

中華民國113年2月1日 出刊

癸卯年十二月廿二日 節氣 大寒

本期要目：

- ◎醫師叮嚀.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎情緒不穩定，中醫陪伴你！.....2
- ◎風濕免疫疾病的中醫角色.....4
- ◎「大隻雞慢啼」～中醫看語言發展遲緩.....6
- ◎常見中藥小常識.....8



基隆長庚紀念醫院中醫團隊

醫師叮嚀

基隆長庚中醫科 李婉平 醫師

年節將近！根據健保署統計農曆春節期間急診的前三大原因，分別是第三名受傷、第二名感冒及第一名腸胃炎。除了肚子不舒服之外，國健署「國人春節期間體重控制電話訪問調查」結果顯示，逾3成的民眾在春節過年期間平均發胖1.7公斤。過年期間增加的大魚大肉及乾貨零食，身體無法消耗這些熱量，就可能形成濕熱，引起身體發炎，常見有局部關節疼痛、牙齦疼痛、耳朵脹痛、身體緊繃僵硬、手指麻木等俗稱上火之症狀，若再伴隨糯米類（如米糕、麻糬、年糕）、起司等的黏滯食物一起食用，可能引起身體更加氣滯而化火。比起傳統的年夜飯，可多選擇青菜、菇類入菜，熱量低外膳食纖維也高，幫助消化又不容易發胖。以海鮮、醉蝦、蛤蜊、低脂雞腿丁或是舒肥雞胸肉取代油膩的豬腳、全雞，料理方式盡量少油炸及醬料熬煮，改用清蒸的一樣很鮮美。餐後點心可吃當季新鮮水果，解膩、助消化，營養價值又高。這樣替代下來熱量直接砍到剩三分之一！乾貨零食類中，餅乾糖果糕點類因油多糖多又沒甚麼飽足感，盡量少吃，新鮮低加工的堅果類零食相對好一點，雖然它的熱量不低，但堅果類富含單元不飽和脂肪酸、vit.E及鐵、鈣等營養素。要注意有些人對堅果過敏，食用之前要多加留意。若單純看熱量，魷魚絲、蒟蒻乾、豆干肉乾其實熱量是相對比較低的，但因為是高加工食品，腎病或是高血壓患者的族群建議酌量攝取就好！

醫務櫥窗

基隆長庚中醫科 杜旻融 醫師

因應近年來晚婚晚生、少子化趨勢越來越嚴重，鼓勵生育為國家的重要政策之一，自2015年起推動「全民健康保險中醫提升孕產照護品質計畫」，該計畫包括助孕及保胎。前者服務對象為已婚超過一年有正常性生活而無法受孕的男性及女性；後者則為先兆流產、非自然受孕、經助孕受孕及易流產之女性，提供受孕後0-20週之保胎照護。藉由中醫教導如何判讀基礎體溫、排卵日、濾泡期、黃體期之月經週期療法，並以針灸搭配中藥服用與營養飲食指導等，來提升受孕率及保胎率。造成不孕的原因包含器質性病變及功能不足，處理器質性的問題是西醫的專長，而中醫善於改善體內環境、提升器官機能。經由西醫檢查先排除構造上的異常，再透過中醫調整體質約3-6個月，嘗試自然受孕，或是進行人工生殖時，配合中醫調理，增加胚胎著床的成功率；而懷孕後，中醫的角色則是穩定子宮內膜降低流產率，並減少孕期的不適。在全聯會2023年的統計發現，不孕症的患者經由中西醫共同治療後成功受孕的比例約在兩成以上，順利妊娠超過20周的成功率近七成，透過中西醫合作，陪伴求子路上的民眾有好「孕」來到。

情緒不穩定，中醫陪伴你！

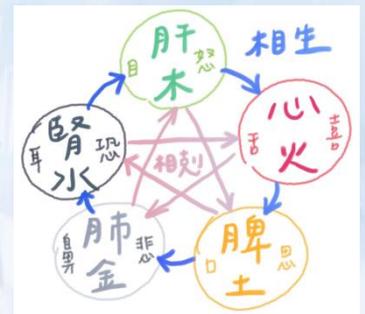
基隆長庚醫院中醫科 許桓瑄 醫師

又到了陰雨綿綿的季節，每次來看診都笑咪咪的王女士，這次回診時提到最近常常心情低落，本來把生活安排得很充實的她，這兩週突然什麼事都提不起勁，也會沒來由地哭泣，不知道自己是哪裡出了問題。

