



長庚中醫

第一二〇期 簡訊

中華民國113年12月2日 出刊

癸卯年十一月二日 節氣 小雪

本期要目:

- ◎ 醫師叮嚀..... 1
- ◎ 醫務櫥窗..... 1
- ◎ 治療落髮，中醫有法度！..... 2
- ◎ 中醫看妥瑞氏症..... 4
- ◎ 腕隧道症候群的中醫治療選擇..... 6
- ◎ 常見中藥小常識..... 8



基隆長庚中醫科團隊

醫師叮嚀

基隆長庚中醫科 胡書聚 醫師

一轉眼就到了年底，在大家準備歡喜迎接新年的到來時，冬天也已悄悄來臨，而冬天是氣喘、過敏性鼻炎等疾病的好發季節。談到中醫養生，一定要認識《黃帝內經》。內經云「冬不藏精，春必病溫」，意思是到了冬天，若不能收藏精氣，等來年春天，便很容易生病，所以冬天是蘊藏能量的好時節，為新年的健康打下基礎。

那我們要如何將身體原本的能量藏補足夠呢？三九貼是個不錯的選擇！若能在冬季進行三九貼，可增加抗病能力，減少過敏性疾病的發作頻率。三九貼與三伏貼類似，皆為穴位的敷貼療法，是利用熱性的中藥，例如白芥子、細辛、甘遂、艾葉、延胡索等，製成外敷膏藥，敷貼在人體特定穴位上，讓藥方滲入穴位經絡，經由氣血直達病處，達到調節免疫系統，從根本改善病灶，兩者差異僅為敷貼的季節不同。

三九貼敷貼的時間為三九天，所謂三九天為冬至隔日算起，每九日一數，下一年度的三九天則為113/12/30、114/1/8、114/1/17，但並不一定要在這三日才能執行穴位敷貼，只要在這些日子前後，每一次間隔7-10天，便是最好的治療時程。歡迎對三九貼有興趣的親朋好友們，可於今年冬天至中醫門診諮詢，專業中醫師會根據個人體質，給您最適合的治療與養生建議！

醫務櫥窗

基隆長庚中醫科 林雋容 醫師

乳癌為台灣女性癌症發生率之首，且發生率逐年攀升，對婦女健康構成重大威脅。基隆長庚紀念醫院長期以來高度關注婦女健康，致力於提供全方位、專業的醫療服務。在團隊的共同努力下，我院將於2024年10月後，於情人湖院區成立全新的乳房醫學中心，致力於提供整合性、多功能性的乳房健康照護，期盼能為女性提供更高品質的全人醫療服務。

乳房醫學中心屆時將開設中醫特別門診，中醫治療強調辨證論治，即根據每位女性的具體情況，提供個人化的診療方案。乳醫中心中醫特別門診可協助乳癌患者改善因手術、化療或放療所引起的常見副作用，有效減輕治療中的不適，幫助患者完成療程，並且提升生活品質，除乳癌調理外，也涵蓋多方面的乳房健康問題如產後泌乳不足、乳腺炎及豐胸需求等。門診中提供多種中醫療法包括科學中藥、水煎劑、針灸、雷射針灸及傷科手法等，都能有效幫助調理乳房健康問題。歡迎所有有乳房健康需求的女性朋友，多加利用此項全新的醫療資源，為您的乳房健康護航。

治療落髮，中醫有法度！

長庚中醫

基隆長庚中醫科 江文昕 醫師

照鏡子的時候，發現鏡子裡的自己可能看起來有些不同，髮際線開始越來越往上移動，或是梳頭時，發現梳子上有比平常更多的頭髮，而且感覺頭髮逐漸變薄。畢竟髮型對於外觀形象來說也是非常重要，所以開始懷疑自己是否正在經歷落髮時，這種感覺往往帶來一些焦慮和不安，也會充滿各種疑問！這樣持續掉髮會不會變禿頭？掉髮是不是會遺傳？怎樣的掉髮數量才算正常？

認識你的頭髮生長過程

頭髮的生長可分為三個主要階段：1.生長期（anagen）、2.退化期（catagen）、3.休止期（telogen）。在人體中，毛囊週期不同步，因此不會同時大量落髮。頭皮上約90%的毛囊處於生長期，生長速度約為每天0.3毫米，持續2~6年；而眉毛的生長期較短，僅2~3個月，故長度有限。退化期約三週，此階段毛囊下部萎縮，毛髮停止生長，頭皮上小於1%的毛囊處於退化。休止期則維持2至3個月，約10%的頭皮毛囊處於此階段。每天約有50到150根休止期毛髮脫落，之後毛囊再進入生長期生成新髮。所以一般洗頭時掉落的頭髮不必太緊張。

