

中華民國106年10月1日 出刊

丁酉年閏八月十二日 節氣 寒露

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀 1
- ◎醫務櫥窗 1
- ◎實證證實中醫針灸可改善慢性心臟衰竭症狀 2
- ◎談解剖列車在針灸傷科之應用 4
- ◎自我保健好安眠 6
- ◎常見中藥小常識 8



基隆長庚紀念醫院三十周年--中醫科合影

醫師的叮嚀

經過春生夏長，時序進入秋收季節，此時氣候從夏日的悶熱，轉趨乾爽。從中醫觀點來看，秋天的主氣為「燥」，人體特別需要水氣滋潤。《素問·陰陽應象大論》提到：「燥勝則乾」，加上秋天之氣與人體的肺臟相通，肺臟是一個嬌嫩、容易受外邪侵害的臟器，燥邪影響肺臟，耗損人體津液。此季的養生重點，在於「清熱潤燥」，藉以舒緩燥氣對人體所造成的不適。夏季虛熱病症的人，秋季宜適當的補陰調養，即「夏病秋治」。秋燥是入秋感染燥邪而引發的疾病。病邪從口鼻入侵，造成口鼻、咽喉、肌膚乾燥及乾咳等症，尤其中老年人易因免疫力下降使得舊疾復發。養生應以平補、滋陰潤肺為原則，飲食宜多吃清潤、溫潤的食物，可選擇含豐富蛋白質的食物，如魚肉、豆漿，或選用宣肺化痰、滋陰益氣的中藥，如人參、沙參、西洋參、百合、杏仁、川貝等，忌食肥膩、重鹹、辛辣等食物，多吃味酸的水果，以符合秋季收斂的特性。平常也可以多按摩肺經，以點壓試方式刺激，增進其循環及新陳代謝，有益肺部健康，肺經脈的循環，起始於鎖骨下的雲門穴，上行至手臂，沿著上臂、前臂、手掌、大拇指的方向下行，越過手腕的脈搏而止於大拇指的指甲端的少商穴。

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

隨著飲食與生活習慣的改變，慢性心臟衰竭逐漸變為世界上主要且持續成長的疾病^[1]。現有國際期刊提出系統性針對針灸治療的系統性統計治療回顧，確認透過針灸刺激身體多處穴位，可改善病人的臨床症狀表現（如水腫、疲累、失眠）、抽血檢驗值如腦排鈉利尿勝肽(Brain Natriuretic Peptide, BNP)和再次住院的機率。若在現行藥物治療的基礎上輔以針灸治療，還可提升左心室射出分率(LVEF, left ventricular ejection fraction)^[2]。針灸既有療效，且安全性高，實在可為慢性心臟衰竭患者改善臨床症狀的優良選擇。

中醫自古就有關於心臟衰竭的症狀描述，如漢代《金匱要略》云：「心水者，其人身中而少氣，不得臥，煩而躁，其人陰腫。」^[3]描述了心臟衰竭患者水腫、行動易喘、不能平躺等等的臨床表現。而老祖宗也提出了許多相應的藥物與針灸治療手法。以針灸治療為例，常用穴位有公孫、內關、巨闕、少海等等穴位^[4]。運用針灸刺激穴位，提升心臟機能，在臨床上往往有意想不到的功用。

舉一臨床病案為例：謝先生，年65歲，因為長年高血壓控制不良的關係而導致了慢性左心室心臟衰竭症狀來就診。臨床表現為夜間不得安眠，少氣無力，步行一段距離就會覺得喘，伴隨頭暈心悶等等症狀。根據患者表現，選擇針刺公孫、內關、上脘、中脘、少海、後溪等穴位。針完約5分鐘後，病人就覺得又尿意要求拔針上廁所，後再針15分鐘。之後回診表示夜間睡眠症狀大有改善，原本須戴氧氣入眠，現在可不需依賴吸氧氣而入睡。疲累情況也大有改善。現持續追蹤治療中。

