

中華民國100年4月1日 出刊

辛卯年二月廿八日 節氣春分

### 本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎頭面五官疾病的針灸治療.....2
- ◎以中醫治未病觀念治療亞健康狀態的族群.....4
- ◎中醫輔助戒菸的方法.....6
- ◎常見中藥小常識.....7
- ◎紅麴治療高血脂症的隨機對照研究...8



英國西敏寺大學參訪交流

### 醫師的叮嚀

健康之道，民眾除了仰賴醫師治病，更不能忽略的是「自己替自己的保健」，尤其現代生活緊張，許多無形中的壓力，都在長期累積中成為疾病的推手。在此提供幾個簡單養生之道，讓大家隨時隨地從自身做起，免於疾病之苦~

- (1)養德：心胸開闊，樂觀豁達，不計貧富，不懷恩怨。
- (2)養性：性格開朗平和，少生氣，心胸豁達，少爭執，厚道，不計較。
- (3)親情：身心上的愉悅、幸福、滿足感，重視家人朋友。
- (4)自律：生活或行為上的自律，保持儉樸穩定有規律的生活習慣。
- (5)活動：腦要用、體要動，鎮靜幽默、節制飲食、經常忙碌、足夠休息。
- (6)環境：山清水秀，空氣清新。
- (7)加強防寒保暖：衣鬆軟、輕便、貼身保暖。
- (8)重視飲食調理：虛則補之、寒則溫之、藥補不如食補，適量進食瘦肉、蛋、魚、豆類。
- (9)講究心理衛生：避免煩擾、焦慮、緊張。
- (10)改善居室環境：室內空氣流通、溫度調節、陽光充足。
- (11)適當進行體育鍛鍊：不可整天躲在室內，堅持鍛鍊。

### 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

## 頭面五官疾病的針灸治療

頭面五官疾病是臨床常見的病症，除了一般的西醫治療之外，針灸治療也是民眾常選擇可以發揮臨床療效的方式之一。針刺時若能應用傳統針刺手法則更能提高針灸在治療疾病病種的推廣，以及減少治療頻次，縮短療程並提高療效。在傳統針刺手法中，“燒山火”“透天涼”操作難度最大，讓許多針灸學者只聞其名，不見其實，很多人演習終生也未見其效。所以有些人便妄言“燒山火”“透天涼”是古人杜撰的玄學，是欺世之舉。長庚紀念醫院曾經接連邀請了中國針灸學會針法灸法分會名譽會長張縉教授赴本院講學，以及“當代中國針灸針法研究之父”鄭魁山教授的學術繼承人方曉麗教授赴本院講學。張縉教授系統性的傳授了傳統針刺手法，並演示了燒山火與透天涼、過眼熱、飛經走氣等針法絕技。方曉麗教授講授鄭魁山傳統針法及其臨床應用，使我們能掌握箇中訣竅，讓溫通法、熱補法、燒山火與過眼熱、穿胛熱等絕技，能帶進台灣並有了實際的臨床應用，我們致力於將傳統針刺手法應用於臨床治療的多年努力，也獲得了大陸針灸前輩們的認可，於2010年中國敦煌舉辦的國際針法灸法大會受到重視，並在大會首席張縉教授現場演示時，獲邀上台與在場數百位專家學者交流傳統針刺手法心得。

對於全身的不同疾病，若能配合病患當時的病情選用適當的針刺手法，可以發揮較大的臨床效，本文限於篇幅僅針對頭面五官疾病的針刺治療略作說明，運用針灸治療頭面五官疾病，可採用在後頸部的風池穴取熱，並將熱感送至病所的獨特針刺手法。取風池穴來治療頭面五官病的理論基礎，是基於風池穴是足少陽和陽維脈、陽蹻脈之會穴，具有祛風解表、清頭明目、健腦安神、通達腦目脈絡之功效，加之溫通針法使氣至病所，可溫經通絡化痰濁、祛風散寒、行氣活血、扶正驅邪。在操作的過程中讓病人採取正坐低頭姿勢，醫師以左手壓手揣準穴位後，用左手大指壓在穴位的外下方，再配合右手刺手的針感傳導。進針後，刺手仔細體會針下氣至感覺，得氣後再行燒山火或溫通法等取熱針刺手法，當使用燒山火或溫通法針刺得氣並在風池穴取得溫熱感覺後，利用左手大指的力量，通過右手刺手配合，讓熱感傳導向眼、耳、鼻、口等五官諸竅處，以治療相應部位的病變。

