

中華民國104年6月1日 出刊

乙未年4月15日 節氣 小滿

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎中醫養生健康中心關懷.....1
- ◎母乳擄獲寶寶心.....2
- ◎心肝煩躁話更年.....4
- ◎簡述子宮肌瘤.....6
- ◎常見中藥小常識.....8
- ◎醫務櫥窗.....8



2015年中醫部春季旅遊

醫師的叮嚀

陳曉暉醫師

「小滿」是一年二十四節氣中的第八個節氣。國曆五月二十一或二十二日、太陽過黃經六十度為小滿。《曆書》記載：「斗指甲為小滿，萬物長於此少得盈滿，麥至此方小滿而未全熟，故名也。」其含義是夏熟作物的籽粒開始灌漿飽滿，但還未成熟，只是小滿，還未大滿。

《月令七十二候集解》：「四月中，小滿者，物至於此小得盈滿。」這時全國北方地區麥類等夏熟作物籽粒已開始飽滿，但還沒有成熟，約相當乳熟後期，所以叫小滿。台灣中南部水稻此時也進入乳熟期，因是梅雨季的開始、諺云【小滿雨水也相趕】因此農友最好能疏通排水溝渠、清理雜草垃圾、可減少梅雨季的損失。

小滿後不但天氣炎熱，汗出較多，雨水也較多，飲食調養宜以清爽清淡為主，常吃具有清利濕熱、養陰作用的食物，如赤小豆、薏苡仁、綠豆、冬瓜、黃瓜、黃花菜、水芹、荸薺、黑木耳、胡蘿蔔、西紅柿、西瓜、山藥等，忌吃膏粱厚味、甘肥滋膩、生濕助濕的食物，當然也可配合藥膳進行調理，還可以常飲些生脈飲以益氣生津。小滿告知人們是收穫的前奏，也是炎熱夏季的開始，更是疾病容易出現的時候，建議大家要有「未病先防」的養生意識。

中醫養生健康中心關懷您

夏日消暑大作戰

中醫養生健康中心副主任 林意旋醫師

炎炎夏日，來杯清涼的飲料最舒服了，可是又擔心飲料中的熱量讓身材走樣嗎？中醫養生健康中心針對夏天容易造成中暑、疲倦、口乾舌燥、食慾不振等特性，設計了兩款養生茶飲以改善夏天所帶來的不適。

如果您本身屬於燥熱體質，每到夏天就容易感覺上火、容出汗、煩躁、口乾舌燥、便秘等，可以選用「解熱生津雙花飲」來改善。雙花飲中精選菊花清肝疏風、金銀花清熱解暑、薄荷清利頭目、蘆根透熱生津、決明子清肝明目、陳皮健脾理氣、甘草調胃補中，為您夏日解熱提神、生津止渴的最佳養生茶飲。

如果您夏天常感到口乾舌燥、食慾不振、胃口不佳、疲倦乏力，則可選用「清暑益氣烏梅飲」來改善。烏梅飲中精選黃耆補氣益胃、烏梅生津止渴、山楂消食降脂、石斛清熱養陰、陳皮調理脾胃、紅棗補養氣血、甘草健脾和中，為您炎夏解暑生津、開胃健脾的最佳養生茶飲。

母乳擄獲寶寶心

中醫部中醫婦科
游景卉
主治醫師

「醫師，我想讓寶寶吃全母乳，可是泌乳量越來越少，寶寶總是吃不飽經常哭鬧，如何才能增加母乳產量？」「生產後全身疲倦乏力，乳房軟軟的，很久才有脹奶的感覺，我應該怎麼辦才能順利哺餵母乳呢？」母乳是上天賦予母親哺育新生兒最獨一無二，既天然又具備完整營養的食物，不僅提供寶寶發育所必須，還充滿來自媽媽體內的免疫球蛋白，加強寶寶的抵抗力。此外，哺乳時母嬰的互動，除了促進親子間的情感交流，更幫助產婦子宮復舊。

