

中華民國101年8月1日 出刊

壬辰年六月十四日 節氣大暑

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎夏天皮膚病怎麼更嚴重了呢?2
- ◎中醫治療不孕症.....4
- ◎減肥經驗談6
- ◎常見中藥小常識.....8
- ◎比較手法與針灸對網球肘的療效研究...8



衡陽市衛生局參訪團

醫師的叮嚀

動輒35°C 高溫的酷暑，每每讓人口乾舌燥、心浮氣躁，降低思考能力與工作效率，只想躲在冷氣房裡避暑乘涼。然而黃帝內經提到夏季養生的原則：「夏三月，此謂蕃秀。天地氣交，萬物華實，夜臥早起，無厭於日，使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。」這是指夏天是一年當中陽氣最旺盛的季節，萬物生長到達顛峰，作息上應該順應夏天晝長夜短的日照變化，趁剛天亮氣溫不高、涼快的時候就早起活動，此時打打太極拳、做做早操等和緩的運動，調養陽氣，最能讓體內的陽氣得以宣發於外，精神飽滿，工作效率自然提高。暑氣逼人，讓人容易動怒，應適時提醒自己保持情緒平穩，減少人與人之間的摩擦，也可避免憤怒對身體的負面影響。

快樂的暑假，正是親子出遊的旺季，寶貝們即使揮汗如雨仍然玩得不亦樂乎，此時水分流失又多、又快，休息之際清涼消暑的冰品與瓜果，往往成為大家的最愛。然而就中醫觀點而言，暑能耗氣傷津，因此補充水分、食用生津止渴的湯品、茶品與瓜果類是不錯的養生方式，但要切記食用少量為宜，以免大量寒涼飲食，反而阻礙脾胃的運化功能，導致腹痛、腹瀉等問題。夏日養生秘訣在於：早起勿怒，飲食慎寒涼。

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

夏天皮膚病怎麼更嚴重了呢？

基隆長庚醫院中醫科主治醫師

楊岳隆醫師

「醫生啊！天氣熱，我皮膚哪咁咯架厲害咧！」

夏天天氣高溫炎熱，濕度又大，坐著不動就叫人吃不消，稍動一下更是汗流浹背，上班族的一會兒又進出冷氣房，居家族的或者電風扇直接強風吹著潮濕的肌膚，生活環境如此，以往有皮膚病的朋友，很多人在夏天就更顯嚴重了！

過度氣候環境表現影響人體造成人體發病的因素叫做“六淫”，包括風、寒、暑、濕、燥、火。依夏天特色重新排列六淫之氣，「暑、濕、燥、火、風、寒」，再加上電扇強風直吹，冷氣強冷，和冰品冰飲，就不難勾勒出中醫看待夏天皮膚病發作的病機了。

黃帝內經說：「諸瘡痛癢皆屬於心」一說「諸瘡痛癢皆屬於火」，也有醫家認為熱盛叫火，火盛叫毒，癢甚搔抓破皮滲液，癢到半夜不能睡，這個毒字形容得好傳神，影響人體甚劇，也是皮膚病最令人難忍之處。

痱子

痱子的主要症狀為：初起時為針尖大小紅色斑疹，接著出現成群紅色小丘疹或小水皰，有癢癢或燒灼感，常成批發生，好發額、頸、胸、背、腹、肘窩、腘窩，女性乳房下及小兒頭面部、臀部。消退後有輕度脫屑。

痱子，就是由於夏天外界氣溫高和濕度大，出汗過多，不易蒸發，汗管和汗孔閉塞，汗液儲留所產生的丘疹或丘泡疹。暑熱夾濕蘊結肌膚，油脂塞住或風吹致收縮毛竅鬱塞，熱氣鬱於皮腠之間而生此病。中醫以清熱利濕，疏風解表來治療。

