

中華民國104年10月1日 出刊

乙未年9月19日 節氣 秋分

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎氣喘中醫調理與保健.....2
- ◎惱人的睡眠障礙.....4
- ◎夏秋之際的養生保健.....6
- ◎跑者殺手—髂脛束症候群.....8
- ◎淺談惱人的腰痛.....10
- ◎常見中藥小常識.....12



嘉義院區邀請田莒昌醫師演講

醫師的叮嚀

時光飛逝，轉眼間又過了中秋節，即將要進入秋季，雖然目前白天天氣仍然是大太陽，走在路上依然感受到秋老虎的驚人威力，卻少了八月份的潮濕悶熱感，是個適合出門旅遊的好時節，但一到夜間氣溫驟降，對於經常鼻過敏、氣喘的朋友們，還是要記得隨時攜帶一件薄夾克以備不時之需，否則一旦感冒麻煩就大了！

中秋節除了放連假、與家人團聚的喜悅之外，免不了的就是大啖烤肉、柚子、月餅，總是有不少人因此出現腸胃不適的症狀，肉類、月餅屬於較難消化的食物，易導致食積產生而出現脹氣、泛酸、腹瀉等症狀，大家團圓開心之興，飲食上還是儘量必免過量大魚大肉，適量就好，若出現腸胃不適，請儘早就醫治療，以免延誤病情。

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

天氣漸漸轉涼，日夜溫差大，患有呼吸道過敏疾患的人在這個季節特別容易出現許多不適的症狀，對於幼童而言，嚴重反覆性的夜咳、喘鳴、抓癢、噴嚏、清涕、鼻塞、搓揉眼睛鼻子，不僅影響夜間睡眠，同時也干擾身體發育與學習，更會影響家長的睡眠與作息日常。

什麼是氣喘？

氣喘是一種慢性呼吸道發炎性疾病，在過敏因素刺激下，引起支氣管痙攣、黏膜腫脹、分泌物增加，產生氣道狹窄、氣流阻滯等氣道不暢的症狀。通常會表現反覆發作的咳嗽(尤其是夜咳、運動後咳)、胸悶、喘鳴、煩躁不安、面色蒼白、呼吸急促或呼吸困難等症狀。

氣喘的原因

- 一、遺傳基因：如父母一方或雙方有氣喘病史，小孩發生氣喘機率相對提高。
- 二、接觸過敏原，如：塵蟎、蟑螂、黴菌、棉絮、動物皮屑、花粉、食物等過敏原。
- 三、氣候因素：春夏交替或秋冬季節時期，因溫差變化大，易引起氣喘發作。
- 四、情緒因素：情緒壓力大易誘發氣喘發作。
- 五、環境因素：二氧化硫及工業廢氣的空氣污染。
- 六、其他：劇烈運動、阿斯匹靈和非類固醇消炎藥、上呼吸道感染(感冒)等情形。

中醫觀點及治療原則

氣喘於中醫又稱哮喘，主要是因肺的調節氣道功能受到痰的嚴重影響，導致呼吸急促、喘鳴的現象。在中醫文獻記載中，認為本病是一種『邪實正虛』之疾病，也就是在發作期以『邪實』為主，緩解期則以『正虛』為本，因此中醫臨床診治上，會先診察其疾病證候，包含舌脈象、咳聲及痰的顏色質地等，來區分寒熱虛實，再選擇用藥治療。治療上，常分為發作期及緩解期進行治療，發作期攻邪治其標，屬標者有寒喘、熱喘，並以化痰，疏通氣道為主，緩解期扶正治其本，屬本者有肺、脾、腎虛型。

氣喘中醫調理與保健

嘉義長庚紀念醫院中醫科

楊佩蓉醫師

預防與保健

1. 注意氣候影響，早晚溫差變化大及季節交替時，應注意身體保暖。
2. 規律生活，適量的運動能增強免疫力。
3. 室內陽光應充足，並保持空氣流通。
4. 避免接觸過敏原及特殊氣味。
5. 飲食宜營養豐富而清淡易消化，忌生冷、油膩、辛辣刺激食物。

穴位針灸按摩

一般可選取定喘、膻中、天突、尺澤、豐隆等穴做針灸或推拿，以緩和病兆，亦可配合耳針減少夜間發作或增加尖峰呼氣流量。而緩解期則可取肺腧、脾腧、腎腧、大椎、足三里等穴做針灸按摩治療。小於12歲之病童可執行居家穴位保健法，如小兒捏脊法。

