



長庚中醫

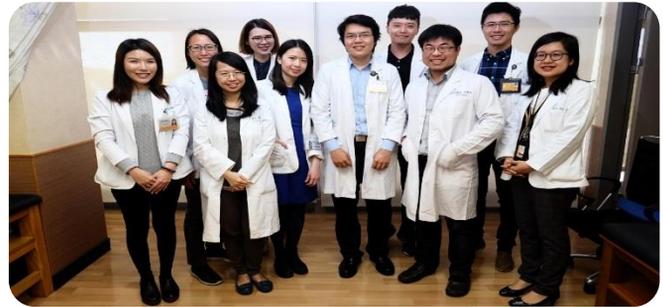
第八十三期 簡訊

中華民國107年4月1日 出刊

戊戌年二月十六日 節氣 春分

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎中醫護嗓良方.....2
- ◎中西醫合作，糖尿病併發症不再困擾！...4
- ◎錯過就來不及了！淺談中醫逆齡保養 ... 6
- ◎常見中藥小常識.....8



嘉義長庚中醫偏鄉巡迴醫療團隊
粉絲專頁：巡迴中醫師-回嘉真好



醫師的叮嚀

過完年之後，節氣很快地從立春來到了清明，春天是萬物從冬眠甦醒開始滋長的季節，在身體保健方面有以下幾個要點提供給大家參考：

- 一、氣溫忽冷忽熱，中醫有云「肺為嬌臟」是最受不了溫度變化的刺激，春天盛開的各種花朵雖然美，在空氣中瀰漫的花粉也是容易造成過敏的原因，生活起居需注意增減衣物、保暖而不過熱以及戴上口罩避免吸入過敏原。
- 二、從寒冷的冬天進入溫暖但潮濕的春天，不只要更換衣服，也要注意皮膚的保養，冬天滋潤的乳液在春天可能太過油膩，需注意皮膚的情況改變保養品的選擇，注意防曬以及保濕，可減少因陽光直射增加和氣溫上升造成的曬斑、皮膚出油等狀況。
- 三、春天是肝氣升發的季節，宜保持心情愉悅平順，適度運動活絡氣血，多食用當季的新鮮蔬菜以清除冬日進補造成的火氣，飲食宜清淡但溫潤，以養肝理氣為主。

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

臨床上常見病人因為長久以來過度使用聲音、或是一時講話太大聲等等造成聲音沙啞、講話需要份外用力、咽喉疼痛等症狀；或是有些老年病人，平時口乾舌燥但不以為意，時間久了漸漸聲音沒了、講話也欲振乏力。以下介紹喉嚨沙啞病人需注意的要點，和臨床上較常見的症狀與對策。

首先仍需注意自己的沙啞症狀特點：急性的聲音沙啞，大部份都是感冒引起的，大約1週內可康復。若是用嗓過度導致的失聲，則要至少2~3週以上的康復期。而超過一個月以上的長期嘶啞，建議至耳鼻喉科診視，有可能是鼻咽部腫瘤所造成，不可不慎。

而中醫看待嗓音沙啞，一般認為較偏熱證。但依照患者體質不同，可能為實熱、或是虛熱。所以不可貿然服用坊間所謂「降火」茶飲，可能造成風熱入裡，抑或是苦寒藥物傷正氣。常見的嗓音沙啞主要可以分為以下幾個證型：

風熱犯肺型：這類病人主要有感冒症狀，伴喉嚨乾癢、乾咳少痰或痰黏難出，以桑菊飲為主再加減其他藥物治療。

痰熱內蘊型：痰熱病人也有咳嗽，但咳嗽痰多，且通常是黃痰，有時覺得胸悶肚子脹，有噁心感，宜用清氣化痰丸加減治療。

肺腎陰虛型：這類病人通常沙啞日久，覺得咽喉乾澀，有時還伴有虛煩眠差，以百合固金湯加減治療。

氣陰兩虛型：體質本虛的病人、或是常見老人家，除了沙啞口乾以外，講話亦有氣無力，懶得多說話，這類病人除了前面所說的虛火以外還有中氣不足，適用補中益氣湯加減沙參、麥冬等養陰藥物治療。

