



# 長庚中醫

## 第八十五期 簡訊

中華民國107年8月1日 出刊

戊戌年六月二十日 節氣 大暑

### 本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 ..... 1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎下背疼痛如何治療.....2
- ◎肩頸痠痛，針灸不痛.....4
- ◎保健身體：中醫養生精、氣、神 ..... 6
- ◎常見中藥小常識.....8



基隆長庚中醫科邀請陳玉昇醫師演講

### 醫師的叮嚀

基隆地區氣候潮濕，許多人患有呼吸道疾病。為服務基隆地區民眾，基隆長庚中醫科針對過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎患者，開辦三伏貼敷貼服務。

三伏貼，為中醫觀念上的預防醫學，能調節免疫力，其結合了針灸、經絡與中藥學，以中藥直接貼敷於穴位，達到治病、防病的效果。一年當中，小暑到立秋是最炎熱、陽氣最旺的時候；利用此時機以辛溫祛寒藥物敷貼於背部特定穴位，可將中藥的藥性發揮到最佳之效，以減少冬季好發的肺部疾病，如氣喘、過敏性鼻炎、慢性咳嗽等等，以達到治未病的目標。

根據以上冬病夏治的理論，三伏貼治療連續三年，有九成的病患可獲得改善。其療效與穴位貼敷連續時間成正比；連續貼3年比只貼1年或2年療效更佳。

### 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。

下背疼痛，是現代社會中所常見的疾病，大部分的人皆有發生過下背疼痛的經歷。當急性下背痛找上門來時，對於工作會有莫大的影響，甚至於影響睡眠，降低了生活品質。許多的工作皆須搬重物或久站久走，而在忙碌的工作後，下班回到家中也常常躺在床上或沙發上看電視或手機；長期的不良姿勢，加重了腰部負擔，自然而然就延伸出了下背疼痛的問題。

您知道什麼姿勢對於腰的負擔最大嗎？答案是坐姿。腰部所需承受的力量隨著人體姿勢不同而有所變化。站的時候須承受人體的100%壓力，躺的時候為25%倍，坐的時候為140%，而坐姿身體向前傾時，則是需承受我們體重200%的壓力。而在長期的不良姿勢之下，腰椎會提早退化，產生骨刺，或壓迫到椎間盤，產生椎間盤突出，進而影響到神經系統。腰部肌肉也會因此產生慢性疼痛，甚至於伴隨下肢的痛感麻感與痠軟無力，也就是所謂的坐骨神經痛。

下背疼痛有許多的治療方式，西醫方面，包含止痛藥（普拿疼，非類固醇消炎鎮痛藥），復健與運動治療等等，皆有一定的療效，但藥物治療方面則有腸胃道出血的副作用，且可能增加腎臟的負擔。而當因神經壓迫而使下肢出現明顯的痲痺狀況時，則會考慮局部減壓手術。而在中醫方面，推拿與針灸是緩解下背疼痛的治療方法。從中醫的觀點來看，黃帝內經刺腰痛篇有記載到：“少陽令人腰痛……循循然不可以俯仰，不可以顧……”；“足太陽脈，令人腰痛，引項脊尻背，如重狀，刺其……”，即指出腰痛與經絡系統相關，且可運用針刺治療之。

針灸可緩解急性與慢性下背疼痛，其療效與安全性於國內與國外的研究期刊中皆得到證明；文獻指出，針刺治療可增加腦中腦內啡的分泌，可快速的誘發腦中與疼痛處理相關的區域，藉以達到實際的止痛效果。

而就中醫經絡的觀點來看，經絡位於深層，經筋位於淺層；下背部有膀胱經與督脈經過，也有膀胱經與膽經的經筋經過。針刺治療除了可經由經絡與經筋系統調整人體氣血，使得局部疼痛緩解，同時也能刺激局部結締組織，使局部沾黏組織放鬆，故可達到止痛的療效。此外，腰部有進行手術的病患，其針灸治療的療效略遜於無手術者，可能是因為手術局部破壞了淺層與深層的組織，使局部氣血受阻，並增加了發炎物質的產生。因此，針對下背痛的患者，針刺治療若能早期介入，能否使病人有效緩解疼痛，進而降低需接受手術機率，則是可再進一步探討的部分。而除了針灸治療之外，研究也指出，耳針與推拿，也能有效緩解下背疼痛，改善生活品質，且鮮少有作用的發生。

採用針灸治療下背痛，能緩解疼痛，提升生活品質，且鮮少有副作用，是個安全有效的治療方式。而除了針灸治療外，適時的鍛鍊腰肌，和避免姿勢不良，更能預防下背痛纏身，使生活更加的舒適。