長庚紀念醫院中醫針傷科

薛宏昇科主任

# 頭面五官疾病的針灸治療

## 長庚中醫

治療頭面五官部的眼病、鼻病、耳病、偏正頭痛、眩暈、早期面癱等疾病，臨床主要以風池穴施溫通針法為重點，治療時取風池穴為主，施溫通針法，使熱感傳導到眼區或鼻部、耳部、頭部等。治療各種眼疾時，以風池穴為主施溫通針法，針尖朝向對側目內眥，使熱感傳導到眼區，促使瘀血消散、吸收，稱為“過眼熱”針法。治療眩暈症時取風池為主穴，針尖朝向鼻根，並利用左手關閉風池穴下方，配合刺手的推弩手法，使熱感傳到耳中或頭頂部位，起到通竅聰耳的作用。除了以風池穴為主之外，再依據頭面五官部的病變部位，選取相關的穴位如太陽、魚腰、攢竹、陽白、四白、下關、地倉、頰車、百會、神庭、耳門、聽宮、聽會、翳風、內關、中渚、合谷、豐隆、迎香、陽陵泉、足三里、光明等，施以適當的補瀉手法。臨床可應用於視網膜出血、視神經萎縮、眼瞼下垂、耳鳴、耳聾、聽力減退、眩暈症、嗅覺異常、味覺異常等，頭腦或中樞神經相關疾病，如腦出血或腦梗塞引起的偏癱，偏頭痛、神經衰弱，面癱、面肌痙攣、外感頭痛等，臨床常獲良效。



薛宏昇科主任(左)、中國針灸學會會長李維衡教授(中)與甘肅鄭氏針法研究會會長鄭俊江醫師(鄭魁山教授長子)(右)、合影於2010國際針灸法大會。(2010, 08 中國. 敦煌)



中國針灸學會針灸法灸法分會名譽會長張縉教授(左)、薛宏昇科主任(右)於2010國際針灸法大會交流傳統針刺手法心得。(2010, 08, 中國. 敦煌)



### 薛宏昇 醫師檔案

中醫部中醫針傷科主任，助理教授

專長：

中風後遺症、頭面五官病(偏頭痛、眼底病、面癱、耳鳴、鼻病)、疼痛症(坐骨神經痛、腰痛、偏頭痛、五十肩、頸項痛..等)、失眠、過敏風濕(鼻過敏、氣喘)

以心腦血管疾病、腫瘤、糖尿病等為代表的慢性、非傳染病已成為嚴重威脅民眾健康的重要公共衛生問題，也是醫療費用過度增長的重要原因。慢性病已經嚴重影響了我國人民健康，造成巨大的負擔。世界衛生組織(WHO)一項全球性調查表明，健康的人僅占5%，患有疾病的人占20%，而75%的人處於亞健康狀態。亞健康被稱為「當今危害人類健康的頭號隱形殺手」。亞健康由於沒有現代醫學檢查中診斷的「確鑿證據」，所以，在現代醫學中並沒有很好的相應對策進行處理和調節，而多數歸於精神病學的範疇。而中醫學內特有的「治未病」觀念可能是處理此類「亞健康狀態」之解藥。

東漢張仲景之《金匱要略》整理歸納《內經》「治未病」思想，強調預防醫學，分為四層涵義：1. 防病未然，調攝固本；2. 欲病救萌，防微杜漸；3. 既病防變，治在證先；4. 瘥後防復，重視調理。強調「治未病」不僅是未病先防，亦在病雖未發生，但即將發生之時，採取措施治其先兆。

