



# 長庚中醫

第一一八期  
簡訊

中華民國113年8月1日 出刊

癸卯年六月廿七日 節氣 大暑

## 本期要目:

- ◎ 醫師叮嚀..... 1
- ◎ 醫務櫥窗..... 1
- ◎ 中醫智慧對抗異位性皮膚炎：從根本調理到症狀緩解... 2
- ◎ 黃斑部病變的中醫治療..... 4
- ◎ 淺談咽喉不適..... 6
- ◎ 常見中藥小常識..... 8



嘉義長庚中醫部團隊

## 醫師叮嚀

嘉義長庚中醫部 楊曜旭 主任

隨著COVID-19疫情趨於平穩，大家逐漸接受這種病毒感染成為生活中的一部分，也慢慢放下了戒心。然而，近日COVID-19疫情再次升溫，台大公衛學院陳秀熙教授預測這波台灣的夏季流行，包括輕症和無症狀感染者在內，總感染人數可能達到150萬人。台灣民眾可以透過佩戴口罩和接種疫苗等方式加強防疫措施，若出現症狀應立即使用快篩並就醫。

雖然說「為防治嚴重特殊傳染性肺炎，進入醫療機構及老人福利機構應佩戴口罩」的公告於2024年5月19日停止適用，現已調整為建議在醫療照護機構佩戴口罩。鑑於疫情再度升溫，民眾在進入醫療照護機構時仍強烈建議佩戴口罩，尤其是多重慢性病患者、老人和小孩。

此外，在日常生活中，保持良好的衛生習慣同樣重要，在咳嗽或打噴嚏時，應使用衛生紙遮掩口鼻，使用後立即將衛生紙丟入垃圾桶，並勤洗手加強手部清潔，以降低傳播風險。請大家共同遵循呼吸道衛生與咳嗽禮節，並落實手部衛生的好習慣。透過這些簡單的預防措施，可以保護自己、周邊的親友及為您提供照護的醫療人員。

## 醫務櫥窗

嘉義長庚中醫部 楊曜旭 主任

嘉義縣，一座以農業為主的美麗地方，卻隱藏著一個棘手問題：老年人口比例高居全國之冠，而許多長者們卻深受筋骨疾患與慢性病所苦。面對這些健康挑戰，他們要獨自前來醫院就診，卻常面臨著重重困難。其中番路鄉位於山區，地處偏遠，往往造成當地民眾交通以及就醫的不便。

嘉義長庚中醫科深知這些困境，因此決定深入偏鄉，每週四下午進駐番路鄉衛生所進行中醫偏鄉醫療服務，實踐在地服務的理念。番路鄉醫療服務的目的，在於提供當地居民方便可近的中醫診療服務，並期能應用中醫中藥提升病人生活品質，減輕各種不適症狀，改善體質，治療疾病。同時，也藉此機會推廣中醫養生保健理念，強調預防重於治療，促進民眾健康。

感謝嘉義長庚院方、健保署以及番路鄉衛生局林文淵主任、林柳眉護理長的多方協助，讓番路鄉的中醫偏鄉醫療服務得以順利進行。嘉義長庚中醫科將以優質的醫療服務和專業的醫療團隊，為番路鄉居民帶來健康和希望。這不僅是嘉義長庚中醫科對當地居民的承諾，更是對健康社區的貢獻。

## 什麼是異位性皮膚炎？

異位性皮膚炎，也被稱為濕疹，是一種常見的慢性皮膚病。患有這種疾病的人會感到皮膚乾燥、癢、紅腫，甚至會出現小水泡和脫皮。這種疾病可能會影響到任何年齡段的人，但在兒童中最為常見。異位性皮膚炎的確切原因尚不完全清楚，但遺傳、免疫系統異常、環境因素等都可能是誘因。

## 中醫如何看待異位性皮膚炎？

在中醫裡，異位性皮膚炎被視為體內失衡的結果。中醫認為，這種失衡可能是由於體內的「濕熱」、風邪侵襲、血虛、脾胃虛弱等因素引起的。簡單來說，中醫把身體比作一個整體，任何部分出現問題，都可能與其他部位有關。因此，中醫治療異位性皮膚炎，不僅僅是治療皮膚表面的症狀，更重要的是調理整體身體狀況，達到內外兼治的效果。