可以用西瓜翠衣，擦磨患處，一日2~3次，或苦瓜切片也可，只要是衛生習慣良好的，輕症倒少見感染，可以嘗試。也可以滑石粉、薄荷、冰片、黃柏、甘草磨粉外用。（女性不論年紀宜避用滑石粉成份在鼠蹊與下陰部外用）

腹股溝濕疹、陰囊濕疹

一般內服中藥加外用清熱燥濕類的中藥膏即可控制，如黃芩膏、黃連膏、黃柏膏，如果搔抓破皮滲水多的，還可嘗試三黃洗劑，可嘗試三黃洗劑或青黃石軟膏，清熱燥濕收斂傷口，如果再進一步惡化，搔抓厲害變成細菌感染，中醫也叫做毒，由濕疹變成「丹毒、流火」，發在臉部的叫「大頭瘟」，這就要加重清熱，再加解毒類中藥，或色紅入血要涼血的中藥了。

屁股疔瘡

屁股疔瘡（台語有人叫“胎哥粒啊”，“臭粒仔”）生在腰部、胯下、屁股附近最多，多是夏天氣溫增高，人體新陳代謝增強，代謝物增多，皮脂腺分泌旺盛，容易堵塞毛孔。表皮金黃色葡萄球菌乘虛而入，在毛囊和皮脂腺內大量生長繁殖而引發化膿性感染。汗液中正好富含蛋白質和脂肪酸，有助於細菌的生長。因此，出汗後如果未及時清洗、更換衣服，或者穿了不透汗的衣服，都可能引發感染。中醫治以清熱扶正排膿解毒，若膚已紅腫，則需加強涼血，一般中醫治療反應良好，療效患者滿意。

香港腳

香港腳屬於中醫「腳氣瘡」、「濕腳氣」範疇。此症多因濕熱侵襲、濕熱下注於趾間所致。臨床以水泡、糜爛、滲出、脫屑、搔癢或夾痛為特徵，感染嚴重還會伴有發熱、煩躁、失眠、鼠蹊部淋巴結腫大。一般還要分虛實兩型：

一、溼熱下注型：趾間足癬潰破，周圍發紅，劇烈癢痛。治療可用龍膽瀉肝湯加減，以達到清熱解毒、利溼止癢的作用。

二、氣血虛弱型：若患者正氣不足，年老體衰，工作過累，長久不癒，患處皮膚偏白色，輕微癢痛，或有透明或淺黃的分泌物流出，多屬虛證，治療反而要用八珍湯或聖愈湯加減，以求補益氣血，生肌止癢。一般滲出物多的香港腳，民眾抱怨西藥藥膏不易收口，湯水仍多仍癢的，可使用中藥內服滲濕燥濕，外洗三黃洗劑等中藥外用。

平素飲食適宜清熱利溼類：綠豆、冬瓜、西瓜翠衣、甘蔗汁、梨子、蘆筍、菜瓜(絲瓜)、苦瓜、麻薏(麻芋)。

皮膚癢避忌食物：忌食高油脂、油炸、辛辣、蟹、蝦、芒果、竹筍、芋頭、香菇、鳳梨、酒、胡椒、羊肉、豬頭皮。

生活注意項：

1. 衣寬鬆，選用排汗衣或其他透氣柔軟吸汗材質，因為汗水鬱積在皮膚上易刺激發癢，導致皮膚炎惡化因為汗水鬱積在皮膚上易刺激發癢，導致皮膚炎惡化，流汗後能擦汗，勤換衣，洗澡，保持乾爽最好。
2. 避免搔抓過度感染，盡量不要用指甲搔癢，因為抓破皮後易引起細菌感染甚至化膿，改以拍打止癢，或者用冷毛巾濕敷減輕癢感，亦可以以小手帕，沾水捲成條狀，一次備數條手帕放置冰箱備用。
3. 若天氣悶熱引起則可開空調以降低燥熱感，如能冷氣加電扇效果最好，但電扇強風直吹，則不在鼓勵之列。
4. 諸瘡痛癢皆屬於火，夏天有人癢至難眠，易怒，試著放鬆心情，避免生氣發怒心火旺盛，引起搔癢加重。