## 葛晏如 醫師檔案

基隆長庚中醫針傷科 總醫師

專長：成人與幼童推拿整復、急慢性疼痛處理、神經肌肉關節疾患、運動傷害、減重與局部塑型

### 門診時間：

	一	二	三	四	五	六
上午				基隆	情人湖	
下午		基隆	情人湖		基隆	
夜診	基隆				基隆	

## 肩頸痠痛，針灸不痛

基隆長庚紀念醫院 中醫針傷科 總醫師 王朝慶醫師

脖子痠、肩膀痛，雖然不是要人命的大問題，但對工作、睡眠、家務等生活面相影響甚鉅，不可等閒輕忽。根據統計，因疼痛疾患而就醫的民眾之中，有30%都是為肩頸痠痛所困。尤其在現代生活之中，手機已是不可或缺的必需品，許多工作內容也都包含長時間的低頭動作。平時缺乏鍛鍊、又長期處在不良姿勢，肩頸痠痛自然就找上門了。

請您想像一下，手中握支牙刷，牙刷尾端插著顆保齡球，用甚麼方式才能把保齡球輕鬆舉起，而不把牙刷折斷呢？一定是盡量讓牙刷垂直地面，將球平穩地托起來。那麼，您知道成人的頭顱重量大約是5公斤上下，低頭時在槓桿作用下，頸部居然得承受將近30公斤的重量嗎？長久下來頸椎會提早退化，肩頸肌群也會因為過度負荷而產生慢性疼痛。試著摸摸脖子、肩膀，如果有找到緊繃僵硬的區域，壓下去不僅有痠痛感，有時疼痛甚至會蔓延到頭、手臂、背部等區域，那就是所謂的「肌筋膜激痛點」了。

肌筋膜激痛點在臨床上有各式各樣的治療方式，包括止痛藥、熱療、電療、按摩、伸展、乾針療法、藥物注射…等，各自有其理論基礎及一定的療效。而中醫師們手中的治療利器，就是針灸了。中醫師可以根據患者的肌筋膜狀況和疼痛部位，用針刺來達到調整張力以及止痛的效果。有時醫師們會直接對肌筋膜激痛點進針並且加以刺激，讓肌肉出現反覆跳動的現象，過程中雖然比較痠脹一些，但是鬆解肌肉緊繃的效果非常好，近似於西醫師所使用的乾針療法。這種不取傳統穴位，直接對疼痛處針刺的方法最早紀錄在《靈樞·經筋篇》，「治在燔針劫刺，以知為數，以痛為諭。」另一個名稱「阿是穴」的出處則有個小故事，譽為藥王的唐代名醫孫思邈，為患者診治時摸索按壓到痛處，患者呼喊「阿，是了！」下針後果然效用非凡，於是在《千金方》書中記載：「人有病痛，即令捏其上，若里當其處，不問孔穴，即得便快或痛，即說阿是，灸刺皆驗。」

針灸對於治療肩頸痠痛、緩解不適的效果是有目共睹的，其療效也在國內外的醫學研究廣泛得到證明，然而這些研究倘若採用對患處淺刺的方式作為試驗對照組，往往會得到與針灸深刺同樣有效的結果。這個現象讓筆者深感興趣，探討之後發現，原來這種淺刺治療疼痛的方式早就記載在中醫的經典之中，《靈

《靈樞·根結篇》云：「夫王公大人，血食之君，身體柔脆，肌肉軟弱…深則欲留，淺則欲疾…刺布衣者，深以留之，刺大人者，微以徐之。」《靈樞·九針十二原篇》云：「毫鍼者，尖如蚊虻喙，靜以徐往，微以久留之而養，以取痛痺。」營養充足又缺乏適當體力鍛鍊的現代人，體質嬌嫩近似於古時的貴族，醫書便建議用細針淺刺的治療方式便可收效；放眼近代，西方也有一位學者Baldry，自1980年代便開始倡導除非激痛點造成肌肉縮短壓迫神經根，又或症狀由椎體滑脫、椎盤突出造成，否則一律以淺刺方式治療肌筋膜疼痛，即可收滿意之療效。筆者個人也針對肩頸痠痛的激痛點設計了一個臨床試驗，對60位受肩頸痠痛困擾的患者進行收案治療，結果發現採用0.2mmX2.5mm，小到幾乎看不見，治療時也幾乎沒有痛感的淺刺方式，同樣也能達到立即緩解疼痛的效果，並且在四周的療程之中逐步改善睡眠、工作、頭痛、手麻等生活品質。

採用淺刺針灸治療肩頸痠痛，過程中幾乎沒有痛感，避免了傳統針灸可能造成的痠脹不適以及出血瘀青，能達到緩解疼痛的立即療效，更可改善生活品質，非常適合長時間姿勢不良的現代人。但筆者還是要叮嚀呼籲，適當的鍛鍊、和良好姿勢的注意，才是解決肩頸痠痛的根本之道！



