



長庚中醫

第八十九期 簡訊

中華民國108年4月1日 出刊

己亥年二月廿六日 節氣 春分

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 1
- ◎醫務櫥窗 1
- ◎痛風 2
- ◎您吃的是好中藥嗎？ 4
- ◎我的寶寶怎麼變成小花貓？ 6
- ◎常見中藥小常識 8



桃園長庚中醫部邀請吳清源醫師演講

醫師叮嚀 - 你犯春暈了嗎~

春暖花開、萬物復甦，但卻常感到提不起勁，懶洋洋的嗎？當心春暈找上你。

春暈是一種自然的生理變化反應，除了會有嗜睡、提不起勁之外，可能還伴見有睡眠品質下降、胃口變差、水腫、大便軟黏等症狀，這些都與春天濕氣變重有關，當身體的陽氣不足或是本身就帶有濕氣時便容易被外界的濕邪侵襲，導致脾的運化功能失常；再加上春季為肝氣旺盛之時，肝氣旺會影響到脾，導致脾運化功能減弱，使得濕邪停滯在體內而出現這些症狀。平時若是常熬夜、工作或課業壓力大、不喜歡運動的族群，更容易出現春暈的症狀。

想要改善春暈，切記平時勿熬夜，並且維持適度運動。生活環境要使用除濕機並保持空氣對流，減少濕氣累積影響人體。飲食上要清淡，以避免加重脾的負擔而影響運化功能。在食物料理上可加入薑，不僅可以調味還能幫助濕氣排出，另可食用四神湯、薑湯或是陳皮薏仁紅豆水，都有健脾祛濕的效果。此外，唐代醫家孫思邈《千金方》記載：「春日宜省酸，增甘，以養脾氣」。中醫認為，五味入五臟，酸味入肝，甘味入脾，若多食酸味食物，會加增強肝氣的升發，使得本來在春天就偏盛的肝氣變得更亢盛而損傷脾的功能。所以在春天，要少吃酸味的食品，多吃些甜味飲食，像是紅棗、山藥、黃豆、南瓜、栗子等都是不錯的選擇。

醫務櫥窗

癌症患者西醫住院中醫輔助醫療計畫及癌症患者中醫門診延長照護計畫：

希望透過中西醫結合的治療方式，將腫瘤患者經手術、放化療後常出現的腸胃不適、眩暈、落髮，以及療程中常出現的口乾、口腔潰瘍、便秘、腹瀉、張口困難等症狀減輕到最低，讓患者能順利完成整個西醫療程，發揮最大療效；尤其對末期患者所出現的惡病質，諸如體重減輕，食慾不振，精神萎靡等不適，以及癌性疼痛問題，透過中醫的體質調理，提升患者的生活品質。

痛風概述

痛風是一種關節炎，可引起關節疼痛和腫脹，血液中長期存在高含量尿酸（高尿酸血症）的人容易罹患痛風，但是並非所有患有高尿酸血症的人都會患上痛風，有多達三分之二的高尿酸血症患者從未出現症狀。尿酸形成可以沉積在組織中的尿酸鹽晶體，痛風的症狀是來自於身體對組織中尿酸鹽晶體沉積的發炎反應。雖然關節是人體最常受影響的部位，但腎臟或泌尿道的其他部位也可能會形成相關的尿酸結晶，損害腎功能或引起尿路結石。

痛風的危險因數

痛風在兒童中很少見，通常在成年期發展，男女好發的年齡不同，成年男性通常年齡在30至45歲之間，女性通常在55歲之後，痛風在65歲以上的人群中尤其常見。

有幾種疾病和生活方式因素會增加罹患痛風的風險，包括：

1. 肥胖
2. 高血壓
3. 慢性腎病
4. 禁食
5. 定期飲用過量的酒精（特別是啤酒，威士卡，杜松子酒，伏特加酒或朗姆酒）
6. 暴飲暴食
7. 食用大量肉類、海鮮或含有高果糖玉米糖漿的飲料
8. 服用影響血液尿酸濃度的藥物（尤其是利尿劑）

