



長庚中醫

第十四期
簡訊

中華民國95年10月1日 出刊

丙戌年八月十日 節氣寒露

本期要目 ······

◎ 醫師的叮嚀	1
◎ 中醫住院照護訊息	1
◎ 坐骨神經痛的針灸治療	2
◎ 中醫結合現代科技輔助診斷	4
◎ 認識芳香療法	5
◎ 中醫飲食護理	6
◎ 常見中藥小常識	8



95年3月3日全新啓用的中醫住院病房

醫師的叮嚀

編輯組

隨著秋天的脚步悄悄地接近，最近您是否特別容易感到口渴呢？入秋以後，天氣偏於乾燥，中醫稱為“秋燥”，秋燥最容易傷害肺系，產生一系列乾燥的症狀如皮膚乾癢、乾咳少痰、口乾舌燥等。所謂“燥勝則乾”，正因秋燥最易傷人津液，我們在飲食方面須多選用柔潤之品，如梨子、甘蔗、百合、白木耳、山藥、蓮子及可酸甘化陰的水果如蘋果、葡萄、柚子、柑橘。並應注意補充水分，勿因口乾而過食生冷瓜果，以防損傷脾胃之氣。另外，應避免食用辛辣上火如蔥、薑、蒜、胡椒、八角、茴香及油炸燒烤等食物，以免燥熱更盛。

中醫典籍內經有提到：「秋三月…早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑。」故秋天應早睡早起以呼吸較為溼潤清新的空氣，並保持心情的平靜及愉快，可減少肝火內盛更耗陰液，避免秋天肅殺之氣。有肺系疾病如氣喘、過敏性鼻炎、支氣管炎、支氣管擴張的患者更應注意以上各點，以防止疾病復發或加重。按照上面的方式，平時多注意養生保健，相信大家都能快樂地度過一個涼爽而不乾燥的秋天。

中醫住院照護訊息

中醫病房於今年三月正式啓用，由具有中西醫執照、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。我們現階段正積極爭取健保支付，來減輕病患的醫療費用負擔。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.椎間板突出症 | 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 | |

坐骨神經痛的針灸治療

■ 長庚中醫醫院 中醫針灸科 薛宏昇主任

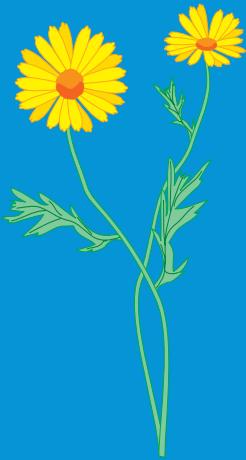
在中醫針灸科門診常會看見病患因坐骨神經痛多年未癒而來就診，坐骨神經是分佈在人體下肢最粗大的神經，由腰椎第4神經根到薦椎第3神經根組成。對於長期坐或站而姿勢不良者、體重過胖者、腰部肌力太弱或從事粗重工作者，常會出現坐骨神經痛的病症。通常是沿著坐骨神經通路及其分佈區產生的一種疼痛綜合症，出現從後背部沿著臀部，再順著大腿的後側到小腿的側面或腿肚，順著神經的走向痛下來的現象。

臨牀上常根據病因分為原發性和繼發性。原發性坐骨神經痛，主要是坐骨神經的間質炎，原因可能為流行性感冒，牙齒、鼻竇、扁桃體等病灶感染，經血流侵及神經而致坐骨神經間質炎，多和肌炎和纖維組織炎同時發生。繼發性坐骨神經痛，臨牀上較常見，主要在坐骨神經通路上，其神經遭受鄰近組織病變刺激、壓迫或因全身性疾病引起。常見的病因有腰椎間盤突出、腰部先天畸形、腰椎結核、脊柱炎、坐骨神經盆腔出口狹窄、盆腔疾患等。

中醫的觀點，坐骨神經痛屬於“**痹症**”範圍，其病因病機總是因感受風寒濕熱之邪或跌撲閃挫，以致經絡受損、氣血阻滯、不通則痛。因此，活血化瘀、疏通經絡為其主要治療原則。在中醫學的整體治療觀念下，除了以中醫藥治療，配合針灸治療可以取得良好的療效。針灸醫學是中華民族累積數千年臨床經驗而形成的系統理論，由於應用方便且臨床療效卓著，目前針灸已在一百四十多個國家被廣泛使用，接受針灸治療與學習針灸技術成為國際間一股潮流。國際上已有相當多關於針灸的研究，世界衛生組織（WHO）在1980年出版的《世界衛生針灸專刊》，向世界各國推薦43種針灸適應症，其中就包括了坐骨神經痛。

