



長庚中醫

第一一七期 簡訊

中華民國113年6月3日 出刊

癸卯年四月廿七日 節氣 小滿

本期要目：

- ◎ 醫師叮嚀..... 1
- ◎ 醫務櫥窗..... 1
- ◎ 腰酸背痛不要來！人因性危害之中醫觀點與保健... 2
- ◎ 如何輕鬆地行住坐臥－常見痠痛的自我保健... 4
- ◎ 火氣大是什麼？淺談火氣..... 6
- ◎ 常見中藥小常識..... 8



長庚北院區中醫部邀請
TVBS蔣志偉主播蒞臨演講

醫師叮嚀

長庚北院區中醫骨傷科 曾亮維 醫師

節氣進入芒種，代表夏天的腳步越來越近，《月令七十二候集解》說：「五月節，謂有芒之種谷可稼種矣。」可知芒種是農作物播種的時節，雨水也會在接下來漸漸增多，夏季的雷雨頻繁，此時節天氣易變化，在家中要注意室內的通風和除濕，並隨時檢查是否有積水的容器需清理，以防蚊蟲孳生。外出時若遇到雷陣雨，建議隨身攜帶雨具，並選穿透氣的衣物，避免淋雨導致濕邪侵襲。如果有遇到天氣晴朗的日子，也不妨安排一些戶外活動，享受陽光和自然的美景。芒種時節，田間的作物開始茁壯生長，草木也呈現一片蓬勃的生機。這段時間適合進行一些適度的運動，如晨跑、散步等，以強健體魄，增強免疫力。

芒種節氣也是提醒我們注重養生的時刻。孫真人攝養論有言：「七月...以養脾胃。無冒極熱，勿恣涼冷，無發大汗。」夏季天熱出汗多，應適量補充水分，但不宜大汗淋漓，以免損傷陽氣。飲食方面，雖然天氣熱，依然不宜直接喝太冰或生冷的飲食以免損傷脾胃。在這個充滿活力的節氣中，希望大家在忙碌的生活中，能抽出時間享受自然，調整身心，保持健康愉快的心情。祝福大家度過一個充實而愉快的芒種節氣。

醫務櫥窗

長庚北院區中醫針傷科 楊建中主任

手術治療已是現代醫學治療的一項重要方法，不僅能清除病灶如腫瘤及修復各式的損傷如骨折，亦可進而恢復人體的功能和形態。由中醫的角度而言，各種病症而需要手術治療患者，顯示他的機體已有正氣虛弱、邪氣留滯、臟腑功能失調、氣血不通等病因病機的狀態，而引發了病灶。因此很多患者在手術後，都可能由於本身的體質失調等因素，導致術後感到不同程度的身體不適，也會因此造成手術後的康復過程緩慢，特別是本身正氣虛弱的患者。此時如能藉由中醫師的「四診」診斷，綜合分析並給予適當的針灸、中藥及推拿等方法調養，將可以加速手術後患者的康復、緩解術後疼痛及提升生活品質。

全民健康保險局有鑒於國人的醫療需求，及藉由具文獻依據之中醫輔助醫療介入措施，以達到日常生活能力改善、生活品質提昇，並縮短住院天數，降低醫療費用支出等目的。於112年度起於"全民健康保險西醫住院病人中醫特定疾病輔助醫療計畫"除了原有的疾病類別包含腦血管疾病、顱腦損傷、脊髓損傷、呼吸困難外，把術後疼痛的病患亦列入計畫的一環，提供患者中醫診斷及中醫處置包含現代化的舌診、脈診等等診斷方法，及針灸、中藥、傷科等治療外，還提供護理衛教及營養飲食的指導。本院針對有相關需求的西醫住院中民眾已可以依照院內會診的模式得到中醫的醫療協助。病患可以多加利用此醫療資源以利回復到正常功能。

腰酸背痛不要來！人因性危害之中醫觀點與保健

長庚醫院北院區 中醫針傷科 官佳璇 醫師

何謂人因性危害？

現代人常見許多肌肉骨骼疾病，歸咎起來會發現很多都和愈來愈受重視的人因性危害相關，如：長時間低頭使用手機或工作常以不正確姿勢搬運重物。而人因性危害，指的是由於人與工具、機器、設備及環境間以錯誤方式產生交互作用後，對人產生直接或間接影響，導致肌肉骨骼受傷或產生病變或容易產生工作疲勞，因此也常是造成職業病的其中一項因素。除了人因性危害，職業病尚可能是因為暴露於化學性、物理性、生物性或其它因子，導致身體產生疾病，如長期處於充滿粉塵的環境，卻無防護措施時容易導致肺塵症。