在已被診斷患有痛風的人，以下情況會增加痛風反覆發作的風險，包括：

1. 受傷或近期手術
2. 禁食
3. 消耗過量的酒精
4. 暴飲暴食
5. 服用影響血液尿酸濃度的藥物

痛風的症狀表現

急性痛風發作是嚴重關節疼痛的突發事件，通常伴有關節的發紅、腫脹和壓痛。大多數急性痛風發作通常會影響單一關節，但有些人會數個關節同時發炎。儘管急性痛風發作可以發生在任何時間，但是通常發生在隔夜的清晨早上。疼痛和發炎通常在12至24小時內達到巔峰，即使未經治療，一般也會在幾天到幾週內完全改善。

當白細胞和關節滑膜襯裡細胞試圖包圍和消化尿酸鹽晶體沉積物時，就會產生痛風的典型疼痛和發炎反應。這些細胞將晶體沉積物識別為異物，並釋放出導致急性痛風發作疼痛、腫脹和發紅的化學物質。

痛風

長庚紀念醫院
中醫內兒科
科主任
江昆壕醫師

痛風的併發症

如果尿酸結晶在腎臟或泌尿道的其他部分，就會產生腎結石或泌尿道結石，痛風病人發生腎結石或泌尿道結石的風險比較高。增加腎臟排泄尿酸的藥物可能會增加罹患腎結石的風險。腎結石最常見的症狀是腰部疼痛。痛風患者中約有15%病人罹患由尿酸結晶引起的腎結石。相比之下，沒有痛風的人罹患腎結石的風險為8%。

飲食習慣對於痛風的影響

改變飲食可能可以減少急性痛風發作的頻率。由於肥胖是痛風以及許多其他疾病的危險因素，因此減肥是一個重要目標，但是不推薦飢餓或流行減肥飲食法。即使對飲食做出重大改變，單獨改變飲食也不太可能使血尿酸水準降低15%以上，因此，飲食改變與降低尿酸最好同時並進。另一方面，如果飲食改變與減肥同時進行，尿酸的控制可能會有更顯著的改善。已被確立診斷的痛風患者的飲食指南隨著時間而有所變化，目前並不完全清楚那種食物組合最佳。在建立痛風患者的有效飲食指南之前，合理的方法是嘗試建立並維持健康的體重和均衡的飲食，並且限制飲酒和含糖飲料的攝入量。

中醫對於中風的看法

古代醫家認為，痛風屬於“痺證”的範疇。此病有走注關節、痛勢甚劇的特點，故又被稱為“白虎歷節”。此外，痛風亦有“白虎風”、“痛風”、“痛痺”之稱。歷節病多由肝腎不足而感受風寒濕邪，入侵關節，痺阻經絡，走注四末所致，以調和營衛、祛風除濕、溫經通絡為法。明代醫家朱丹溪首次提出“痛風”的病名，並認為痛風為風、寒、濕、熱、痰等外邪流注經絡骨節或氣血虧虛、瘀阻經絡所致。現代中醫家大多認為，痛風的主要病機為濁瘀內阻、濕熱痺阻、脾腎虧虛，在治療此病時應以泄濁化瘀、清熱利濕、補腎健脾為法。

總結

目前痛風尚未有徹底根治的藥物和治療方法。急性痛風發作時疼痛劇烈，緩解期時的症狀雖然較急性痛風發作時來得緩和，但反覆發作會影響生活品質。中醫對於急性痛風發作與痛風緩解期，皆有相對應的治療方法，可提供民眾另一種就醫新選擇，只要病人願意配合調整飲食習慣與生活作息，中醫也可以守護與幫助痛風病人，讓痛風病患保有良好的生活品質，降低痛風併發症的機會。