目前以針灸治療坐骨神經痛的文獻報導頗多，方法各異，大多具有療效肯定、無副作用的優點，一般而言，針灸治療本病常規取穴有：**秩邊、環跳、委中、崑崙、陽陵泉、懸鐘、足三里、承山、腎俞、大腸俞**等。臨牀中醫師又會因其個人獨特經驗，再配合不同病患的個別體質，搭配不同的治療穴位或電療、拔罐等適當的治療方式。

長庚醫院基隆分院曾在外交部的安排下，招待來自友邦聖克里斯多福的總理，安排其接受中醫針灸治療。聖克里斯多福，位於東加勒比海群島的南端，總理道格拉斯閣下，乃因長期下背不適，久聞中國針灸的奧妙，訪華期間希望接受針灸治療。在程文俊院長與張恒鴻副院長的陪同下，先經由孫茂峰部主任為總理道格拉斯閣下作詳細的問診及理學檢查，歸納總理有疑似腰椎薦椎之間的椎間盤病變，導致壓迫神經造成的下肢麻木感，尤其以左下肢較為嚴重，然後偕同敝人共同為總理進行針灸治療。針灸取穴包括雙側秩邊、環跳、腎俞、大腸俞、委中等穴，採用電針疏



坐骨神經痛的針灸治療

長庚中醫

密波，留針電針二十分鐘之後，拔罐五分鐘，疏經活絡，再加上穴位按壓，加強療效。總理在整個針灸治療過程後，特別在該國媒體前，表示症狀緩解許多，感覺舒暢，還表示接受針灸治療確實有其方便有效之處。

總理先生平易近人，本身為西印度群島大學醫學士，曾經擔任聖國醫師公會會長，致力於該國醫療教育不遺餘力，對於中醫針灸顯示高度的興趣，在總理接受針灸治療過程，該國新聞局節目製作人全程隨行攝影紀錄，把治療過程點滴，及中醫針灸的基本理論，製作成一個攝影專題，返國後為該國民眾做實況介紹，解釋中醫針灸的基本原理與治療實例。

針灸在治療應用上十分廣泛，主要本著經絡理論，通過刺灸腧穴，以疏通經氣，恢復調節人體臟腑氣血的功能，從而達到治病的目的。中醫針灸除了可以為病患解除病痛，照顧國民健康之外，還可以達到國際學術醫療交流，完成國民外交的任務，是我們所始料未及的。

註：透過外交部李佳怡科員，總理道格拉斯閣下同意本院報導其針灸治療經過。



友邦聖克里斯多福總理道格拉斯閣下(中)與程文俊院長(右二)、張恒鴻副院長(左二)、孫茂峰部主任(左一)、薛宏昇科主任(右一)合影留念



薛宏昇 醫師檔案
長庚中醫醫院 中醫針灸科主任

專長：中風後遺症、肌肉關節疼痛(坐骨神經痛、五十肩、頭痛……等)、過敏、類風濕性關節炎、針刺過敏免疫風濕機轉研究



中醫結合現代科技輔助診斷



■ 長庚中醫醫院 中醫針灸科 陳玉昇醫師



陳玉昇 醫師檔案

長庚中醫醫院中醫針灸科 主治醫師

專長：頸椎及上肢疼痛症候群、身心綜合症、自律神經失調、癌症輔助治療、手術前後針藥調養、產前產後針藥調養、運氣（時間）醫學之調治

西方醫學藉著自然科學的進步，引進了先進的科技成果，使其診療技術發展突飛猛進。中國醫學也正進行科技整合，以中醫理論及臨床經驗為基礎，結合現代科技與方法來發展中醫診斷儀器。本院現在進行的主要項目有：