中醫院所、門診現狀的發展，如何將「治未病」作為一個課題來研究，拓展了中醫藥的服務的範圍及族群，也是中醫界將面臨巨大的發展機遇，必須思考下列數點1. 中醫院與西醫院的區別在哪裡？2. 中醫院如何挖掘自身的中醫特色與優勢，並且把這種優勢變成現實的生產力？3. 中醫院如何提高對患者服務的能力？4. 加大對「治未病」的研究和拓展應用。如何在臨床治療及觀念上將「疾病的防治重心前移，堅持預防為主、促進健康和防治疾病結合」，這正契合了中醫「治未病」的思想。為中醫「治未病」提供了可靠的政策保障，將對中醫「治未病」產生積極的影響。

「治未病」理念將為中醫院的發展提供新醫學模式21世紀的醫學將從「疾病醫學」向「健康醫學」發展；從重治療向重預防發展；從針對病源的對抗治療向整體治療發展；從重視對病灶的改善向重視人體生態環境的改善發展；從群體治療向個體治療發展；從生物治療向心身綜合治療發展；從強調醫生作用向重視患者的自我保健作用發展；在醫療服務方面，則是以疾病為中心向患者為中心發展等。

中醫「治未病」手段豐富多樣，具有簡、便、廉等特點易得到群眾的認同。貼近社區、走進家庭，符合低投入、高效益低成本、廣覆蓋的要求，具有重要的現實意義和廣闊的發展前景，也將會為中醫院的發展注入新的活力，同時還是相關健康產業發展、健康觀念轉變、構建和諧社會、醫學模式轉變的緊迫需求。

中醫「治未病」有一套完整而行之有效的方法。在養生學方面重在無病自調，養生與修性同重，形神合一，達到無病自調的養生目的；同時，「治未病」手段如針灸、推拿、刮痧、中藥熏洗、體療、食療等技術簡便易行、療效迅速，而且安全、不良反應小，方法靈活多樣，無需大型醫療設備。

「治未病」在中醫院發揚光大所存在的問題：

**1. 「治未病」理論體系有待完善：**中醫院要加強探索、總結宣傳普及中醫「治未病」的內容與方式，包括宣傳中醫「治未病」的理念與效果、開展中醫「治未病」工作情況，從人們的思想意識、生活、行為等各方面建立起「治未病」的文化。

**2. 生物醫學模式有待徹底轉變：**中醫院要迅速轉變觀念，充分認識到開展「治未病」的重要性、緊迫性、長期性，堅持以人為本、以健康為中心，突出中醫藥特色，發揮中醫藥優勢，轉變服務理念，

## 以中醫治未病觀念治療亞健康狀態的族群

長庚紀念醫院中醫針傷科

陳玉昇主治醫師

拓寬服務領域，提高服務能力，探索新的服務模式，構建有中醫特色的「治未病」服務體系，滿足人民群眾對中醫藥服務的需求。另外，在服務模式方面，還需探索、總結中醫「治未病」服務的特殊方式和方法，包括服務物件與服務領域選擇的基本原則和具體方法、服務途徑、服務流程等內容。

**3. 「治未病」在臨床實踐中面臨的困窘和局限性：**「對多數尚未出現明顯不適而又無證可辨的「未病」，中醫也只能視其為「平人」。中醫的辨證是在「有諸內必形諸外」的基礎上運用四診方法，對於體內已發生變化而尚未在外象上有所反映時，往往束手無策。中醫院可根據不同體質的情況，設計中醫藥「治未病」詳細的各種問卷調查表，可以使診斷和治療更具有操作性；同時開展「亞疾病理論」研究，將中醫的辨證施治與現代科技相結合。通過在亞疾病階段人體的各種症狀表現，根據定性定量的資料結果，確定出中醫的病名(證候名)，然後進行個性化的中醫藥對症調理，或用其他的預防保健治療手段，達到消除症狀、恢復健康的目的。