江昆壕 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫內兒科 科主任

專長：胃腸肝膽疾病、消化性潰瘍、胃食道逆流疾病、內分泌疾病、糖尿病、皮膚疾病、蕁麻疹、濕疹、異位性皮膚炎

近來大陸宮廷劇相當火熱，劇情中總是有著各種的中藥梗橋段，讓劇情更增添不少神秘色彩，例如阿膠、麝香、紅花、苦杏仁..等等，不少民眾是透過這些宮廷劇才認識這些藥材，有些藥材也因為戲劇的過度誇大療效，導致價格水漲船高，現在，我們回到醫療本面，來談談何謂好的中藥材呢？

地理環境因素

一方水土養一方人，藥材也是一樣，自古中藥講究的是道地藥材，所謂的道地，不僅僅是針對地區或者品種而言，同一地區不同的土壤、不同種植模式和不同時節採收都會影響藥材的品質。

炮製技術因素

好的藥材還得經過適當地炮製技術，才能增強療效、降低天然毒性以及延長保存期限，好的藥材若是經由不正確的炮製技術，有可能會流失過多的有效成分，造成藥材浪費。

天然資源因素

傳統中藥材都是取自於天然資源，但隨著天然環境改變以及過去的保育觀念不足，許多治療重症的重要藥材現在大多只能透過養殖或者人工合成來取得，譬如：麝香、犀角因物種個體稀少，多以替代品來應付臨床需求；牛黃為牛的膽結石，且須存放一定年份效果才好，因資源太少，價格昂貴，現在大多也只能透過人工合成方式來應付市場需求。

針對體質服用

好的藥材用在錯的體質或者不適合的疾病上，甚至是劑量用錯，就成了毒藥，不僅起不到治療效果，反而可能延誤病情，所以好的藥材還需要由好的中醫師把關，才能起到好藥材應有的效果。

這幾年來台灣的中藥行一間間地關門，很大一部分與主管機關的決策有關，然而，醫療院所的中醫就診人數仍相當多，且以健保給付的科學中藥為大宗，但是健保給付的金額並不高，也就是說大多數台灣民眾是以付出相當低廉的金錢在享受中醫的治療，若把中醫藥看作是一個整體的產業鏈，當一端萎縮，必然也會牽連到其他端，可是，好的藥材並非價格越貴越好，話說回來，什麼才叫做貴呢？吃了沒效果又花了金錢、時間吃藥，不是也很貴嗎？好的藥材種植的成本一定比大量使用農藥、化肥所種植的

藥材來得高，經過多重古法炮製的好藥材一定比隨便炮製的人事成本高。

觀察這些年來政府主管機關、西醫研究單位和社會氛圍不斷地把重點放在中藥材的農藥、重金屬、毒素殘留上，以衛福部二氧化硫的殘留標準來看：牛膝、葛根、天麻、天門冬、栝樓根（天花粉）、白及、芍藥、白朮、山藥、百合、白果、龍眼肉、烏梅、枸杞、山楂、大棗及黨參：400 ppm；除前款以外之中藥材：150 ppm，接著，再來看看餐桌上常見的金針二氧化硫殘留量：規定必須小於4.0 g/kg，換言之，金針的二氧化硫容許量是中藥材的10倍以上，這合理嗎？

這些年，就在大力撻伐不合格中藥材的同時，卻忘了讓大眾認識什麼才是好的中藥材，徒增民眾的恐慌和不信任感，事實上，還是有很多道地藥材仍堅持著天然的種植法以及正統的炮製方法，但當整個中醫藥產業鏈失衡，現在連最平常不過的中藥行都開始凋零，麻煩的是，醫療院所也常把經營成本考量凌駕於醫療專業考量之上，一方面為了符合健保的給付，一方面也為了迎合民眾求便宜的心態，好的藥材得不到支持，反而中等甚至次等藥材充斥整個產業鏈，所以不難預見，在不遠的將來，台灣民眾要吃到真正的好中藥材，將會越來越難。

