

中華民國112年8月1日 出刊

癸卯年六月十五日 節氣 大暑

### 本期要目：

- ◎醫師叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎認識失眠，夜不數綿.....2
- ◎疼痛控制新利器～浮針.....4
- ◎手腕卡卡，腕關節可能不穩定囉！.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



長庚紀念醫院北區中醫針傷科團隊

### 醫師叮嚀

林峻頌 醫師

时序進入了七、八月，此時正是一年四季中天氣最炎熱的季節，同時也是日照時數最長的時候。古人根據對四時節氣的長期實踐與觀察，體認出人體也如同一個小宇宙，與外在自然界有著密不可分的關係。人體陽氣會隨著日出升發，因此夏季容易使熱量累積過多，加上台灣地處中低緯亞熱帶氣候，平均濕度高，暑邪、火邪與濕邪也因此特別容易侵犯人體，在人體就容易出現皮膚問題如濕疹以及腸胃問題，如腹瀉等狀況。

暑邪、火邪與濕邪是影響健康的主因，夏日暑氣過盛容易心浮氣躁，暑氣容易耗損人的體液而出現疲倦、口乾和四肢乏力等症狀。除了補充水份之外，飲食方面宜著重養心，中醫認赤色屬心，因此我們可以多食用紅色的食物，如蘿蔔、紅甜椒，飲食調味上宜少辛多苦，辛味食物如辣椒、薑蒜等易使心火上炎，反而增加口瘡口破的機會；而苦味食物如苦瓜，性味多偏寒涼，適量搭配可以清熱降火，解暑去濕。針對夏季濕氣的代謝，綠豆、蓮藕、白朮、薏仁和茯苓等中藥材有利濕效果。日常生活作息建議多於一天當中較涼爽的時間，如清晨傍晚外出活動避免陽光的直曬，也不能因天氣熱而貪涼，如多飲冰冷或長時間處於冷氣房內，不僅會讓濕氣更難以代謝，也容易讓秋季好發的呼吸道過敏疾患找上門！

### 醫務櫥窗

洪其延 醫師

長庚中醫薰灸調理中心即將於桃園長庚北棟地下一樓開幕，服務項目包含薰洗療法、艾灸療法…等。薰灸，分為「薰」及「灸」。薰洗療法為中藥熬水氣薰蒸身體某一部位達到治療效果，常用於治療「痹證」。痹證是一種以肢體、關節等處酸痛、麻木、重著及屈伸不利等為主要症候的病證。最早見於《內經》「風寒濕三氣雜至合而為痹」，講述痹症常見的成因；《內經》中也曾提到用椒、薑、桂和酒煮薰浴治痹痛。利用溫熱薰蒸及藥性相輔相成達到對局部痹痛有更好的療效。而艾灸療法，是藉由燃燒艾絨並加上藥物的作用，具有溫經通絡、行氣活血、祛溼除寒…等功效。灸療種類繁多，常見艾灸包含直接灸、間接灸(隔薑灸、隔蒜灸、隔鹽灸、隔附子餅灸…等)及艾條灸(雀啄灸、迴旋灸…等)。執行灸療前須由專業醫師評估，並確認有無相關禁忌證(皮膚有傷口潰瘍化膿者禁灸、糖尿病末梢神經病變者慎灸、孕婦及兒童進行灸療須審慎評估…等)，並注意灸療後有無燙傷現象。薰灸為中醫流傳千年且特有的療法，如有需求歡迎多加利用。

# 認識失眠，夜不數綿

長庚醫院北院區中醫針傷科 洪其延醫師

「失眠」為現代人常見問題，而睡不好所引發的相關疾患常會困擾平時生活，你有沒有睡好覺呢？如何睡好覺？讓我們來好好認識睡眠！

## 一、何謂「失眠」？

失眠的定義為：反覆出現困難入睡或難以維持睡眠，導致睡眠的品質變差或睡眠時間減少。「精神疾病診斷統計手冊-第五版」的診斷標準：不滿意睡眠的質與量，每週有三天或三天以上之失眠，且白天出現倦怠、嗜睡、情緒煩躁、難以專心或身體不適等症狀，進而影響學習或工作。持續時間超過一個月以上就稱「持續型失眠」。

