

中華民國101年2月1日 出刊

壬辰年正月十日 節氣大寒

### 本期要目：

- ◎醫師的叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎卵巢早衰.....2
- ◎中醫治療多囊性卵巢症候群.....4
- ◎依據體質食補養生.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



大陸中醫藥養生文化團參訪留影

### 醫師的叮嚀

很快的一年過去，春天悄悄的到來。皇帝內經素問「四季調神大論」：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮。」發就是生長，產生之意。陳是羅列，佈張。天生：白天越來越長，地生：草木出土。”生”字就是草出土。榮是屋角，表上升，又是草木的花。萬物開始生長，向上向外擴張，充滿生機，這就是春天的總體印象。

中醫的曆法中，春天的六個節氣是立春（國曆二月四日起），雨水，驚蟄，春分，清明，穀雨（國曆四月二十日起至五月五日立夏前一日），與一般（國曆三到五月）曆法不同，因為二十四節氣是依據太陽與地球的相對位置決定，而不是像傳統的農曆依月亮來定。

關於春天的養生原則，「四季調神大論」：「夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為實寒變，奉長者少。」建議因天日運行來調整生活作息，冬天早睡晚起的習慣要改變了，可以早點起床，再慢慢的晚一點睡覺。起床後，穿寬鬆的衣服，不需特別梳理，在庭院伸展活動筋骨，使心志萌生，這個心志要只生不殺，只給不奪，只賞不罰，順應春天的氣，這就是春天的養”生”的方法了。若不順從天的原則，則會傷到肝，木要生火以長的能量不夠了（故說奉”長”者少），夏天會得實寒的病變。

因此謹慎的調適自身的生活習慣與態度，是春天養”生”的最佳解答。

### 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

## 卵巢早衰

長庚紀念醫院中醫婦科

高銘偵主治醫師

陳先生扶著陳太太一起進入診間，陳太太哭紅的雙眼一直哽咽無法說話，陳先生連忙說因為剛剛看完不孕症專門門診。西醫婦產科醫師診斷陳太太為卵巢早衰，告知沒辦法排卵，西醫沒有藥可以幫忙，這輩子想要有小孩只能靠別人捐卵或領養小孩。

陳太太只有36歲，我馬上調閱病歷查看抽血報告，真的間隔一個月抽血二次FSH已經高達66及87；真的是「卵巢早衰」。(FSH高於34就是「卵巢早衰」)等陳太太情緒較為平穩後仔細詢問，其實陳太太月經已經3年都要靠西藥摧(自行至藥房買)，不摧月經不來！原來她一邊工作一邊讀博士班，自我要求又很高，長期半夜2、3點才睡，蠟燭兩頭燒，飲食又不正常，為了求快常吃速食或微波罐頭食物。以前並沒有開刀，而家族中媽媽、阿姨、姐妹並沒有卵巢早衰病史。(有些是因基因遺傳)。

陳太太神情沮喪的說：「以為月經晚來沒關係，是因為自己壓力大，所以造成荷爾蒙分泌異常。」等到現在畢業想懷孕，才想要找醫生檢查，沒想到居然是這樣，晴天霹靂，根本無法接受。陳太太眼神中透露出，希望我給她不一樣的答案，期待的問說：「中醫有辦法嗎？」

我說：「臨床上有2-3位西醫診斷卵巢早衰病人，配合吃中藥及針灸，乖乖早睡，吃營養東西，治療幾個月後月經自行來潮，抽血FSH下降恢復正常，現在我轉診至西醫不孕症門診做試管嬰兒。

但是有些病人無法配合醫囑，我也沒有辦法。」陳太太說：「有可能卵巢功能恢復正常嗎？」我說：「最新有一篇研究論文統計卵巢早衰有百分之五的人，有可能卵巢功能恢復正常懷孕，但是若子宮內膜太薄也不容易受孕，每個人狀況與條件不同，盡人事，聽天命！妳是百分之五的這一邊，還是百分之九十五的那一邊，要看妳對藥物反應如何及妳是否修正自己不良生活習慣。吃新鮮營養食物，要運動，鼓勵妳去接近大自然放鬆心情，十一點以前睡覺且要有安穩品質好的睡眠，老生常談但是十分重要。妳月經已經3年都要靠西藥摧，妳要有心理準備這是需要長期治療。」

