



# 長庚中醫

## 第一一九期 簡訊

中華民國113年10月1日 出刊

癸卯年八月廿九日 節氣 秋分

### 本期要目：

- ◎ 醫師叮嚀..... 1
- ◎ 醫務櫥窗..... 1
- ◎ 雷射針灸輔助乾眼治療..... 2
- ◎ 帶狀皰疹的認識..... 4
- ◎ 中醫智慧與科學證據：解析注意力不足過動症的治療方法.. 6
- ◎ 常見中藥小常識..... 8



長庚北院區中醫內兒科團隊

### 醫師叮嚀

長庚北院區中醫內科 呂易苓 醫師

十月進入秋季，天氣逐漸轉涼，此時正是氣溫變化頻繁的時節，早晚溫差較大，同時隨著季節的轉換，空氣變得乾燥，這段期間容易感到皮膚乾燥、咽喉不適，建議日常生活中適量補充水分，並多食用滋陰潤燥的食材，如水梨、山藥、百合、蓮子、銀耳等，有助於養肺潤燥。同時應少吃辛辣刺激的食物，這類食物較為溫燥，可能加重秋燥的不適感。十月份也是流感高峰期的開端，建議重症高風險族群提早接種流感疫苗，以增強免疫力，降低感染風險。外出時記得配戴口罩，並勤洗手及維持良好衛生習慣，在室內需注意通風，保持室內空氣的流通，以預防病毒的傳播。

秋季是進行戶外活動的好時機，早晚空氣清新且氣候涼爽，適合散步、健行等溫和的運動，但須注意運動後應立即擦乾汗水，並換上乾爽的衣服，防止涼風入體。此外，天氣變涼時不宜大汗淋漓，過度出汗會讓身體失去陽氣護衛，易受風寒侵襲。黃帝內經有云：秋天時應「早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清」在這個季節交替的時節，提醒大家也可靜下心來進行吐納與呼吸練習，花些時間收斂心神、觀照內心，讓身心調整到最佳狀態，為接下來的冬季預做準備。

### 醫務櫥窗

長庚北院區中醫內科 許珮毓 主任

癌症病人中醫門診延長照護計畫主要針對(1)術後或接受化學治療、放射線治療過程中副作用明顯之癌症病人，或(2)正在接受其他抗癌治療且出現嚴重副作用或後遺症，經醫師評估須延長照護之癌症病人，依據CTCAE評估表，至少兩項症狀程度為 Grade 2以上者，希望透過中西醫結合的治療方式，將患者經手術、放化療後常出現的腸胃不適、眩暈、落髮，以及療程中常出現的口乾、口腔潰瘍、便秘、腹瀉、張口困難等症狀減輕到最低，讓患者能順利完成整個西醫療程，發揮最大療效。此計畫設計了六小時的加強照護療程(參考治療時程表)，期能提供腫瘤患者更優質且完善的中醫輔助治療。

#### 治療時程表

備註：實際治療流程順序安排可調整。

治療時間	治療項目
0.5小時	醫師診察(第一回)
1小時	中醫輔助醫療檢查(舌診儀/脈診儀)/生理評估
1.5小時	處方用藥 / 針灸治療 / 傷科推拿
用餐與休息	
0.5小時	醫師診察(第二回)
1.5小時	營養飲食指導 / 護理衛教
1小時	養生操 / 八段錦

# 雷射針灸輔助乾眼治療

## 長庚中醫

長庚醫院北院區 中醫內科 郭純伶 醫師

56歲的王太太因為眼睛經常感到乾澀，聽聞針灸可以改善乾眼症狀，但卻又害怕針刺，所以到門診來尋求諮詢治療。經過雷射針灸和中藥治療，配合用眼習慣的改善和保養，終於可以緩解乾眼的症狀，拉長需要點人工淚液的時間間距，改善生活品質。

乾眼症的成因可歸納為「淚液分泌減少」、「分布不均」與「淚液蒸發流失過快」等三大類，特別在五十歲以上的人們發病率較高。除了年齡因素，乾燥環境、長時間使用電子設備等也會加劇乾眼症狀。乾眼症初期的症狀包括眼睛乾澀、異物感、視覺模糊等。隨著病情進展，也可能有眼睛灼痛感，尤其是在長時間使用電子設備或處於空調房間內，症狀可能更加不適。

### 雷射針灸的介紹與作用機制：改善乾眼症患者的淚膜穩定性

雷射針灸是一種非侵入性的中醫療法，使用低強度的雷射光代替傳統針刺來刺激特定穴位。常用的局部穴位包括攢竹、絲竹空、四白等，全身穴位包含合谷、足三里、光明等穴道。這些穴位的刺激可以幫助疏通眼部經絡，有效減輕眼睛的乾燥感，促進淚液分泌，提升患者的生活品質。相比傳統針灸，雷射針灸不會產生痛感，因此對於害怕針刺的患者尤其適合。在針對乾眼症的治療中，雷射針灸通過刺激眼周的穴位，能夠促進眼部氣血循環，改善淚液分泌，進一步調節淚膜的穩定性，有效改善乾眼症的症狀。