## 二、中醫「失眠」的內經思想

在《內經》思想當中，睡眠與陰陽及衛氣營血息息相關，符合天人相應概念。隨著太陽下山，人體陽氣慢慢衰退，陰氣始盛，當陽氣進入陰分就會開始出現睡意；當陰氣盡而陽氣開始逐漸旺盛，亦是太陽上升之時，便是我們醒來之時。將衛氣營血概念加入其中，《內經》提到：衛氣晝則行於陽，陽分氣盛，陽主動、主興奮，故白晝精力充沛；夜則行於陰，陰分氣盛，陰主靜、主抑制，故夜晚睡眠良好。而壯年跟老年人的差別也在於少壯之人，氣血旺盛，營衛和調，營衛的作用符合天地的日夜運作，宛若人體的生理時鐘，就會在白天該精神好的時候神采奕奕，夜晚該睡覺的時候一夜好眠。

## 三、「失眠」成因

《溫病條辨·下焦篇》中提到「不寐之因甚多，有陰虛不受陽納者，有陽亢不入於陰者，有膽熱者，有肝用不足者，有心氣虛者，有心液虛者，有踱脈不和者，有痰飲擾心者。」顯示失眠成很多。而現代人失眠原因，包含心理因素(過度擔憂或興奮、焦慮不安、心情抑鬱、壓力過大等)、部分精神疾患(憂鬱症及焦慮症等)、身體疾病(疼痛等)、生活模式(睡前喝了含咖啡因或其他刺激性飲品、物質濫用等)、環境因素(噪音、光線等)、其他(日夜節律睡眠障礙，如輪班等、不寧腿症候群、睡眠呼吸中止症...等)等等皆會影響入睡。

## 四、評估睡眠品質

臨床上如何評估睡眠品質也是很重要的，評估項目包含

- (1) 睡眠時間：包含睡眠時長，幾點睡幾點醒？是否難入睡、需要躺多久才能入睡？或是早醒？
- (2) 睡眠品質：有無作夢？是否淺眠？醒來是否仍記得夢境內容...等等

(3)中斷睡眠：能否找到中斷睡眠的原因？醒來後能否快速入睡？有無夜尿...等等

## 六、改善「失眠」保健

治療失眠需找出病因，並搭配生活習慣調整，方能一夜好眠。若為身體疾患或藥物導致，則先治療相關疾病；若為壓力或心理因素，學習放鬆或是適量運動，皆對睡眠有幫助；若為生活模式影響，嘗試改變生活習慣(例如：睡前飲水多，則減少飲水以減少夜尿頻率等)；嘗試改善環境因素(例如：戴耳塞改善環境噪音、戴眼罩改善光線等)。

## 七、「失眠」可選擇穴位

臨床上會依照失眠成因來選擇穴位，推薦兩個寧心安神且方便自行按壓穴位

**神門穴**：腕部內側小指側腕掌橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處。

**內關穴**：前臂掌側，腕橫紋往上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間



▲ 圖一 神門穴、內關穴自行按壓可寧心安神

若長期深受失眠苦惱，身體失衡日久，建議尋求不論西醫或是中醫的專業協助，希望大家都能夜夜好眠。

## 醫師介紹～中醫針傷科 洪其延 醫師

### 專 長：

- 急慢性疼痛症候群
- 睡眠障礙
- 自律神經失調及身心調理
- 婦科疾病、內科雜病

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



# 疼痛控制利器——浮針

長庚醫院北院區中醫針傷科  
林峻頡醫師

45歲的陳先生是網頁工程師，長期坐辦公室姿勢不良，並缺乏運動的生活型態，導致他左邊肩頸不定時都會出現痠痛症狀。起初認為只是單純肌肉緊繃而不以為意，不舒服就去按摩店按摩，但漸漸地他發現肩頸疼痛的症狀為緩減，反而頸部活動的角度開始受限，甚至晚上睡覺翻身時，特定角度時會誘發疼痛以及放射狀的痠麻感至左手末梢，進而影響睡眠。經骨科醫師檢查，確診是頸椎關節炎，且伴隨有輕微的椎間盤壓迫，除了開立止痛藥物外建議可進行復健，或是中醫的針灸、骨傷手法的治療，輾轉在不同的復健院所以以及中醫診所進行針灸及傷科治療，最後症狀藉由改良性的針灸－「浮針」療法獲得改善。

