

中華民國103年12月1日 出刊

甲午年10月10日 節氣 小雪

### 本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎過敏性鼻炎中醫調理與保健.....2
- ◎失智症的中醫治療.....4
- ◎冬季養生.....6
- ◎淺談壓力性頭痛.....8
- ◎常見中藥小常識.....10



嘉義院區舉辦雲嘉南地區103年第二次繼續教育訓練

### 醫師的叮嚀

時過十二月，天氣轉冷，各種呼吸道疾患也跟著增加，尤其在過敏性鼻炎、氣喘、慢性咳嗽等，於天氣轉換及天氣寒冷時更加容易好發，呼吸道相關疾病應加以注意控制，以免惡化而更加嚴重。近年在中醫處理呼吸道疾患上，有流行夏季『三伏貼』和冬季『三九貼』，它是配合節氣，於背部的肺俞相關穴位上以白芥子、細辛、甘遂等中藥材組成的藥物加以敷貼數小時，以達溫肺助陽，能幫助相關疾患的症狀改善，以今年（2014）為例，冬至為12月22日，因此三九天分別為12月31日，以及2015年的1月9日和1月18日，於冬至過後天氣寒冷，陽氣更弱的時節，亦都是三九貼的適當時機，若能配合三九貼與中藥適時的調理，更能有效控制呼吸道相關的疾患，讓今年的冬季不再擔心。

### 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

## 前言

天氣轉涼，日夜溫差大，鼻子容易過敏的人在這個季節特別容易有許多不適的症狀，家長們也一定會發現小朋友早晨起床又是打噴嚏，又是流鼻水的…令人心疼，又不知該怎麼辦？除了西醫常規治療外，不妨諮詢中醫師建議，從體質上調理，再搭配日常生活飲食及穴位按摩，可以減少過敏發作頻率及嚴重程度。

## 什麼是過敏性鼻炎？

通常過敏性鼻炎患者常會有一陣鼻子癢，眼睛癢，連續打噴嚏，鼻水直流，鼻塞，或因鼻涕倒流而誘發咳嗽、喉嚨有痰，特別是在遇冷空氣、溫差變化大時症狀明顯，更甚進一步因鼻塞、鼻涕倒流，影響睡眠品質、嗅覺、胃口等問題，還會疲倦、頭痛、頭暈、注意力不集中、記憶力減退，或因抵抗力降低而易發感冒或併發鼻竇炎、中耳炎等。

## 鼻過敏的原因

1. 主要是過敏性體質加上與過敏原接觸所引起，在台灣最常見的是塵蟎，特別是因臺灣地處亞熱帶，溫度與溼度都相當適合塵蟎的生長，其他如屋塵、黴菌、花粉、動物的毛髮等，都有可能引起鼻子過敏的反應。此外冰品、牛奶、蛋、肉類、海鮮也是過敏原。
2. 自律神經失調，誘發副交感神經反射，造成血管通透性改變，產生過敏症狀，如：突來遇到冷空氣、溫差變化大、情緒精神的改變、特殊氣味等，都會增加副交感神經的活性而使症狀惡化。

## 中醫觀點

過敏性鼻炎近似中醫所謂「鼻軌」或「軌嚏」的範疇，認為本病主要是因臟腑功能失調，肺、脾、腎三臟虛損，加上外邪(主要是風寒之邪)侵襲鼻竅所致。特別是因正氣虛弱易造成免疫力降低，衛外不固，易受外界風寒之邪影響，導致過敏性鼻炎發作頻率增加。

## 治療原則

疾病的型態表現是辨別疾病及病患本質重要因素，依據這些證候，包含舌脈象、咳聲、鼻涕及痰的顏色質地等，來區分寒熱虛實，再選擇用藥治療。臨床治療上，常分為發作期及緩解期進

# 過敏性鼻炎中醫調理與保健

嘉義長庚紀念醫院中醫科

楊佩蓉醫師

行治療。發作期攻邪治其標，屬標者有風寒型、風熱型，緩解期扶正治其本，屬本者有肺、脾、腎虛型。然台灣臨床常見為陰虛肝肺熱型，小兒多屬脾肺氣虛型，年長者及反覆發作則以腎虛型居多。