## 中醫治療異位性皮膚炎的方法

中醫治療異位性皮膚炎大致可分為內、外兩個大方向，內服中藥是中醫治療異位性皮膚炎的一個主要方法。根據每個患者的具體症狀和體質，中醫師會開具不同的中藥處方，這些中藥可以幫助清熱解毒、祛風除濕、養血潤燥和健脾化濕等。如果皮膚紅腫、發熱，中醫可能會使用黃連、黃柏、金銀花等清熱解毒的藥材。當患者感到皮膚特別癢，則可能需要防風、荊芥、蒼朮等祛風除濕的藥材。對於皮膚乾燥、脫皮的患者，中醫則會使用當歸、生地黃、白芍等養血潤燥的藥材去祛風滋潤。久病的患者則容易出現脾胃虛弱，容易反覆發作，則可能需要白朮、茯苓、山藥等健脾化濕的藥材。

除了內服中藥，外用療法也是中醫治療異位性皮膚炎的重要手段。這些外用療法包括藥浴、洗劑和藥膏等。嬰幼兒與孩童最適合的就是藥浴，將中藥煎煮後加入溫水中，患者可以浸泡患處，有助於清熱解毒和止癢，常用的藥材有金銀花、地膚子和苦參等。另外針對患處較局部非大面積的患者，則可以考慮洗劑，將中藥煎煮後濾取藥液，用於洗滌患處，可以消腫止癢，常用的藥材有黃柏、龍膽草和蒲公英等。最後將中藥製成膏劑，外敷於患處，中藥藥膏可以潤膚止癢和消炎止痛，常用的藥材有紫草、地黃和當歸等。

對於較無法適應與長期飽受的嬰幼兒，也非常推薦使用「濕敷」的方法，將中藥藥液與保濕膏劑混合，使用繃帶纏繞患處，就可以達到非常棒的治療效果！對於媽媽和小朋友也較為簡單、可以做為居家治療的新選擇！

## 注意事項

中醫治療異位性皮炎有一定的療效，但在治療過程中，患者需要注意要尋求專業醫師指導，異位性皮膚炎的治療需要根據個體情況進行調整，因此應在專業中醫師的指導下進行辨證論治，避免自行用藥。除了醫療介入，保持良好的生活習慣也是一大重點！患者應該保持良好的飲食習慣，避免辛辣、油膩、生冷等食物，選擇清淡、易消化的飲食。另外情緒波動可能會加重病情，因此患者應該學會調節情緒，保持心情愉快。平常適量的運動有助於提高免疫力，但應避免過度出汗，或是流汗後要立即清潔以免加重皮膚癢和其他症狀。最後要記得避免刺激物，在日常生活中，應避免使用過熱的水清洗皮膚，並避免接觸刺激性化學物質，以免加重病情。

## 不要怕！我們一起戰勝異位性皮膚炎！

異位性皮膚炎是一種常見的慢性皮膚病，對患者的生活質量影響較大。中醫治療強調內外兼治，通過內服中藥和外用療法相結合，調整體內環境，恢復機體平衡，達到治療目的。儘管中醫治療異位性皮膚炎有一定的效果，但患者在治療過程中應注意調整生活習慣，保持良好的情緒，並在專業醫師指導下進行治療，這樣才能更好地控制病情，改善生活質量。

通過中醫的整體調理，許多患者能夠有效控制病情，減少復發，享受更健康的生活。希望這篇文章能夠幫助您更好地了解中醫治療異位性皮膚炎的方法和注意事項，讓我們一起努力，擁有健康美麗的皮膚！