除了在門診接受針灸治療以外，現在還有許多有效安全的保養操可給病患選擇。以靜坐為例，2010年《臨床復健》發表，認為透過靜坐、吐納來訓練呼吸肌群，可改善心臟衰竭病人的心肺功能與運動耐受性。長庚醫院中醫醫團隊以黃澤宏主任為核心也有提出一套太極養心功法，發現透過以上的調理改善，可以改善許多心血管危險因子，且十分安全，此外我們中醫團隊也有與心臟內科、復健科做心臟衰竭復健之研究，發現針灸確實能改善患者心肺功能的表現^[5]。現行哈佛醫學院也有採用太極復健的治療

實證證實中醫針灸可改善慢性心臟衰竭症狀

基隆長庚紀念醫院 中醫針灸科總醫師 劉師宏醫師

指引^[6]此外，透過以上穴位按摩與導引法，可改善氣滯不通、氣血不足的問題，亦是一個安全且有效的保健方式^[7]。若有心臟衰竭問題的患者，可至中醫門診詢問中醫師相關問題。

引用出處：

- [1] Clyde, W, Yancy, Mariell, Jessup, Biykem, Bozkurt, Javed, Butler, Donald, E, Casey, Mark, H, Drazner, Gregg, C, Fonarow, Stephen, A, Geraci, Tamara, Horwich, James, L, Januzzi, Maryl, R, Johnson, Edward, K, Kasper, Wayne, C, Levy, Frederick, A, Masoudi, Patrick, E, McBride, John, J, V, McMurray, Judith, E, Mitchell, Pamela, N, Peterson, Barbara, Riegel, Flora, Sam, Lynne, W, Stevenson, W, H, Wilson, Tang, Emily, J, Tsai, Bruce, L, Wilkoff. 2013 ACCF/AHA Guideline for the Management of Heart Failure[C]. American:ACCF/AHA, 2013.
- [2] Lee, H1, Kim, TH2, Leem, J3. Acupuncture for heart failure: A systematic review of clinical studies.[C]. Elsevier:International Journal of Cardiology, 2016. 321-331
- [3] 考書目：中國哲學書電子化計劃。(2017)。金匱要略。 [online] Available at: <http://ctext.org/jinkui-yaolue/zh> [Accessed 27 Apr. 2017].
- [4] 孫培榮鍼灸驗案彙編，(2015)。7th ed. 台灣：中醫書局, pp.105-106.
- [5] Association between Tai chi Chung Program, Anxiety, and Cardiovascular Risk factor, American journal of Health Promotions
- [6] Harvard Medicine School Guide to Tai Chi by Peter Wayne and Mark L. Fuerst
- [7] 穴道導引 蔡璧名 教授著



劉師宏 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院 中醫針傷科總醫師
專長：感冒、過敏性疾病、心臟疾病
、代謝症候群（高血壓、糖尿病）
、腦中風後遺症、體質調理、
腫瘤輔助治療

頭痛不醫頭，腳痛不醫腳？

「王醫師，你說我是足底筋膜炎，但你怎麼一直在按我的腿啊？唉唷屁股這點好痛！」

「醫師，上次肩膀針灸完，手腕痛就好多了。頭痛的老症頭也好一陣子沒發作了！」

頭痛不醫頭，腳痛不醫腳」雖然誇大了一些，某種程度上卻可以解釋透過解剖列車的肌筋膜理論為思路的治療方式。

甚麼是肌筋膜，甚麼又是解剖列車？

吃牛排時，是否曾有咬不動的筋呢？切肉可曾注意過肉裡面包著白色的薄膜？顧名思義，肌筋膜就是泛指肌肉、肌腱，以及包覆在肌肉之外，連接起肌肉與骨骼的筋與膜。這樣的筋膜結構，是貫穿全身上下，負擔起維持身體結構、平衡張力、傳遞力量、產生動作等重責大任的。