為什麼會落髮？

- 遺傳因素：遺傳性落髮（如雄性禿）是最常見的類型，患者受到基因影響，體內雄性荷爾蒙會被毛囊上的5 α 還原酶轉化成「二氫睪固酮」（Dihydrotestosterone, DHT），DHT會使毛囊萎縮、頭髮變得細軟，且生長週期變短，而出現掉髮、髮量稀疏等問題。
- 壓力：過度的精神壓力可能會影響頭髮的生長週期，促使頭髮提早進入休止期，從而增加落髮風險。
- 飲食不均衡：缺乏足夠的蛋白質、鐵質、維生素B群等營養素會影響毛髮的健康，導致脆弱、易斷。
- 荷爾蒙變化：如女性在懷孕後、產後及更年期的荷爾蒙變動，會影響毛髮的生長。
- 疾病因素：甲狀腺功能異常、自體免疫疾病、貧血等亦可能導致落髮。
- 藥物性脫髮：是常見的藥物副作用，通常會影響毛髮的生長週期，像是化療藥物、抗凝血藥物、抗抑鬱藥物等。

我的頭髮會長回來嗎？

落髮疾病種類繁多，成因各異，可因毛囊週期異常、毛囊發炎損傷、遺傳或後天異常所引起。主要可分為：

疤痕性落髮：會導致毛囊週期永久停止，造成不可逆的毛髮脫落，可能與毛囊隆突幹細胞的喪失有關。**非疤痕性落髮**：毛囊並未永久

治療落髮，中醫有法度！

長庚中醫

損傷，因此有自發性或治療後再生的可能。**結構性毛髮疾病**：這類疾病毛幹結構異常，導致毛髮脆弱易斷，引起落髮。

一般而言，非疤痕性脫髮在發生後的3~6個月內通常會顯現改善的跡象。若在這段時間內脫髮並未減少，或脫髮情況持續惡化，可能代表落髮原因持續存在，需尋求專業幫助，避免不可逆的毛髮脫落。

中醫來幫你

中醫觀點認為落髮與肝腎不足、氣血不足或血熱風燥有關，治療方法以辨證施治為主，強調調理體質和氣血。中藥辨證施治～

- 肝腎虧虛：若患者同時有腰膝酸軟、耳鳴、疲倦等症狀，使用補益肝腎藥物。
- 氣血不足：如患者氣短乏力、面色蒼白，使用補氣血藥物。
- 血熱風燥：若頭皮發癢、毛髮易斷，使用清熱涼血、養血潤燥、疏風止癢藥物。
- 針灸、雷射針灸：針對百會、風池，以及落髮的部位等進行針刺，有助於調節經絡氣血，改善頭皮環境，促進頭髮生長。

你可以做什麼？

- ◆ 專業諮詢：先檢測掉髮原因及程度，有可能只是正常的落髮
- ◆ 充足睡眠：保持良好的作息，避免熬夜，促進頭皮血液循環和毛囊修復。
- ◆ 保持放鬆：適度放鬆心情，透過運動、冥想等方法減少壓力，避免因精神壓力而導致的落髮。
- ◆ 頭皮清潔：頭皮過度油膩或堵塞會影響毛囊周圍的健康且選擇溫和、無刺激性的洗髮用品，避免過度染髮、燙髮等可能損害毛囊健康的行為。
- ◆ 均衡飲食：多攝取富含蛋白質、鐵質、維生素B群的食物，以支持頭髮的健康生長，避免油炸食物、飲酒過度以及高糖食物。

醫師介紹～

基隆長庚醫院 中醫科 江文昕 醫師

專長：體重控制、呼吸系統疾病(感冒、咳嗽、過敏性鼻炎)、消化系統疾病(胃食道逆流、便秘)、神經肌肉關節痛症、運動傷害、中風後遺症、腦脊髓損傷後遺症、睡眠障礙



	一	二	三	四	五
上午					
下午		情人湖			基隆

「醫生，我家的小鬼靈精為什麼最近天天做鬼臉，有時還會哼哼啊啊的學豬叫或突然尖叫，帶他去廟裡收驚好幾次都沒用，該怎麼辦？」；「醫生，我家妞妞常常皺鼻子、眨眼睛、清喉嚨，可是耳鼻喉科醫師檢查後說她不是鼻過敏，那她到底是什麼？」；「醫生，我們阿寶最近上課的時候會時不時拍桌子、抖腳，甚至還會突然砰砰地撞牆，弄得自己滿身是傷，小朋友們都不敢接近他，老師也頻頻被打斷上課，怎麼會這樣？」

何謂妥瑞氏症

法國醫師妥瑞在1885年發表了第一篇關於妥瑞氏症候群（Tourette Syndrome）的病例報告，描述了一種發病在兒童時期、「突發、重複、刻板、無規律、非自主或半自主」的動作或發聲抽動（tics）；其致病機轉與神經學迴路傳導異常有關，常會與過敏性鼻炎、氣喘、食物過敏、強迫症、注意力不足過動症、焦慮症等伴隨出現；一般發生在男性較多，症狀大多會隨著年紀增長而減輕，但少數人會持續到成年。