若是已經造成聲帶結節（一般常說的聲帶長繭），則需加入理氣化痰、活血化瘀的藥物。像是陳皮、半夏、三稜、海藻等藥物。

如何保養

平常常需講話的職業，像是老師、業務等等，建議每隔20~30分鐘就稍作休息，並且補充溫開水，避免冰飲。另外像是「氣音」、或是頻繁地「清喉嚨」其實反而會讓聲帶繃緊，更加不適，

中醫護嗓良方

嘉義長庚紀念醫院 中醫科主治醫師 李懿芸醫師

若是喉嚨沙啞就應該要多作休息，或是講話時「有意識地飲水」或多作停頓。避免食用烤、炸、辣等刺激性食物，而甜食、咖啡容易造成胃酸逆流，亦應該減少食用。

日常可做的保健像是每天喝1500~2000cc的溫開水，或是用熱毛巾敷住口鼻，亦都有助於滋潤喉嚨、紓緩不適。若是穴道按摩可以按壓位於大姆指指甲根部外的少商穴，有助於緩解喉嚨疼痛。



護嗓問答：

問題：澎大海、羅漢果可以長期煎服當保健茶飲嗎？

回答：澎大海清肺利咽、羅漢果清肺止咳，性皆偏甘寒，且都有滑利潤腸的效果，比較適用於風熱或是肺熱患者。若是平常脾胃較不好，例如容易拉肚子、或是消化不良的患者，其實是不適於長期服用的。若要服用，建議仍需諮詢合格中醫師方可放心飲用。



李懿芸 醫師檔案

嘉義長庚紀念醫院 中醫科 主治醫師

專長：失眠、頭痛、眩暈、神經性疾患

乾眼、瘡啞、耳鳴、五官科疾病

退化性疾病調理、急慢性疼痛緩解

一般內科體質調理

中西醫合作，糖尿病併發症不再困擾！

隨著飲食文化的改變，高油高糖份的食物攝取增加，台灣的糖尿病病友已經超過兩百萬人次，除了疾病本身以外，糖尿病的併發症也是很多病友的困擾，建議可以在新陳代謝科規律治療下，加上中醫的輔助治療，可以減少不適、增加生活品質，甚至在尚未進入糖尿病階段的糖尿病前期也可以中醫調理配合飲食衛教、生活型態調整而避免得到糖尿病，如果有這方面的疑問，歡迎諮詢有相關專長的中醫師。

中醫講求的是辨證論治，即使一樣在西醫診斷為第二型糖尿病的病友，在中醫仍然分為多種症型，如肺燥、脾虛、胃熱、腎陰虛、腎陽虛等等，需要由合格中醫師看診後方能對症下藥或施以針灸治療。根據統計，最常見的併發症如口乾舌燥、失眠、大便乾燥、頭暈目眩、盜汗潮熱、疲倦，在中醫門診以內服藥治療後都能得到不錯的改善。由於西醫的口服降糖藥物需要患者配合長期服用，有些患者可能因為其造成的副作用如噁心嘔吐、腹痛腹瀉、水腫等等不適而擅自停藥或減量，反而會讓身體處在高血糖的狀況，造成更嚴重的併發症，配合中醫治療可以減緩副作用，讓病友們在對抗糖尿病的路上更有生活品質。另外，病友常常詢問什麼時候需要開立水藥治療呢？由於目前中醫水煎劑並沒有健保給付，科學中藥如果辨證後開立，並且確實的服用，效果也不比水煎劑差喔！臨床上比較建議需要滋補的證型使用水藥，例如陽虛、陰虛或者氣虛者，不方便飲用水藥的病友也有膏方的劑型可以服用，在長庚各院區的中醫(部)科均可開立。糖尿病病友病程較長者，有些會出現手足末梢神經麻木感，針灸也有不錯的效果，但須注意執行時的衛生標準以及施針後一小時內不要碰水並注意患處情況，就能安心的接受針灸療程了。