**4. 「治未病」的政策保障和法律依據存在缺失：**現在尚缺乏有關中醫「治未病」的法律法規，從某些方面制約了「治未病」的開展。由於實行「舉證責任倒置」，即「因醫療行為引起的侵權訴訟，由醫療機構就醫療行為與損害結果之間不存在因果關係及不存在醫療過錯承擔舉證責任」，這將給中醫院開展「治未病」帶來更大的挑戰。在中醫院廣泛開展「治未病」，將承擔著極大的責任風險，甚至法律風險。

建議中醫院在開展研究時，配合相關部門進行政策、立法方面的研究。探索、總結開展中醫「治未病」工作所需的配套政策，包括診療科目設置的有關政策、「治未病」相關服務專案的價格政策、相關診療項目和藥物納入醫療保險的政策、經費保障政策、相關人員的執業註冊及職稱晉升政策、納入國家整體預防保健體系的相關政策。

台灣的健保面臨總額預算的壓力，西醫已限制減縮門診人數，中醫診所及醫院亦面臨生存的問題。慢性病的巨大負擔等，將改變醫療觀念及模式，病人族群將向亞健康移動。他山之石可以攻錯，如何將此「未病」風潮，在台灣醫療生態生根及發展，是一件重要且迫切的問題。

參考資料

1. 國華, 張雪亮「試論《金匱要略》對《內經》治未病思想的發展」, 中國中醫基礎醫學雜誌(2008年第14卷第3期).
2. 唐乾利、岳桂華之「治未病」對中醫院發展機遇及問題探析, 中國中醫藥資訊雜誌(2008年6月第15卷第6期)



## 陳玉昇 醫師檔案

中醫部中醫針傷科主治醫師

專長：

頸椎及上肢疼痛症候群、身心綜合症及身心靈的調理、自律神經失調、癌症輔助治療、手術前後針藥調養、針灸氣功、運氣(時間)醫學之調治、小兒氣喘

長庚中醫

以中醫治未病觀念治療亞健康狀態的族群

## 中醫輔助戒菸的方法

長庚紀念醫院中醫針灸傷科

唐遠雲主治醫師

平時大家都認為吸菸只是一種個人習慣，其實早在1998年世界衛生組織(WHO)就已將吸菸作為一種慢性疾病列入國際疾病分類(ICD-10)，屬於精神神經疾病。

為何世界衛生組織要把吸菸定為一種疾病呢？這是因為吸菸者對吸菸具有依賴性、成癮性，因菸成癮的實質就是尼古丁依賴，事實上人對菸草中尼古丁的成癮性比嗎啡強5~10倍。當吸煙時，煙草中的尼古丁與大腦某個部位的尼古丁乙醯膽鹼受體(nAChR)結合，引起另一個部位釋放多巴胺(DA)，可使吸煙者產生短暫的愉悅、思維敏捷、腦力增強、減輕焦慮和抑制食慾，從而令吸煙者想繼續吸煙，久而久之，吸煙者的心理和生理上就對尼古丁產生依賴。吸煙者一旦成癮，每30 ~ 40分鐘就需要吸一支煙，以維持大腦尼古丁穩定水準；當達不到這水準時吸煙者就會感到煩躁、坐立不安、噁心、頭痛並渴望補充尼古丁，我們把這些症狀均視為停止吸煙後的戒斷症狀。而長期或大劑量吸入尼古丁可導致機體活力下降，記憶力減退，工作效率低下，呼吸肌麻痺，意識障礙，甚至造成多種器官受累的綜合病變。這就是為什麼世界衛生組織把吸煙定義為一種慢性復發性疾病，把煙民視為慢性病人的原因。