## 醫師介紹～

嘉義長庚醫院中醫科 黃品涵 醫師

專長：

兒科：生長發育、異位性皮膚炎、過敏性鼻炎、食慾不振、青春痘

內科：睡眠障礙、濕疹等皮膚疾患、癌症調理、消化系統疾患、減重調理

婦科：更年期症候群、痛經、經前症候群、月經不規則、白帶

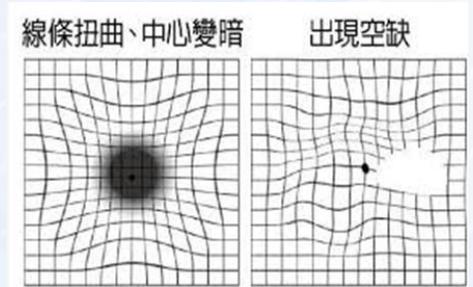


門診 時段	一	二	三	四	五	六
上午診						★
下午診			★	番路鄉	★	
夜診	★					

# 黃斑部病變的中醫治療

黃斑部病變是一種因視網膜中心的黃斑部產生病灶而導致中心視力衰退的疾病，是全球 55 歲以上人群不可逆視力喪失的主要原因。年齡是最主要的危險因子，另外像是糖尿病、眼中風等血管性的疾病也會造成黃斑部水腫影響視力。

黃斑部的症狀剛開始的時常會被忽略，一開始可能會只會覺得視力有點模糊、昏暗光線下看不清，接著出現直線變成波浪、一個看成二個，或是辨別顏色也有困難。再嚴重一點症狀惡化時會有黑點遮住中心視線，小黑點變大黑影或是有視野缺損的情形。



圖一 黃斑部病變出現的可能症狀

中醫典籍所記載之「視瞻昏渺」、「視瞻有色」或「視直如曲」等範疇就十分類似黃斑部病變的症狀。其產生與人體精、氣、血虧損有關，主要涉及中醫臟腑的「肝、脾、腎」；再依照其眼癥，如脈絡膜血管增生、代謝物沉積、水腫等為中醫「痰、瘀」的呈現。

針對黃斑問題，尤以脾為重。蘭室秘藏：「五臟六腑之精氣皆稟受於脾，上貫於目，脾者諸陰之首也，目者血脈之宗也，故脾虛則五臟之精氣皆失所司不能歸明於目矣。」大多為本虛標實，虛實夾雜之症。病機主要為「肝腎不足」、「痰瘀互結」、「血瘀阻絡」、「脾腎虧虛」等，治療原則上以「補益肝腎」、「益氣健脾」、「活血化瘀」、「利濕化痰」、「涼血止血」為主。

活血化瘀常用藥材有丹參、赤芍、川芎等；以枸杞子、菟絲子、地黃補益肝腎；若針對濕性黃斑部病變的炎症反應，可以使用清熱解毒的藥物，如黃芩、黃連、金銀花等。市面上常見的明目保養藥丸多以補益為主，現代人營養攝取充足，保健食品隨手可得，沒有將氣機疏通或是將體內痰瘀同步去除，效果就會打折扣，應尋求專業中醫師協助，透過望聞問切方式釐清病症，耐心配合治療，對證調理療效較佳。

## 針灸可改善眼周循環

針灸的目的在促進眼周局部與全身的氣血循環與平衡，是中醫很常使用的治療方式。中醫針灸以病部取穴搭配遠端經絡取穴治療，眼睛周圍穴道像是睛明、攢竹、絲竹空、太陽穴為主；遠取穴位以肝腎經為主，也會搭配體質特性配穴，常見如太衝、太谿、光明、豐隆、三陰交等。懼怕

針灸眼睛周圍，搭配耳針與頭皮針也是很好的治療點。或是從眉頭開始，繞眼睛一圈按壓眼周穴道也可緩解疲勞，幫助眼周代謝。在做眼睛保健操時，需注意以下幾點：確保雙手乾淨後再按壓眼周穴位，轉動眼球的速度適中，凝視遠方時眼球不要過度用力，避免出現斜視或眯眼等不良用眼姿勢，這樣才能有效達到眼睛保健的效果。



### 預防保養護眼中藥茶飲

針對黃斑部病變，中藥茶飲在輔助治療和預防方面有一定效果，但依個人體質不同，或是有特殊疾病或是孕婦、兒童等，應根據自己的情況在醫師指導下使用，通過合理選擇和搭配中藥茶飲，可以在日常生活中起到輔助及預防黃斑部病變的效果。

黃斑部病變是一種嚴重影響視力的疾病，除了現代醫學的治療方法外，中醫通過針灸、中藥和茶飲等多種療法，也可以有很好的輔助治療作用。如發現以上症狀，應先到眼科做進一步的眼底鏡檢查，在治療過程中，應該根據個人的具體情況選擇適合的療法，並在專業醫師的指導下進行。此外，日常生活中應該注意眼部保健，保持良好的生活習慣，定期檢查眼睛，及早發現和治療黃斑部病變。