• 舌象擷取系統

望舌診病的基本原理就是舌與內在的臟腑相應，其主要聯繫是基於人體的經絡系統。如內在臟腑發生病變，影響精氣的化生與輸布，也會反映於體表管窓，所以望舌可以診察和推斷內在臟腑的病變。以數位600萬畫素的相機，在完全為太陽光譜的光源箱內擷取舌象，再經由影像專業的麥金塔電腦，可以將舌的影像極清楚的記錄下來，使極小而不易以肉眼分別的舌象特徵一目了然。

• 經絡診斷儀ARDK

研究發現，人體在正常與異常(包括徵兆前)的狀況下，穴道的熱量都會即時反射不同的訊息，經絡診斷儀利用四肢反射點的電流特性，評估經絡臟腑的機能狀態，作為早期診斷與預防評估治療效果，進而觀察病程發展。

• 語音分析診斷儀

語音訊號處理的技術已有長足的進步，由現代語音的分析技術，擷取患者語音有效的聲波波形進行分析。找出不同的參數，再用統計分析的方法對其所得信息進行判讀，現已能對患有陰、陽、氣、血虛證的患者加以鑑別。

• 脈波診斷儀

目前脈診的測量是擷取寸口的橈動脈，用探頭來模擬人的手指測量橈動脈的壓力。所記錄的脈波圖，可以判別出不同的脈像，如弦、滑、洪、等。對於脈波的記錄及重現，治療不同階段的脈象變化均可以清楚的比較。

• 紅外線熱像儀

紅外線熱像儀是測量體表的溫度分佈，可以直接說明血液循環分佈的情形，間接了解自律神經及周邊神經的影響。有些原因不明的疼痛，可以藉此了解其可能原因。如椎間盤突出壓迫神經，在紅外線影像中，可以很明顯的見到末梢的溫度降低，甚至在病人尚無任何明顯的症狀(如疼痛)前已經出現差異。有些自律神經失調體表溫度也會有差異。對於早期而且不明原因的疼痛，可能有助於發現原因，而給予正確的治療。

• 都卜勒微循環儀

都卜勒微循環儀是利用都卜勒原理，測量皮下的微血管的血流狀態。雷射都卜勒血流計為一種測量血液流速、體積和血流量的方法。其原理是雷射光經流動細胞（主要是紅血球）和非流動組織結構反射後之相位差經計算而得。藉此信號便可連續性和非侵入性監視組織灌流，而其可以測量的深度為皮下1.0~1.5mm。不僅可以評估微循環以及全身性疾病嚴重程度，更可以進一步了解其病理學的致病機轉，也可藉其觀察中藥或針灸對微循環的影響。

認識芳香療法

長庚中醫

■長庚中醫醫院 中醫病房護理長 林淑瓊

芳香療法起源於古埃及，發揚於希臘、羅馬等古文明，芳香療法可說是整體治療法，考量人類的身體、理智和心靈深處的需求，近代使用精油來達到舒緩精神壓力與增進身體健康。

芳香療法運用精油，依照不同的使用方式（**按摩、沐浴、吸入、蒸氣、噴霧、皮膚保養、護髮等**），搭配使用劑量、使用部位與手法來調理身體，已達平衡精神、情緒或養身保健。

精油可藉由嗅覺吸收，若再經塗抹到身體上，進行推、壓、揉等按摩使肌肉放鬆、身體知覺舒醒，使精油直接由皮膚毛孔進入到血液中，更可發揮芳香精油神奇功效。按摩主要是透過皮膚吸收精油，按摩亦是古老的保健身體健康及保健肌膚的方法。

「養生之道，減壓開始」，在忙碌的生活當中您是否會感到許多的壓力，因為**壓力而產生負面的情緒更是說來說就來！**常見的負面情緒包括憤怒、悲傷、焦慮、害怕、厭惡等，個人的情緒如果沒有抒發的管道，對自身的工作及生活都有不利的影響。如果您有意識到自己沉溺在負面情緒泥沼中，您可以試試芳香療法，學習花草精神，縱身投入芳香精油沁人的氣氛中，盡情享受長庚桃園分院中醫養身健康中心芳療師為您帶來的不凡感受。



中醫養身健康中心即將啓用，目前試行推廣芳香療法是設於桃園分院健診中心內之高級客房，擁有個人獨立之空間，完善而優美的室內外環境，及採用高品質的精油及設備。芳療的精神強調身、心、靈的平衡，減壓放鬆，回歸自然。