季節性情緒疾患 (Seasonal Affective Disorder, SAD) 是一種與季節變化有關的情緒障礙，通常表現在特定季節（常見於秋冬季節）出現抑鬱情緒和其他相關症狀。這種疾患與光線、氣候變化和日照時間的變化有關。盛行率與地理位置、緯度及性別相關，低緯度地區相對較溫暖、日照時間變化小，盛行率約為 1-2%；高緯度地區則可能為 10% 或更高。根據《精神障礙診斷與統計手冊》(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5)，季節性情緒疾患的診斷標準為：有明顯的、定期在特定季節出現的抑鬱情緒，並在季節轉變時症狀有所改善，同時符合在相同季節轉變的時間中，兩年以上有抑鬱症狀至少持續兩週，且除了季節性抑鬱之外，患者可能還有一個或多個典型的抑鬱症狀，例如食慾改變、睡眠障礙、疲倦、注意力不集中、罪惡感或無望感等。此外，必須排除其他可能導致相似症狀的情況，例如生活事件的影響、其他心理障礙或生理疾患。

季節性情緒疾患的主要因素之一是「光照不足」，日照時間的減少可能影響腦部褪黑激素和血清素的分泌，進而影響情緒調節。也可能與生物鐘和循環節律失調有關，導致睡眠、飲食等方面的變化，亦有研究顯示季節性情緒疾患可能與家族遺傳有關。

在中醫五行理論與臟腑學說中提到：五臟和情緒息息相關，同時也與季節的變換密不可分。由右圖可知，不同臟腑對應到不同季節及情緒，且彼此有相生相剋的關聯性：肝屬木，對應春季充滿生機，萬物復甦的特性，又肝主疏泄，過度的憤怒可能導致肝氣鬱結，影響肝臟的平衡與調節功能。心屬火，對應溫暖炎熱的夏季，為君主之官，主神明，與喜樂情緒相關。當人處於喜悅、興奮或愉快的情緒時，心臟的氣機通暢，有助於促進全身的氣血運行。



脾屬土，對應長夏濕熱季節，主運化、統血，與思慮相關。過度思慮可能導致脾氣不固，影響脾臟的消化、吸收功能，表現為食慾不振、脘腹脹悶等症狀。肺屬金，對應秋季沉斂與收引的特性，肺主氣，司呼吸，主宣發，過度的悲傷可能導致肺氣不暢，會影響呼吸功能，同時也影響免疫系統的正常運作。腎屬水，對應冬季寒冷的特性，藏精氣，主生殖，長期的恐懼情緒可能導致腎氣不固，影響腎臟的生殖和生長功能。

由上述可知，古代中醫已有觀察到在秋冬時節，對應的情緒是悲傷和恐懼，相關的臟腑是肺與腎。在治療季節性情緒疾患時，首先需要建議患者改變生活習慣，在不違反養生原則下，透過自己的努力和大自然給予的能量，達到改善情緒的目的地，包括維持規律生活作息、白天增加日照時間、透過冥想穩定情緒，亦可搭配太極拳、八段錦等氣功調整全身氣機；在中醫診間，我們可以在辨證論治的基礎上給予理氣、安神、潤肺、滋腎等藥物，同時加強肺經、腎經的穴道按壓，另外亦可加入芳香療法輔助治療，讓大家恢復快樂健康的身心

醫師介紹～ 基隆長庚中醫科 許桓瑄 醫師

專長：

- 婦科疾患：月經調理、痛經、經前症候群、更年期症候群、女性泌尿生殖系統疾患、妊娠及產後調理
- 內科疾患：皮膚疾患（酒糟性皮膚炎、異位性皮炎、美容）、呼吸系統疾患（過敏性鼻炎、感冒、咳嗽）、消化系統疾患（胃食道逆流、便秘、腹瀉）、情緒及睡眠障礙、體重控制