觀察到近幾年愈來愈多這種病例，相關論文研究也都是西方醫學統計，是否因現今生活型態與環境汙染有關，並沒有人做相關普查統計，不得而知！卵巢早衰是個非常棘手問題！

## 中醫觀點：

中醫學尚無卵巢早衰的病名，但是《傅青主女科》有“年未老經水斷”篇近似於卵巢早衰的描述，從臨床特點應屬“血枯”、“閉經”、“不孕”等範疇。

### 《傅青主女科·年未老經水斷》

“有年未至七七而經水先斷者，是心肝脾之氣鬱乎……心肝脾俱鬱，即腎氣真足而無虧……腎氣本虛，又何能盈滿而化經水外泄耶……”法必須散心肝脾之鬱，而**大補其腎水，仍大補其心肝脾之氣，則精溢而經水自通矣**……妙在補以通之，散以開之；倘徒補則鬱不開而生火，徒散則氣益衰而耗精……設或用**攻堅之劑，辛熱之品，則非徒無益，而又害之矣**。由古籍及大陸中醫相關論文可知中醫對於卵巢早衰有其體認。

卵巢早衰的患者中**腎陰不足**者居多。**腎陰不足、血海空虛**為此病之根本。治療以補腎填精為主，配以疏肝、寧心、健脾，注意活血化瘀。

**卵巢功能提早退化**，臨床治療需先滋腎養血，到一定時期適當佐以活血行氣通經，**先補後攻，因勢利導，才能收效**。

臨床上這類病人若3-4月以上月經不來，我會短暫使用活血化瘀藥或者是要求病人用西藥摧，讓子宮內膜剝落月經來，不可過用久用活血化瘀之品！

遇過好幾位一年以上月經不來的病患，這是非常危險的事，因為子宮內膜這麼久沒有剝落經，就會增加子宮內膜癌的機會。月經不來，不可不慎！

## 衛教：

卵巢早衰是個非常棘手問題，「治三年之病，需求七年之艾。」配合醫生堅持服藥，也可配合針灸，還要加強自我保健，生活作息規則，飲食均衡，以補腎益精、健脾養血的作用；精神上減輕工作壓力緊張，學習放鬆，保持心情愉快也很重要。（部分內容曾刊登於聯合報）



## 高銘偵 醫師檔案

中醫部中醫婦科 主治醫師

專長：

月經失調、痛經、妊娠及產後體質調理、不孕症、子宮內膜異位症、更年期症候群、失眠障礙

## 何謂多囊性卵巢症候群

多囊性卵巢症候群是種女性月經異常及不孕的常見原因之一，因荷爾蒙混亂導致卵泡無法正常成熟排出，卵巢內聚集了“很多”小囊（小卵泡）分布在卵巢周邊繞成如項鍊般，故名“多囊性”卵巢。

一般育齡期婦女的發生率約為5-10%，與基因遺傳相關，患有多囊性卵巢症候群的母親，女兒發生多囊性卵巢症候群的比例約有24%，姊妹之間的影響率更高達32%。

多囊性卵巢症候群因內分泌失調而引起身體的一連串變化，如排卵有困難，所以月經常不來，或是月經來的量很少；不易排卵導致受孕困難，且卵泡品質不佳，受孕後也容易流產。此外，伴隨體內男性荷爾蒙偏高，體毛過多（手毛、腳毛、眉毛、小鬍子），油脂分泌過盛，長青春痘，易落髮或髮量變少，體重增加等等，易導致外觀的改變。且20%至60%的患者體內的細胞對胰島素的敏感性較低（稱胰島素阻抗），將來罹患糖尿病、心臟血管疾病、高血壓及高血脂的機率大增。

## 多囊性卵巢症候群的成因

目前尚無定論，應與遺傳基因有關，最近的研究發現促黃體激素（Luteinizing Hormone, LH）的過度刺激及胰島素阻抗皆會造成雄性激素過高，而導至慢性不排卵等一系列之問題。