根據一項隨機對照試驗，雷射針灸對乾眼症患者的症狀有顯著改善。受試者被隨機分配到實驗組（雷射針灸加常規治療）和對照組（無雷射輸出的針灸加常規治療）。試驗結果顯示，在多個評估指標上，特別是淚膜破裂時間（TBUT）和Schirmer測試上，實驗組均有顯著改善。

### 中醫看乾眼症

中醫典籍記載的「目乾澀」、「視物模糊」等症狀與現代醫學中的乾眼症相似。在中醫理論中，乾眼症的病因多與肝、脾、腎



三臟的功能失調有關。肝開竅於目，若肝血不足，則無法滋養眼睛，導致眼睛乾澀；脾虛則會影響淚液生成，導致淚膜不穩定。除了雷射針灸之外，中醫治療乾眼症通常配合以補益肝腎、健脾益氣為主的中藥，例如使用枸杞子、熟地黃、白芍等藥材來滋補肝腎，通過整體體質的調理，進而改善眼部症狀。

### 預防與保養乾眼症

除了乾眼症的治療之外，預防和日常保健也非常重要。建議乾眼症患者避免長時間使用電子設備，並定期讓眼睛休息。若長期待在冷氣房中，可放一盆水以適度增加室內濕度；另外，應減少隱形眼鏡使用時間，避免菸酒，飲食清淡，避免烤炸辣等容易燥熱上火的食物，最重要的是，要有充足的睡眠，對於緩解乾眼症狀和預防病情加重有一定幫助。

總結來說，雷射針灸在改善乾眼症狀方面展示了顯著的輔助療效。其無痛、非侵入性的特點，讓患者在治療過程中更為舒適，尤其適合對傳統針灸有顧慮的患者。結合中醫藥的療法，如針灸與中藥，能夠全面提升乾眼症患者的治療效果。

### 醫師介紹～

長庚醫院北院區中醫內科 郭純伶 醫師

專長：雷射針灸、眼科相關疾病，皮膚相關疾病、泌尿相關疾病癌症輔助治療與調理



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

## 帶狀皰疹的認識

診間一位中年男性，因長期皮膚癢於門診控制追蹤，這次除了背部新發的皮膚癢之外，漸漸出現疼痛感覺，甚至深呼吸都會因為皮膚摩擦到衣服而痛甚，脫下上衣一看，背部充滿紅色大大小小的水皰，像極了爆炒辣椒沿著右肩胛骨下分布環繞著後背往前胸方向長去，西醫皮膚科診察確診為帶狀皰疹，這樣的情境是否常常有所耳聞？那帶狀皰疹到底是甚麼東西呢？

其實我們常說的皮蛇就是帶狀皰疹，是由一種皰疹病毒的感染，這種病毒第一次感染會以水痘的形式表現，發病時會有大大小小不同型態的疹子分布於臉部、身體，接著病毒會潛伏在人體的神經節中無法徹底根除，等到情緒壓力、疲勞或是其他原因造成人體免疫能力變差時再次活化，沿著神經的路徑發疹，通常是單側皰疹伴隨疼痛，帶狀皰疹可透過飛沫、體液等方式傳染，通常在發病前2到3天，一直到傷口結痂前的傳染力最高。沒有得過水痘的人，若接觸到帶狀皰疹患者的飛沫、水泡或傷口等處的體液，就有可能被傳染而得到水痘。帶狀皰疹的併發症包括帶狀皰疹後神經痛、繼發性細菌感染、眼部併發症等，其中以帶狀皰疹後神經痛是最常見、也最惱人。根據台灣疾病管制局統計，帶狀皰疹患者發生帶狀皰疹後神經痛的機率為8%到15%，六十歲以上病患，發生機率超過40%，一旦年過七十，機率更將高達50%。

### 中醫對帶狀皰疹的觀點

在中醫觀點中，帶狀皰疹我們稱為蛇串瘡，台語稱之為「纏皮蛇」，俗稱之「生蛇」、蜘蛛瘡。歷代醫家稱為纏腰火龍、火帶瘡、蛇丹、纏腰火丹。主要就是形容沿著單側生長像是火燒一樣疼痛的紅疹。中醫認為這一類病毒潛伏在深層與肝、肺、脾三個臟腑以及濕熱邪毒有關。可能因情志內傷，肝氣鬱結化火而誘發此病；或是多飲酒，進食肥膩加工食品導致肝脾濕熱內蘊而外泛肌膚，再兼濕熱邪毒而發病；或年老體弱導致而血虛肝旺，使得潛伏濕熱毒偏盛、氣滯瘀致病。治療上，中醫需針對不同屬性的病人加強治療，讓我們來看看不同病人會有哪些表現吧！