只有當民眾、中藥批發商、中藥師、醫療院所乃至於政府主管機關等中醫藥產業鏈都能正視好藥材的真正價值，才能讓整個中醫藥產業活絡起來，有了消費端的需求支持，才能改善劣幣驅逐良幣的現象。否則將來，民眾縱使找了最高明的中醫師，少了品質優良的中藥作為治療武器，也只能搖頭感嘆中醫無用了。



楊宗憲 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫內兒科 主治醫師

專長：

專長：體質調理、睡眠障礙、自律神經失調、內分泌疾病、心血管疾病、腸胃道疾病

長庚中醫

您吃的是好中藥嗎？

我的寶寶怎麼變成小花貓？

長庚紀念醫院 中醫內兒科 主治醫師 林沛穎醫師

季節從冬季逐漸過渡到春天，除了溫差變化好大之外，南風春雨也使空氣潮溼了好多。許多父母帶著孩子來到門診：「寶寶臉上和手腳的皮膚，怎麼會出現這麼多像小水泡一樣的紅色疹子？」

季節交替的時候，就是皮膚問題反覆發作的時節。大部分這一類的疹子都屬於嬰兒濕疹的範圍，乃至於兒童期異位性皮膚炎，都是在幼兒皮膚症狀中占有高比例的皮膚炎症。其中異位性皮膚炎，在台灣的盛行率約佔10%。根據統計，45%的嬰兒在六個月前就會出現症狀，60%的患童則在一歲前發病，85%以上均在五歲以前發病。

這些皮膚狀況時好時壞，症狀輕一些的通常只是皮膚粗糙，但嚴重一些的則會有滲液及紅疹甚至流血，總是令父母十分擔憂。中醫怎麼看待這樣的狀況呢？

嬰兒期的濕疹，大多分屬『痰濕型』、『濕熱型』兩種狀況。『痰濕型』的寶寶大多白白胖胖，小肚子圓滾滾、鬆鬆軟軟的體態，容易在喉嚨之間聽到呼嚕嚕的痰聲，皮膚疹子外觀大多只是粗糙，但顏色不紅。『濕熱型』的寶寶，則是容易長顏色較鮮紅的瘡疹，常伴有淡黃色的滲液；口臭、汗味重、甚至大便也較黏膩味道臭。

異位性皮膚炎的寶寶，在急性發作時可分為『風邪、濕邪、熱邪留滯』三大類。『風邪』為主的皮膚疹，多呈丘疹、粟粒疹，以瘙癢為特徵。『濕邪』為主的，膚疹以糜爛、腫脹、滲液表現；『熱邪』為主的，皮膚以紅腫為症狀。臨床上以兩種以上證型併見的狀況為多。當皮膚狀況反覆發作、病程延長，則易轉變為『血虛風燥』：表現為脫屑、皮損增厚、搔癢、乾裂等等；不時再因氣候變化或是飲食的刺激而添加「熱像」，這時就會看到寶寶的皮損除了粗糙、乾癢之外，還有不同程度的紅色。針對上述的各式證型，中醫均有相應的藥物及治療方法，可以在中醫兒科門診獲得妥善的幫忙。這邊先跟大家介紹居家照顧上的原則。

嬰兒濕疹主要的照護原則就是保持乾爽。保持乾爽的第一步驟，就是避免給寶寶過度的衣物覆蓋，以及避免過量餵食。此外，寶寶的皮膚又細又嫩，貼身衣物要以純棉材質為優先，避免衣物標籤直接接觸到寶寶的肌膚。清潔劑也要避免選擇人工添加物的洗衣精。近年來空氣品質越來越差，當PM2.5數值太高（超過 $25\mu\text{g}/\text{m}^3$ ），清洗衣物之後不要拿到室外曝曬，避免污染的懸浮粒子附著在衣物上，進而

刺激寶寶的皮膚。此時可以直接烘乾衣物或是在密閉空間使用除濕機來使衣物乾燥。在生活起居的照護方面，最重要的就是幫孩子遠離過敏原：塵蟎、動物毛屑、花粉、黴菌、懸浮微粒等等。