母乳的種種好處不言而喻，但是生產後媽媽卻常因為哺乳挫敗經驗、乳脹不適感、乳汁不足、寶寶體重增加緩慢、乳腺發炎、工作壓力等現實考量，放棄哺餵母乳。此時若能透過飲食和哺乳方式的改變，並適當加入中醫藥調理及穴位按摩的幫助，不但可以提升母乳分泌量，還能加速產後體力及身型恢復。

產後缺乳經常伴隨產後氣血不足而來，大多因為身體虛弱，食慾下降，氣血生化之源不足；或因新手媽媽照顧新生兒經驗不足，情緒抑鬱，導致肝鬱氣滯，乳汁運行受阻。因此根據病因及其臨床表現可分為以下兩種：

- (1) **氣血虛弱型**：以乳房柔軟，無脹滿感，乳汁甚少、清稀、或全無，精神疲倦，面色蒼白為表現。治療時可選用八珍湯或十全大補湯加減，再酌加少量通草、桔梗等促進乳汁分泌的藥材。
- (2) **肝鬱氣滯型**：症狀為乳房脹痛，乳汁黃稠稀少，情緒起伏或面臨壓力時乳房脹痛、乳量減少更明顯。可選擇下乳湧泉丸、逍遙散加減，配合路路通、絲瓜絡、王不留行等通暢乳腺的中藥。

哺乳時期，大量湯品、溫熱飲料、牛奶、山藥豆漿等高蛋白質飲食，是製造母乳、促進乳汁分泌不可或缺的原料來源，應該多多攝取，然而不宜過度調味，避免辛辣刺激、太鹹或太油膩，以免造成腸胃不適，增加內臟的負擔，建議食用清淡新鮮的鱸魚湯、排骨湯、雞湯、桂圓紅豆紫米粥、芝麻糊、紅棗茶、杜仲水或花生燉蹄膀等。

此外，按摩乳房周圍的經絡及特定穴位，不僅可以疏通經絡、通暢乳腺、促進乳汁分泌，還能達到豐胸及美化胸型的效果。每日沐浴後是穴位按摩的最佳時機，因為此時氣血循環及新陳代謝加速，全身肌肉放鬆，進行乳房周圍的按摩，事半功倍，藉由輕柔震動乳房或用手指點按穴位的方式，每穴20~30次，每天15~20分鐘。以下介紹三個治療產後缺乳的常用穴：

(1)膻中穴：

取穴位置：兩乳頭連線中點，位於胸骨正中線上，在第4與第5肋骨之間的水平高度。

按摩方法：以大拇指、食指指腹或指節向下按壓，並做順時針方向畫圈按摩。

治療功效：改善胸悶、通暢乳腺、促進乳汁分泌。

(2)乳根穴：

取穴位置：乳頭垂直向下，位於第5與6肋骨之間的水平高度處，左右各一穴。

按摩方法：以大拇指或食指指腹向下按壓，並做順時針方向畫圈按摩。或以指腹向上按壓、震動乳房。

治療功效：改善乳汁分泌不足、緩解乳脹胸痛、通暢乳腺。

(3)少澤穴：

取穴位置：小拇指指甲根部外側處，左右手各一穴。

按摩方法：

(A)以大拇指和食指一同掐住小指指甲根部兩側，用食指指腹向下按壓本穴，並做上下來回按摩。

(B)取一個王不留行種子，用透氣膠帶貼於本穴上，時時按壓刺激穴位。

治療功效：改善產後乳汁過少、治療乳腺炎、促進乳腺暢通。

產後開始哺乳的黃金時刻，在寶寶出生後關鍵的72小時，建議媽媽生產後就可立即與寶寶進行肌膚接觸，鼓勵寶寶尋乳、含乳，即使尚未泌乳，有了這個好的開始，將會為未來哺乳之路踏出成功的第一步！