1. 捏脊法是用雙手，沿著孩童的背脊骨兩側，由下而上邊捏邊推的一種捏脊療法。
2. 操作過程中，捏的力道要輕、速度要慢，並隨時注意孩童的感受。
3. 捏脊法一般每天進行一次。
4. 當孩童發燒或背部損傷、飯後30分鐘內或情緒不穩時，切勿執行。

小結

中醫長於調整體質，針對不同類型的氣喘患者，根據辨證論治後，選擇適當治療方式，確實是可以降低本病發作頻率及嚴重程度，甚則改善肺功能及減少藥物使用。此外，冬季三九天或夏季三伏天之穴位貼敷，對過敏性氣喘體質患者的症狀及免疫功能亦有不同程度的改善與幫助。



楊佩蓉 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫主治醫師

專長：婦兒科疾病調理、過敏性體質調理、
一般內科慢性疾患、
急慢性筋骨疼痛症

	一	二	三	四	五	六
上午			★	★		★
下午	★		★		★	
夜間		★			★	

惱人的睡眠障礙

嘉義長庚紀念醫院中醫科

陳毓容醫師

「我失眠一陣子了，很想好好睡一覺！」這句話道出很多人的心聲。很多求診病患只求可以好好睡一覺、不要一直在作夢、想要輕鬆入眠、不要睡眠中斷醒來後就又睡不著。甚至，有人還會出現急躁易怒、注意力不集中、疲倦無力、健忘、憂鬱等問題。怎麼樣可以好好睡覺，是一個大問題。

根據統計，國人每年約服用3億多粒安眠藥，平均一人一天約14粒。如果只是處理症狀，讓病人可以睡覺，那麼藥物的使用只會越來越多。但是，這是您想要的嗎？吞安眠藥的確很方便，但如果太過依賴藥物，失眠問題根本無法徹底解決。

睡眠障礙，簡單來說可以分為以下三個原因：

- (1)生理：內在臟腑的功能失調所致；
- (2)心理：即情志因素，尤其又以「怒」與「憂」最為常見；
- (3)其他：包括環境的因素或是其他藥物因素。

因此，處理睡眠障礙要從這三方面下手，生理部分交給我們醫師處理，但是心理與其他因素則必須要病患本身一起來配合。失眠在中醫的角度來看，常與頭痛、眩暈、心悸、健忘等證同時出現。可以分為「虛、實」兩大類，虛證多屬「陰血不足」，症狀可能出現心悸不安、心煩、口熱口乾、多夢易醒等等，病位多在心、肝、脾、腎。實證則多因「肝鬱化火、食滯痰濁、胃腑不和」，症狀則可能有急躁易怒、口乾苦、便秘等等。

常用的中藥藥物包括：加味逍遙散、黃連溫膽湯、黃連阿膠湯、歸脾湯、酸棗仁湯等等。專業中醫師將會根據不同病患之病情考量用藥。同時，中醫還有提供針灸、推拿按摩、茶飲、藥浴等方式來舒壓助眠。

在這裡也建議有睡眠障礙的患者調整自己的睡眠行為：

- (1) 睡得快樂。如果沒有辦法入睡，可以先轉移對睡眠的焦慮後，再回到床上，心情放鬆的讓睡意與睡眠環境相結合。
- (2) 睡得品質。用睡眠日記來記錄自己睡眠時間，才能掌握熟睡的時間比例。

總而言之，如果您有睡眠障礙，歡迎您向專業的中醫師諮詢，相信以中醫藥方面的整體治療，配合正確的睡眠行為衛教，可以幫助您跨越睡眠障礙！



陳毓容 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

專長：癌症之中醫輔助治療、胃腸疾病、睡眠障礙、急慢性疼痛症、女性痛經、月經不調、不孕、產後調理、小兒過敏、小兒生長發育調理、中醫保健養生衛教諮詢。

	一	二	三	四	五	六
上午			★	★		
下午		★		★		

送走了炎炎夏日，隨著中秋節即將來到，也感覺到秋天的腳步。雖然說「秋高氣爽」，但夏秋轉換時，氣候改變也容易引發一些疾病及身體不適，該如何調整自己生活習慣以順應大自然呢？

中醫看秋天

「秋主燥」，一反夏季的濕熱，秋天的節令特色即為乾燥，在這個節令五臟裡最容易受傷則是肺臟，在中醫傳統理論中，「肺主皮毛，與大腸相表裡」，正好皮膚、肺、大腸，這些器官也是最害怕燥邪侵襲的。秋天帶來了乾燥之氣，但同時也會導致體內津液不足。所以這時候常常好發一些皮膚過敏、乾燥、呼吸道疾病、氣喘、便秘等等相關疾病，我們不可掉以輕心。