#### 一、肝火濕熱

對於肝火濕熱比較明顯的病人，皮疹顏色比較鮮紅，灼熱疼痛感。可伴有身熱，面色黃，口苦咽乾，心煩易怒，或有脇肋脹痛。大便乾或黏滯不爽，小便黃，舌苔黃膩，可以用大柴胡湯或龍膽瀉肝湯加減治療。

#### 二、脾經濕熱

對於脾經濕熱的病人，皮損顏色淡紅，水疱鬆弛，伴神疲乏力，食少腹脹，

# 淺談帶狀皰疹

大便溏泄，舌色淡，苔白白偏厚，可使用除溼胃苓湯加減做治療。

### 三、氣滯血瘀

對氣滯血瘀較明顯的病人，通常在紅斑消退後，水疱乾涸結痂，局部仍刺痛、竄痛，伴煩躁不安，舌質紫暗，苔白，可以使用柴胡疏肝散合桃紅四物湯加減做治療。

臨床上，病人常常不會照書生病，也會因不同生活形態和模式，同時夾雜許多不同的病因，所以相關治療還是要找中醫師幫忙診察，為您調配最適合的藥物做治療喔。2022年一篇醫學研究統計一群有帶狀皰疹的病人去比較使用中藥和西藥治療，實驗發現，中藥治療的組別在疼痛改善、疾病治癒率以及帶狀皰疹後遺神經痛方面相較於西藥組都有不錯的療效。

對於帶狀皰疹的預防，需要注意維持規律作息，適度運動、充足睡眠，調節壓力來提高免疫力；勤洗手避免接觸以感染病毒的物品；飲食上可以補充B群、C群、鋅離子、鐵質，少吃烤、炸、辣、辛香料食品與酒類，減少濕熱的累積，穴位保健可以用相對應位置的夾脊穴、支溝穴、後谿穴位搭配著藥物使用，增加治療的療效。



# 淺談帶狀皰疹

## 醫師介紹~

長庚醫院北院區中醫內科 游汶霖 醫師

專長：

眼科疾病、免疫風濕疾病、肝膽腸胃疾病、內分泌疾病、皮膚疾病

門診時段	一	二	三	四	五
上午診	台北	桃園			
下午診				桃園	台北
夜診		桃園 (雙)		林口	



# 中醫智慧與科學證據：

## 長庚醫院中醫 解析注意力不足過動症的治療方法

長庚醫院北院區 中醫兒科 黃英瑜 醫師

注意力不足過動症是一種常見的兒童心理行為問題，表現為注意力不集中、多動、衝動等症狀，對學習和生活造成影響。根據衛福部的統計，台灣目前約有8.7%的兒童患有注意力不足過動症，這意味著每12個孩子中就有一人是過動兒，其中男孩的發病率是女孩的四倍。

在西醫的領域，對注意力不足過動症的治療一般分為行為治療和藥物治療兩種方式，而一般會先建議採取行為治療，行為治療通常包括以下幾個方面：



- 1.改善學習環境，移除可能分心的物品。
- 2.維持穩定的日常作息，如定時做功課。
- 3.設定容易達成的小目標並給予獎勵。
- 4.提醒孩子注意無意識的負面行為，如握手指或扭身體。
- 5.鼓勵孩子從事自己感興趣的活動以提升專注力。

如果行為治療效果不顯著，則可能需要考慮藥物治療。然而，也有家長選擇嘗試中醫治療來改善孩子的症狀。

中醫對注意力不足過動症的理解與西醫不同。過動部分，中醫認為小朋友躁動、不專心的行為是「熱」和「火」的表現，小兒心肝常有餘，且課業日益繁重，壓力跟以前比起來大了許多，心肝火旺便會有急躁易怒、多動多語、衝動任性、難以自控、不寐多夢、便秘等表現；而小兒脾常不足，又喜歡吃很多甜食、油炸、冰品，導致濕熱內蘊，就會出現煩躁不安、多動多語、衝動任性、胸中煩熱、夜寐不安等症狀。無法集中（發呆）的行為則是「氣血不足」和「腎精不足」的表現，因先天不足，或是脾胃虛弱，導致氣血生化不足，心失所養，腦髓失充，出現神思渙散、注意力不集中、神疲乏力、記憶力差、注意力不集中、自控力差、頭暈健忘等症狀。