游景卉 醫師檔案

中醫部中醫婦科主治醫師

專長：婦科美容及體質調理、不孕症、月經調理(經前症候群、月經失調、痛經、子宮內膜異位症、多囊性卵巢症候群)、帶下疾病(陰道炎)、慢性骨盆腔發炎、更年期綜合症(潮熱、睡眠障礙、自律神經失調)、妊娠及產後調理、乳房疾病

【西醫看更年期症候群】

西醫更年期症候群是指女性因卵巢功能減退，雌激素降低造成全身一系列的身心症狀，患者可藉由如附表(摘自國民健康署)的症狀分析了解自己是否進入更年期。

雌激素對女性有許多保護性的作用，在更年期後失去雌激素的保護作用，會提高如高血脂、冠心病、高血壓、中風、骨質疏鬆等慢性病的機會。且因症狀多樣，甚至情緒變化嚴重會被誤以為是精神疾病，所以更年期患者常在西醫多個專科就診。

更年期是否來臨

更年期不適症狀評估表

0=沒有 1=輕微 2=中等 3=嚴重

項目	日期	0	1	2	3
熱潮紅					
頭暈眼花					
頭痛					
暴躁					
情緒抑鬱					
失落感					
精神緊張					
失眠					
異常疲倦					
背痛					
關節酸痛					
肌肉疼痛					
眉毛增多					
皮膚異常乾燥					
性慾減低					
性接受度降低					
陰道乾澀					
性交疼痛					
總積分					

總積分超過15分，就顯示你可能已步入更年期。

【中醫看更年期症候群】

《素問·上古天真論》論述古代中醫對女性生育的認識：「女子二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子；…七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」有子到無子，涵括了女人14~49歲的生育年齡，49歲後因為臟腑功能衰弱嚴重以及腎精的虧虛，開始了更年期症候，在中醫中最常見證型是陰虛火旺證。在沒有現代抽血檢驗，古代中醫是由病人外顯的主觀症狀(symptoms)以及醫師身體檢查找出的體徵(signs)，來了解患者身體內在變化，例如曾治療一54歲停經女性自訴有心悸的感覺已一年多，常臉紅像擦了腮紅，時常感到身體烘熱面燙易出汗，陣發潮熱、失眠、眼乾澀視物模糊不清，點用眼藥水也改善不大、頭痛眼脹、口乾口渴、牙齦浮腫、情緒易煩躁緊張、皮膚易乾紅癢發蕁麻疹，就是陰虛內熱的系列症狀，也就是俗稱的“燥熱”，另外患者疲累倦怠，講話講多疲倦更厲害、冬天門窗緊閉時易胸悶喘不過氣，甚至曾面紅轉紫，患者擔心自己是心臟問題或是紅斑性狼瘡，到心臟科及風濕免疫科就診(也去過皮膚科及眼科)後，只發現有心跳較快，其餘檢查結果大致正常，服用西藥後心跳速率正常，但卻還是感覺陣發心悸潮熱，有時半夜還因心悸而醒，患者又不希望使用西醫賀爾蒙類藥物，所以最後到中醫婦科門診就診。