造成這種累積性骨骼肌肉傷害，主要是由於長時間、重覆、不自然的姿勢造成肌肉收縮，使肌腱、腱鞘、韌帶、神經或肌肉等產生磨損或拉傷害，又無適當休息或睡眠不足，最常好發於肩部、頸部、腰部及腕部等。過度的施力例如搬運超過身體所能負荷之重量，不當的工作姿勢如彎腰搬物、身體過度扭轉或經常低頭、駝背等，高度重覆性動作如美髮師經常手指出力動作、棒球投手經常使用肩關節進行投擲動作等，長時間局部壓迫如長時間使用滑鼠造成腕部壓迫。這些狀況若已造成肌肉骨骼不適，又未得到適當的休息或充足的睡眠，就有可能造成肌肉骨骼組織的破壞及自我修復不及。常見的肌肉骨骼傷害例如腰背疼痛、拉傷、脊椎滑脫、椎間盤突出、肩關節炎症、腕隧道症候群、媽媽手、網球肘、高爾夫球肘、肩頸僵硬疼痛、扳機指等。

中醫觀點

在中醫典籍中，這是屬於筋傷、勞損、痹症等範疇，與中醫的「肝」、「腎」最為相關，病機上最常見氣滯血瘀。依前段所述可知曉此類疾病通常為由於過度勞動、未獲得充分休息而本質偏虛如肝腎虧虛、氣血不足等，施力不當、錯誤的工作姿勢或長時間局部壓迫等導致局部氣滯血瘀、經絡不暢而發疼痛，屬於本虛標實之症。因此，臨床上可以使用中藥或針灸來行氣活血、補益肝腎或益氣活血等來標本兼治。

肌肉骨骼疼痛之針灸治療與保健

針灸門診經常可見這類型的患者來求診，而根據受傷部位、受傷機轉、症狀表現、身體氣血分佈狀態等，根據情況給予相對應的治，幫助受傷組織修復、使緊繃的肌肉放鬆、減少局部的發炎反應，使症狀改善、活動功能正常及減少復發機會等。除了局部針灸或傷科手法調整之外，處理時本虛的部分最好能一併考慮，加強治療效果、延長改善時間、減少復發機會。

患者在家亦可簡單進行局部穴道按摩，如肩頸部不適可在尺澤、肩



井、天宗、缺盆、翳風、風池穴上適度按摩，以舒服為度不要過度刺激反而造成局部組織受傷；腰背部不適則可以請家人於腰部膀胱經（背部正中線兩側肌肉束）上進行按摩，也可藉由一些運動幫助緊繃的肌肉放鬆。

↳ 肩頸部不適可在穴位(紅點)處適度按摩

↳ 腰背部不適，可請家人於膀胱經(紅線處)上按摩



預防勝於治療

我們都知道如果能避免疾病的產生，是比發生後接受治療更積極有效的方法。畢竟受傷的組織要修復都需要時間，但我們若能於生活上時刻留意避免容易導致肌肉骨骼疼痛的行動，就能減少傷害發生的可能性或降低傷害嚴重度。例如搬重物時，若能有工具如手推

車輔助就不要徒手搬運，若不可避免也應注意不要彎腰而採深蹲方式將物從低處搬起；搬重物或上肢有在施力時，儘量維持脊椎垂直，也不要突然扭轉的動作；長時間坐辦公桌的人，要注意桌椅高度，調整至頭可水平直視電腦、手肘垂直桌面、雙肩放鬆、頸部及腰椎挺直、髖膝關節均為垂直角度、雙腳輕鬆著地，若常需使用滑鼠，需注意手腕部可使用有軟墊的滑鼠墊。不管什麼姿勢工作一段時間後，均需要定時休息，進行關節肌肉伸展。充足的睡眠也非常重要，如果有睡眠的問題儘早找醫生協助。核心肌群的鍛練也可以減少傷害的發生。

