

中華民國100年12月1日 出刊

辛卯年十一月七日 節氣小雪

本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎和寶貝更親密-簡易小兒推拿.....2
- ◎腰腿痛的中醫保健.....4
- ◎漫談糖尿病.....6
- ◎常見中藥小常識.....7
- ◎三九貼特別門診.....8



新竹工業技術研究院參訪

醫師的叮嚀

十二月至一月進入冬至以及農曆新年時節，許多呼吸道過敏好發於一年中最冷的這個時候，所以過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎容易發作。傳統中醫最重視養生，黃帝內經裡也提到天人相應—人體的變化與季節氣候相呼應的概念。因此，在一年中最冷的「三九天」，也就是從冬至算起的第一個九日(冬至當天)、第二個九日、以及第三個九日這三天，以辛溫通散藥物敷貼在人體特定穴位上，稱為「三九貼」，藉由藥氣滲入皮膚穴位、經絡，直達呼吸系統，來治療呼吸道過敏。如此既能直接溫通因為寒凝而壅阻的氣機，還能間接趁嚴冬存好本錢，來調理過敏體質，減輕來年的過敏症狀。

長庚北院區的三九貼門診即將於2011/12/22冬至當日開始，以及12/31、1/9、1/18這連續四個九天裡，在台北、林口、桃園三院區為民眾服務。但要特別呼籲的是，在這段時間，如果有發燒、感冒、咽喉發炎、肺部感染、或過去有中西藥物過敏史、皮膚破損、嚴重的心肺功能不足、孕婦以及一歲以內嬰兒，都不適於接受三九貼療法。如有相關問題，歡迎來電或至各院區中醫諮詢室詢問或於門診時詢問醫師。

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

和寶貝更親密——簡易小兒推拿

長庚紀念醫院中醫針傷科

蔡馥光主治醫師

近年來大力推廣的西式嬰兒按摩，被認為可以幫助嬰幼兒感覺統合的成熟、有效刺激嬰幼兒的平衡感和本體覺，並可加速腦部細胞元之突觸增生的健全腦部發育，使嬰幼兒情緒穩定、健康成長。其實，歷史悠久的中國，早在隋唐年代，就陸續發展了小兒推拿治療法，明末清初時更是小兒推拿盛行與成熟時期，如清代徐謙光的《推拿三字經》為後世繼承形成小兒推拿三字經派，為現代的小兒推拿治療奠定了大量基礎。

傳統中醫認為小兒發展之生理特點包括：生機蓬勃、發育迅速、臟腑嬌嫩、形氣未充；病理特點則有發病容易、傳變迅速、臟氣清靈、易於康復；這些特點顯示出小兒的身體尚未成熟，任何的藥物與治療，都可以對其產生很大的影響，因此小兒推拿療法，就利用小兒的發育特性，達到外治的功効，並可使嬰幼兒免強迫灌輸藥用的壓力以及打針的驚嚇害怕。中醫的小兒推拿法是根據傳統的經絡學說，配合四診辨證決定推拿處方，再利便推拿、揉、掐等不同手法，調整身體臟腑經絡的氣血功能，其適應範圍比起西式嬰兒按摩更為廣泛。小兒推拿療法對小兒身體則可達到下列作用：1. 調整小兒臟腑功能 2. 促進小兒氣血生成 3. 調節小兒脾胃功能 4. 解痙止痛。因此可應用在呼吸系統疾病如感冒、支氣管炎、過敏性鼻炎等；消化系統疾病如腹瀉、厭食、腹痛、便秘等；肌肉骨骼系統疾病如斜頸、脊柱側彎等；神經系統疾病如腦性麻痺、過動症等；其他如小兒遺尿、小兒夜啼等均有相關文獻記載。

小兒推拿的對象通常指14歲以下的兒童，根據大陸上海地區著名的海派兒科推拿經驗指出，對於6歲以下小兒效果更好。小兒的肌膚柔嫩、腠理疏鬆、神氣怯弱，在推拿的手法強度上宜輕快柔和，由輕到重、由慢到快。推拿時可以刺激性不強的介質如嬰兒油、乳液、脹氣膏等輔助。推拿的次數，一般以每日一次為原則，嚴重者則每日兩次。進行小兒推拿的注意事項包括：由於推拿時需褪去衣物，須保持溫暖室溫以免感受風寒；推拿者也需注意雙手保持清潔，將指甲剪短；另推拿後需注意避免馬上沐浴或吹風。小兒推拿的禁忌症包括：感染性疾病、推拿處皮膚有發炎紅腫或破損傷口、小兒哭鬧情緒不佳或意識改變時均不宜推拿。