現代研究與實驗結果有許多中藥治療注意力不足過動症的文獻。根據2023年的一篇系統性回顧文章，涉及42篇隨機對照研究，共3484位18歲以下的受試者，結果顯示中藥單獨使用的效果與西藥相當。更值得注意的是，中藥與西藥、行為治療或心理治療聯合使用的效果優於單獨使用任何一種西醫治療方法。此外，研究中沒有發現中藥的明顯副作用。另一篇2020年的人體實驗研究納入了79位6到12歲的孩童，研究表明，使用中藥治療三個月後，各項注意力不足過動量表分數均有顯著改善，且效果可持續到停藥後的三個月。

關於中藥藥理機轉，一些動物實驗顯示某些中藥成分對注意力不足過動症有顯著改善的效果。例如，補腎健腦的熟地中主要活性成分Catalpol能促進神經生長，減少神經細胞凋亡，改善過動症狀。寧心開竅的石菖蒲則可以通過調節神經傳導物質來改善ADHD的症狀。其他中藥如川芎、人參、遠志等也通過不同機制，如提高多巴胺含量、改善神經突觸等，顯示了對過動症的潛在療效。

日常生活部分，我們可以注意以下事項來調整小孩的體質：

1. 避免熱性食物，如堅果、花生、餅乾、糖果、烤物、炸物和辣味食品，這些都可能加重體內的「熱」，使症狀更為明顯。
2. 減少加工食品的攝入，研究指出人工色素和精緻糖類可能會加劇過動症狀。
3. 補充魚油，以改善神經功能，因為過動兒常常缺乏Omega 3。
4. 安排適量的體能活動，幫助孩子消耗過多的能量，但避免在睡前運動，以免影響睡眠。

對於注意力不足過動症，除了依賴西醫的診斷和治療，中醫也是一個值得考慮的選擇。中醫強調身體的整體平衡，通過調整心肝、脾腎等臟腑的功能來改善症狀，透過中藥來幫助穩定情緒、提高集中力。綜合西醫和中醫的治療，並關注日常生活的調整，希望可以帶來更好的療效。

### 醫師介紹～

長庚醫院北院區 中醫兒科 黃英瑜 醫師

#### 專長：

小兒感冒、過敏性鼻炎、濕疹、異位性皮膚炎、氣喘、生長發育、性早熟、過動、注意力不集中、妥瑞症、腹瀉、便秘、體質調理。

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



# ...常見中藥小常識...

長庚北院區中醫內科 呂易芬 醫師

## 白茅根

走在萬華或大稻埕的街上，或是路過傳統青草茶行時，經常會看到招牌上寫著大大的「茅根茶」，即使沒有額外加糖，也有著淡淡的清甜味，喝了之後清涼解暑、遍身舒暢，相較於中藥味比較明顯的苦茶或青草茶，茅根茶的接受度和親和度都高得多。這期中醫簡訊的常見中藥小常識，就帶大家簡單認識一下茅根茶的原料-白茅根。



↑白茅根

**【來源】**白茅根是常用中藥材，來源於禾本科植物白茅的根部，學名為 *Imperata cylindrica*。在古代中藥典籍中最早記載於《神農本草經》，原名茅根，是野外隨處可見的多年生草本植物白茅的根莖。白茅因其葉子形狀如長矛，且它的花是白色的而得名。宋人蘇頌在《本草圖經》曾提到：「茅根，生楚地山谷田野，今處處有之。春生苗，布地如針，俗間謂之茅針，亦可啖，甚益小兒。」。而清代名醫張錫純則在他的著作《醫學衷中參西錄》中寫道：「(茅根)其味甘，且鮮者嚼之多液...春前秋後剖用之味甘，至生苗盛茂時，味即不甘，用之亦有效驗」，是四季都能採集使用、價格親民、應用廣泛的藥材。

**【性味歸經】**白茅根在中醫理論中，屬於寒性藥物，味甘、淡。它主要歸於肺經與胃經，具有清熱解毒、利尿、涼血止血等作用。寒性藥物通常用來對抗體內的熱症，白茅根特別擅長於清熱瀉火，同時又不傷脾胃，因此對於熱性病症有很好的療效。

**【功效】**主要功效包括以下幾個方面：

清熱瀉火：特別適合處理由於體內積熱引起的各類症狀，如發熱、煩躁等

涼血止血：白茅根可治療各類出血症狀，尤其是血熱所致的鼻出血、咳血等。

利尿通淋：具有利尿作用，常用於治療小便不利、尿血或血淋等症狀。

清肺止咳：適合肺熱引起的咳嗽、痰多，能夠有效幫助肺部清熱。

出版單位：長庚醫療財團法人

發行人：楊賢鴻

顧問：陳敏夫 程文俊

編輯群：許珮毓、郭純伶、游汶霖、呂易芬、黃英瑜

地址：桃園市龜山區頂湖路123號

電話：(03)3196200轉2612