## 如何診斷多囊性卵巢症候群

多囊性卵巢症候群為一系列相關症狀的統稱，其臨床表現有輕有重，不見得每位患者都會出現所有的症狀，也沒有特異性的診斷試驗。其診斷則包括臨床表現及實驗室檢查：

- (1)月經失調：無排卵性月經、閉經（三個月以上月經未至）、月經稀發（月經週期大於三十五天），根據研究統計，約有78.4%的PCOS病人有月經稀發的表現。
- (2)雄性激素過高：
  - A：臨床症狀：多毛症、痤瘡、脂漏性皮膚炎及雄性禿。
  - B：實驗室檢查：睪固酮濃度(Total testosterone 及 free testosterone)偏高。
  - C：高雄性激素血症需排除其他會造成繼發性雄性素增高的疾病，如先天性腎上腺增生、庫欣式症候群等。
- (3)超音波檢查：卵巢的週邊可見十個以上介於2-9mm的卵泡，可能同時伴有卵巢體積變大（大於10ml 或 cm<sup>3</sup>）。

一般婦女約有22%的比例可見多囊性卵巢的表現，但在多囊性卵巢症候群的婦女則高達75%。

# 中醫治療多囊性卵巢症候群

長庚紀念醫院中醫婦科

江宛蓉主治醫師

## 如何治療多囊性卵巢症候群

西醫治療多囊性卵巢症候群多以避孕藥的使用及賀爾蒙製劑主要可用來調整月經週期。多毛與痤瘡可使用避孕藥或抗雄性激素藥物（例如：Spirolactone），但副作用包括有頻尿、姿勢性低血壓、高鉀血症等。另外，降血糖藥Metformin可增加周邊組織對於胰島素的敏感性，進而降低雄性激素及胰島素的濃度，改善月經失調。

而中醫古籍中雖無“多囊性卵巢症候群”的病名，根據臨床症狀，一般歸屬於“月經後期”、“閉經”、“不孕”、“癥瘕”的範疇，因肝、脾、腎功能失調，導至精血不足（虛證），或痰濕瘀血阻滯胞脈（實證），其中與腎的關係最為密切。治療需配合中醫的辨證，體虛者，以補腎、養血為主；有實證表現者，應加強活血化瘀，祛濕化痰。若能配合月經周期，施以周期療法，如排卵期加強行氣活血、軟堅破潰之藥物，幫助卵泡順利排出，更能加強療效。

中西醫治療的理論及方法不同，西醫除了降血糖藥及部分抗雄性激素藥物之外，多直接以補充外來賀爾蒙製劑以調控月經周期，效果快，但部分病人多有停藥即覆發的困擾，此外有些西藥有副作用的問題。中醫治療以調整體內臟腑氣血平衡，強調治本，盼以改變體質，使體內賀爾蒙能恢復正常運作，但療程長，故治療過程需有耐心。臨床上若能配合西醫檢查，依病患的年齡、嚴重程度和治療目標，綜合整體之判斷，來決定最佳的處理方針。

雖然多囊性卵巢症候群的成因還不是很清楚，但臨床上發現生活壓力大或長期熬夜都可能使病情加重，故生活型態的調整為最基本的治療原則。此外，過度肥胖者應設法減低運動體重，體重下降愈好，月經調節會更順；月經能規則來潮，則體重又能恢復更快，兩者互為因果關係。節食減肥效果不好，營養不足，氣血兩虛，月經會更不順喔！

長庚中醫

中醫治療多囊性卵巢症候群



### 江宛蓉 醫師檔案

中醫部中醫婦科主治醫師

專長：

婦科美容、子宮肌瘤、子宮內膜異位、月經失調、帶下病、更年期、不孕症、中醫體質調理

中醫養生的觀念在中華文化中已經流傳了五千年，早已融入於一般民眾的生活中。從民間常實行的坐月子來說，除了避免風寒的侵襲以外，食補也是養生保健中重要的一環，如麻油雞、杜仲茶等，一代代的流傳下來。事實上食補養身的記載自從中國周朝就已經存在，〈周禮〉的內容中即將醫生分類為四種，各為食醫、疾醫、瘍醫、獸醫，其中的食醫就是專門調制養身食品的專門人員。從其中的記載我們也發現，我們現在所使用的中藥藥物，很多都是當時的食品，而在現今食物的烹調之中也有很多食材是中藥的一種，這樣的現象實際上表現出了「藥食同源」的情形。但是，先姑且不論口味，藥膳是適合每一個人服用嗎？許多民眾常常提出這樣的疑慮：「我到底是不是適合服用藥膳？」