以下介紹幾種常用的小兒推拿手法：1. 推法 2. 揉法 3. 捏法

一、推法：

1. 直推法：用拇指或食、中指指面在皮膚表面做單方向的直線推動，動作要輕快連續，以推後皮膚不紅為佳。手法頻率每分鐘約250~300次。
2. 分推法：用雙手拇指或食中指指面，以穴位為中心向兩側作分向的推動，動作宜均勻輕快。頻率每分鐘200~300次。
3. 旋推法：用拇指指面在於治療的區域或穴位上做順時鐘方向的環旋移動。手法頻率每分鐘150~200次。

二、揉法：

用手掌大魚際、掌根或手指指面，於治療的部位上，做輕柔和緩的迴旋揉動，頻率每分鐘120~160次。

三、捏法：

以拇指、食指、中指在治療部位拿捏肌膚，做對稱性的擠壓、捻動，稱為捏法。若以捏法施於脊柱，就稱為捏脊法。捏時不能將皮膚扭轉。沿著脊椎由腰部向上捏至大椎穴（第七頸椎下）為一回，每次捏3回後將肌膚向上提拿一次。



圖片摘錄青島出版社
《三字經派小兒推拿寶典》

現代的小兒推拿學派，在傳統四診辨證推拿處方外，設計了許多簡易的推拿保健法，有利於提高小兒免疫、消化功能，在嬰兒期並有助於小兒的生長發育，並可使其感覺統合系統發展完善。以下介紹幾個利用上述三個手法即可施行的簡易保健推拿法：

一、健胃整腸預防便秘保健推拿法：

1. 直推拇指指紋面，自魚際根部推向指尖3分鐘
2. 肚臍周圍順時針旋轉揉腹3分鐘
3. 按揉小腿前方膝蓋下四指處(足三里穴)3分鐘
4. 捏脊3-5次



圖片摘錄青島出版社《三字經派小兒推拿寶典》

二、預防感冒改善過敏保健推拿法：

1. 直推無名指指紋面，指尖推向指根3分鐘
2. 直推拇指指紋面，自魚際根部推向指尖3分鐘
3. 沿小兒前臂內側正中線自手腕推向手肘3分鐘(清天河水)



圖片摘錄自《實用小兒推拿》

三、寧心安神一夜好眠保健推拿法：

1. 直推食指指紋面，指尖推向指根3分鐘
2. 沿小兒前臂內側正中線自手腕推向手肘3分鐘
3. 揉手掌大小魚際交界凹陷處(約手掌心下靠近手腕處)3分鐘
4. 按摩十個手指尖指腹3分鐘
5. 推拿者食指中指無名指併攏輕拍督脈(背部脊椎)3分鐘

四、保護眼睛預防近視保健推拿法：

1. 雙手拇指由兩邊眉毛內側(攢竹穴)向髮際方向直推至局部溫熱感3分鐘
2. 輕掐或局部按揉雙眼內側(睛明穴)3分鐘
3. 按揉眼珠正下方眼窩3分鐘
4. 按揉兩側太陽穴3分鐘
5. 食指拳起以第二節內側面輕刮眼眶3分鐘
6. 按揉雙側頭頸交接凹陷處(風池穴)3分鐘

五、頭好壯壯增高轉骨保健推拿法(宜用於青春發育階段)：

1. 按揉頭頂正中心(百會穴)3分鐘
2. 按揉小腿前方膝蓋下四指處(足三里穴)3分鐘
3. 按揉足底中線上1/3(湧泉穴)3分鐘
4. 按揉內踝尖上四指處(三陰交穴)3分鐘