起居作息

《黃帝內經·素問》：「春生、夏長、秋收、冬藏」，秋天是開始收斂陽氣、收斂外放之氣的季節，白晝漸漸縮短。此時亦應開始調整作息，提早上床睡覺，符合「秋三月，早臥早起，與雞俱興」以收斂夏天浮越之陽氣。另外，平常運動時，亦需順應收斂陽氣之原則，運動量不應過大，避免出汗過多而耗散太過。

飲食宜忌

當不知道有什麼食材好買的時候，走一圈菜市場，可以發現很多當令便宜又好吃的蔬果，都是秋天保健適宜的水果，像是秋葵、柿子、梨子、蓮藕、茭白筍等等。而禽肉海鮮類可以蛋白質含量較高的白肉或海鮮為主，像是這個季節肥美的螃蟹、黃鱔，可以酌量食用。而紅肉如牛、豬肉，其烹調方式通常較易引起上火，則不宜食用過量。

夏秋之際的養生保健

嘉義長庚紀念醫院中醫科

李懿芸醫師

另外在這個時節也有些飲食禁忌，一些烤、炸、辣食物，容易使人體津液耗損。例如中秋烤肉雖然香噴噴，讓人食慾大開，但體質偏燥、容易上火者就應該要有所節制。

自我中醫藥保養

若想要中藥做為材料來調養身體，可以選用一些具有養陰潤燥功效的藥材，像是西洋參、沙參、麥冬、石斛、玉竹等。亦可在家中自製一些養生茶飲或藥膳如，百合蓮子粥等等，都既好吃又養陰生津。

另外也可以搭配穴位按摩自我保健，可在這個時候多按的穴道，如：合谷、魚際、曲池等穴道，對於調整肺臟及腸胃機能皆有所幫助。但也要注意提醒的是，運用中藥、烹煮藥膳、保健茶飲及穴位按摩時，仍需根據各人體質加以搭配。若有疑問或是本身為孕婦、體質較虛弱、具有慢性病史等等，不要客氣也不要吝於開口，大聲向合格的中醫師說出心中的疑問，我們都很樂於分享一些珍藏小偏方的！



李懿芸 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師
專長：一般內科疾病、體質調養、
中醫養生保健諮詢

	一	二	三	四	五	六
上午						
下午	★	★		★		

前言

悶熱潮濕的夏季過去了，秋冬時節的氣候最適合戶外活動，操場上練習跑步的人們也隨之出籠，近年來路跑正夯，每周末從北到南舉行各式各樣的路跑活動，從欣賞花蓮奇景的太魯閣馬拉松、專門給女孩兒們的nike女子馬拉松、鼓勵胖子運動的烏來重量盃馬拉松，更有親子同樂的多拉A夢路跑、不論男女老少、胖子瘦子都加入這項看似容易的全民運動，但練習不足勉強參加者或對於跑步認識不正確導致受傷者卻不在少數，因為跑步而掛病號的人也隨之增加。其中，路跑常見的運動傷害之一就是髂脛束症候群 (iliotibial band syndrome, ITBS)。

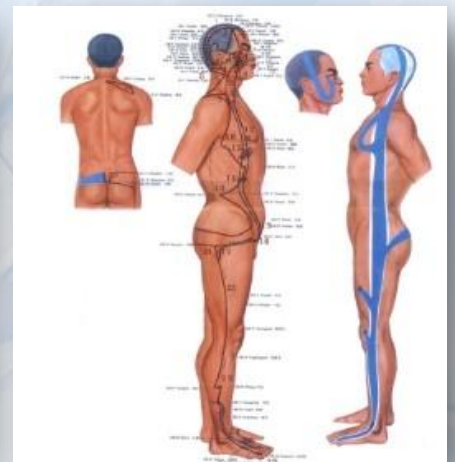
成因

為何將髂脛束症候群稱為跑者殺手呢？有這麼恐怖嗎？首先，讓我們先簡單認識一下何謂髂脛束症候群吧！髂脛束是一條從髖部延伸大腿側邊連接到膝蓋外側為終點的肌肉，這條筋本來就彈性不佳，再加上跑前暖身拉筋不足或跑的時間太久、距離太長，超出負荷，髂脛束緊繃且長時間受到不斷摩擦而導致發炎，其疼痛會出現在膝蓋外側，嚴重時可能蔓延到大腿外側、髖部外側疼痛。又因為經常發生在長跑者或騎單車者身上，又俗稱為“跑者膝”。