針灸的歷史可追溯至2000多年前，因應當時的時空背景發展了許多不同的針具，其中有少數被保留下來流傳至今仍廣泛的被使用，目前中醫針傷科門診常見的「毫針」即是其中之一，其療效已經過證實且備受推



↑圖二 浮針



↑圖三 傳統針具

崇，但仍不免面臨中醫在針灸這個領域沒有創新的發明與發現的質疑。但事實上針灸一直都在進行創新及改良，常用於各式關節疼痛疾患，結合了刀刀及毫針的「針刀」，透過遠紅外線光產生的熱能針對穴位進行治療的「雷射針灸」，以及「浮針」都是現代改良後新式針灸療法的範疇。

浮針療法首次問世於1996年的中國廣東省，由符仲華博士根據傳統中醫針灸學為基礎，改良及創新原有的針具及操作手法，發明一種新式針灸療法，目前在台灣經由多位中醫師以及復健科醫師推廣及實踐，逐漸為民眾及社會所接受。

浮針的針具以及操作手法與傳統針灸有許多不同，浮針針具是由傳統針具改良而成，兩者皆是透過針具在體表下的作用來達到療效。不同的是，傳統針灸是針對體表的穴位或是肌肉組織裡的特定反應點作為治療區域，因此需與體表成90度或是特定的角度進針，而浮針主要是針對體表下及肌肉層之上的淺筋膜層作為治療區域，故與體表呈水平的角度進針，因此不會有傳統針灸痠麻脹痛的針感，施針後醫師會再進行兩項浮針獨有的操作手法：

**掃散手法：**醫師手持針柄，對針體進行體表下左右扇形或橢圓立體的撥動手法，目的是牽動局部淺筋膜帶動遠端患處深層肌肉，達到治療效果。此手法看似會引發疼痛，但實際上患者並沒有強烈的痛感，僅有針具對肌膚而產生的物理牽拉感。

**再灌注手法：**針對有可能造成疼痛症狀的肌群，在進行掃散手法的同時，請患者做這些可能肌群的主動收縮運動，例如：懷疑是前臂的肌群受傷，會請患者做出擰毛巾、彎屈手腕等動作，醫師會對動作施加反方向的阻抗，目的是加強患肌局部的血流供應，加速發炎物質以及自由基的代謝以減緩症狀。通常會請患者做各種角度不同的運動，一組動作維持10秒，根據患者狀況做2-3組不等，結束後再換下一組動作。



治療時間約10-15分鐘之間，在完成以上手法治療後，針芯取出，將針軟管留置於患者體內等候30分鐘後再取出，扎針傷口極小，患者治療後可以馬上返家休養。

浮針療法針對肌肉及軟組織所引發的疼痛治療，具有卓越的療效及優點，有著較好的止痛效果，患部活動角度的立即增加，以及針刺疼痛較少的特點。根據論文研究結果顯示，以新式的浮針來治療頸椎椎間盤突出、五十肩、網球肘、以及膝退化性關節炎皆有顯著的療效，若再搭配內服方藥，可使效果更上一層樓。但所有的治療手段只能緩解暫時的疼痛，若繼續原本久坐少動的生活型態，疼痛仍會找上門來，因此維持正常的生活作息，以及規律的運動鍛鍊仍是預防疼痛的唯一方法喔！

## 醫師介紹～中醫婦針傷科 林峻頡 醫師

### 專長：

- 急慢性疼痛（頭痛、網球肘、媽媽手、肩頸痠痛、下背痛、坐骨神經痛）
- 浮針治療：頸椎腰椎及四肢退化性疼痛顏面神經麻痺後遺症、中風後遺症
- 睡眠障礙、五官科疾病、婦科疾病、腫瘤輔助調理