中醫部中醫婦科
郭順利 主治醫師

長庚中醫
心肝煩躁話更年期

在中醫就診時患者舌淡紅暗雙邊紫瘀、苔薄白，雙脈沉細弱，除了陰虛又有氣虛(滯)夾血瘀的症狀。因為患者表現的症狀主要影響心肝系統，所以診斷是心肝氣陰兩虛夾瘀證型。

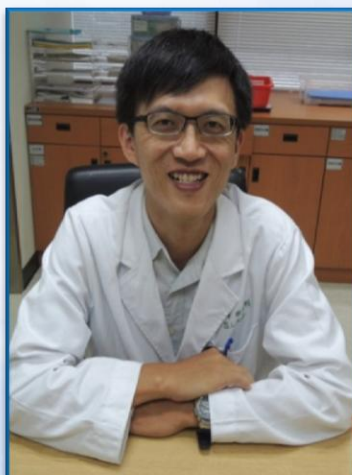
【中醫治療更年期症候群方法】

中醫在治療更年期患者時需要分析患者個別狀況，為不同患者“量身訂作”個人化的治療方法，常用的處方像加味逍遙散、知柏地黃丸、甘麥大棗湯等各有不同針對的證型。上例患者治療用藥一開始先用滋陰降火湯為主方養陰清虛熱，配合血府逐瘀湯來祛瘀改善血液循環，眼睛乾澀的部分另外配合服用杞菊地黃丸，在治療一個月後，患者眼乾澀症狀減輕，也不需要再頻點眼藥水，治療兩個月後蕁麻疹、心悸失眠變得輕微。

中醫治療並不是只靠藥物治療，還可配合一些生活起居、食療的調整，例如食物避免烤炸辣燥熱食物，並多食用像木耳、絲瓜等養陰清熱的食物；保持每天適當快走或散步也有助改善血液循環；深呼吸吐納以及一些放鬆運動可以減輕情緒緊張及肌肉緊繃、關節疼痛。如果患者症狀嚴重，亦可同時配合針灸或者配合西藥治療。

【結語】

更年期症候群其實是身體老化過程中出現的身心症狀，其實不算一種疾病，不管中醫及西醫的治療其實都在幫助患者調整適應，讓更年患者也能享受健康生活。



郭順利 醫師檔案

中醫部中醫婦科主治醫師

專長：中醫婦科調理(孕前產後、過敏)、
婦科特殊疾病調理(不孕症、多囊
性卵巢症候群、子宮內膜異位症)
、婦女泌尿疾病

最近有一位43歲的婦女到中醫門診就診，主訴是近半年的月經經量很多，伴隨頭暈的症狀，走進診間時發現他面色蒼白，應該有貧血，於是先安排他至西醫婦科門診檢查，發現有三顆子宮肌瘤，最大的一顆約為5公分，抽血檢查發現血色素為8.0，再回中醫門診接受治療。

子宮肌瘤是婦產科領域中，最常見的良性腫瘤。在生育年齡的婦女中，發生率約為20%，而年紀愈大的婦女比例愈高，在更年期前後其發生率上升至40-50%。但這些長在子宮上的肌瘤大多是良性，惡性的比例不到百分之一。子宮肌瘤發生機轉尚不清楚，目前認為可能與賀爾蒙、內分泌及環境等原因有關。

子宮肌瘤可區分成三大類：

- (1) **漿膜下肌瘤**：由子宮往腹腔內生長，通常臨床症狀較不明顯，可能要長到相當大才會有症狀表現。
- (2) **黏膜下肌瘤**：往子宮內腔生長，臨床症狀較為明顯，常常以經血量增加來表現。
- (3) **肌層內肌瘤**：位於子宮肌層內，是最常見的肌瘤形態，也是以經血量增加來表現。

子宮肌瘤臨床最常見的症狀是經血量增加；還可能會有骨盆腔的慢性疼痛，例如痛經、性交疼痛等；若是肌瘤發生扭轉，也可能造成急性疼痛；若是肌瘤太大壓迫到泌尿系統，則可能造成頻尿、解尿困難，或是腎積水；壓迫到腸子則可能造成阻塞或便秘；除此之外也有可能造成不孕，但只佔不孕症婦女的3%而已。

許多子宮肌瘤患者沒有經血過多、腹痛或是頻尿等等症狀，因此也不會去找醫師就診，往往是在例行的健康檢查時才發現子宮肌瘤的存在。

子宮肌瘤治療第一選擇是先採取保守治療，目標在順利控制經痛及經量，等到停經後，女性荷爾蒙的分泌量降低，腫瘤自然就會逐漸萎縮；若症狀太嚴重，如劇烈經痛、或血崩造成貧血，或是考慮有惡性癌化的可能時，才會考慮手術。