藥膳有病可治病，沒病可強身，這是一般民眾的觀念，但門診中常常遇到民眾提到「一吃食補就上火」，實際上，在中醫的觀念而言，有虛才需要補，而食補又依個人不同的體質，而有不同的藥食性味的搭配。傳統中醫將機體的不足統稱為『虛證』。又分為氣虛、血虛、陰虛、陽虛。以現代醫學觀點來看，虛證包含機體生理機能的低下，內分泌腺體退型性變性，免疫功能不足，正常必須的物質和營養或能量的缺乏，以上諸因反應在機體所表現出各種異乎正常生理狀態的表現，即為『虛證』。以下就各種不同虛證的症狀及適合藥食作介紹：

**氣虛症**是指全身或某些臟腑的功能衰退所表現的證候。這類體質的人常有面色白，頭暈目眩，語音低微，疲倦乏力，少許活動就出汗，且勞累後上述諸症加重，或伴有脫肛，子宮下垂，胃下垂，腎下垂等症狀。本類體質的人飲食調理上可多食具有益氣健脾作用的食物，如糯米、小米、大麥、蠶豆、豬肉、牛肉、雞肉、山藥、南瓜、黃豆、白扁豆、香菇、大棗、桂圓、蜂蜜等。少食具有耗氣作用的食物，如檳榔、空心菜、生蘿蔔等。針對這類患者在藥物的選擇上可以選用高麗參、西洋參、東洋參、黨參、黃耆、山藥、白朮、大棗。另外在生活起居上起居宜有規律，夏季應適當午睡，保持充足的睡眠。平時要注意保暖，避免勞動或劇烈運動時出汗受風。不要過於勞作，以免傷正氣。可做一些柔緩的運動，如在空氣清新之處散步、打太極拳、做操等，並持之以恆。

**血虛症**是指全身或某些臟腑組織器官，因血液供應不足失其滋養所表現的證候。這類體質的人常有面色蒼白或萎黃，唇甲淡白，頭暈目眩，心悸心慌，失眠健忘，手足發麻，婦女出現月經量少或閉經等症狀。若有血虛體質的人在飲食上可以選用具有補血作用的食物，如紫米、芝麻、蓮子、龍眼肉、櫻桃、水蜜桃、荔枝、葡萄、桑椹、蜂蜜、菠菜、金針、黑木耳、蘆筍、番茄、牛奶、烏骨雞、羊肉、豬蹄、豬血、鵪鶉蛋等，少吃辣椒、肉桂、胡椒、芥末等辛辣熱性食物，以防其助熱傷陰。常用的補血中藥可選用當歸、阿膠、何首烏、枸杞子、白芍、熟地黃、紫河車、龍眼肉、桑椹等。平常生活要規律，適當運動。

長庚紀念醫院中醫內兒科

徐佳吟醫師

中醫認為「久視傷血」。養成良好的看書和工作的習慣，不可勞心過度。血虛之人，常有精神不振，失眠健忘，注意力不集中的狀態。因此，要做到勞逸結合，不可太過勞動，並注意避免過快變換姿勢，以免頭暈不適。

**陰虛症**是指身體過度勞累熬夜失眠或慢性疾病患者常會表現的證候。這類體質的人常有形體消瘦，咽乾舌燥，頭暈耳鳴，視力減退，健忘失眠，腰膝酸軟，五心煩熱，午後潮熱，顴紅盜汗。男子可出現遺精，女子可出現經少、經閉或崩漏。本類體質的人飲食調理上可多食瘦豬肉、鴨肉、龜、鱉、綠豆、鰻魚、鮑魚、田雞、燕窩、海參、貝類、梨子、黑芝麻、海蜇、芝麻、荸薺、百合等甘涼滋潤之品。少食羊肉、狗肉、韭菜、辣椒、蔥、蒜、葵花子等性溫燥烈之品。針對這類患者在藥物的選擇上則可選用麥門冬、百合、龜板、鱉甲、玉竹、石斛、沙參。而在生活起居上應有規律，居住環境宜安靜，睡前不要飲茶、鍛煉和玩遊戲。應早睡早起，避免熬夜、劇烈運動和在高溫酷暑下工作。宜節制房事。戒煙酒。適合做中小強度、間斷性的身體鍛煉，可選擇太極拳、氣功等動靜結合的傳統健身活動。鍛煉時要控制出汗量，及時補充水分。