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

# 手腕卡卡，腕關節可能不穩定囉！

長庚醫院北院區中醫針傷科高伊俐醫師

大多數人都有手腕受傷的經驗，但有一部份人在受傷之後，發現手腕並沒有隨時間逐漸痊癒，反而手腕活動不如之前靈活，甚至出現疼痛，特定動作會手麻無力等症狀。雖經治療後症狀仍經常反覆發生，這時候就要仔細檢查評估，看是否是腕骨不穩定所造成。

腕骨由八塊骨頭構成，並排列成上下各四塊的兩排，由韌帶固定並提供手部活動時的穩定度。這兩排腕骨間的中腕關節面及腕骨跟橈骨間形成的橈腕關節面，在腕部的屈伸轉向上扮演很重要的角色。

如果因為腕骨不穩定有偏移，造成關節面不平滑，會造成手腕在活動時的範圍受限，或因壓迫造成疼痛。而腕骨下方的空間就是知名的腕隧道，許多手部的神經

及血管都從下方通過。可想而知，當上方的腕骨位置出現偏移，有可能會減少腕隧道的空間，增加神經受到壓迫的可能性，進而造成手部出現疼痛、麻木、無力等症狀的可能性增加。



↑圖五 腕關節組成部位

但是排列的好好的腕骨，怎麼會不穩定呢？事實上腕骨不穩定，導致其輕微位移的狀況並不少見。據之前的研究顯示，手腕受傷約有10%的機率會轉化成為慢性的腕骨不穩定。易造成此現象的原因多為外力撞擊，如車禍、跌倒等，不論當下有無造成骨折，只要撞擊的力度、角度跟撞擊點會影響到腕骨的位置，或是造成腕骨韌帶撕裂或斷裂，皆有可能造成慢性的腕骨不穩定。且這類型的腕骨不穩定通常不會立刻發生，通常在受傷8個月後，甚至更久才出現症狀。但也有部份人的成因是慢性的，如快遞員、搬家工人等腕骨區域需要負重，或是打擊樂手、棒球捕手等會反覆有外物擊打腕骨的人，是因為腕骨韌帶長期的壓力、疲勞，造成腕骨韌帶反覆出現小的撕裂而強度下降，進而引起腕骨的不穩定。不論是急性或慢性的受傷，最終都會影響到手腕承重位置改變及韌帶上的本體感覺受器受損，使手的靈敏度及調節力下降，造成同一位置反覆受傷的風險上升，讓症狀越趨嚴重。

在八塊腕骨及相連的前臂橈尺骨中，最容易產生不穩定的位置為舟月韌帶，其他比較常見的還有還有月三角韌帶、腕中韌帶受損，以及舟狀骨骨折。以最常見的舟月韌帶受損為例，此類病人在活動手腕

時，偶爾可以聽到因舟狀骨或月狀骨錯位，造成關節摩擦的聲響或是活動角度收限。而韌帶受損造成的橈側或腕中疼痛無力，多在進行高精細度或手部須要出力的動作時出現，如寫字、伏地挺身、演奏樂器等。在這情況下，首要處置便是使腕骨恢復到原來的位置。但此時要將腕骨徒手復位並不是一件容易的事。首先許多病人的韌帶因錯位及日常活動反覆受損，出現沾黏情形，此時就需要用中醫的骨傷手法多次治療，慢慢利用折頂搖動的方式將沾黏的區域鬆解開來。其次除了將位移的舟狀骨、月狀骨復位外，異常的腕骨位置及腕韌帶，會影響其他軟組織的張力，造成周邊的橈骨、頭狀骨、大多角骨，甚至是掌骨出現旋轉或輕微偏移，要將其一同復位才能減少舟、月腕骨所受到的壓力，降低再次脫位的可能性。因腕骨不穩定之成因主要就是韌帶的強度下降，所以即使復位完成，這些韌帶對於腕骨的固定力度不佳，則腕骨再次脫位的可能性也很高。為了防止因反覆脫位造成再次的損傷及症狀反覆，復位完成後，可以利用紗布、木板或鋁板做外固定，稍稍給予骨頭來自錯位方向的阻力，防止其接收外力後再次朝著同方向移動。後續再配合神經肌肉訓練，來加強手部的本體感覺，才能維持更長久的效果。如果韌帶受損太過嚴重，經手法復位後依然反覆脫位，則可以考慮手術修補韌帶，才能有比較好的預後及功能。