### 王朝慶 醫師檔案

基隆長庚中醫針傷科 總醫師

專長：急慢性疼痛處理、肌筋膜疼痛症候群、神經肌肉關節疾患、運動傷害、睡眠呼吸中止、減重體質調理

#### 門診時間：

	一	二	三	四	五	六
上午			情人湖		情人湖	
下午	情人湖	基隆	基隆		情人湖	
夜診		基隆		基隆		

隨著年齡大了，你有發現自己體力變差，稍微做一點家事就覺得累，或是工作一下子就覺得疲倦無力呢？還是天熱時很容易中暑，天冷時就頭痛、感冒，對環境變化的調節能力很差呢？常常身上這裏酸、那裏痛、雙眼總是乾澀嗎？還是你自小就體弱多病，體力、耐力都比別人差呢？或是你某一次生病之後，明顯感覺做事力不從心，沒辦法像以往那樣隨心所欲呢？

古代善於養生者，以「精」、「氣」、「神」當作人體的三寶，在這裡跟大家介紹中醫的基本養生觀念：什麼叫「精」、「氣」、「神」？

「精」是指構成人體和維持生命活動的基本物質，《素問·金匱真言論》：「夫精者，身之本也」（《素問·金匱真言論》）。又可以分為「先天之精」和「後天之精」：先天稟受於父母而歸藏於腎的，稱為「先天之精」；「後天之精」則是指由飲食營養化生的精微物質。古人認為「精」可以再細分為四種：精、血、津、液，簡而言之，「精」是一種有形的，多是液態的、充滿能量的精微物質。我們可以將「精」理解成：提供人體生長、能量的來源，促進人體生長、發育，也能營養輸布於五臟六腑等組織器官。

「氣」可以理解為「能量」或「動力」，這樣的能量會流遍全身，以維持人體的生命活動。中醫將「氣」按不同的功能、特性分成：元氣、宗氣、營氣及衛氣。「元氣」是身體所有生命活動的動力，除了促進生長和發育，它更可維持組織、臟腑及經絡的功能；「宗氣」是指積聚於胸中的氣，貫注於心肺，推動及調節心臟的搏動以及氣的運行；「營氣」是指具有營養作用的氣，與血有著密切關係，兩者周流全身，為人體的生理活動提供營養；「衛氣」主要循行於皮膚，是負責保衛及抵抗外邪的氣，與免疫系統相關，能保衛身體免受疾病的侵襲。與營氣比較，衛氣屬陽，並有較多功能性的特質。

「神」的內涵是廣泛的，是一切生理活動、心理活動的主宰，又包括了生命活動外在的體現。狹義的神則是指精神、意識、思維活動、情緒等。古代典籍《類經·攝生類》：「雖神由精氣而生，然所以統御精氣而為運用之主者，則又在吾心之神」，說明「神」對於人體健康的重要性，是生命力盛衰及生理和心理活動的主宰。臟腑功能的發揮及相互協調，情志的調暢，卻病延年的養生之道，都離不開「神」的統帥和調節。

以上簡單介紹了「精」、「氣」、「神」概念，那麼要如何運用這些概念來保健身體呢？

請大家一定要記得，影響我們身體健康最重要的關鍵：「神」，精神意志會影響我們的心理健康，心理與生理又會相互影響，所以注重養生的人，會常保身心愉悅，如《黃帝內經》提到：「聖人者，處天地之和，從八風之理，適嗜欲於世俗之間，無恚嗔之心……外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉為務，以自得為功，形體不敝，精神不散，亦可以百數」。所以雖然當身體不舒服時難免憂鬱、低落，但是也得提醒自己這樣的情緒反而會讓免疫系統無法好好發揮功能喔！下次陷入低潮或面對壓力時，到外面走一走曬曬太陽、吹吹風，讓大自然療癒你的身心吧！

藉由運動、健康飲食、良好的生活作息、維持身心愉悅能夠促進

人體精氣的循環，保健養身一定要把握這四個重點！雖然先天稟賦每個人的體質都有差異，但是隨著後天的生活作息、飲食、運動等因素，「體質」是會改變的喔！一個強壯的人可能因為過度勞累或是常年生活習慣差，諸如熬夜、飲食油膩等，轉變為虛弱、臟腑虧損或是體內濕濁內生、痰瘀阻滯經絡氣血的運行，導致疾病纏身；換言之，一個自小體弱多病的人，也可以經由後天的鍛鍊、調養、作息而強身健體，改變體質。