**陽虛症**則是氣虛症狀的基礎上再加上怕冷或四肢冰冷的症狀，即為陽虛證候。本類型體質的人易有面色蒼白，畏寒肢冷，精神萎靡，腰膝酸軟冷痛，虛喘耳鳴，小便清長，夜尿多行，黎明泄瀉。男子可出現陽萎早洩，女子可出現宮寒不孕，白帶清稀等症狀。平時飲食的調理上可選用牛肉、羊肉、蝦子、鱈魚、韭菜、生薑、蒜、芥末、蔥、花椒、胡椒等甘溫益氣之品。少食黃瓜、柿子、冬瓜、藕、萵苣、梨、西瓜、荸薺等生冷寒涼食物，少飲綠茶。在陽虛的治療上常選用鹿茸、蛤蚧、冬蟲夏草、胡桃、杜仲、狗脊、紫河車、巴戟天等。生活起居的調節上應注意居住環境應空氣流通，秋冬注意保暖。夏季避免長時間呆在空調房中，可在自然環境下納涼，但不要睡在穿風的過道上及露天空曠之處。平時注意足下、背部及下腹部丹田部位的防寒保暖。防止出汗過多，在陽光充足的情況下適當進行戶外活動。可做一些舒緩柔和的運動，如慢跑、散步、打太極拳、氣功等。



## 徐佳吟 醫師檔案

中醫部中醫內兒科醫師

專長：

胸腔及呼吸道疾患，過敏性疾患，睡眠及精神疾患，新陳代謝功能調整，退化性及一般關節疾患

## 。。。常見中藥小常識。。。

**名稱：**附子

**別名：**熟附片、淡附片

**品種來源：**

本品為毛茛科多年生草本植物烏頭（*Aconitum carmichaeli* Debx.）的子根的加工品。主產於四川、湖北、湖南等地。6月下旬至8月上旬採收。加工炮製為鹽附子、黑附片（黑順片）、白附片、淡附片、炮附片。

**性味：**辛、甘，熱。有毒。

**歸經：**歸心、腎、脾經。

**功效：**回陽救逆，助陽補火，散寒止痛。

**主治：**用於亡陽證。本品能上助心陽、中溫脾陽、下補腎陽，為「回陽救逆第一品藥」。治久病體虛，陽氣衰微，陰寒內盛，或大汗、大吐、大瀉所致亡陽證，多與乾薑、甘草同用，以回陽救逆，如四逆湯。治久病氣虛欲脫，或出血過多，氣隨血脫者，每配人參用，如參附湯。

用於虛寒性的陽萎宮冷，脘腹冷痛，泄瀉，水腫等證。本品辛甘溫顏，有峻補元陽、益火消陰之效。若治腎陽不足，命門火衰所致陽萎宮冷，腰膝冷痛，夜尿頻多，常與肉桂、山茱萸、熟地等同用，如右歸丸。治脾腎陽虛、寒濕內盛的脘腹冷痛，大便溏瀉，常與黨參、白朮乾薑同用，如附子理中湯。治脾腎陽虛的陰寒水腫，多與白朮、茯苓、生薑同用。治脾陽不足、寒濕內阻的陰黃證，可與茵陳、白朮、乾薑同用。治陽虛感寒，可配麻黃，細辛同用。

用於寒痹證。本品辛散溫通，有較強的散寒止痛作用。凡風寒濕痹週身骨節疼痛者，每多用之，尤善治寒痹痛劇者，多與桂枝、白朮、甘草同用。

**注意禁忌：**本品辛熱燥烈，凡陰虛陽亢及孕婦忌用。反半夏、瓜蒌、貝母、白蘘、白芨。因有毒，內服須經炮製。若內服過量，或炮製、煎煮方法不當，可引起中毒。

資料來源：醫碇資料庫



發行人：楊賢鴻

顧問：王正儀 陳敏夫 張恒鴻

總編輯：葉柏嚴

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