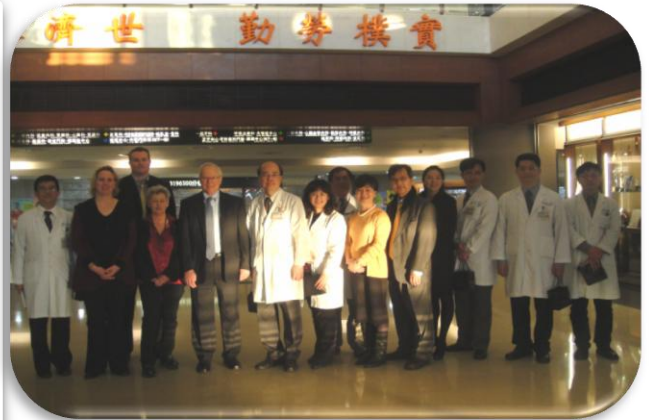


中華民國104年2月1日 出刊

甲午年12月13日 節氣 大寒

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎中醫養生健康中心關懷.....1
- ◎孩子反反覆覆感冒怎麼辦？.....2
- ◎「醫生，我的感冒好了，但是喉嚨卻一直癢癢的想咳嗽…」— 處理「感冒後遺咳嗽」，中醫有妙招！..... 4
- ◎家長的餵食夢魘—小兒厭食.....6
- ◎醫務櫥窗.....8
- ◎常見中藥小常識.....8



美國 Tufts 大學參訪團

醫師的叮嚀

賴琬郁醫師

隨著一波又一波寒流報到，也象徵冬三月的來臨，冬三月是指從立冬至立春前，一年中最寒冷的季節，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六個節氣，此時草木凋零，蟄蟲伏藏，許多動物進入冬眠狀態來養精蓄銳，冬季養生主張養「藏」，《素問.四氣調神大論》提到：「冬三月，此為閉藏。水冰地坼，無擾乎陽；早臥晚起，必待日光。……去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應，養藏之道也」。古人認為此時應早睡晚起，日出而作，以保證充足的睡眠時間，以利陽氣潛藏，陰精積蓄。此時有心血管疾病患者要特別注意保暖。

冬季也是進補強身的最佳時機，街坊薑母鴨、麻油雞、十全藥燉排骨比比皆是，但這些食補並不適合每個人都能享用，若您本身容易口乾舌燥、口臭口瘡、流鼻血、便秘等，僅能淺嘗，否則小心惹”火”上身。此外歲末將至，尾牙、過年等聚餐，往往大魚大肉，此時飯後可來一杯「荷葉消脂茶」來去油解膩，可使用山楂3錢、決明子2錢使用600cc水大火煮滾，轉小火，此時加入荷葉3錢小火煮三分鐘即可。

中醫養生健康中心關懷您

十全大補湯趕走冬天寒意

中醫養生健康中心副主任 林意旋醫師

「立冬」之後開始感受到冬天的寒意，平時較怕冷的人也開始感到手腳冰冷了，冬天最適合溫補，可以藉由補養的中藥改善虛弱疲累怕冷的症狀。

「十全大補湯」中包含補氣的「四君子湯」及補血的「四物湯」，氣血雙補，並有黃耆加強補氣，肉桂溫補命門，對於氣血虧虛，容易疲累怕冷的族群可在冬天燉湯來進行食補，但患有高血壓、濕疹、蕁麻疹的患者則需先諮詢中醫師後再服用。對於吃溫補之品容易口乾舌燥的族群，也可以選用「四神湯」來進行平補，四神湯的組成是淮山藥、芡實、蓮子、茯苓，四神湯可用來補氣健脾胃，因其組成溫和，大部分的人都可以服用。如果您有其他中醫養生的相關問題，也歡迎至中醫養生健康中心，讓中醫師為您諮詢，調配專屬適合您體質的補養中藥。