髂脛束

<https://haloclinicdotcadotcom.files.wordpress.com/2014/04/itbs.gif>



膽經經絡、經筋圖

<http://ext.pimg.tw/yct0934020265/8475431ed4b9317c66628154abdc2818.jpg>

跑者殺手 髂脛束症候群

嘉義長庚紀念醫院中醫科

林英潔醫師

嚴重程度分級

- 第一級：可以正常運動，但結束後後感覺不適。
- 第二級：運動過程中感到疼痛，但不影響運動表現或訓練量。
- 第三級：運動過程中感到疼痛，必須減速或縮短運動時間。
- 第四級：無法正常運動，且日常生活也常感到疼痛。

治療

一般而言，第一級可以冰敷及治療性運動解決，第二級以上的請務必盡早接受治療以免症狀越拖越嚴重，治療期越拖越長。許多人在訓練不足、操之過急的求好心態之下，不肯在初期就重新擬定訓練計畫或暫時休息，休養期間又想念奔馳在跑道的愉悅感或是捨不得放棄早已報名好的比賽勉強參加，結果病情加重，恢復時間拉得更長，對於跑者而言，無法自由地在跑道上感受心跳加速和迎面而來的涼風，真的是很惱人啊！

除了復健與休息、拉筋之外，中醫在治療髌脛束症候群也有獨道的方法—針灸及傷科理筋。針灸是根據經絡、經筋的走向來決定治療穴位，髌脛束的走向與膽經經筋在人體下肢的走向相符，在針灸及傷科理筋手法上，可選擇膽經的穴位做針刺或按壓，中醫師也會根據每個人的體質不同開立中藥幫助受損的肌肉修復，讓喜歡跑步的你可以早日康復，再度回到馬場上揮灑汗水！



林英潔 醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

專長：肩頸酸痛、網球肘、下背痛、咳嗽、
運動傷害、腸胃道疾病、慢性頭痛、
顏面神經麻痺

	一	二	三	四	五	六
上午		★			★	
下午		★	★			

淺談惱人的腰痛

嘉義長庚紀念醫院中醫科

柯俊旭醫師

每天因腰痛問題到醫院、診所求治的病人不勝其數。其中多數患者已受腰痛困擾多年，造成坐立難安的困境。醫學研究更發現全球約有八成以上曾有腰痛問題。現今社會環境，既緊張又多元化，有的人長時間久坐工作，有的人喜歡從事刺激劇烈的活動，這些都是導致腰痛的原因。

臨床上許多腰背疼痛的患者，大多先自行使用止痛貼布或前往西醫診治，服用止痛藥、肌肉鬆弛劑等方式進行緩解。但經過一些日子仍無法解決問題時，才會選擇中醫求診。其中原因，大多數是因為這些患者害怕針灸，但中醫治療腰背痛，除了針灸還有許多方式，用中醫辨證論治量身處方的內服藥效果非常理想，另外傷科推拿、薰蒸及外敷膏藥亦有明顯的療效。

中醫的病因分析

排除內臟問題，單純針對腰部筋骨肌肉所導致的腰痛，中醫主要的病因分析為外力傷害、筋骨失養、勞損傷害及風寒侵襲。再從年齡分析，年輕患者大多為外力傷害及勞損，老年的患者多為筋骨失養或為勞損。外力傷害如撞傷、扭傷、閃挫、跌倒等損傷，而使瘀血凝滯，氣血運行不暢，造成受傷部位疼痛，疼痛特點是痛有定處，刺痛，傷處血瘀等。腰肌勞損如久臥、久行、久坐、久立，或長期不正確的姿勢及生活習慣不良造成某一部位長時間過度用力所致，疼痛特點是腰部沉緊而痛，遇勞動則加劇，休息後稍減輕。筋骨失養，中醫有「腰者腎之府」及「肝主筋、腎主骨」之說，年老體衰及肝腎虛損造成筋骨退化，骨質疏鬆，氣血虛衰，運動不靈，其痛特點為腰背部空痛，肢體酸軟無力，活動受限，可伴有眩暈耳鳴的現象。風寒濕是外部環境的變化，造成體內氣血循環失序，也會伴有腰痛，如感冒造成腰酸背痛，多伴有其他風寒症狀或體虛造成風寒入侵，而產生下背疼痛。