吸煙的危害許多人認為吸煙僅會對肺功能有損害，其實不然，點燃一根煙時會產生 250多種有害的化學物質，其中有 40多種致癌物質，因吸煙導致的癌症有唇癌、口腔癌、鼻咽癌、喉癌、食道癌、肺癌、胃癌、肝癌、腎癌、膀胱癌、子宮頸癌等除了致癌外，全身多個系統都會受損。1. 呼吸系統：慢性阻塞性肺疾病(COPD)、哮喘、肺炎；2. 心腦血管系統：高血壓、冠心病、腦中風、動脈瘤、末梢血管病、血管週邊疾病；3. 消化系統：消化性潰瘍、克隆氏病；4. 生殖系統：陽痿；5. 造血系統：急性骨髓性白血病；6. 其他：白內障、骨質疏鬆、易骨折、牙周病等，可以說煙草幾乎損害人體的所有器官。

目前戒菸方法有很多種，針灸戒菸是簡便有效，引起世界矚目。  
現將中醫輔助戒菸方法介紹如下：

### 一、耳穴戒菸

耳穴為於耳廓上的刺激點，是藉由經絡與臟腑聯繫，誠如《靈樞·口問篇》：「耳者宗筋之所聚也，十二筋脈上結於耳」、《雜病源流犀燭》：「肺主氣，一身之氣貫於耳」。因此，刺激耳穴可促進經絡循行、調和臟腑陰陽，並可明顯增加腦內啡，使吸菸者減輕對尼古丁的依賴。耳穴戒菸經由其刺激穴位的方法有毫針針刺法、埋針法、藥種籽貼壓法、激光照射法等。其較常使用的耳穴有內分泌、交感、神門、肺、口、氣管、腎等。

### 二、體穴戒菸

體穴戒菸是選擇身體適當的穴位針刺、艾灸、電針、按摩等。根據研究報告指出，常用的戒菸體穴有迎香、列缺、孔最、合谷、曲池、足三里、太衝、百會、甜蜜穴等，可以有效的達到戒菸成效。

### 三、中藥及食療戒菸

中藥茶飲常用魚腥草、地龍、遠志、藿香、薄荷、甘草、人參等水煎當茶飲。可以逐漸消除菸癮，去除口臭，且會厭惡菸味，達到戒菸目的。

食療方面可以輔助戒菸，但較難單靠食療戒菸成功。有荷葉茯苓粥、蘿蔔絲拌糖、西瓜拌蜂蜜等。

以上方法最終能否戒菸成功呢？還是取決於吸菸者個人的意志，真心要戒，然後配合治療，才能達到預期結果。



## 唐遠雲 醫師檔案

中醫部中醫針傷科主治醫師

專長：

疼痛症候群(頭痛、筋骨酸痛、膏肓痛、經痛)

中風後遺症、頭部外傷後遺症、腦脊髓損傷

後遺症、頸痛、肩痛、網球肘、腕隧道症候

群、退化性關節炎、小兒腦性麻痺

長庚中醫

中醫輔助戒菸的方法

## ...常見中藥小常識...



**名稱：**桂枝

**別名：**桂枝，又名柳桂、細桂枝、嫩桂枝、玉樹、桂木。

**分類：**辛溫解表藥

**來源：**本品為樟科植物肉桂及其同屬類緣植物之嫩枝。

**性味：**味辛、甘，性溫。

**歸經：**歸心、肺、膀胱經。

**功效：**溫經通脈，發汗解肌。

**主治：**風寒表證，傷風頭痛，中風自汗，手足痛風，經閉癥瘕。

**貯藏：**置陰涼乾燥處。

**資料來源：**中醫藥資訊網。

### 紅麴治療高血脂症的隨機對照研究

探討高血脂及脂肪肝的病人在服用紅麴(以GABA為主要成份培養)三個月後，其血中膽固醇、三酸甘油脂、肝功能、腎功能、電解質及血壓、腹部超音波的變化，以探討其安全性及對血壓、血脂、脂肪肝之影響。

連絡電話：中醫辦公室 03-3196200#2611、吳小姐(0966904508)

發行人:楊賢鴻  
顧問:王正儀 陳敏夫 張恒鴻  
總編輯:陳怡帆  
執行編輯:陳錦秀  
編輯群:高銘偵 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:桃園縣龜山鄉舊路村  
頂湖路123號  
電話:(03)3196200轉2613