『解剖列車』由Thomas W. Myers根據解剖學證據與臨床經驗，將人體的肌筋膜歸類為七大功能群組。成書以來，影響廣泛而深遠，大幅改變了讀者們對人體結構的認知與想法。如果說體內往來傳遞的張力如同運行不休的列車，當相互串聯的肌筋膜排列在同個方向與深度時，就像列車的軌道般，是張力傳遞效率特別高的捷徑。

舉例來說，維持身體直立，讓我們能挺起腰、抬起頭的肌筋膜路線，就是走在人體背側的「淺背線」。起自足底筋膜，沿著足跟的阿基里斯腱與小腿後側的腓腸肌，跨過膝窩，連接大腿後側的膕旁肌，透過薦粗隆韌帶與脊椎兩旁的豎脊肌一路向上，止於頭皮底下的顱頂筋膜。試著在站立的姿勢下膝蓋打直，做出彎腰撿東西的動作，彎到極限時，是不是大腿、小腿後側，甚至腳底都有痠緊的感覺呢？沒錯，這就是來自足底、小腿、大腿的筋膜張力，限制您彎腰動作的表現。試著將足底、大小腿覺得緊繃的地方伸展按摩，再做一次立姿體前彎，是不是發現彎下去的程度增加了、下背也輕鬆一些了呢？這就是張力傳遞的實例。

牽一髮而動全身的人體結構

如果帆船只有桅杆而沒有纜繩，風浪一大，桅杆與船身很容易就受損斷折。在纜繩的固定之下，整艘船的結構就穩定多了；以人體為對比，頭顱、脊柱、骨盆…等中軸的骨骼結構，就像帆船的桅杆，周圍的肌筋膜則好比纜繩。肌筋膜良好運作，身體才能維持姿勢的穩定、做出各式各樣的動作。而在不同的肌筋膜之間，張力更是需要細膩協調，人體才能發揮最大的功能。

這樣的結構有個特色，不論是肌肉收縮的內源性張力、或是來自外力的受力，都會循著力量傳遞的路徑而分散到整個結構之中。好比一陣大浪打到了船帆上，受損的地方一定是大浪撲擊的所在嗎？未必，可能是纜繩斷裂、或著桅杆破損。損毀處端視帆船遭外力侵襲的模式，以及結構本身的弱點所在而定。同樣的情形發生在人體上，有人跌倒手撐地結果是肩膀痛、有人長久維持不良坐姿，痠痛卻累積在下背與脖子，如此現象也就不難理解了。

好痛，誰是兇手？

所以說，頭痛未必問題在頭，腳痛未必問題在腳。治療的過程裡，我們必須像偵探般抽絲剝繭，找到痠痛的元凶禍首，除惡務盡。以足底疼痛為例，工作內容有許多久站、走動的人，累積許多的應力在足底筋膜，因此是好發族群。然而為什麼缺乏運動、每天久坐的人也會得到足底筋膜炎呢？

我們已經知道人體背側的張力傳遞是從頭到腳相互串聯的，坐姿時膝蓋彎曲，大腿後側的肌群會維持在縮短的姿勢，長久下來張力升高，就可能沿線牽引到足底筋膜。因此，我們在治療足底疼痛的問題時，不會只著重在疼痛的所在。而是會觀察步態、將病史與生活型態納入考量，細細尋找肌筋膜結構異常之處。一方面恢復痛處的氣血循環，另一方面則要找出問題的根源，設法恢復筋膜的張力平衡。這才是治標又治本的長久之計。

結語

人體是複雜的。成長歷程、生活習慣、工作內容、受傷病史等，更造就了每個人獨一無二的身體結構。疼痛常是多重因素所造成，除了就局部狀態來思索疼痛的原因之外，希望解剖列車的概念能帶來些新的思維，消除疼痛的新路徑。



王朝慶 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院 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、