中醫治療

腰痛原因雖眾，但症狀不外分為虛實。外傷、新傷、急性腫痛多為實證，老年、久病慢性患者多為虛證，實證患者以瀉法治之，虛證患者以補法治之。

(1) 急性腰痛：通常原因為急性扭挫傷，需先冰敷避免瘀腫加劇，再以內服中藥為主，以行氣止痛、行氣活血、逐瘀消腫、放鬆肌肉的藥物進行疼痛緩解，配合針灸或傷科手法治療，外敷消腫中草藥膏為輔。

(2) 慢性腰痛：多為虛性腰痛，這部份以老年族群較多，久病多虛多瘀，治療以補法為主，內服補養肝腎，疏經活血，強筋壯骨類的中藥加以化裁處方，針灸施以補法手法，配合熱敷或中藥薰蒸，輔以適當推拿理筋，都可收到滿意療效。

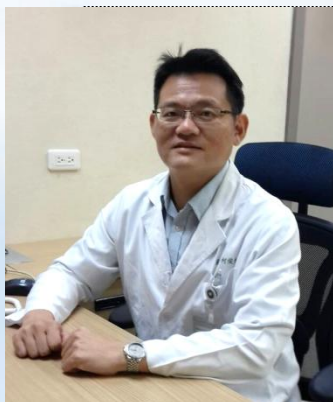
自我推拿保健

一般預防保健可採下列自我推拿的方式：

1. 揉腰眼：腰部在接近臀部有兩處稍微凹陷的部位稱為腰眼，可兩手握拳，以拇指指掌關節緊按腰眼，作旋轉按揉，以酸脹為度。
2. 擦腰：兩手掌搓熱，手掌緊按腰部用力上下擦動，感到發熱為止。
3. 腰部活動：可定時做鬆弛腰部肌肉的體操以舒緩腰部的壓力，平常可輕柔地作前俯、後仰及轉腰等伸展動作。
4. 若腰痛難耐，可根據腰痛的寒熱情況進行局部熱熨和冷敷。慢性腰痛可配合按摩減少痛楚；濕熱腰痛便要避免進食辛辣的食品，也要避免飲酒；寒濕腰痛則避免進食生冷或寒涼的食物。

日常預防

1. 規律生活，清淡飲食，少吃燒烤油炸，避免冰涼飲品及飲酒過度。
2. 運動過後不可直接飲用冷飲或冷氣電扇直吹，居家環境避免潮濕。
3. 坐姿對腰部的負擔最大，因此看書看電視電腦時，不宜長時間不動，一般三十分鐘左右，便需起身左右前後轉動，或定時將膝提起，高於臀部以雙手抱膝休息運動，以避免腰部勞損。
4. 保持正確坐姿，不可盤腿或翹腳而坐，沙發及床墊不可過軟，避免加重腰椎負擔。
5. 避免搬運過重物品，轉身及取物動作平順，以免扭傷。
6. 儘量少穿著高跟鞋，以免增加腰椎負擔。



柯俊旭

醫師檔案

嘉義長庚醫院中醫科醫師

專長：腰痛、退化性關節炎、肩頸痠痛、落枕、五十肩、媽媽手、網球肘、腦中風後遺症、睡眠障礙、頭痛、青春痘、咳嗽、氣喘、過敏性鼻炎

	一	二	三	四	五	六
上午			★			
下午	★		★			

...常見中藥小常識...

名稱：車前子

來源：車前科多年生草本植物車前
(*Plantago asiatica* L.)或平車前
(*P. depressa* Willd.)的成熟種子。

夏秋二季種子成熟時採收。生用或鹽水
炙用。

性味：甘，寒。

歸經：腎、肝、肺經。

功效：利尿通淋，滲濕止瀉，清肝明目，清肺化痰。

主治：用於水腫，淋證。本品甘而滑利，寒涼清熱，有利尿通淋之功。對濕熱下注于膀胱而致小便淋漓澀痛者尤為適宜。用於暑濕泄瀉。本品能利水濕，分清濁而止瀉，即利小便以實大便。故用治濕盛于大腸而小便不利之水瀉，可單用本品研末，米飲送服。用於目赤澀痛，目暗昏花，翳障等，善清肝熱而能明目。此外，治療高血壓病，用本品煎湯代茶飲。

用量用法：煎服，10~15g，宜布包。

使用注意：凡內傷勞倦、陽氣下陷、腎虛精滑及內無濕熱者慎用。

藥理研究：車前子多含粘液質，琥珀酸、車前烯醇、腺嘌呤、膽鹼、車前子鹼、脂肪油、帶生素A和B等。本品有顯著利尿作用，還能促進呼吸道粘液分泌，稀釋痰液，故有祛痰作用。

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 楊佩蓉

(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