### 醫師介紹～

#### 嘉義長庚醫院中醫科 陳育瑩 醫師

專長：

內科：消化系統疾患、睡眠障礙、過敏性鼻炎、青春痘、乾眼、落髮、小兒體質調理、減重調理

婦科：更年期症候群、痛經、經前症候群、月經不規則、白帶

針灸：中風後遺症、四肢關節及肩頸腰背痠痛、坐骨神經痛、退化性關節炎、落枕、眼疾

	一	二	三	四	五	六
上午	★		★		★	雲林 長庚
下午	★	★			★	
夜診				★	★	



咽喉不適包括咽喉異物感、喉嚨乾、喉嚨癢或喉嚨痛，有時伴隨清喉嚨、易聲音沙啞等不舒服現象，喉嚨痛是天冷常見的一種症狀，而大部分的人一早起床感受最為明顯，有時候並非是感冒，可能是過敏性鼻炎或慢性咽喉炎所造成的喉嚨不適。

患者在刷牙漱口，喝杯水後症狀可以緩解，這類多半屬於慢性咽喉炎，常見的原因是因為冬天天氣冷，空氣比較乾燥，加上睡覺時唾液分泌不足，容易形成這樣的情況。患者若有過敏性鼻炎的情形，伴隨超過兩個禮拜以上的噴嚏、早晨起床時會有持續幾小時的喉嚨痛，加上覺得鼻塞感、流鼻涕的現象，由於鼻塞只能用張口呼吸，喉嚨因接觸過多的髒冷空氣，導致喉嚨痛，早上喝水潤喉、清潔盥洗後症狀會減緩。黏膜是人體皮膚之外，與外界接觸的組織，分布於口、鼻、眼與呼吸道等處。當我們的手接觸到有病毒殘留的物品後，再摸口鼻，黏膜組織會開始產生抵禦作用，防護病毒從黏膜侵入，黏膜部位會有益菌、酵素或免疫球蛋白等等，在免疫力正常發揮之下，遭遇到外來物的侵襲時，這些免疫蛋白會產生抑制、破壞或結合作用，來消滅或降低細菌或病毒的危害。患者可透過適量的運動，避免食用生冷冰涼、油炸甜食，或者刺激性食物，並搭配溫和飲食的調理，可增進人體的鼻黏膜。上呼吸道感染可能會有鼻炎的症狀，例如鼻塞、噴嚏、呼吸不順等，隨病程進展到中後期，出現咽喉不適、喉嚨痛、咳嗽，除喉嚨痛外伴有身體發熱或倦怠，由於睡覺的時候唾液的分泌也會變少，當鼻腔或喉嚨的黏膜變乾後，對病毒的抵抗力也會隨之下降，病毒會在睡眠期間沾黏在乾燥的黏膜上導致感冒。因此，平時起床時多須注意保暖添加外套再下床。

在中醫辨病辨證裡面，風熱邪毒壅塞肺胃所引起的發熱惡寒，頭痛、煩躁、口渴飲冷、溲赤、大便秘結以及咽喉腫痛、吞嚥不利，可考量清咽利膈湯。此外，半夏厚朴湯是古典中醫治療咽中異物感的處方之一，《金匱要略》「婦人咽中如有炙臠，半夏厚朴湯主之。」有理氣除脹、化痰利咽的功效，適用於以咽喉異物感乃至軀體感覺異常、腹脹、噁心為特徵的疾病。適用於咽喉異物感，涵蓋咽喉口鼻不適感、口腔的異物感、口腔黏膩感、口內異味感、口腔的乾燥感、舌體胖大感、舌麻木、舌痛、舌苔厚膩感等；此外，胸部的重壓感、呼吸不暢感、呼吸表淺感，以及有氣流向上攻撐感、經常噯氣等也可認為是咽喉異物感的延伸。「少陰病，咽中痛，半夏散及湯主之。」此咽痛為風寒挾水飲阻絡所