孩子反反覆覆感冒怎麼辦？

中醫部中醫內兒科
林沛穎醫師

感冒是小朋友最常見的呼吸道疾病，尤其在寒冷的冬天裡，不論是大人或是小孩感冒的機會都大大的增加：不管是一般的上呼吸道感染，或是既發燒又全身酸痛的流行性感冒。常常遇到焦急的父母帶著孩子來到門診：「醫師，我的孩子已經連續感冒好幾個月了；中間好不容易好像好了一點就又再反覆感冒，幾乎沒有中斷過吃西藥。他這樣的狀況可以看中醫嗎？」

大家一定有很多經驗，吃了許多的感冒藥後，咳嗽卻還是好不了，或是接連不斷地反覆感冒，造成患童與家屬生活上極大的困擾。一般總是覺得中藥作用緩慢，感冒這類急性的症狀不適合用中藥治療，但是這個觀念是錯誤的。

絕大部份的上呼吸道感染都是病毒導致，目前根據台灣兒科醫學會針對病毒性感染的治療方針，大部份是以支持性療法為主，減少不必要的抗生素使用以避免之後抗藥細菌的產生。因為大部份的病毒感染是沒有特殊針對性的抗病毒藥物的；而大家耳熟能詳的各式抗生素則各司其職分別對不同的細菌感染有效。所以一般如果沒有細菌感染的徵象，西醫兒科醫師大多會建議家長讓孩子多休息、並且搭配症狀治療的藥物減緩孩子生病的不適，讓孩子藉由充分的休息靠自身的免疫系統恢復健康。但是患童卻往往在病毒感染的期間，因為抵抗力的減弱，發生反覆的病毒感染或是繼發性的細菌感染、讓患童病情加重，延長了病程或是延長住院時間；這些不僅困擾家長其實也困擾著兒科醫師。

相對的，對抗病毒感染卻是中醫治療的強項，過去的實驗室研究顯示有許多清熱解毒的中藥具有抗病毒功效。例如在SARS 期間，板藍根、大青葉、金銀花、魚腥草等藥物均被大量使用於治療或是預防SARS，獲得很好的治療以及預防效果。中醫治療除了有效治療病毒感染之外，藉由阻斷並縮短病毒感染的病程也可以降低繼發性細菌感染的可能性。及早阻斷病程，使機體自身免疫得以恢復，也減低患童反覆感染的風險。

除了抗病毒，中醫治療感冒的思維與西醫不同。中醫重視的是解決疾病對機體造成的內在環境失衡，藉由解決主要矛盾使機體恢復正常的運作。病毒細菌等感染源好比入侵家門的強盜、家就是我們的身體、而家門就是細菌病毒入侵我們身體的通道。強盜一旦待在家裡就會造成家裡內部持續被破壞；就像病毒細菌感染人體之後的發炎反應以及後續的免疫反應一樣。中醫治療的第一步就是打開家門、把強盜逐出家門；等強盜被逐出家門，接著再協助家中被破壞的環境恢復正常。因此，服用過中藥治療感冒的朋友一定都會有一個相同的經驗，那就是透過中藥治療的感冒伴隨症狀會逐漸緩解而且一般不會留有後遺症：例如久咳不癒或是腸胃功能紊亂等。這就是中醫所謂解表、引邪外出、祛邪扶正的概念。

針對容易反覆感冒的孩子，一般當感冒的症狀都已經緩解之後，我們會加入一些益氣固表或是補氣的保養藥物來提高孩子對疾病的抵抗力。這個概念就像是把盜賊驅離家裡之後，加強修復以及鞏固家門的強度；如此一來，當下一次盜賊想要侵入的時候，我們的家門可以更穩固地抵抗盜賊進入。這就是祛邪扶正當中的扶正（扶助正氣）的意思。

當然，在扶正的過程當中，一旦孩子又出現的感冒的症狀，我們就必須停下扶正保養的藥物、再一次的把家門打開、趕出盜賊，重新反覆一次這個治療過程。隨著治療的時間加長，孩子感冒的病程會越來越短、嚴重的程度會越來越減輕、適合服用扶正的保養中藥時間越長，孩子感冒的次數也就越來越少。