### 預防與保健

1. 規律生活，適量的運動能增強免疫力，如慢跑、游泳、氣功太極、爬山、有氧舞蹈等。
2. 注意居家環境衛生宜保持清潔、乾淨、明亮、乾燥、通風舒適；被單、枕頭套、窗簾、地毯要勤換洗，以減少黴菌、塵蟎等過敏源。
3. 注意觀察尋找誘因，發現易發因素，應盡量去除或避免之。
4. 應避免生冷飲料、蔬果或油膩、魚蝦等腥葷之物；忌食辛辣、燥熱、燒烤或油炸等刺激類食物。

### 穴位按摩

鼻過敏患者可每日指壓按摩風池、合谷、迎香及鼻通等穴位，特別是在每晚睡前及早晨起床前。主要通過鼻部按摩，疏經面部經絡，促進氣血暢通，以達到宣泄邪氣，通利鼻竅的作用。

### 小結

中醫長於調整體質，針對不同類型的過敏性鼻炎患者，根據辨證論治後，選擇適當治療方式，確實是可以減少本病發作頻率及嚴重程度。此外，冬季三九天或夏季三伏天之穴位貼敷，對過敏性體質患者的症狀及免疫功能亦有不同程度的改善與幫助，故若能把握時機治療及調理，必能遠離病魔的糾纏。



## 楊佩蓉 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

**專長：**中醫體質調理，婦兒科疾病調理，  
一般內科疾病，慢性疾患調理，  
急慢性筋骨疼痛症

	一	二	三	四	五	六
上午			★	★		
下午	★		★			

「小美的爺爺今年82歲了，獨自一人住在眷村旁老家，幾十年來習慣了生活圈，早上去教堂做禮拜，下午到社區公園與老友們閒話家常，三餐與生活瑣事可以自理，可是近來說話有些顛三倒四，或是忘了回家的路，最近更是變得不愛說話，連原本最愛的園藝活兒都不做了，讓兒女們擔心不已.....」

這樣的故事也許正在我們身邊發生，隨著台灣人口結構已邁入高齡化時代，在老年人的各種慢性疾病中，讓家人感到極大困擾及負擔的疾病之一便是老年失智症。罹患失智症的老人家，不論是在生理或心理方面，皆會變得相當不穩定，不僅病患本身不舒服，照料他的家人更是不好受，對於未來的茫然，更是壓得照顧者喘不過氣。

### 一、失智症的患者會有那些轉變呢？

如果家中長輩有出現以下這些情形，請不要當作是正常老化的表現，也許就是失智症的前兆：

1. 失去短期記憶，影響自我照顧能力。
2. 無法勝任原本熟悉的事務。
3. 語言表達或理解有困難。
4. 對人物、時間及方位感到混亂。
5. 判斷力減弱。
6. 隨處亂放東西。
7. 情緒與個性轉變。
8. 失去做事的主動性。

### 二、中醫怎麼看待失智的表現呢？

中醫認為大腦生發人的精神、智慧，腦髓充足時人才能神清氣靈；反之，若髓海空虛，則神情呆滯、反應遲鈍，當氣血虧虛、陰陽失調，髓海得不到濡養又加上外在的各種危險因子使得痰濁、瘀血等等阻滯則造成了失智症的發生。

### 三、中醫怎麼介入失智症的治療呢？

依不同患者體質、發病原因與病程長短的不同，除了記憶力減退之外，往往會有兼夾多種臨床的差異表現，依據中醫「辯證論治」的精神來決定治療的方式與原則，大致可分為以下幾種分類：