門診時段	一	二	三	四	五	六
上午診		基隆	情人湖	基隆	居家醫療	
下午診		居家醫療			情人湖	
夜診				基隆		



風濕免疫疾病的中醫角色

基隆長庚醫院中醫科 吳芷芸 醫師

在中醫診間，最常遇到的就是骨關節疼痛的患者，可能是肩關節，可能是膝關節，也有可能是脊椎關節，大部分的患者多是肌肉、骨骼、韌帶等相關的疾病造成的疼痛，少部分則有可能是自體免疫相關疾病造成的疼痛。

在現代醫學中，此類病患被歸於「風濕免疫科」的範疇，這也是現在醫學和傳統中醫學高度相關的醫學領域之一。「風濕」一詞其實是中西醫學共用的名詞，其學名「Rheumatology」的「Rheuma-」即源自於西元前3世紀的《希波克拉底全集》，其意為「流動，冷濕黏液從頭部流下至內臟、四肢發生病變。」，這和中醫學中的風濕描述意義十分類似，「風濕病」首見於漢代的《金匱要略》一書，指的是「病者一身盡疼，發熱，日晡所劇者」的疾病，即指疼痛會四處遊走之病變。然而發展至今，風濕指的並非是特定的一種疾病，而是一類疾病的總稱，泛指「侵犯關節和關節周圍肌肉、骨骼、肌腱、韌帶、筋膜等」的疾病。

臨床上發現，這類病患往往不會只有「關節疼痛」這單一的症狀，而是會伴隨神經系統、血管系統、內分泌系統等病變，影響到皮膚、腸胃、心臟、腎臟等器官，造成皮膚炎、漿膜炎、心包膜炎、腎炎等症，這是因為人體自體免疫系統的異常，辨識錯誤攻擊我們的身體所導致。

西醫治療會針對病情嚴重程度做區分，輕度的病人使用免疫抑制劑(奎寧)或輕劑量的類固醇治療，中重度的病人則使用高劑量的類固醇、其他免疫抑制劑或化療藥物治療，嚴重者的病人可能需輔助高劑量的免疫球蛋白或血漿置換術。藥物的副作用常會降低病患的生活品質，影響病患對藥物治療的遵從性，進而導致病情惡化。

此時中醫就是一個很好的選擇，有越來越多的研究證實中藥與針灸可以調節免疫系統，平衡先天性免疫及後天性免疫的免疫細胞比例，使人體達到穩定的免疫狀態，這和現代醫學的治療思路不謀而合。

研究指出中醫在治療紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、乾燥症、僵直性脊椎炎、乾癬等皆有實證上的發現，例如：中藥治療可以改善紅斑性狼瘡病人的存活率^[1]，並減少類固醇的使用劑量。例如：中藥治療可以增加乾燥症患者的淚液分泌及唾液流量。

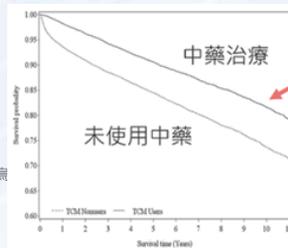


風濕免疫疾病的中醫角色

例如：針灸可以降低類風濕性關節炎患者的發炎指數(CRP、ESR、RF等)及關節腫脹與緊繃程度。

實際診療上中醫是如何治療的呢？在中醫的觀點中，自體免疫性疾病是屬於一種體質病，並非局部病變或單一器官的疾病，通常為本虛標實、熱性為主之證，夾雜風、寒、痰、濕、瘀等，病情往往會呈現動態變化，容易受天氣變化、生活習慣、飲食作息及精神狀態影響，故診療上必須辨證和辨病相結合，並參考客觀的檢查數據作為治療預後的佐證，不要落入見病治病、頭痛治頭的循環中，以期達到病情控制穩定、降低復發率或程度、減少類固醇及免疫抑制劑的用藥劑量，提升病患的生活品質。

除了中藥及針灸之外，本科還有外用的薰洗治療，中藥材經過高溫蒸氣的電熱效應，將藥效直接深入皮膚，可以有效減緩風濕免疫疾病的



★上圖：合併中藥治療的存活率高於未使用中藥者

關節疼痛程度，並可以溫通經絡、調和氣血，降低關節痛的發作頻率，特別適合慢性骨關節痛中屬於寒濕證的患者。

參考資料：

[1] Ma YC, Lin CC, Li CI, Chiang JH, Li TC, Lin JG. Traditional Chinese medicine therapy improves the survival of systemic lupus erythematosus patients. *Semin Arthritis Rheum.* 2016 Apr;45(5):596-603.