運動能夠活絡身體精氣的循環，目前的準則是「357」：每次運動應達到30分鐘，每周5次，運動時每分鐘心跳數應達最大心跳數的7成。（最大心跳數= 220 - 年齡），如果不想細算，可以運動到感到有點喘，但還能說話的程度。快走、慢跑、騎單車和游泳是許多人喜歡的運動，但是要記得核心肌群的訓練運動也不可缺乏喔！核心肌群是身體內部深層肌肉，能夠維持平衡，保護內部臟器以及脊椎，預防受傷或腰酸背痛，訓練核心肌群後，你會發現自己做家事、移摩托車等動作都更有力量也更不容易受傷喔！常見訓練有棒式、抬臀、俄羅斯式扭轉等，核心訓練過程請慢慢做，千萬不要靠慣性硬甩來完成，也要記得熱身跟緩和伸展喔！

健康飲食可以減少體內的痰、濕、濁、瘀產生，簡單的原則為：衛生、均衡、適量；少油、少鹽、少糖、多蔬果；盡量攝取新鮮的食物，減少加工食品攝取，還要注意不要把飲食當作情緒發洩的方式！

良好的生活作息能夠幫助我們體內精、氣、神的修復，並能減低損耗，所以累了要懂得休息不要硬撐，避免熬夜及睡眠周期紊亂（譬如某天睡11個小時，某天睡5個小時），睡眠時間不宜過長或過短，過長的睡眠會使氣血運行不暢，而過短的睡眠又會讓身體無法好好修復，大約每天5至8個小時的睡眠（因年齡、體質不同而異，只要把握睡覺起來後覺得精神奕奕恢復的感覺即表示睡眠品質良好喔！）。若有失眠、淺眠、睡覺起來仍頭昏腦脹等問題，可以尋求專業中醫師以針灸、藥物、推拿等方式，幫助改善睡眠問題。

以上簡單介紹了保健身體的觀念，希望大家都能睡得好、吃得好、多運動、多吃蔬果喔！



## 賴品融 醫師檔案

長庚紀念醫院 中醫內兒科 總醫師

專長：一般內科常見疾病、消化系統疾病  
、自律神經失調、睡眠情緒障礙、  
月經失調、更年期調理、產後調理

	一	二	三	四	五	六
上午						
下午	基隆		情人湖			

## 。。。常見中藥小常識。。。

**名稱：**人參

**來源：**五加科多年生草本植物人參（Panax ginseng C. A. Mey.）的根。

**性味：**甘、微苦，微溫。歸經：歸心、肺、脾經。

**功效：**大補元氣，補脾益肺，生津，安神。

**主治：**

1. 用於氣虛欲脫，脈微欲絕的重危證候，無論因於大失血、大吐瀉或久病、大病所致者，單用人參大量濃煎服，即有大補元氣，復脈固脫之效，如獨參湯。
2. 用於肺氣虛弱的短氣喘促，懶言聲微，脈虛自汗等證。人參能補益肺氣，可配黃耆、五味子等同用；若喘促日久，肺腎兩虛者，常與胡桃肉、蛤蚧等補益肺腎藥同用。
3. 用於脾氣不足的倦怠乏力，食少便溏等證。人參亦能補脾益氣，常配白朮、茯苓、甘草等益氣健脾藥同用，如四君子湯。
4. 用於熱病氣津兩傷，身熱口渴及消渴等證，有益氣生津之效。治身熱汗多，口渴脈虛，常配石膏、知母等同用，如白虎加人參湯；治消渴證，可與天花粉、生地黃、黃耆等同用。
5. 用於氣血虧虛的心悸，失眠，健忘等證，有補氣安神益智之效。
6. 對血虛證、氣不攝血的出血證及陽萎證，能益氣生血，益氣攝血和益氣壯陽；對體虛外感或邪實正虛之證，可隨證配伍解表、攻裡藥，以扶正祛邪。

**用藥禁忌：**反藜蘆。畏五靈脂。不宜同時吃蘿蔔或喝茶，以免影響補力

**附藥說明：**鮮參洗淨後乾燥者稱「生曬參」；蒸製後乾燥者稱「紅參」；水燙浸糖後乾燥者稱「糖參」或「白參」；加工斷下的細根稱「參鬚」。生曬參、白參品種與紅參一樣，但因沒有紅參的溫性，所以較不易上火。簡而言之，紅參和白參均適用於氣虛的疾病。氣虛而兼有寒象的病證，應當選用紅參；而氣虛兼有熱象的病證，則選用白參。

**藥膳介紹：**夏季天氣暑濕容易傷津耗氣，依中醫觀點仍建議平時可服用補氣生津之藥膳或茶飲來補充，在藥材的選擇上建議使用白參或西洋參以免過度溫補而產生上火的不適症狀。

資料來源：1. 醫砭、壹讀 2. 圖片取自常春月刊



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

程文俊

頂湖路123號

總編輯：葛晏如 執行編輯：陳錦秀 電話：(03)3196200轉2613

編輯群：陳俊良 黃澤宏 李科宏 高銘偵 江昆壕（姓氏依筆劃多寡排列）