再來，這一類孩子的皮膚屏障都比一般成人脆弱，因此家長在照護上時時刻刻不可忘記『保濕』。一方面要避免洗澡水溫過高、避免使用含皂鹼過高的沐浴用品，以防帶走寶寶身上的油脂保護；另一方面，建議可以每天讓寶寶用溫水泡澡15分鐘，待清洗過後立刻全身塗抹保濕的乳液、乳霜或是凡士林來幫忙寶寶保持皮膚的濕度。

大一點的幼兒，則可以針對不同的體質給予不同的飲食調養。痰濕體質的寶寶，適合選用冬瓜、山藥煮湯，並且在準備菜餚時酌量加入生薑。濕熱體質的寶寶，適合綠豆、薏苡仁、黃瓜、蓮藕等食材，或是在菜餚當中酌量加入金銀花、藿香、魚腥草等中藥材。皮膚有狀況時，要避免一切「發物」。中醫所謂的發物，大多都是辛香的食材，像是茴香、辣椒、花椒、蔥、蒜等。其他容易引起過敏的食物也需要避免：蕎麥、蝦、蟹、鵝肉、堅果、花生等。慢性皮膚粗糙乾燥的寶寶，合併有一些大便乾硬表現，屬於陰傷狀態，可以酌量在食物中添加玉竹、石斛、百合等藥材。

皮膚有狀況的寶寶，在幼兒時期容易接著出現氣喘以及過敏性鼻炎。實證醫學已經發現，在嬰幼兒時期及早控制好異位性皮膚炎的症狀，可以降低日後演變成過敏性鼻炎或是氣喘的機會或是嚴重程度。家中有皮膚狀況的寶寶，爸爸媽媽在這一個階段多費一些心思，就可以幫助寶寶日後更健康喔！



林沛穎 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫內兒科 主治醫師

專長：一般兒科學、中醫兒科學、兒童及青少年過敏性疾病、兒童呼吸系統及消化系統疾病、兒童皮膚疾病、兒童妥瑞症及注意力不足多動症、青少年及兒童體質調理

...常見中藥小常識...

名稱：玄參

來源：玄參科多年生草本植物玄參的根。立冬前後採挖，反覆堆曬到內部色黑，曬乾、切片。生用。

性味：苦、甘、鹹，寒。

功效：清熱涼血，瀉火解毒，滋陰

主治：

1. 用於咽喉腫痛，外感熱毒壅盛之咽喉腫痛，與薄荷、連翹、板藍根等同用，如普濟消毒飲；陰虛火旺的咽喉腫痛，可與麥冬、桔梗、甘草同用。
2. 用於痰火鬱結之瘰癧痰核，多與貝母、生牡蠣同用，如消瘰丸。
3. 用於瘡瘍腫毒，多配銀花、連翹、紫花地丁等同用。
4. 用於溫病熱入營分，身熱夜甚、心煩口渴、舌絳脈數，常配生地、麥冬同用，如清營湯。

比較：

生地黃與元參都能滋陰，但生地黃甘寒補陰，偏於涼血清熱，適用於血熱之火。元參鹹寒滋陰，偏於滋陰降火，適用於陰虛上浮之火。苦參苦寒，瀉火燥濕。善治外部皮膚濕熱疥癩。元參鹹寒，降火養陰。善治內部腎陰不足，骨蒸癆熱。麥冬養陰，偏於潤肺。元參養陰，偏於滋腎。

禁忌：

大便溏泄及痰濕盛者忌用。

資料來源：

1. 醫砭-玄參
2. 國家網路醫藥
3. 圖片:桃園長庚中藥局拍攝



發行人:楊賢鴻

顧問:陳敏夫 翁文能 鄭明輝
程文俊

總編輯:陳 玟

執行編輯:陳錦秀

編輯群:陳俊良 李科宏 高銘偵 江昆壕 (姓氏依筆劃多寡排列)

出版所:長庚醫療財團法人

地址:桃園市龜山區舊路村頂
湖路123號

電話:(03)3196200轉2613