**肝腎陰虧型：**該類患者症狀表現為神情呆滯、沉默寡言、頭暈目眩、耳鳴、耳聾、腰酸腿軟、形體消瘦、面紅盜汗、舌紅且苔少，脈象細沉。

**脾腎不足型：**該類患者症狀表現為表情呆滯，認知能力、計算能力明顯減退或喪失，沉默少言，表達能力減退，說話不清楚，會流口水，四肢冰冷，舌白且舌苔少，脈象細沉。

**髓海不足型：**該類患者症狀表現為頭暈目眩，記憶力減退，懶惰、喜歡躺著，腰膝酸軟，夜眠多夢，舌苔薄，脈象細沉。

**痰濁阻竅型：**該類患者表現為表情呆滯，少言或自言自語，偶爾哭笑無常，無胃口或口中多唾液，脘腹痞滿不適，舌質淡，舌苔厚膩。

**瘀血內阻型：**主要症狀是雙眼無神，容易驚恐，言語不利，可見到皮膚粗糙、乾燥，舌質暗紫或有瘀斑，苔少，脈細澀。

此外，除了中藥的使用，在治療上也可配合針灸，期待達到「雙管齊下」的效果，臨床常使用的穴道包括：百會、四神聰、脾俞、腎俞、足三里、三陰交、太沖、太溪、脾俞、肝俞、豐隆、神門、大陵、大陵等穴。

#### 四、要如何預防失智症上身呢？

- ◇ 避免患上腦血管病，預防及控制高血壓、糖尿病、心臟病及中風。
- ◇ 建立健康的生活習慣，選擇低糖、低鹽、低油、高維生素、高蛋白質的食物，並保持均衡飲食。
- ◇ 恆常運動，而且要避免吸煙及酗酒。
- ◇ 保持多姿多采的生活，維持社交生活，多與人接觸，培養健康的嗜好及個人興趣，讓腦部有更多刺激。
- ◇ 避免頭部外傷。



### 朱世盟 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

**專長：**下背痛、骨質疏鬆、扭挫傷、退化性關節炎及各種肢體痠麻、呼吸道與腸胃道疾患，睡眠問題、內分泌與新陳代謝功能調整、體質調理

	一	二	三	四	五	六
上午			★	★		
下午		★	★			

四季輪迭，時序即將轉入冬天，中醫師建議怎麼來做冬日養生呢？以下從中醫養生觀出發，教大家如何選擇適合的養生藥膳與長壽穴位保健按摩。

### 一、中醫養生強調順天守勢。

中醫強調人體與大自然的節律的相呼應，宇宙萬物隨著晝夜四季運行，而有「春生，夏長，秋收，冬藏」，人也不例外。中醫古籍《黃帝內經》即提出「四季養生，順天守勢，天人合一」的原則，冬天萬物生機閉藏，草木凋零，人體正是陽氣潛藏，陰氣轉盛之際，因此冬天要「養精蓄銳」，保養精氣、強身健體，才能延年益壽。五臟之中，腎主藏精，為先天之本，生命之根，腎氣決定人先天稟賦的強弱，關係正氣盛衰，而冬季正是養「腎」的好時機。

冬日的起居生活建議「早睡早起」，以避寒就溫，顧護陽氣。可避免低溫冷空氣引發呼吸道疾病，也可避免因嚴寒刺激導致的心腦血管疾病。同時，充足的睡眠還有利於人體的體力恢復和免疫功能的增強，有益於預防疾病。

### 二、藥膳進補要慎選。

食物有四性（寒、熱、溫、涼），五味（酸、苦、甘、辛、鹹），人體狀態有寒、熱、虛、實之不同，怎樣選擇適合的藥膳呢？

體質偏虛性、寒性之人，臨床上常見有：怕冷、怕吹風、精神差、經常手足冰冷、較喜歡喝熱湯、熱飲、唇色偏淡，面色蒼白、舌色淡紅，舌苔白、脈較無力等，此類體質比較適合溫熱性、滋補性的食物。而體質偏實證、熱證之人，臨床則多見有：怕熱、喜歡喝冷飲冰品、容易口乾舌燥、面紅耳赤、舌色偏紅且有黃苔，口苦口臭、便秘，小便黃等，此一體質類型則較不適合再多吃溫熱性食物。中醫強調根據個人體質作適度的膳食保養，因此，冬令進補適合於體質較為虛損、偏寒之人。其中，需注意進補應適度，若脾胃功能不佳，則先需調理脾胃；若有感冒症狀，則暫不宜進補，需待外感邪氣除盡方可。