醫師介紹～

長庚醫院北院區中醫針傷科 官佳璇 醫師

專長：自律神經系統疾病(自律神經失調、失眠、壓力緊張疲勞症候群)、肌肉神經系統疾病、婦科疾病針灸治療

門診時段	一	二	三	四	五	六
上午診	林口					
下午診		桃園	桃園	桃園		桃園
夜診			桃園			



腰酸背痛不要來！人因性危害之中醫觀點與保健

長庚中醫

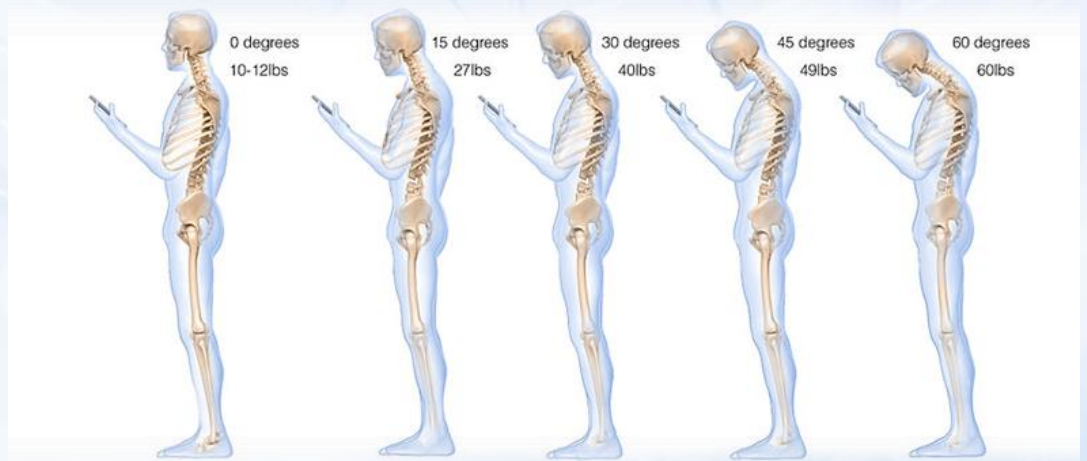
如何輕鬆地行住坐臥，常見痠痛的自我保健

長庚醫院北院區 中醫針傷科 曾亮維 醫師

在忙碌的生活中，我們常常忽略了身體的訊號，直到痠痛出現時才意識到可能姿勢不正確或過度勞累。本文將介紹何為正確的脊椎活動、行住坐臥的技巧，以及學會成為自己的醫生，來預防和緩解常見的身體痠痛。

正確脊椎的活動包含兩個概念，第一是核心肌群與脊椎的關係就像鋼索與建築，肌肉間良好的協調使脊椎達到高度穩定性、可以將重量一層一層向下傳遞。因此若脊椎重量的傳遞出現問題時，身體便需要倚賴肌肉的緊繃來維持，如下圖一所示，根據Hansraj KK. 2014發表在國際期刊

《Surgical Technology International》的研究，當我們的頭往前傾斜60度時，對頸椎造成的壓力會從10英鎊(約4.5公斤)增加到60英鎊(約27公斤)，不但肌肉容易緊繃，也會造成頸椎的病變和退化，這也是現代人常常可見的頸椎前傾，俗稱「富貴包」、「烏龜脖」。第二則是人體的組成，像是由骨骼和軟組織共構而成的彈性結構，全身的活動是連續性的，我們的每一個舉動都要盡量能讓更多的脊椎和關節參與，以分散對個別肌肉關節造成的壓力。



↑ 圖一 頭往前傾斜各繳度對頸椎造成的壓力
《Surgical Technology International》

《腰背維修師》：「無痛的動作模式才是消除疼痛根源的關鍵。」而在我們日常生活的行住坐臥中，如何調整動作模式，找到避免會誘發疼痛的動作，更是消除疼痛的關鍵。以站姿來說，下巴輕抬、肩膀放鬆、感受重心在足心(湧泉穴位置)，可以讓重量向下傳遞的更好。而久坐、常使用電腦的現代人，除了須盡量將螢幕架高(筆記型電腦可適用支架)，使視線盡量平視0~30度以內、手肘自然放下前伸、椅子高度需使膝蓋能呈90度，若需久坐亦可使

用腰墊避免腰椎懸空。平常使用上若有需要彎腰拾取物品，也要記得彎腰本身就是錯誤的行為，彎髖關節才是正確的作法，腰椎的人體設計並沒辦法承

受反覆彎腰，容易造成腰椎關節的受傷及退化。

了解了正確的脊椎活動以及日常生活的使用方式後，最後則是關鍵的自我保護，前述提到核心肌群與脊椎的關係就像鋼索與建築，核心的強化有助於脊椎的穩定與保護，初步的訓練可以由每天睡前的躺姿抬腳訓練開始，如下圖二所示，步驟為平躺在床上，抬起雙腳，膝蓋呈現九十度，雙腳稍微分開，每次三十秒，感受腹部及背部核心肌群有用力感，進行數輪(可依個人體力情形調整)，只要每天三分鐘，訓練核心保護脊椎便日起有功。

