5錢；熬膏、浸酒或入丸劑。

資料來源: 1. 中草藥大全

<http://www.zjsrzsyw.com/zhongcaoyao/5566.html>

2. 長庚紀念醫院桃園分院中藥局

發行人:楊賢鴻

出版所:長庚醫療財團法人

顧問:陳敏夫 王正儀 翁文能 鄭明輝

地址:桃園市龜山區舊路村

總編輯:許聿榕

頂湖路123號

執行編輯:陳錦秀

電話:(03)3196200轉2613

編輯群:陳俊良 李科宏 高銘偵 江昆壕