腕關節不穩定因其本質上屬於結構性問題，如果不進行處理，基本上不可能自行痊癒，只會因為反覆的受損而愈發嚴重。所以如果有手腕或前臂的外傷史，且合併有上述症狀，應盡快就醫。在韌帶的狀況較佳的時候就完成復位，這樣子預後才會比較理想。

### 醫師介紹～中醫針傷科 高伊俐 醫師

**專長：**脊椎矯正、骨盆結構調整、髖關節疼痛、肩關節疼痛及活動受限、腕關節及踝關節疼痛及活動異常。



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

# ...常見中藥小常識...

## 白芥子



最近7、8月三伏貼門診已經如火如荼的展開，不知道有過敏症狀的各位朋友是否已經嘗試過了？咖啡色藥餅，其中最重要的成分莫過於白芥子。這味藥材正是藥病貼上去會有熱感及輕微刺激性的原因。

白芥子，是十字花科植物白芥的種。典籍記載，白芥子性溫味辛，味辛指的是它有一種辛香的氣味，而不僅僅是帶有辣味。白芥子的尺寸非常小，大小僅1.5~2毫米，是正圓形的種子。使用前須先炮製，將其炒至散發出香辣氣味，並在使用前進行研磨才能夠入藥。此舉是為了讓種子中的酵素遭到破壞，減少有效成分白芥子苷的水解，既可以減少刺激性，又可以促進其效用。此外炒製後種皮較易破裂，能促進有效成份的釋出。

功效上，可內服也可外用。在內服方面，中醫認為濕氣持續累積，久了就會凝聚成「痰」，這邊的痰指的並不是生病咳嗽的痰，而是指因為溼氣重使身體累積過多的分泌物、水液或組織液。這樣的「痰」，和濕氣相比是比較凝聚而沉積的。白芥子的溫性可以使寒性的「痰」較為疏散而不再累積，其辛味又有推動作用，當其行走於肺胃二經，可使累積在皮下、胸膈的濕氣一起被推動，進而順利的被排出。此外白芥子本身的辛香有助於通鼻竅，能引氣下行達到止咳平喘的效果，是常見的過敏治療用藥。較著名的用法為三子養親湯(白芥子、萊菔子、蘇子)：治療寒痰壅塞於肺造成的咳嗽胸悶痰多。古人認為這些痰濕，累積在經絡關節處，會導致肢體麻木，關節腫痛等症狀；如果在皮下累積，則可能會形成腫塊。這時可以利用白芥子既能去除經絡之痰，又有消腫及通經絡止痛的功效來治療，如陽和湯及控涎丹。在外用方面，最常使用是加入甘遂、延胡索、細辛、乾薑等，調成膏狀物或是藥餅來進行敷貼，利用白芥子祛除寒痰的功效，在配合上其他溫熱及行氣的藥物，使造成過敏症狀的溼氣排出體外，來改善症狀並預防其再次發生。但需要注意的是，白芥子中芥子苷水解後形成的芥子油，對皮膚有較強烈的刺激性，使皮膚紅熱及刺痛，甚至是出現水泡。故在外用前白芥子應經過充分炮製，保存於冰箱之中來減少水解轉化成芥子油的機會。白芥子本體雖小，但其祛痰濕效果非常好，更被清代醫家傅青主尊為「祛痰聖藥」。若有過敏或是肢體關節腫痛症狀，可以與中醫師討論是否使用白芥子的方劑來進行改善。

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

執行編輯:王雅慧

編輯群:楊建中、洪其延、林峻頡、高伊俐