楊岳隆 醫師檔案

基隆長庚醫院中醫科主治醫師

專長：

各類小兒疾病(生長發育、過敏、氣喘、小兒體質調理)

眼耳鼻喉五官疾病

癌症調理、婦人病

中醫治療不孕症

台灣生育率在近年來都是全世界倒數前幾名，成為一個新的社會問題；許多人是因為經濟考量不婚不想生，但是高齡想生卻不孕的比率也在增加當中。

國際對於不孕症定義是：「沒有避孕且至少有一年性生活而沒有懷孕」，其原因男性及女性的比例各佔40%，不明原因佔20%，就比例而言，大約七對中有一對，也就是每一百對已婚夫妻有10~15對會遭遇不孕症。

懷孕之中醫觀點

中醫的古籍《素問》提到：「女子七歲，腎氣盛…二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。」
「天癸」源自先天腎氣，由後天脾胃調養，是促使女性發育的一種物質，因此必須要有充足的腎氣，方能有正常的月事與良好的生殖能力。

父母的精血實際上是懷孕的根本，懷孕必須建立在「陽經溢瀉而不竭，陰血時下而不愆」的基礎上，指的就是男子之精需源源不斷，女子月經須按時而下；而《易經》提到：「男女胥悅，陰陽交通」，則是指情緒需要放鬆且愉悅；這些條件同時滿足，陰陽交媾，精血和凝而能順利受孕。



病因病機

先天性之生理缺陷：如子宮頸狹窄、子宮先天畸型等，均會妨礙生殖能力。

後天性的致病因素：

外因：婦科感染造成濕熱瘀阻、手術傷害、藥物等等。

內因：1. 七情：包括「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」，均可引起情志變化，造成功能失調，引發不孕。如求子心切，情志不舒則肝氣鬱結；又如職場情緒緊張，壓力過大，失眠多夢，心煩易怒，也是造成現代不孕症增加的主因之一。