中醫芳療團隊是由受過芳香療法訓練之中醫醫師及中醫護理師為您服務，先由中醫師為您作完整的體質辨證詳細諮詢，再由芳療師依據經絡穴位，針對背部、下肢、腹部、手部、頭部提供全身經絡放鬆的專業技法，能使全身或局部經絡穴位在按摩刺激下使血脈循行暢通，從而達到活血化瘀，疏通經絡，排出濁氣，調整陰陽平衡；除了經由專業穴點刺激外，更運用精油所特有的能量與信息，透過皮膚與嗅覺，影響人體的神經與內分泌系統，達到紓解緊張及排出壓力的效果。

何謂精油？

是一種萃取於單一植物，由植物的根、莖、葉、花朵、果皮、果實提煉出，具有獨特味道，容易揮發的液體。是由多種元素組成的，如醇、酯、碳水化合物、醛、酮、酚。精油容易為皮膚吸收，但易受空氣陽光和熱破壞，故應儲存在深色瓶中並與空氣隔絕，一般木盒為保存精油最佳選擇。但並非所有的精油都適合每個人，故在選用時需要有專業的人員為您作說明。



長庚中醫 中醫飲食護理



■ 桃園分院護理部 中醫養生諮詢室 古家華護理師
長庚中醫醫院 中醫內科陳俊良主任審閱

壹、前言

藥膳療法在我國已有悠久的歷史，自古就有『醫食同源』，『藥食同宗』之說，唐代孫思邈所著《千金方》中的《食治篇》，是我國現存最早的食療專著；其指出：“凡欲治療先以食療，即食療不癒，後乃用藥爾”。說明我國古代醫家非常重視藥膳養生保健、防治疾病的作用。

貳、飲食護理的特點

• 飲食對於人體的作用

- 補充營養：**《黃帝內經》中說：“食氣入胃，散精於肝，淫氣於筋；食氣入胃，濁氣歸心，淫氣於脈”。意指飲食進入人體以後，經過胃的消化吸收，脾的運化，然後輸佈全身。人體所需營養物質，必須靠飲食不斷的給予補充。
- 預防疾病：**所謂“治未病”即是預防疾病，飲食養生就是以此為目標。
- 治療疾病：**能夠用來治療疾病的飲食很多，如山楂消食積、當歸生薑羊肉湯治產後血虛、赤小豆治水腫等。

• 飲食養生的原則

- 合理調配：**也就是現代所強調的營養均衡原則。
- 五味調和：**所謂五味，是指酸、苦、甘、辛、鹹；與五臟之肝、心、脾、肺、腎相對應。《靈樞·五味》指出“五味入於口也，各有所走，各有所病”。要做到五味調和，一要濃淡適宜、二要注意各種味道的搭配、三要不偏食，以免影響到身體機能，而使身體健康受損。
- 飲食要衛生：**俗話說：“病從口入”，指出飲食衛生的重要性。
- 飲食有節：**一是飲食要適量，二是飲食應定時，依照古人“早餐好，午餐飽，晚餐少”的名訓。
- 烹調有方：**除了色香味俱全外，應注意不使營養素流失。依據中醫理論，更應在製作過程中，注意調和陰陽、寒熱。而針對老年人與嬰幼兒，則宜溫熱熟軟，忌黏硬生冷。
- 四時宜忌：**春夏秋冬各有所宜、所忌，故有所謂之四時養生。
- 因人制宜：**人們年紀、體質、職業之不同，飲食應有差異。

• 各種食物之功能及注意事項

食物種類	性 味	功 能	食用法及注意事項
黃豆	甘、平	1. 健脾。治消化不良 2. 潤燥消水。治水脹，小便不利 3. 益氣養血 4. 降膽固醇	煮食，炒食，磨成豆漿或各種豆製品，磨粉
蘋果	甘、平	1. 生津止渴、潤肺 2. 補脾止瀉	本品生食。用於食療者可蒸、煮、榨汁食用
西瓜	甘、寒	1. 清熱解毒 2. 利小便。治小便短赤、暑熱煩渴 3. 清肺利咽喉。治咽喉腫痛	體寒者勿食