### 冬日藥膳方面，提供簡易食譜：

#### 【當歸生薑羊肉湯】

- (1) 食材：當歸9克、生薑15克，羊肉50克。（可依比例增減）
- (2) 作法：羊肉切塊，生薑切片，加水適量，燉熟後食用。
- (3) 功效：溫中補虛，溫陽散寒的功效。適用於陽虛證，見有惡風怕冷、四肢容易冰冷、容易感冒、面色淡白、腹痛食用。

### 三、自我穴位保健按摩

自我穴位按壓是一個很方便實用的保健方式，根據中醫經脈穴道之理論，藉由穴位按壓而能緩解疼痛、促進血液循環、強化生理機能、提高免疫力，進而達到養生的目的。在這裡介紹三個長壽穴：

**(1) 合谷：**四總穴之一，口訣：「面口合谷收」。位置在第一、二掌骨之間，偏食指靠中間的部位。主治：面部與牙齒疼痛、耳聾、眼睛酸痛、肩胛神經痛、皮膚搔癢、呼吸困難、失眠、神經衰弱等。

**(2) 足三里：**四總穴之一，口訣：「肚腹三里留」。位置在外膝眼下四橫指、脛骨邊緣。具有補中益氣、健脾和胃、通腸導滯之效，只要是胃腸的問題，都可以從這個穴位來治療。

**(3) 三陰交：**正所謂「婦科三陰交」，此穴由十二經絡中的三條陰經：肝經、脾經、腎經所交會而成，因此對於婦科問題、消化系統的問題、生殖、肝機能問題都有幫助。位置在內踝沿脛骨後緣上行三寸，約四指寬處。



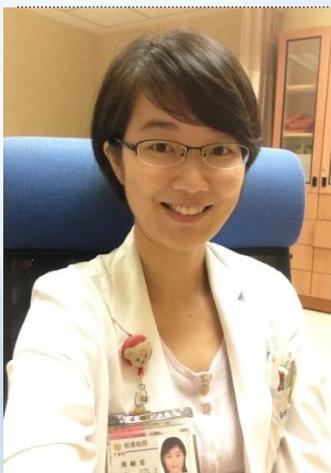
合谷穴



足三里



三陰交



## 陳毓容 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

**專長：**腫瘤癌症中醫輔助治療、胃腸疾病、高血壓、糖尿病、失眠、急慢性疼痛症、女性痛經、月經不調、不孕、產後調理、小兒過敏、小兒發育調理、中風後遺症、中醫保健養生

	一	二	三	四	五	六
上午				★		
下午		★		★		

頭痛是門診常見的主訴之一，幾乎每個成年人或多或少都有曾經頭痛的經驗，根據統計，慢性頭痛在台灣的盛行率約 3.2%，而有慢性頭痛中有 90% 屬於壓力性頭痛及偏頭痛，其中又以壓力性頭痛最為常見。緊張型頭痛的患者分布在各個年齡層，男女比例差不多。雖然這類的頭痛通常不會危及性命，但卻對於生活品質有很大的影響。除了使用止痛藥及肌肉鬆弛劑之外，中醫的針灸療法也可改善壓力性頭痛的程度及發作頻率。

常見症狀：在頭部兩側前額太陽穴處、後頸部或頭頂出現緊繃、脹痛感，像套上孫悟空的緊箍咒一般。

原因：肌肉過度緊張收縮所引起的疼痛。

常用於壓力性頭痛的針刺穴位如下：

**風池穴**：在項部，位於枕骨下局部凹陷處。

**率谷穴**：耳尖直上1.5寸。

**肩井穴**：位於肩部，在大椎穴至肩峰的中點（即頸椎到肩膀的中間點）。

**合谷穴**：位於手背處，拇食指夾緊，肌肉隆突處。

**列缺穴**：兩手虎口交叉相握，此時左手食指是在右腕的背部，食指尖下即穴位點。

**太衝穴**：位於腳背，在第一腳指骨與第二腳指骨結合處上方的凹陷中。

以上穴位也可在家自行局部按壓以舒緩疼痛狀況。

除了在壓力性頭痛的發作期間以內服藥、針灸等緩解疼痛之外，病患在平常頭痛尚未發生時特別留意可能會誘發疼痛的原因，以減少頭痛發生頻率，如下列幾點：

### 保持良好姿勢

現代人長時間使用電腦易有前傾的狀況，易引起頸肩背部肌肉的緊繃。因此要提醒自己隨時抬頭挺胸，避免頭部前傾的姿勢。桌椅高度是否能配合自己的體形。另外，最好避免長時間坐在電腦桌前，並且注意電腦銀幕的高度是否與眼部呈水平，每隔30