醫師介紹~

基隆長庚中醫科 吳芷芸醫師

專長：肌肉關節疼痛、中風後遺症、小兒針灸(小兒腦性麻痺、發展遲緩等)、小兒推拿等。

門診時段	一	二	三	四	五	六
上午診	基隆					
下午診		基隆	情人湖		情人湖	
夜診						



「大隻雞慢啼」——中醫看語言發展遲緩

基隆長庚醫院中醫科 鄭仔婷 醫師

「我們小公主乖巧又懂事，小時候知道我在忙家務，就算尿布濕了或肚子餓了也都不哭不鬧」……

「這麼貼心的孩子，怎會是語言發展遲緩？」

「別人家的孩子1歲就會叫爸爸媽媽，我的寶貝都2歲了怎麼還不會？」

「我們家的頑皮鬼4、5歲了，連自己的名字都還念不好，平時講話也都像含滷蛋一樣不清不白的，是不是有什麼問題？」

兒童語言發展遲緩的定義，是指兒童語言發展顯著低於同年齡兒童的正常標準。依文獻統計，兒童語言發展遲緩的盛行率約為3-10%，男孩出現語言發展遲緩的比例是女孩的3~4倍。

兒童語言發展的標準，可根據丹佛兒童發展量表(DDST)來評估，或翻閱衛生福利部國民健康署的兒童健康手冊：6個月左右的孩子會轉向聲源，或發出笑聲及咕咕聲；9個月會比如模仿車子發出撲撲的聲音或跟著唸馬麻把拔，聽到自己的名字也會回應；1歲的時候除了叫爸媽之外，還會說1-3個單字、或是搖頭表示不要；到了2歲，就可以將兩個單字組成一個句子，比如媽媽吃飯，也能正確地說出身體的某個部位或看圖片說出東西的名稱等，並且遵循一步驟的口令；3歲後可回答簡單的問題，比如講出自己的姓名、說出6個單字的意思、遵循兩步驟的口令，說的話也能完全被陌生人所理解。

語言障礙不僅影響兒童學業成就，還會造成行為問題及心理社會調適不良等問題。造成語言發展遲緩的原因有很多，最常見的原因是智能障礙，佔兒童語言發展遲緩個案五成以上，其他還有聽力喪失、腦部功能異常或延遲性成熟、自閉症、腦性麻痺、失語症、身處雙語的環境等等。西醫的復健科會透過語言治療，比如訓練口腔動作、訓練聽辨能力及理解力、訓練口語表達和互動溝通等方式，改善孩童的語言發展緩慢、口齒不清、口吃結巴、或吞嚥困難等問題。

	8個月	9個月	10個月	11個月	1歲	1歲6個月
語言及認知	 會發出聲音(如“DYY”、“BY”)	 以揮手表示“再見”	 會模仿簡單的聲音	 有意義的叫爸爸、媽媽	 會指書或主動說出一個單字	
里程碑			11個月	1歲0個月		
	1歲半	2歲	3歲			
語言及認知	 能指出身體的一部分	 至少會讀10個單字	 能正確地說出身體六個部位名稱	 幼兒說話半數讓人聽得懂	 能主動告知想上廁所	 會讀自己的姓和名
里程碑	2歲					3歲0個月

(兒童語言發展的標準 / 衛生福利部國民健康署

https://www.hpa.gov.tw/Pages/ashx/File.ashx?FilePath=~/File/Attach/6588/File_22008.pdf)