致，當咽喉不紅可見漫腫、苔白而滑潤，或伴有惡寒、氣逆、痰涎多稀、脈緊有力。風熱症狀的喉嚨痛，可考量銀翹散，配方由甘草、薄荷、淡豆豉、淡竹葉、桔梗、金銀花、荊芥、連翹、牛蒡子組成，能辛涼透表、清熱解毒，緩解發熱、咳嗽咽痛相關的不舒服。

在治療穴位方面，建議喉嚨常會乾癢、有異物感或發炎不適的人，可以按摩照海穴，照海穴位於足內側部，內踝尖正下方與距骨相接的凹陷處，另外，列缺穴位於雙口虎口交叉，食指可以扣到的菱形凹窩處，可作為緩解喉嚨痛、急性喉嚨痛的功用，手肘橫紋右外側凹陷處的尺澤穴也是用於口乾、喉嚨乾癢選穴考量之一，按壓推揉上述穴位，令穴位有酸脹感覺。以上為臨床的有效處方用藥和經絡穴道，時機若使用正確，可達到早日痊癒的療效。

除上述治療選擇外，適量補充水份，可保持喉嚨濕潤，緩解喉嚨痛，避免飲用太熱太冰的水，溫水有助改善濃痰、加速黏液排出。可食用軟質、滑順食物，堅硬食物會刺激喉嚨。另外多食用溫涼的食物，喉嚨痛吃燙食會加劇喉嚨不舒服症狀，但若伴有咳嗽症狀應閉眼吃過多冰冷食物，少食煎炸辛辣食物，戒菸酒。保持愉快的心情、健康的飲食和規律運動，有助於提升我們免疫力，建議吃飽飯後，我們可稍微外出走動散散步，如此有助身體氣血循環，提升免疫力，常保咽喉身體的安康。

醫師介紹~

嘉義長庚醫院 中醫科 張兆揚醫師

專長：

- ◎呼吸胸腔疾患（呼吸道感染、咳嗽、感冒、氣喘）
- ◎腸胃疾患（胃食道逆流、腹痛、便秘、腸胃炎、腹瀉）
- ◎過敏疾患（過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、蕁麻疹）
- ◎婦科疾患（月經不調、痛經、貧血、更年期障礙）
- ◎神經精神疾患（頭痛、失眠、中風後遺症、肩頸腰背痠痛）



	一	二	三	四	五
上午	★	★	★		★
下午	★		★	★	
晚上	★	★			

# ...常見中藥小常識...

嘉義長庚中醫部施瑋泰 副主任

## 雞血藤

【來源】為豆科植物密花豆之乾燥藤莖。

【性味歸經】苦、甘，溫。歸肝、腎經。

【功效】行血補血，舒筋活絡。

【應用】

1. 用於月經不調，經行不暢、痛經、血虛經閉等證。本品既能活血，又能補血，對血瘀、血虛之證均適用。若因瘀滯者，則配川芎、紅花、香附等以活血化瘀調經；若因血虛者則配熟地、當歸等以養血調經。
2. 用於風濕痹痛及手足麻木，肢體癱瘓，血虛萎黃等。本品能養血活血而舒筋活絡，治風濕痹病、關節痛、肢體麻木，配祛風濕藥同用；治中風後肢體癱瘓，配益氣養血活血通絡藥同用。用於血虛萎黃，則配補益氣血藥同用。

【用法】煎服，10~15g，大劑量可用30g，或浸酒服，或熬成膏服。

【使用注意】濕熱症及無瘀滯者忌用。

【現代藥理】

雞血藤主要是含有異黃酮了化合物如刺芒柄花素、大豆黃素，以及三萜類化合物如表木栓醇、木栓酮等以及甾體類成分如油菜甾醇、雞血藤醇等。雞血藤對心血管系統的影響可以擴張血管、降低血管阻力增加器官血流量。對免疫系統有雙向調節的作用，以及抗腫瘤的效果，除此之外尚有抗早孕的功效。

【資料來源】衛生福利部中醫藥司、醫碇、自由新聞網

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：楊曜旭、施瑋泰、黃品涵、陳育瑩、張兆揚

地址：桃園市龜山區頂湖路123號

電話：(03)3196200轉2612



↑ 雞血藤