圖片摘錄青島出版社《三字經派小兒推拿寶典》

長庚中醫

和寶貝更親密——簡易小兒推拿



蔡馥光 醫師檔案

中醫部中醫針傷科 主治醫師

專長：

疼痛症、肌肉關節骨骼疾病、中風後遺症、失眠、頭痛、小兒腦性麻痺、小兒過動症、小兒發展遲緩、不孕症、痛經、體重諮詢

腰腿痛的中醫保健

長庚紀念醫院中醫針傷科

陳怡帆主治醫師

現代人常有腰酸腿痛的毛病，有些人是因曾經受過外力撞傷導致，有些人則是長期姿勢不良或是反覆拉扭傷所導致，但不管原因為何，「酸痛」這種毛病，說嚴重雖不嚴重，但要說輕微，它又確實時常造成日常生活的困擾，要為此上醫院看醫生，不免覺得曠日費時，可擺著不理會它，腰腿痛的問題又往往不會徹底痊癒，總是不定時冒出來打擾一下，平添自己的煩惱與痛苦。

本文章針對「腰腿酸痛」，簡單介紹一些「按摩手法」與「功能鍛鍊」的動作，讓民眾平日在家也可以自我保健，改善酸痛，減少百忙中老是要往醫院報到的次數。

一、自我保健推拿

自我保健推拿指的是運用自己的雙手，通過簡單的手法作用於某些部位或穴位，達到強身健體、祛病延年、消除疲勞、改善臟腑功能的作用，稱為自我保健推拿。自我保健推拿，簡單易行，又無痛苦，朝夕可做，男女老少皆可應用，長期堅持有顯著的保健作用，可以疏通經絡、行氣活血、祛瘀止痛，達到理筋散結、整復錯縫、滑利關節的目的，甚至調整臟腑功能、增加防病抗病能力。

以下簡介幾項腰腿痛自我保健推拿：

一、推擦尾閭

先將兩手掌擦熱，然後置於骶尾部，上下往返地推擦，以透熱為度。推擦時速度宜快，手掌要緊貼皮膚，時間約2~3分鐘。

二、輕叩腰眼

兩手握拳，以拳眼或拳背輕叩兩側腰眼或腎俞穴。操作時，兩手交替進行，用力輕柔舒適，時間約2~3分鐘。

三、摩擦腰骶

兩手掌置於腰骶部，先作上下往返直擦，約2分鐘後再橫擦腰骶部。操作時，用力應深沉，使產生的熱透達深層組織。

四、拿揉下肢

以拇指與其餘四指分別拿揉下肢大腿的前側，小腿的後側，從上至下拿揉3~5分鐘。操作時，刺激要柔和舒適，本法可鬆弛下肢肌肉、消除下肢的疲勞。

五、點揉諸穴

以拇指或食、中二指依次點揉血海、梁丘、內外膝眼，陽陵泉、足三里、三陰交、太溪、昆侖等，每穴30秒鐘，以有酸脹感為佳。

六、擊打下肢

以兩掌根或半握拳有節律地輕輕擊打下肢，順序為大腿→膝部→小腿，左右依次擊打各3~5遍。

七、推擦湧泉

以手掌或拇指推擦兩足底的湧泉穴，以局部有溫熱感為宜，每側約2~3分鐘。本法有滋陰補腎、調節血壓、改善末梢血液循環的作用。

二、練功療法與運動處方

骨傷科的練功療法，古稱導引，又稱功能鍛鍊。它是運用運動的方法來防治某些損傷性疾病，促使肢體功能得到鍛鍊而加速康復的一種有效療法。

(一)練功療法的作用有：

1. 活血化瘀、消腫定痛。
2. 濡養傷肢關節經絡。
3. 促進骨折迅速癒合。
4. 減輕肌肉萎縮程度。
5. 扶正祛邪，有利於患者機體功能的全面康復。
6. 避免骨質疏鬆和關節黏連。

(二)練功療法的注意事項：

1. 確定練功內容和運動強度，制訂練功計劃。
2. 正確指導練功動作要領。
3. 練功要掌握循序漸進的原則，防止損傷和偏差。
4. 定期複查，評定療效，隨時調整。
5. 練功過程中其他注意事項：
 - (1)練功時要全神貫注、思想集中、動作緩而慢，呼吸均勻自然。
 - (2)練功次數一般每日2-3次。
 - (3)練功過程中對骨折、傷筋患部可配合進行熱敷、薰洗、理療等方法。
 - (4)練功過程中要適應四時氣候的變化，注意保暖。