因此，服用中藥治療感冒絕對是可行的！尤其是兒童，具有「臟腑嬌嫩，形氣未充」的生理特點，也就是身體各器官功能及免疫尚未發育成熟，很容易受到各類感染源的入侵，因此比成人容易出現併發症。如果在每次感冒都能使病程縮短同時把機體調理好，不但能減少反覆感染的機會，更能減少後遺症的發生。

雖然配合中醫治病的概念在剛剛開始治療初期會需要密集的回診調整藥物，對於孩子以及照顧孩子的家長是一個負擔；但是隨著孩子的狀況越發穩定，回診的次數會隨著孩子反覆感冒的次數減少、隨著扶正保養藥物的使用，當孩子的狀況越發穩定，減少藥物服用頻率以及停藥都是可以預期而且指日可待的！

「醫師，我的孩子自從開始吃中藥之後，感冒的次數越來越少，而且不但每次感冒的時間縮短、感冒的嚴重程度也都減輕了！」在診間裡，最開心的事莫過於聽到家長這樣說。看著門診的孩子氣色越來越紅潤、穩定地增加體重、並且展開笑顏，是身為兒科醫師最溫暖的回饋和無可比擬的滿足。



林沛穎 醫師檔案

中醫部中醫內兒科主治醫師

專長：兒童呼吸道疾病

兒童體質調理

妥瑞氏症

「醫生，我的感冒好了，但是喉嚨卻一直癢癢的想咳嗽」
——處理「感冒後遺咳嗽」，中醫有妙招！

中醫部中醫內兒科
高定一醫師

年逾耳順的黃阿姨，半年來身受咽癢咳嗽之苦，看遍西醫相關各科卻都沒有解決問題。本來以為是年紀大，呼吸系統老化，所以她來中醫門診請我幫她調理一下。經過仔細的問診，我們發現大約半年前她曾經得過一次比較嚴重的感冒，當時經過西藥治療後，畏寒、頭痛、發燒、咽喉疼痛等症狀逐漸消失，惟獨喉嚨癢癢地想咳嗽這個症狀卻始終揮之不去。尤其值此季節交替之際，症狀更為明顯。找到病根之後，我們針對她的體質狀況開立了解表宣肺、健運脾胃的中藥。下次回診時，她眉開眼笑地跟我道謝，原來在短短一星期之內，困擾了她近半年的咳嗽，竟已改善了將近八成，接著經過幾週的調理，原本咽喉癢癢地想咳嗽、喉嚨卡痰的症狀就完全消失了！

在西醫的概念中，「感冒」是由病毒感染所造成的疾病，根據其致病病毒與症狀嚴重程度之不同，一般可分為「普通感冒」(common cold)與「流行性感冒」(influenza)，即大家所熟知的「流感」。

現在我們常用的名詞—「感冒」，其實源自於傳統中醫「感受觸冒風邪」之概念。中醫認為感冒的病因是以感受風邪為主，依病患體質強弱寒熱之不同，其表現可能以風寒為主（打噴嚏、流鼻水、畏寒肢冷）或是很快就轉為風熱（發熱、咽喉紅腫疼痛、鼻塞、咳嗽痰黃）；病位亦可能由最常見的呼吸系統，轉移陣地到患者比較弱的其他系統，如消化系統、腎臟、心肌等處。

現代不少人常將感冒等閒視之，認為吃藥會好，不吃藥應該也會好。就中醫看來，這種做法其實有不小的風險，特別是年紀較大的長輩或是長期熬夜晚睡、體質較弱的患者，常會被病邪找到見縫插針的機會，因而長期留存在體內作怪，導致久咳、長期頭暈疲倦、消化功能紊亂與過敏性疾疾病等諸多問題，實可謂後患無窮！