## 淺談壓力性頭痛

嘉義長庚紀念醫院中醫科

林英潔醫師

分鐘就起身活動一下，不僅提振精神，也可讓肌肉休息。

### 伸展拉筋及運動

每天進行全身的伸展拉筋，特別加強頸、肩、背部，讓肌肉適度伸展以防止過度的緊張收縮，每個動作維持至少15秒以達到拉筋的效果。運動可放鬆全身肌肉並改善血液循環，可讓頸肩背部肌肉不會一直處於過度緊張收縮的狀態。配合睡前的熱水澡或局部熱敷肩頸背部，以達到放鬆肌肉的效果。

### 放鬆心情

人在焦慮及緊繃時，會不自主地咬緊嘴巴以及聳肩，此時頭面部及肩頸背部的肌肉會因此過度收縮而引起壓力性頭痛。

### 矯正視力及咬合不正

視力不良的人常為了看更清楚而不自覺地出力引起眼部周圍肌肉以及頭頸肩背部肌肉疲勞，進而誘發壓力性頭痛；咬合不良也會造成頭部兩側肌肉過度使用而導致緊張型頭痛，因此，由於牙齒排列不正或各個因素造成缺牙引起的咬合不良也應該積極治療。

慢性頭痛的患者經診斷為壓力性頭痛而想要使用中醫治療者，由於每個人的體質特性都不一樣，該使用哪些治療方法才適合個人體質需要專業判斷，應找合格的中醫師做進一步的診查及治療。另外，除了醫師的治療之外，患者自身的生活習慣也需要配合調整才能達到最佳的治療效果。



## 林英潔 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

**專長：**體質調理、咳嗽、腸胃道疾病、  
慢性頭痛、顏面神經麻痺、  
肩頸酸痛、網球肘、下背痛

	一	二	三	四	五	六
上午		★			★	
下午		★				

## ...常見中藥小常識...

**名稱：**女貞子

**來源：**始載於《神農本草經》。

為木犀科常綠喬木植物

女貞的乾燥成熟果實。

**性味：**甘、苦，涼。

**歸經：**歸肝、腎經。

**功效：**滋補肝腎，烏鬚明目

**主治：**頭暈目眩，腰膝酸軟，遺精耳鳴，鬚髮早白，骨蒸勞熱，目暗不明。

**用量用法：**水煎服、10~20 g。或入丸、散。外用熬膏點眼。

**使用注意：**脾胃虛寒泄瀉者忌用。

**藥理研究：**

1. 對免疫功能的影響：可增強非特異性免疫功能，並對抗皮質類固醇的免疫抑制作用。可增強體液免疫功能，並對異常的免疫功能具有雙向調節作用。可促進淋巴細胞對植物血凝素的應答，對T淋巴細胞具有促進作用。
2. 其他作用：本品及其有效成分還具有抗腫瘤、升高白細胞、抗衰老、保肝、抗炎、抗血小板聚集、促進造血機能、降低血糖、降血脂等作用。

**資料來源：**中藥知識學習網

免疫類中藥材與方劑中醫典籍資源網

發行人：楊賢鴻

顧問：翁文能 王正儀 陳敏夫

總編輯：吳清源

執行編輯：施瑋泰

編輯群：朱妍樺 林吟雲 曾啟權

楊曜旭(姓氏依筆劃多寡排列)

出版所：長庚醫療財團法人

長庚紀念醫院中醫部

地址：桃園縣龜山鄉舊路村

頂湖路123號

電話：(03)3196200轉2613