子宮肌瘤屬於中醫的『癥瘕』、『崩漏』等範疇，中醫辨證屬血瘀或痰瘀內結，治療上以桂枝茯苓丸祛瘀，或以橘核丸祛痰

簡述子宮肌瘤

中醫部
中醫婦科
陳曉暉
總醫師

子宮肌瘤屬於中醫的『癥瘕』、『崩漏』等範疇，中醫辨證屬血瘀或痰瘀內結，治療上以桂枝茯苓丸祛瘀，或以橘核丸祛痰；若是月經量大，可以黃耆、蒲黃等中藥幫助子宮收縮以減輕出血。患者體質可能偏實、偏虛或虛實夾雜，依體質變辨採用先攻後補、先補後攻或攻補兼施，從整體觀念出發，以調體質方式以治其本斷其根，氣血津液臟腑功能正常使癥瘕能夠自然消除。

子宮肌瘤飲食生活作息注意事項如下：

- (1) **調節免疫力**：適當的攝取菇類、蔬菜、水果及維護腸道健康，藉由均衡飲食來協調免疫力；作息正常、抱持愉快心情也能協調免疫力。
- (2) **雌激素過多的食物**：動物性的賀爾蒙如紫河車、蜂王乳、雪蛤建議不吃；植物性的賀爾蒙如豆漿、一些含植物荷爾蒙的健康食品少吃。
- (3) **注意補血**：四物湯補血，但研究報告顯示子宮肌瘤患者不宜服用，可能會使肌瘤增生；可改吃櫻桃、葡萄、蘋果、菠菜、紅苋菜等補血的蔬菜水果。

子宮肌瘤屬於婦科良性腫瘤，臨床常採取保守治療並定期追蹤，中藥治療配合飲食生活作息調整，可延緩肌瘤增大速率，減低開刀之必要，待更年期後荷爾蒙量減低，肌瘤將自行萎縮而無後顧之憂。



陳曉暉 醫師檔案

中醫部中醫婦科總醫師

專長：月經調理(經前症候群、月經失調、痛經、子宮內膜異位症、多囊性卵巢症候群)、子宮肌瘤、帶下疾病(陰道炎、慢性骨盆腔發炎)、更年期綜合症(潮熱、睡眠障礙、自律神經失調)、妊娠及產後調理

...常見中藥小常識...

名稱：旱蓮草，Ecliptae herba

來源：菊科植物鱧腸的全草。

性味：甘、酸、寒。

歸經：歸肝、腎經。

功效：養陰益腎、涼血止血。

泡製：揀淨雜質，除去殘根，洗淨悶透，切段曬乾。

主治：

1. 用於肝腎陰虧，頭暈目眩，頭髮早白等症。旱蓮草能養陰而益肝腎，臨床上治療肝腎不足，頭暈目眩，頭髮早白等症。
2. 用於陰虛血熱的各種出血症候如咯血、吐血、尿血、便血以及崩漏等症。本品有涼血止血作用，能治療上述諸種失血，可用鮮草二至三兩，用冷開水洗淨，搗爛絞汁內服。此外，如遇外傷出血，可用鮮草洗淨，搗爛外敷；或曬乾研細末，外敷傷口，能止血止痛。

現代藥理：本品含皂甙、煙鹼、鞣質、維生素A、鱧腸素及多種噻吩化合物等。粉末外敷有良好止血作用。有增強免疫、抗突變和保肝的作用。

資料來源：《中藥學》—知音出版社



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

發行人：楊賢鴻

顧問：翁文能 王正儀 陳敏夫

總編輯：陳曉暉

執行編輯：陳錦秀

編輯群：陳俊良 薛宏昇

(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：桃園市龜山區舊路村

頂湖路123號

電話：(03)3196200轉2613