針對風寒型的感冒，中醫主張採用辛溫解表、散寒宣肺的策略來治療，常用藥物有：荊芥、紫蘇葉、桂枝、生薑等；而針對風熱型的感冒及其後遺症狀（如：咳嗽痰黃稠、咽喉痛癢明顯、鼻塞），則主張採用辛涼解表、清熱化痰的治療方針，常用藥物諸如：連翹、桔梗、桑葉、菊花、魚腥草等。建議平素呼吸系統即較弱的民眾，平時可以多按摩肺經的穴位，如：魚際、列缺、尺澤等，並可視個人情況至各中醫醫療院所接受天灸療法（夏季：三伏貼；冬季：三九貼），以期最大程度地預防感冒及其嚴重併發症的發生。

在門診時經常遇到患者一開頭就抱怨道：「醫生，我的感冒好了，但是……」有些是咽癢久咳、鼻涕倒流，有些則是頭暈疲倦或甚至肢體痠麻，症狀的表現雖然五花八門，但共通點是與最初的感冒症狀多有時序關係，經過詳細問診與舌、脈診之確認，我們常發現患者們的諸多症狀，其實是感冒沒有完全好所造成的。當我們適當運用疏風解表為主的方藥，再針對個別體質狀況進行加減，大抵皆能收到不錯的療效。建議有類似困擾的患者們，可以尋求專業中醫師的診療，看看您的感冒到底真的好了沒有。

（以上藥物、穴位之介紹僅供個人保健參考，疾病之診斷治療請尋求醫師的專業協助）



高定一 醫師檔案

中醫部中醫內兒科主治醫師

專長：體重控制、睡眠障礙、心血管疾病、
 過敏性鼻炎、咳嗽氣喘、濕疹、
 關節肌肉疾病、腸胃功能調理

「我家的小孩怎麼這麼難餵，什麼都不吃，吃一點點就飽了。」「不管我怎麼餵他還是這麼瘦、這麼小…」辛苦的家長們每次到了用餐時間就開始頭疼，不少媽媽因孩子老是養不大遭到婆婆的苛責而感到無辜。每位家長都希望自己的小孩吃得多、長得又高又壯，但往往在家長的威脅利誘下小孩反而吃得更少，甚至到用餐時間開始逃避進食，您有注意到您的小孩有厭食的問題嗎？

何謂小兒厭食？

小兒厭食是指小兒長期食慾不振，不思乳食，食量下降為特徵。症狀時間持續2個月以上，食量明顯減少。好發年齡在1-6歲。另外需排除其他疾病所引起的食慾低下如：腸道疾病、消化性潰瘍、慢性腸炎、慢性腹瀉或便秘等，鋅缺乏，甲狀腺低下、結核病、肝炎、腎炎等。其中最常見的原因為不良的飲食習慣。

小兒生理性厭食的原因

兒童在一歲以前生長快速，正是俗語說：「一暎大一寸」，一年約可增加6-7公斤，但一歲過後，生長速度減緩下來，每一年約只增加2公斤，熱量需求相對降低，導致食慾也開始減少變差，這種現象稱為「生理性厭食」。這種狀況約到五六歲後熱量需求增加後，會漸漸改善。但是長期厭食會影響小兒的生長發育、免疫力、營養狀態、甚至影響到智力發展，所以是家長們不得不重視的問題。若您的孩子出現以下幾點：(1)體重減輕。(2)六個月內體重皆未增加。(3)孩子會刻意將食物吐出或催吐。(4)同時伴隨發燒、反覆腹瀉等。可能代表您的孩子是屬於「病理性厭食」，一定要帶給小兒科醫師進一步評估檢查。

中醫觀點來看小兒厭食

小兒臟腑嬌嫩，脾胃功能尚未發育完善，若遇餵養不當、乳食無度、飢飽失常、冷熱不和等損傷脾胃，導致脾胃運化功能失常，出現脾運化失司則食慾差、腹脹、大便狀況改變，胃氣上逆則出現噁心、嘔吐。脾胃為後天之本，氣血生化之源，氣血不足則導致貧血、型體消瘦，甚至轉為疳證。中醫依照小兒出現不同的症狀大致分為三類型：