嘉義長庚紀念醫院 中醫科總醫師 蔡盈盈醫師

以下介紹幾樣適合病友們飲用的茶飲和穴道按摩，茶飲劑量已調整過適合平常服用，但仍不宜一次大量服用喔！

寧心安神茶：

功效：可以安定心神，開竅醒神，
適合壓力大或睡眠品質不佳
的人使用。

成分：黃耆3g 菊花2g 天麻5g
川芎5g 枸杞5g



清新潤喉茶：

功效：適合時常口乾舌燥者或者
咽喉乾癢不適，可滋陰潤
燥(但如果是外感造成的
咽痛就不適合喔！

成分：故紙花 0.5g 薄荷2g
沙蔘5g 麥冬3g 枸杞5g



長庚中醫

中西醫合作，糖尿病併發症不再困擾！



蔡盈盈醫師檔案

嘉義長庚紀念醫院 中醫科 總醫師

專長：一般內科體質調理

月經疾病、婦科調理

糖尿病及代謝症候群體質調理

糖尿病衛教諮詢

中醫藥膳衛教諮詢



粉絲專頁

跟著盈盈中醫師閒閒養生

你羨慕好萊塢明星五六十歲了仍光彩熠熠嗎？

隨著歲月流失的膠原蛋白真的一去不復返嗎？

當科技日新月異，愛美的現代人多了許多可以善用的利器，琳瑯滿目的保養品，推陳出新的雷射儀器，更別說名人廣告代言背書的健康食品，膠原蛋白、維他命C、滴雞精、加工燕窩飲品……您也買了嗎？

其實抗齡保養的觀念一直以來都存在我們中醫典籍的智慧寶庫裡，只是我們被太多的資訊困惑住了，以下跟各位分享幾個很重要的養生觀念：

聰明攝取抗氧化成分，只吃原形食物

古時候的健康人（平人）才沒有機會吃到塑化劑、人工色素等食品添加物呢！現代人病痛多、老得快，很多時候就是和自身對於「吃」不夠謹慎有關係。大家不妨想想，就算今日號稱合法的食品添加物，隨著醫學的進步，會不會有一天也被發現對人體是有傷害的呢？最好的辦法，就是吃「食物的原型」不要吃食品。吃天然的真食物，青菜就是青菜，魚就是魚，就是這麼簡單；吃得健康，腸道自然健康，腸道活化起來了，皮膚自然亮白水潤！中醫談的「肺主皮毛，肺與大腸相表裡」就是這個道理。除了三餐均衡飲食以外，還可以適量額外攝取炒黑豆、新鮮花粉等，給你滿滿的抗氧化防護，逆齡保養再也不是空談！

【黑豆】

黑豆色黑屬腎，根據中醫理論，能駐顏、明目、烏髮，使皮膚白嫩；現代醫學證實黑豆中微量元素如鋅、銅、鎂、鉬、硒、氟等的含量很高，這些微量元素對延緩人體衰老、降低血液粘稠度等非常重要。另外黑豆含有豐富的花青素和維生素，其中維他命E和維他命B含量最高，維生素E的含量甚至比肉類高5~7倍，花青素也是很好的抗氧化劑和美白聖品，能清除體內自由基，尤其是在胃的酸性環境下，抗氧化效果好，養顏美容，增加腸胃蠕動。

【花粉】

中醫古籍記載花粉久服令人輕身、益氣、延年，據說女皇武則天因為常食花粉，年過八旬尚容光煥發。這是因為花粉中含有大量必須氨基酸、礦物質及卵磷脂，以及大量的維生素A、C、D、E及B群，包括B1、B2、B6、泛酸、葉酸、菸鹼酸等抗氧化要素，提供皮膚真皮層最充足的全方位營養，維持膠原蛋白活性，並改善表皮層彈性和觸感、預防皺紋及色素、斑點之發生。