以下簡介幾項腰腿痛的練功療法：

- (一)按摩腰眼：本勢包含自我按摩的作用，可放鬆腰部肌肉，久練可防治各種腰痛，增強腎臟機能。
- (二)風擺荷葉：防治腰部各種原因引起的腰功能活動受限。
- (三)弓步插掌(反轉手)：可防治四肢風濕麻木，輔助治療肩部、腰腿部損傷痠痛。
- (四)左右下伏：本法對增加髖部、腿部的肌力，以至腰部的韌帶、肌肉力量均有作用。
- (五)半蹲轉膝：本勢有恢復膝關節功能，防治膝部痠痛、行走無力的作用。
- (六)屈膝下蹲：能防治髖膝關節勞損，對治療腰、髖、膝疼痛及痠軟無力有效。老人可扶住桌椅進行。
- (七)仰臥舉腿：增加腿部力量，防治股四頭肌萎縮，有助於恢復行走功能。
- (八)蹬空增力：本法可鍛鍊膝關節與踝關節的功能。使腿部的血液循環暢通，防止腿部的肌肉萎縮，且有利於消除踝關節腫脹。
- (九)側臥外擺：增強大腿力量，防止外展與內收肌的萎縮，可與上兩勢配合進行。
- (十)搓滾舒筋：恢復膝關節骨折損傷後的功能。

以上幾項自我保健動作，輕鬆簡便，惟各位民眾學習選用時，務必記得量力而為，不要因為求好心切，過度運動或過度使力，反而導致肌肉疲勞損傷，就失去推廣自我保健按摩的美意與目的了。

記得「安全為上，循序漸進，持之以恆」的保健原則，才是最為妥善之途喔。



陳怡帆 醫師檔案

中醫部中醫針傷科主治醫師

專長：

推拿治療、筋骨整復調理、運動傷害、神經肌肉關節等疼痛症

漫談糖尿病

長庚紀念醫院中醫針傷科

鄭淑臻醫師

根據衛生署2010年的國民營養健康狀況變遷調查研究顯示，糖尿病盛行率已達9.2%，幾乎每10個台灣人就有1人罹病，其中尤以65歲以上男性最為嚴重，幾乎每4個65歲以上男性，便有1人罹患糖尿病，顯示糖尿病的盛行率正以令人擔憂的速度攀升，這和飲食不當、缺乏運動、情緒壓力、肥胖有關，而長期血糖控制不良，將會導致腦血管疾病、心臟血管疾病、周邊神經病變、足部壞疽、視網膜病變、腎病·等的併發症，使得疾病更趨複雜化。

糖尿病的治療首重於飲食，要定時定量，不可偏食，少吃甜食、油膩食物，可調整進食食物種類的次序，先喝湯（要清淡，不要高湯、濃湯），吃蔬菜、水果（有些水果甜分很高，要少吃，多食富含纖維質食物），再食肉類、蛋白質（不要油炸、油煎，以涼拌、清蒸為佳），最後再吃澱粉類食物，因為改變進食食物種類的次序，可以有飽足感，可減少食入澱粉的量及總熱量。

運動是不可或缺的，但要量力而為，要注意安全及適量，如慢走（每天半小時以上）、太極拳等，較劇烈的運動如球類、游泳等，因活動量較大，故可減少活動的時間，但重點是要持之以恆，如此才能達到控制體重、血糖的效果。提醒身上要隨身攜帶含糖食品（如糖果、果汁等），若出現飢餓、頭暈、冒冷汗、發抖無力、心跳加速等症狀，可能是血糖過低的表現，此時必需馬上進食含糖食品，以防低血糖的產生。

中醫治療糖尿病是透過細膩的望、聞、問、切四診，將所得到的資訊加以辨証論治，是以“人的整體”為指導，透過調整病患的臟腑、氣血、陰陽·等，使之達到平衡來治療疾病，預防併發症的產生，在此必需強調的是所謂”辨証論治“，是依疾病現階段的不同症狀表現，給予不同的証型歸類及相對應的治療方式，才能達到好的治療效果，如糖尿病出現發熱，煩渴，口舌乾燥，汗多，脈大無力，為氣分熱盛而津氣不足之證，即可用白虎加人參湯治療。很多中藥都有降血糖的功效，如天花粉、石斛、知母、沙參、麥冬、玉竹、玄參、天冬、葛根、玉米鬚等，但因為這些藥物有寒熱溫涼之分，及功效亦不同，需根據患者的臨床表現及証型予以選用，才能達到好的治療效果。