- 一、脾胃氣虛型：**小兒體型偏瘦，臉色無光澤，無胃口，吃東西常覺沒味道，喜吃重口味食物，時常腹脹氣、大便稀軟，抵抗力差，反覆感冒。
- 二、脾胃陰虛型：**體型偏瘦，皮膚乾燥，舌頭紅、舌苔少，手心腳心偏熱，喜歡喝飲料，不喜進食，大便乾硬。
- 三、脾胃鬱困型：**體型多正常，舌苔較厚，無飢餓感，飯後容易飽脹感，常口臭、打嗝、噯氣，便秘，需3日以上才解便。

家長的餵食夢魘——小兒厭食

中醫部中醫內兒科
賴琬郁醫師

中醫開脾有妙招

治療厭食要把握「脾貴在運而不在補」的原則，並配合不同證型給予不同藥方，脾胃氣虛型可使用異功散或參苓白朮散加減，脾胃陰虛型常使用益胃湯或養胃增液湯加減，脾胃鬱困型使用曲麥枳朮丸與平胃散加減。根據不同類型的孩童，家長也可選用以下藥材燉煮藥膳粥來助開胃，脾胃氣虛型可選用黨參、茯苓、蓮子、白朮、薏苡仁、白扁豆、穀芽，脾胃陰虛可使用麥門冬、沙參、玉竹、石斛、木瓜、烏梅、白芍、甘草，脾胃鬱困型可使用藿香、陳皮、蒼朮、神曲、麥芽、山楂、砂仁。

對於無法接受藥物的孩子也可選擇穴位按摩，點按足三里、三陰交，使用大拇指指腹點按足三里、三陰交，每日按壓3-5分鐘，並搭配捏脊，捏脊是用雙手沿著患者的背脊骨（相當於人體督脈運行的經絡），由下而上邊捏邊推的一種簡易推拿法。操作者使用雙手大拇指、食指、中指沿著脊椎骨兩旁，輕輕捏起皮膚，沿著督脈自下而上，使拇指向後拉皮膚，大拇指、食指、中指同時向前推，雙手交替捏提，向上推進至頸部大椎穴（位於頸部兩肩間正中、第七頸椎棘突下間），連續3至5遍。（如圖片），臨床上透過中醫的治療可以改善孩童的食慾並且也可增強免疫力。



捏脊：用雙手沿著患者的背脊骨（相當於人體督脈運行的經絡），由下而上邊捏邊推的一種簡易推拿法。

飲食習慣最重要

除了藥物部分，糾正孩子的飲食習慣也是非常重要，要養成定時、定量的飲食習慣，減少兩餐間的零食，吃飯要專心，家長還可注意食物的烹調，色、香、味要經常有變化，以提高孩子進食興趣，達到促進食慾的目的。



賴琬郁 醫師檔案

中醫部中醫內兒科總醫師

專長：感冒、小兒腸胃系統疾病(厭食、便秘)、小兒耳鼻喉科(鼻竇炎、中耳炎、扁桃腺肥大)

...常見中藥小常識...

名稱：山楂

來源：為薔薇科落葉灌木或小喬木植物山里紅、野山楂或山楂的乾燥成熟果實。秋末冬初採收。

性味：酸、甘、微溫。

歸經：歸脾、胃、肝經。

功效：消食化積、活血散瘀。

藥理研究：

應用：用於食滯不化、肉積不消，脘腹脹滿，腹痛泄瀉等証。本品擅助脾健胃，促進消化，為消油膩食積之要藥。用於產後瘀阻腹痛、惡露不盡，以及疝氣偏墜脹痛等証。山楂能入血分而活血散瘀消腫。近年臨床常以生山楂用於高血壓病、冠心病、及高血脂的治療。

現代藥理：促進消化作用，山楂含有脂肪酶，能促進脂肪消化，並能增加胃消化酶的分泌。對心血管系統作用，山楂內所含的三萜酸能改善冠狀動脈循環而使冠狀動脈性衰竭得以代償，達到強心作用。另外實驗證明山楂也有降血壓效果、降膽固醇作用、抗氧化作用。

資料來源：圖片出自張賢哲《道地藥材圖鑑》
中藥學五版教材。中華本草。



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。

※中醫病房正式啟用後，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：賴琬郁

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