若是疼痛症狀十分不適，也可至中醫針傷科門診搭配熱敷、按摩、伸展、針灸緩解，但須注意的是，仍要重視動作模式調整及主動的治療訓練，才是遠離筋骨疼痛的根本之法。預防勝於治療，從今天開始關注並改善生活中的行住坐臥吧！



圖二
每天三分鐘，訓練核心，強化核心有助於脊椎的穩定與保護

醫師介紹～

長庚醫院北院區中醫針傷科 曾亮維 醫師

專長：急性外傷(扭傷、挫傷、拉傷、單純骨折及其術後後遺症、運動傷害)、慢性疼痛相關處理、骨折中藥治療

門診時段

	一	二	三	四	五
上午		桃園			
下午					桃園



如何輕鬆地行住坐臥，常見痠痛的自我保健

長庚中醫

火氣大是什麼？淺談火氣

長庚醫院北院區 中醫針傷科 鄭雅勻 醫師

當出現口乾舌燥、牙齦腫痛、嘴破、身體燥熱、便秘、長痘痘等症狀時，這時常常指向一個問題～「火氣大」。究竟「火氣」是什麼？指的是什麼樣的火氣？熊熊烈火？或是火爆的脾氣呢？

在中醫觀念裡，我們有生理之火和六淫之火。六淫為中醫所說的「風、寒、暑、濕、燥、火」，為外界天氣之氣，而外在之氣太強烈，或是人體較虛弱無法抵禦外在邪氣時，會影響到人的生理機能，進而造成疾病，例如：寒冷的天氣比較容易吹風著涼、生病；在乾燥的地方容易皮膚乾癢等等。生理之火為體內的能量來源，可以分為「君火」和「相火」。君火為主宰全身生理活動的主要陽氣，即為心火，而中醫理論中，心主宰神明，所以君火平衡可使人保持神智、心神靈活；而相火為其他五臟六腑之陽氣，也可以理解為各個器官的功能活動，如：肝火、胃火等，這些相火相互協調平衡可以輔佐君火調節人體的身體機能。然而生理之火若失去平衡，則可能會造成我們常聽見的「上火」，哪個臟腑失去平衡即可能因此「上火」。



在這些火氣中，又分成實火及虛火，它們代表著不同的體內狀態和臨床表現。在中醫，我們說到八綱的「表、裏、寒、熱、虛、實、陰、陽」，理解實火和虛火的區別對於中醫治療和健康維護至關重要。實火就像是實際上有一把火在燒，是體內火氣過重、過盛的狀態，通常與外邪侵襲、情緒激動、飲食過度等因素有關。通常表現為熱症發作明顯，包括口渴、口苦、舌質紅、口臭、便秘、尿黃等，民間常見的青草茶即為降實火的用藥；同時，調整飲食習慣、避免刺激性食物、保持良好的情緒狀態也是治療實火的重要手段。

虛火，通常與體內陰陽失衡、體質虛弱、長期慢性病等因素有關，可視為身體內的陰液不足造成的火氣，如把身體看作是一台機器，可視為體內的潤滑不足而造成的機器過熱，虛火的主要特徵包括口乾咽燥、舌質紅少苔、熱感不明顯、體虛症狀較為明顯、皮膚乾燥、月經不調等，長期存在還可能影響免疫力、加重疾病的症狀。所以治療方向以滋陰清熱、調理生活作息、適當補充營養等為主，如過猛的降實火用藥容易造成身體機能更虛。故有身體「上火」症狀，應尋求正規醫療管道治療，而非捕風捉影的胡亂吃藥。

火氣是大什麼？淺談火氣

長庚中醫

實火用藥容易造成身體機能更虛。故有身體「上火」症狀，應尋求正規醫療管道治療，而非捕風捉影的胡亂吃藥。

接著，談到火氣的形成。火氣的形成與多種因素有關，包括情緒壓力、飲食不節制、作息不正常等。現代人的生活節奏快，工作壓力大，生活中的種種不如意都可能導致火氣的生成與加重。調理火氣首先要從飲食著手，飲食是調節體內陰陽平衡的重要途徑，合理的飲食可以幫助我們維持體內的平衡。對於火氣旺盛的人來說，應該避免食用辛辣刺激性食物，如辣椒、生蒜、生薑等，以免刺激胃腸，加重火氣。此外，多吃些清淡易消化的食物，如蔬菜水果、粗雜糧等，有助於清熱解毒，調理火氣。