體質調理

大家在熬夜或整晚睡不著以後，是不是都有類似的經驗：「頭重腳輕，反應遲鈍，難以理清思路，決策困難，判斷失誤…」如同醉酒一般。

充足的睡眠不僅是對身體能量的恢復過程，也具有保護大腦神經細胞的作用。科學家研究結果顯示，即使只是失眠一晚，就足以阻斷大腦的「重新啟動」機制，而失去休息的大腦神經元就會過載，過於活躍的腦電波活動使神經元難以承受，讓你很難記住東西。這也說明了長期失眠的人容易健忘、注意力不集中甚至變笨，研究也顯示失眠與失智症有一定的關聯性。

除了對於大腦的影響以外，失眠也伴隨許多系統疾病的發生：如心血管疾病、高血壓、中風、心臟病；肥胖、糖尿病；免疫力降低；以及相關的精神科疾病，如憂鬱、焦慮及藥物濫用等。不難看出失眠與各種常見的慢性疾病經常伴隨發生，並且相互影響，若能從改善失眠做起，對於上述疾病也會有一定程度的改善效果。

怎麼樣才算是失眠呢？在臨床上失眠的診斷主要包含三大部分：一、難以入睡，於就寢後的半個小時內不能入睡。二、易於驚醒，晚上覺醒時間超過半小時。三、睡眠持續時間短於正常，即醒得過早。如果有上述任一種表現且起床後有睏乏、頭腦不清，甚至有頭疼、頭暈等現象，而且持續時間較長，影響工作和生活的，就可以診斷為失眠。

以中醫觀點來看，認為心主神明，正常的睡眠必須要在心神平和的情況下達成。失眠的原因可能是由於精神過度緊張、壓抑或思慮過度致使肝氣鬱結，肝鬱化火；也有長期飲食不節，使脾胃受損、無法運化，致使飲食積滯、痰熱內生，擾亂心神而無法入睡，故有「胃不和而臥不安」這樣的說法。另外久病氣血虛弱或老年人精虧血少，不能濡養心神也會引起失眠。

在自我保健方面有哪些可以改善失眠呢？

- 一、練習放鬆，平躺深呼吸，放空所有的思想，專注在調整呼吸：**使用腹式呼吸，深深吸一口氣後屏息3-5秒，再慢慢地將氣吐出，越慢越好，幾個循環以後人會越來越輕鬆，就容易入眠了。
- 二、注重睡眠環境衛生：**若上床20分鐘仍無睡意，不要勉強，不妨離床做些不喜歡的事情，等有睡意再上床睡覺。讓大腦認知床是只用於睡覺的地方，千萬不要在床上玩3C產品。
- 三、白日可以多做有氧運動，**如慢跑、瑜珈、游泳等並且養成規律的習慣，睡前四小時則應避免劇烈運動以免過度興奮。
- 四、平時飲食應盡量清淡，**忌喝咖啡、茶葉、酒、可樂，及抽菸，睡前也不要過餓或過飽。
- 五、穴位自我按摩：**以下為常見的幾個安神寧心，幫助睡眠的穴位，平日可試著早晚按摩各一次，每個穴位每次約10分鐘。