中醫針灸治療糖尿病，主要是針對糖尿病所衍生的併發症，如周邊神經病變、視網膜病變等，可達到緩解效果。如周邊神經病變臨床上以遠端對稱性多神經病變最常見，早期表現為四肢遠端的感覺異常、麻木、觸覺敏感性下降，典型患者出現燒灼、針刺樣疼痛，主要累及下肢，四肢遠端手套樣痛覺，冷覺減退，針灸治療主要選用手、足陽明經，陽明經為多氣多血之經，其次為足太陰經、足厥陰經、足少陰經、手太陰經等，穴位以陽陵泉、關元、三陰交、膈俞、解溪、曲池、太溪、內庭、足三里、阿是穴為有效穴位，其療效與治療時間成正比，與病程成反比。視網膜病變則是糖尿病常見的併發症，出現視力減退、眼睛乾澀等症狀，屬於中醫眼科中“內障”、“視瞻昏渺”等範疇，中醫對此病的病機認識多從以下3個方面論述：一、陰虛燥熱，精血虧損；二、久病入絡，氣虛血瘀；三、陰虛燥熱，迫血妄行，臨床上取穴有風池、光明、攢竹、陽白、絲竹空等。

在自我保健方面，穴位按摩氣海、關元、胰俞、脾俞、腎俞、足三里、三陰交等穴，可消除疲勞，改善血液循環，調整內臟功能，提高免疫力。另一個必需注意的重點是足部的保護，因為末端的感覺神經較為遲鈍，故常常外傷而不自知，加上傷口不易癒合，故往往演變到嚴重截肢的後果，所以平日要保持足部的乾爽，穿乾淨吸汗的棉質襪子，注意指甲勿過長，避免有傷口的產生。

糖尿病應採綜合治療，包含飲食控制、運動、藥物、改變不良生活習慣（如抽煙、喝酒），針對糖尿病引起的後遺症（如周邊神經病變、視網膜病變．．等），可配合中醫治療，可以把治療的工作交給醫生，但血糖控制及監測必需當成生活的一部分，唯有如此，才可以活得更快樂、健康。



鄭淑臻 醫師檔案

中醫部中醫針傷科醫師

專長：

神經肌肉關節等疼痛症、中風後遺症
眼科疾病、體重控制諮詢

...常見中藥小常識...

名稱:肉桂

藥材來源:樟科常綠喬木肉桂的幹皮
或粗枝皮。

性味:辛、甘、熱。

功效主治:

由於性辛、熱，能溫通臟腑、氣機、
血脈，所以能治療

1. 畏寒肢冷、腰膝痠軟、陽痿、頻尿、大便稀溏等腎陽虛的症狀。
2. 脘腹冷痛、嘔吐、腹瀉、大便稀溏等消化系統寒凝症狀。
3. 月經失調、痛經的痛證。
4. 傷口癰瘍膿成不潰，或潰久不斂的症狀。

資料來源：〈中藥學 上〉 知音出版社



三九貼特別門診

何謂三九貼：從冬至次日算起，每九日一數，第一個為一九，第二個九日為二九，第三個九日為三九，稱作「三九天」。

臨床效果：研究顯示，三伏(九)貼對於有過敏性體質及氣喘症狀患者，一般約有七成患者，第一年治療後，過敏情況及發作頻率會改善，有些患者療效甚至可達八成以上。



院區	診別	100/12/22 週四	10012/31 週六	101/1/9 週一	101/1/18 週三	看診地點
台北院區	上午	顏宏融3828		唐遠雲7112	蔡馥光7540	中醫暨早療大樓中醫門診區 洽詢電話： 02-27135211 分機3062
	下午		蔡馥光7540	蔡馥光7540		
	夜診			唐遠雲7112	徐佳吟7535	
林口院區	上午		徐佳吟7535			醫學大樓3樓中醫門診區 洽詢電話： 03-3281200 分機3554
	下午					
	夜診	徐佳吟7535		顏宏融3828	林意旋7531	
桃園院區	上午			許珮毓7532	唐遠雲7112	北棟B1樓中醫婦科門診區 洽詢電話： 03-3196200 分機2619
	下午		林意旋7531		林意旋7531	
	夜診	林意旋7531		許珮毓7532	唐遠雲7112	

發行人:楊賢鴻

顧問:王正儀 陳敏夫 張恒鴻

總編輯:王品涵

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