中醫飲食護理

食物種類	性 味	功 能	食用法及注意事項
梨	甘、寒涼	1. 生津止渴，潤肺去燥。 2. 治肺燥熱咳 2. 助消化、治便秘	本品生食。用於食療者可蒸、煮、榨汁食用
羊肉	甘、溫熱	1. 暖中補虛，健脾胃， 益腎氣。治虛冷腰痛 2. 補氣養血。治產後血虛	羊肉肥嫩，可清燉、紅燒、煮湯皆可。 秋冬食之尤宜
蘿蔔	生者性冷 熟者性平	1. 生津止渴。治消渴 2. 止咳化痰 3. 順氣消食。治食積， 嘔吐反酸	可生食、熟食。做菜、煮湯紅燒、涼拌皆可
菠菜	甘、涼	1. 補血活血 2. 利腸、通便、助消化 3. 可治糖尿病、高血壓	炒菜、煮湯、涼拌、榨汁皆可
麻油	甘、溫	1. 益氣血，補肝腎，壯筋骨。治氣血虧損， 2. 潤燥通便	調味佐料、生用可通便

• 藥膳舉例

桂圓參棗茶

材料：桂圓適量、西洋參三到五片、紅棗少許。

作法：將以上材料一同放入鍋中，再加入一碗水熬煮，趁熱飲用

功用：桂圓有溫補固腎的作用，西洋參則用來補氣，紅棗主要補血。對於小孩夜尿或是腎氣虛的人，可以達到補氣養生作用。但是過敏性鼻炎易出血的患者不宜常喝。

當歸羊肉湯

材料：當歸兩片、桂枝三克、川芎三克、紅棗三顆、枸杞少許、
羊肉適量、米酒、鹽等調味料適量。

作法：先將羊肉處理乾淨以後，再將以上中藥材一起放入鍋中，加水後用小火烹煮，即將起鍋前再加入調味料即可。

功用：當歸羊肉湯功用在於促進末梢血管循環，增強人體免疫功能。羊肉有動物性蛋白質和豐富的營養價值，具有溫補的作用，當歸補血、桂枝溫通經脈、川芎可以幫助血管擴張，兼具活血行氣之效。具有甜味的紅棗和枸杞除了調味也有免疫調節的功效，以上幾味中藥的特性相輔相成，很適合在冬天食用。





長庚中醫

常見中藥小常識



名稱：烏梅

性味：酸澀而溫。

歸經：脾肺血分之果

來源：薔薇科喬木梅的成熟果實，低溫烘乾後悶至皺皮，色變黑時即成。

功 效：潤腸止瀉痢，斂肺止咳，生津止渴，清熱解毒，醒酒殺蟲

主 治：久瀉久痢，久咳，蛔厥腹痛，暑熱口渴及虛熱消渴，便血、尿血、崩漏、咳血。外敷能消瘡毒，平胬肉。

- 臨床運用：**
1. 用於久瀉，常與補氣健脾、溫中潤腸之品如人參、茯苓、肉豆蔻等同用。對於久痢便血者，本品兼能止血。
 2. 本品味酸，能刺激唾液分泌以生津止渴。治暑熱口渴常與生津止渴之品如葛粉、白糖等同用。治虛熱消渴，可與麥冬、人參、天花粉等同用。

禁 忌：諸病初起者皆忌用。

資料來源：本草備要及相關文獻

輕鬆一下

以前，法國有一名總統名叫戈達，他一向是以「急智、機智」出名。一天，一位英國太太問他：「法國女人是不是真的比其他國家的女人更迷人？」

戈達毫不猶豫地說：「那當然囉！因為巴黎的女人二十歲時，美如玫瑰；三十歲時，也像情歌一樣迷人；而四十歲時，就更完美了。」

那位英國太太又問：「那麼四十歲以後呢？」

戈達總統微笑地說：「太太，妳知道嗎？一個巴黎女人，不論她幾歲，看起來都不會超過四十歲啊！」

發行人：楊賢鴻・孫茂峰

出版所：財團法人長庚紀念醫院

顧問：陳敏夫

中醫醫院

張恒鴻

地 址：桃園縣龜山鄉舊路村

總編輯：林意旋

頂湖路123號

執行編輯：張瀛心

電 話：(03)3196200轉2611

編輯群：陳俊良・薛宏昇

設計印刷：宇晨企業有限公司

陳建霖・楊哲彥

電 話：(02)2703-7667

地 址：台北市和平東路二段151號6樓