1. **內關穴**：手掌向上，手腕第一橫紋起，約三橫指正中點，稍握拳，在手腕兩條筋之間。具有寧心安神、理氣鎮痛功效。主治心臟病、胃病、氣喘、失眠、暈車、暈船。
 2. **太陽穴**：前額兩側，外眼角延長線的上方。可治療頭痛、偏頭痛、眼睛疲勞等症狀，平時按摩太陽穴也可緩解腦部疲勞。
 3. **安眠穴**：位於後頸部，翳風穴（耳後凹陷處）與風池穴（枕骨下凹陷處）連線的中點。有鎮靜安神之功能，可治療失眠、煩躁不安等病，使人能安然入眠。
 4. **三陰交穴**：位於足內踝高點上3寸（自己的手橫放，約4根手指橫放的寬度），當脛骨內側後緣處。能通調肝脾腎之經氣，達到健脾、益腎、養肝的作用，精血得以統攝於脾，受藏於肝，內養於腎，心氣下交，則神志安寧。
- 六、睡前泡腳及腳底按摩**：俗話說「人之有腳，猶似樹之有根，樹枯根先竭，人老腳先衰。」足部是足三陰經和足三陽經等重要經絡的起止點，也是許多臟腑的反射區，用熱水泡腳，可以起到疏經活絡、改善血液循環的作用。注意水溫不要過燙，大約38-40度，泡腳時間約半小時至背部微微汗出即可。臨睡前可用雙手交互按摩整個腳底5分鐘，再分別按壓湧泉部位2分鐘，因湧泉穴具有引火下行、鎮靜，安神、降血壓等作用。
- 七、飲食建議**：肝火旺者可以多吃清瀉肝火的食物，如苦瓜、苦菜、番茄、綠豆、豆芽、芹菜、白菜、高麗菜、油菜、絲瓜、李子、青梅、山楂及柑橘等；血虛者可以多補充黑棗、桑葚、烏梅、覆盆子、黑木耳、紫菜、髮菜、薺菜、黑芝麻等；內有痰火者則建議多吃化痰利水的食材，如冬瓜、陳皮、紫蘇、柑橘皮、茶葉、白蘿蔔、生薑、薏仁、蓮藕等。

以上簡單的自我保健技巧，有失眠困擾的人不妨現在就開始做看，除了幫助睡眠，對於精神情緒的舒緩及全身系統健康也有所幫助。然而當以上方式仍無法改善睡眠時，建議尋求專業協助，找出屬於你自己最適合的處方。



張淑涵 醫師檔案

基隆長庚紀念醫院 中醫科醫師

專長：消化系統疾病；過敏性疾病（過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、氣喘）；皮膚疾病（青春痘、蕁麻疹）；感冒；睡眠障礙；體重控制；月經不調；子宮內膜異位症；多囊性卵巢；帶下疾病；更年期調理；中風後遺症

。。。常見中藥小常識。。。

名稱：三七

來源：本品為五茄科植物人參三七的根。主要栽培於雲南、廣西；四川、湖北、江西等地有野生。於秋季開花前採挖，曬乾。

性味：甘、微苦，溫。

歸經：入肝、胃、大腸經。

功效：止血散瘀，消腫定痛。

主治：1. 用於跌打損傷，瘀滯疼痛。本品能止血散瘀，消腫定痛，為傷科要藥。使用上可單味內服或外敷，或配活血行氣藥同用。此外，其具有止血而不留瘀的功能，為金瘡杖瘡要藥，又為雲南白藥的主要成分。
2. 用於各種內外出血證，如吐血、咳血、便血、尿血、崩漏及外傷出血，尤以有瘀者為宜。本品既能止血，又能散瘀，有止血而不留瘀，化瘀而不傷正之特點，誠為血證良藥。單味內服外用即可奏效。

禁忌：1. 本品性溫，伴隨陰虛口乾者，需與滋陰涼血藥物同用。
2. 孕婦慎服。

用法用量：內服：煎湯，1.5～3錢；研末，0.5～1錢。外用：磨汁塗、研末撒或調敷。

資料來源：1. 中草藥大全

<http://www.zjsrzsyw.com/zhongcaoyao/7620.html>

2. 中藥知識學習網

http://webap.cmu.edu.tw/phar/default.aspx?00000015mPhar_no

3. 趙生健康網

http://www.chiusang.com.hk/s_xuwen.asp?id=1151



發行人：楊賢鴻

出版所：長庚醫療財團法人

顧問：翁文能 王正儀 陳敏夫 鄭明輝

地址：桃園市龜山區舊路村

總編輯：蘇莞心

頂湖路123號

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