除了飲食調理，中醫還主張通過適當的情緒管理來調理火氣。火氣旺盛的人往往情緒波動大，易怒、焦躁。因此，我們應該學會放鬆自己，適當的運動、休息、娛樂都可以幫助我們緩解情緒壓力，減輕火氣。生活作息方面，睡眠品質不好、多夢、失眠、經常性熬夜，都有可能造成火氣過旺。在生活習慣以及內在環境的改變以外，外在環境也是重要因素之一。

總的來說，火氣是一個反映身體健康與疾病之間平衡狀態的重要概念，在日常生活中，我們應該注意調節生活作息、飲食習慣、情緒等方面，保持身體的陰陽平衡，從而達到調理火氣的目的，保持身體健康。

醫師介紹～

長庚醫院北院區 中醫針傷科 鄭雅勻醫師

專長：眼科相關疾病、婦科相關疾病(月經失調、不孕)、失眠及自律神經系統疾病、美容針和、針灸減重、體質調理

門診時段	一	二	三	四	五	六
上午診	林口					
下午診			桃園	桃園		
夜診						



白芷

【來源】為繖形科Umbelliferae植物白芷*Angelica dahurica* (Hoffm.) Benth. & Hook.f. ex Franch. & Sav.、杭白芷*Angelica dahurica* (Hoffm.) Benth. & Hook.f. ex Franch. & Sav. cv. 'Hangbaizhi'或臺灣白芷*Angelica dahurica* Benth. & Hook.f. var. *formosana* Yen之乾燥根

【性味歸經】辛，溫。歸胃、大腸、肺經。

【功效】解表散寒，祛風除濕，消腫排膿，通竅止痛。

【用法】白芷辛溫，具有發表散風、芳香通竅之效。白芷飲片⇨



常配伍防風、羌活等藥同用，治療外感風寒引起的頭痛、鼻塞，如九味羌活湯。對於陽明頭痛、齒痛、鼻淵、風濕痺痛，白芷善散陽明經風濕之邪，止頭額疼痛，且芳香上達，通鼻竅。治療陽明頭痛、眉稜骨痛、頭風痛，若屬外感風寒，可單用如都梁丸，或與荊芥、防風、川芎同用，如川芎茶調散；屬外感風熱者，可配伍薄荷、菊花、蔓荊子。治齒痛，風冷者配伍細辛；風火者配伍石膏、黃連。治鼻淵頭痛、流濁涕，常與蒼耳子、辛夷、薄荷同用，如蒼耳子散。風寒濕痺、腰背疼痛，常與羌活、獨活、威靈仙同用。白芷善除陽明經濕邪而燥濕止帶，用於帶下過多，屬寒濕帶下，配伍鹿角霜、炮薑、白朮、山藥、龍骨，如白帶丸；屬濕熱帶下，則配伍車前子、黃柏。白芷亦能消腫排膿，止痛，治瘡癰腫毒。癰疽初起，紅腫熱痛，常與銀花、當歸、穿山甲同用，如仙方活命飲；或與瓜蒞、貝母、蒲公英同用，治乳癰腫痛。此外，白芷尚可治皮膚風濕瘙癢及毒蛇咬傷。

【藥品交互作用】

根據研究顯示，併服Diazepam及Nifedipine會有交互作用。Diazepam及Nifedipine兩個藥物都要透過肝臟代謝，而白芷會少量抑制肝臟CYP3A4之活性，導致上述兩個藥物代謝較慢，造成體內藥物劑量過高。另外，白芷中的某些成分是benzodiazepine受器的調節者，可能與benzodiazepine這類的安眠藥誤會有交互作用。

【現代藥理】

白芷水煎劑對多種細菌如大腸桿菌、痢疾桿菌、傷寒桿菌、綠膿桿菌、變形桿菌具有一定的抑制作用。此外，白芷對抗蛇毒引起的中樞神經系統抑制效果顯著。因此，白芷在中藥中既有神經系統調節作用，又有抗菌、抗真菌作用。但過量的白芷毒素具有興奮中樞神經、升高血壓的作用，並可能引起流涎和嘔吐；大劑量則可引起強直性痙攣，進而導致全身麻痺。

【資料來源】台灣中醫藥司-台灣中藥典第四版、臺灣中藥典暨圖鑑查詢系統、醫碇、中西藥併用諮詢資料庫

發行人:楊賢鴻

出版所:長庚醫療財團法人

顧問:陳敏夫 翁文能

地址:桃園市龜山區頂湖路123號

程文俊

電話:(03)3196200轉2612

編輯群:楊建中、官佳璇、曾亮維、鄭雅勻