嘉義長庚紀念醫院 中醫科總醫師 林妍余醫師

錯過就來不及了！淺談中醫逆齡保養

長庚中醫

拉通經脈，臟腑通暢

中醫常言「筋長一寸，壽延十年」，人體有十二經絡、十二經筋，遍佈全身，保持全身氣血筋脈的暢通，對調整臟腑機能有非常關鍵的作用。人從出生到衰老，就是一個全身筋脈由軟到硬的過程，嬰兒氣血最為柔暢，隨著年紀漸長，自然老化、生活習慣和環境壓力使得筋脈漸趨僵硬，若能即時養成每日拉伸筋骨的好習慣，自然不易衰老。

除了自己在家裡做的保健養生，若患者來到中醫門診，我們也可以處方中藥調理氣血，配合無痛針灸拉提緊緻臉部曲線，內服外治，效果更佳。

臉部也有經絡，您知道嗎？定時按摩，常保青春不是夢！



(圖一)

(圖二)

(圖三)

(圖四)

(圖一) 從攢竹、陽白按到太陽穴，減少皺眉紋和抬頭紋。

(圖二)(圖三) 從迎香、巨膠按到顴膠穴，維持蘋果肌澎潤，預防法令紋形成。

(圖四) 最後做頸部的淋巴按摩暢通，這樣就完成了。

「有諸形於內，必形於外」唯有了解怎麼照顧自己的體內健康，確實執行良好的生活和飲食習慣，才能真正在外貌上達到青春永駐、容光煥發！



林妍余 醫師檔

嘉義長庚紀念醫院 中醫科 總醫師

專長：過敏性鼻炎、皮膚科疾病、失眠、
急慢性頭痛、女性痛經、月經不
調、中風後遺症、無痛針灸緊緻
塑顏、中醫美容衛教諮詢

長庚中醫

錯過就來不及了！淺談中醫逆齡保養

。。。常見中藥小常識。。。

名稱：陳皮。

來源：芸香科常綠小喬木植物橘

(*Citrus reticulata* Blanco)

及其栽培變種的成熟果皮。主產於廣東、福建、四川、浙江、江西等地。秋末冬初果實成熟時採收果皮，曬乾或低溫乾燥。以陳久者為佳，故稱陳皮。



性味：辛、苦，溫。

歸經：脾、肺經。

功效：理氣健脾，燥濕化痰。

主治：1. 用於脾胃氣滯證。本品辛行溫通，有行氣止痛、健脾和中之功，又因味苦燥濕，故寒濕阻中的脾胃氣滯，脘腹脹痛、噁心嘔吐、泄瀉者，用之尤為適宜。

2. 用於濕痰，寒痰咳嗽。既能燥濕化痰，又能溫化寒痰，且辛行苦泄而能宣肺止咳，為治痰之要藥。

禁忌：1. 小量煎劑可增強心臟收縮力，使心輸出量增加；大劑量時可抑制心臟收縮。

2. 鮮橘皮煎劑有擴張氣管的作用。

3. 所含橙皮甙有維生素P樣作用，可降低毛細血管的通透性、防止微細血管出血。

4. 能拮抗組織胺、溶血卵磷脂引起的血管通透性增加。

5. 能增強纖維蛋白溶解、抗血栓形成。

6. 有利膽作用。

用法用量：水煎服，每次3~10g。。

資料來源：1. 醫砭 2. 中藥知識學習網 3. 嘉義長庚中藥局

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
程文俊

地址：桃園市龜山區舊路村
頂湖路123號

總編輯：蔡盈盈 執行編輯：陳錦秀

電話：(03)3196200轉2613

編輯群：吳清源 沈宜家 李懿芸 林吟雲 施瑋泰 曾啟權 楊佩蓉 楊曜旭

(姓氏依筆劃多寡排列)