中醫觀點

兒童語言發展遲緩在中醫屬於小兒五遲五軟中的「語遲」，根據中醫典籍《醫宗金鑒-幼科心法要訣》記載：「小兒五遲之證，多因父母氣血虛弱，先天有虧，致兒生下筋骨軟弱，行步艱難，齒不速長，坐不能穩，要皆腎之不足之故」，是因為小兒的五臟氣血不足、精髓不充，而導致的生長發育障礙。中醫可根據小兒的體質辨證論治，透過補腎養肝、健脾養心、補益氣血、滌痰開竅、活血通絡等等方式，給予中藥或針灸對證治療；而針灸部分，如果家長會擔心孩子會怕痛或動來動去，也可以選擇在頭部施針代替，比如額五針、顳三針、百會、四神聰等穴，能刺激額葉、顳葉、頂葉等腦區的發育，或者改以無痛的雷射針灸做處置；另外，艾灸兩側的足踝以及心俞、脾俞等穴也同樣可以藉由溫補肝腎、心脾的方式來治療；若兒童除了語遲之外，也有站立和走路發展遲緩的「立遲、行遲」，家長還可以考慮為孩子準備加了杜仲、懷牛膝、桑寄生等藥材一起燉煮的豬蹄腳湯，補肝腎、強筋骨。

衛教事項

家長可用誇張的語調和放慢語速說話吸引孩子注意力，盡可能鼓勵孩子注意環境的聲響、讓孩子多認識周圍事物及參與活動，並引導孩子模仿練習。比如：讓孩子循序練習，從發出汽車擬聲詞的「汪汪」、疊字詞的「狗狗」，再到標準詞的「貴賓狗」；或者在摺衣服、擦桌子的時候，同時給予孩子說明、描述、示範。或多和孩子一起看繪本、故事書，加強問答互動，增加孩子詞彙的數量，慢慢拉長句子的長度，增進其連續敘述的能力。

避免使用命令式的口氣對孩子說話，而是鼓勵多發言，降低說話時的壓力，當兒童語音有錯誤時，不要過於嚴厲地糾正。

醫師介紹～基隆長庚中醫科 鄭仔婷 醫師



專長：中醫內兒科~氣喘、過敏性鼻炎、腸胃機能障礙、青春期體質調理、生長發育、妥瑞氏症、注意力不足過動症、青春痘等

門診時段	一	二	三	四	五	六
上午診						
下午診	情人湖	情人湖				

...常見中藥小常識...

黃耆

黃耆，又稱黃芪，是中醫常常會使用到的一味重要中藥，其學名為黃耆（*Astragalus membranaceus*）。屬於豆科植物，主要生長在中國、蒙古、朝鮮、日本等地區。黃耆味甘、性溫，歸脾、肺經。中醫理論指出，黃耆具有補氣固表、益氣生津、利水消腫的功效。實證醫學的研究發現，黃耆的主要化學成分包括黃耆苷、黃耆醇、氨基酸、礦物質等，這些成分賦予了黃耆多方面的藥理作用。

在臨床應用上，常被用於治療脾虛、氣虛引起的食欲不振、乏力倦怠等症狀。此外，黃耆因其具有增強免疫力的效果，也被廣泛應用於提高身體抵抗力，預防感冒等疾病。對於患有慢性疾病、虛弱體質者，黃耆亦可作為輔助治療的良好選擇。許多以補氣為主的方劑也都會包含黃耆，像是脾胃氣虛會用的黃耆建中湯，治中氣下陷的補中益氣湯等。



黃耆（出處：道地藥材圖鑑）

實證醫學研究顯示，黃耆中的活性成分具有調節免疫功能的作用，能夠增強巨噬細胞的吞噬功能，提高免疫球蛋白的生成，從而增進人體免疫系統的整體功能。這種免疫調節的特性使得黃耆成為一種理想的免疫調節劑，尤其適合免疫功能低下的患者。然而，黃耆雖然屬性溫和，但在一些特定情況下，如實證熱證或陰虛火旺的症狀，或是懷孕期間、感冒發燒時及有特殊過敏體質者，需評估是否適合使用。

黃耆作為中醫的重要藥材，在傳統應用的同時，也得到實證醫學的支持。其補氣固表、益氣生津的功效以及免疫調節作用，使其在現代醫學中仍有廣泛的應用價值。

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：張子瑜、李婉平、杜旻融、許桓瑄、吳芷芸、鄭仔婷、江文昕