2. 內傷勞損，造成氣血不足、腎虛；飲食不節，可致脾胃虛損、痰濕內生而阻礙氣機；高齡則卵巢功能退化，中醫則屬腎虛精虧。

3. 子宮內膜異位症患者可能會因為發炎、沾黏而不孕，此則屬中醫瘀或挾濕挾熱的範疇。

不孕症辨證論治

不孕症的治療必須要先到西醫檢查是否有器質性的病變；而辨證論治是中醫的特色治療之一，根據證型對應方劑加減治療。

肝鬱氣滯—逍遙散。

瘀血阻滯—血府逐瘀湯、少腹逐瘀湯。

痰濁內停—蒼附導痰湯。

濕熱內蘊—知柏地黃丸。

宮寒不孕—溫經湯。

腎陽不足—右歸丸。

腎陰虧虛—養精種玉湯、左歸丸、二至丸。

血虛不孕—四物湯。若氣血不足則可使用聖愈湯、歸脾湯等。

男子的治療：男子不孕多為氣虛型或腎精虧損型。依證型選用補中益氣湯、五子衍宗丸、八味地黃丸、左右歸飲加減治之，增加精蟲數目與精子活動力。

女子的治療：女子不孕首重調經，結合中西醫生理觀點，以月經週期療法配合基礎體溫表，正確的使用各種中藥，療效最顯著。

經後期(月經週期第6~10天)：調補腎陰以促內膜生長為主。

排卵期(月經週期第11~14天)：卵泡漸趨成熟，除了調補腎陰以外，需酌加溫腎陽及調氣活血之品。

經前期(月經週期第15~28天)：須以補腎陽為主並兼補腎陰，以維持黃體功能。

月經期(月經週期之1~5天)：以理氣行血為主兼以養血。

飲食療法：

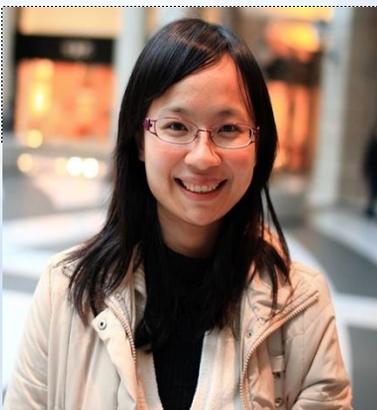
依體質多食用補腎養血、健脾之品，可改進身體狀況，增加懷孕的機會。

補腎益精血：韭菜、黑豆、胡桃仁、龍眼肉、枸杞子、海參、羊肉等。

健脾益氣：各類五穀、糙米、芡實、小麥、大棗等。

結語：

治療不孕症是夫妻雙方要共同面對的問題，千萬不可責怪單一方面，應當相互體諒與扶持，並須積極檢查與治療，切忌胡亂服藥或自行濫用補品。



張心寧 醫師檔案

基隆長庚醫院中醫科主治醫師

專長：

婦科疾病、小兒過敏氣喘、痤瘡

胃腸消化疾病、睡眠障礙

減肥經驗談

基隆長庚醫院中醫科主治醫師
林東毅醫師

在這炎炎夏日中，門診多了許多尋求減重的民眾，看門診時往往第一句或就說『醫師我要減肥』。這些民眾大部分都曾靠自己節食運動減肥過，或曾在外院診所吃過藥、接受針灸、埋線等方式減肥，但往往只是瘦了一陣子，沒多久旋即復胖，甚至胖的比之前更嚴重。

其實減肥對我來說，並不陌生，從小就是胖胖的我，因為肥胖造成的健康及生活問題實在不少，後來雖然成功的減重，但我知道，如果不注意不堅持下去，很快就會復胖，而且會胖的更嚴重。

『減肥沒有懶人』，單靠外力(藥物、針灸、手術)減重不但不切實際，往往也越減越肥。而徹底改變生活習慣加上持之以恆，才是減肥不二法門。以下是我減重的個人經驗提供各位分享。

飲食三餐正常，勿暴飲暴食，可少吃點，或偶而1-2餐不吃，但不讓自己過度飢餓，因為方式過激烈，容易使你中途放棄，造成減重失敗。

運動雖然消耗的熱量不多，卻是提升整體代謝率及維持健康的重要方式，每天撥出半小時到一小時時間運動從事有氧運動為主，如散步、慢跑、游泳、打球、爬樓梯、跳繩，持之以恆，並持續增加運動強度及時間。雖然一開始減肥速度緩慢，但中長期後，效果會慢慢浮現，更讓您獲得健康。

每天量體重，至少一天兩次，一次是晨起空腹體重，一次是夜間晚餐後測量。這是經研究證實有效的減肥方式，當靠每天量體重這個習慣，許多人可達到每月可減約0.5公斤左右的體重，量越多次效果越好。

冰冷飲料請勿碰觸，中醫觀點冰冷飲料對身體不好，也容易讓食慾增加，就算是無糖的咖啡、茶等，喝冰的也容易胖，所以減肥時飲品都要盡量溫熱著喝。

晚上8:00以後盡量少吃，吃宵夜會胖大家都知道，真的餓得受不了要吃的話就以低熱量蔬果或茶飲為主。

作息正常，一定要睡飽，最好10:00前就睡覺，睡不飽會讓你更想吃東西。千萬不要想靠熬夜減肥，絕對只會越減越肥，最後還失去健康。

再來提供茶個人減肥時所自調的養生茶飲『明目消脂益智茶』供大家參考，茶飲是以黃耆、決明子、枸杞、菊花、遠志、石菖蒲各一錢（約3.75克）所組成。

黃耆補氣，可增強體力，枸杞補腎，可增加基礎代謝率，消除疲勞。決明子、菊花、枸杞皆有明目的功用，很適合現代人消除眼睛疲勞。而菊花、枸杞延年益壽之品。決明子有軟便的效果，對因便秘引起的肥胖以很好的效果。遠志、石菖蒲可通九竅，強心益智，增強腦力，很適合現代人過度消耗腦力使用。

以上藥材洗淨後以1000CC開水沖泡或煮開十分鐘飲用。搭配飲食控制及運動，並常常量體重，就可以幫助您輕鬆減重。

減肥絕非難事，天下絕對不會有只喝水就會胖的人，希望以上醫師本人的經驗分享，對大家獲得健康及苗條的身材，能有一定的幫助。

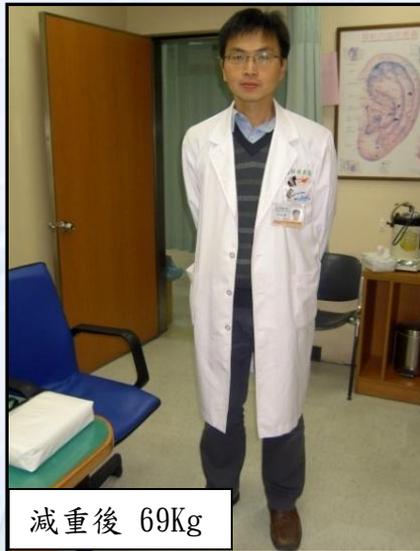
相片：林東毅醫師減重前後相片，前後花了約半年時間(2010/7 - 2011/1)



減重前 96Kg



減重中 82Kg



減重後 69Kg

長庚中醫

減肥經驗談



林東毅 醫師檔案

基隆長庚醫院中醫科主治醫師

專長：

各種內科及病，過敏性鼻炎、慢性咳嗽、內分泌及新陳代謝失調、小兒生長發育、退化性關節炎，青春痘。

...常見中藥小常識...

名稱：茯苓

來源：始載於《神農本草經》。
為多孔菌科真菌茯苓的乾燥菌核。

性味歸經：甘、淡，平。歸心、肺、脾、腎經。

功效：利水滲濕，健脾補中，寧心安神。

主治：小便不利，水腫，痰飲咳逆、嘔吐、脾虛食少，大便溏泄，心悸不安，失眠健忘，遺精白濁。

用量用法：水煎服，10~15 g。

使用注意：陰虛而無濕熱及虛寒、氣陷患者慎服。

藥理研究：

1. 對免疫功能的影響：能增強巨噬細胞吞噬功能，使脾臟抗體分泌細胞數明顯增多，從而增強機體免疫能力。
2. 其他作用：本品及其有效成分尚有利尿、鎮靜、抗腫瘤、強心、抗病原微生物等作用。

資料來源：行政院衛生署中醫藥委員會網站



徵求外側手肘疼痛受試自願者

試驗目的：比較手法與針灸對網球肘的療效

對象：外側手肘疼痛二個月以上，性別不限；年齡大於18歲及小於80歲者。

納入條件：(1)診斷符合網球肘者；(2)單側手肘疼痛；
(3)過去四週不論有無接受治療者，病況無明顯改善。

排除條件：(1)孕婦；(2)患肘過去因網球肘進行手術。

試驗內容、期間：本試驗為期10週，其中前2週為治療期間共治療四次，後續於第4週及第10週追蹤治療效果。受試者將以隨機分配法分手法組或針刺組。

驗評估地點：林口總院復健大樓6樓或桃園分院中醫針傷科門診區。
本研究不收取任何費用，由中醫師進行評估與治療。

若有意願且您符合上述之納入及排除條件，或有任何疑問，

請洽聯絡人：黃新家醫師 電話：0975362729

張子瑜醫師 電話：0975362725

發行人：楊賢鴻

顧問：翁文能 王正儀 陳敏夫

張恒鴻

總編輯：游景卉

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：桃園縣龜山鄉舊路村
頂湖路123號

電話：(03)3196200轉2613