妥瑞氏症的診斷標準為：曾出現多種重複動作抽動及一種或多種發聲抽動，且發生於未滿18歲之前，症狀持續時間超過一年，並無法歸因某一物質或身體病況；常見的動作型抽動有：眨睛、擠眉弄眼、弄鼻、甩頭、聳肩、噉嘴、大口吸氣、跺腳、模仿動作等，聲音型抽動有：咳嗽、清喉嚨、口出穢言、豬鼻子聲、重複文字等，發作前通常會有先兆，並可能因為感冒或精神刺激等原因加重症狀；臨床診斷時，醫師需與慢性鼻炎、慢性咽喉炎、慢性結膜炎、胃食道逆流、癲癇及抽搐、藥物因素、強迫證或焦慮症、其他多動性障礙、自願行為等作鑑別。

這些症狀可能會造成妥瑞兒在學業上、社交上以及全家人生活上的困擾，因此及早診斷並接受適當的治療是非常重要的，對於病情輕微者有時無須藥物介入便有機會自癒，而對於病情較嚴重者，則會給予多巴胺拮抗類的藥物，但也可能會出現嗜睡、反應遲鈍、臉歪嘴斜等副作用。

中醫觀點

雖然妥瑞氏症在中醫沒有直接對應的病名，但在《素問·至真要大論》中有提到「諸風掉眩，皆屬於肝」，《審視瑤函》中也有「目眨者，肝有風也」，《張式醫通》說道「瘈者，筋脈拘急也；瘈者，俗謂之抽」，故我們可依照肌肉抽動、喉中發出怪聲或口出穢言等臨床表現，將之歸類在「瘈瘲、震顫、抽搐、慢驚風、肝風症」等範疇。

病因病機上，中醫認為主要與肝風有關，並可能涉及與心脾腎等臟腑；可依照辨證論治進行治療，如痰火擾心證可給予黃連溫膽湯、肝鬱脾虛證可給予逍遙散、陽亢風動證可給予鎮肝息風湯、腎虛肝旺證可給予六味地黃丸或天麻鉤藤飲；或是依表現症狀給予不同的引經藥物，如會清喉嚨的孩子可給予宣降肺氣、調暢氣機的枳殼、桔梗，較會搖頭晃腦的孩子可加入葛根、天麻，頻繁眨眼、翻白眼的話可給予菊花、蟬蛻、密蒙花等，肢體不自主抽動者可增加木瓜、葛根、芍藥甘草湯等；另外，現代醫學研究也證實，抑肝散有助於改善聲音型的抽動。

除了內服中藥之外，也可搭配針灸加強治療效果，常用穴位如頭部的百會、四神聰、頭部舞蹈震顫區、風池、印堂，體針如神門、內關、太衝、合谷；若會頻繁眨眼可加太陽穴、絲竹空、攢竹，嚴重皺鼻可加迎香，怕痛的孩子還可考慮無痛的雷射針灸。另外，也可以耳針或耳豆刺激皮質下、耳神門、心、肝、膽、腎、脾等耳穴，或是做小兒推拿來日常保健。

衛教事項

- 1、飲食：注意營養均衡，避免生冷、甜食或含咖啡因等刺激性的食物；多補充含維生素B6及茶胺酸的食物，如麥片、腰果、花生、枸杞、黑芝麻、綠豆、瘦肉、紅茶等。
- 2、作息：多進行可促進肢體協調的運動，保證睡眠充足，減少不必要的心理或精神壓力，適量使用電子產品。
- 3、練習用其他行為或動作替代不恰當的重複行為，且避免感冒等加重因子。

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



	一	二	三	四	五
上午					
下午	情人湖	情人湖	居家醫療		基隆

腕隧道症候群的中醫治療選擇

基隆長庚中醫針灸科 吳芷芸醫師

許多人都曾受手掌麻木而困擾，尤其是長期不當使用手腕動作的人，例如打電腦、作業員、廚師、司機等。這是因為手腕處由八塊腕骨與掌長肌、腕屈肌支持帶共同形成腕隧道，腕隧道中有正中神經與肌腱通過，當任何會造成腕隧道空間狹窄的病變發生時，因正中神經被壓迫而導致手掌麻木，嚴重者甚至會造成握力退化的症狀。

其發病初期以間歇性、夜間感覺麻木刺痛及感覺遲鈍為主，症狀發生頻率會逐漸上升，最後可能會失去感覺且無力，甚則造成魚際肌萎縮，影響手腕及手指的運用。主要的診斷方法為臨床表現與理學檢查，輔以電生理檢查，理學檢查包含Flick sign(做出甩手動作觀察是否可以減輕手部不適)、Phalen's test(兩手背互相靠一起)、Tinel sign(輕敲手掌面掌根的位置)、拇指對掌無力、魚際肌萎縮等；電生理檢查則是透過肌電圖偵測正中神經的軸突損傷以及鑑別其他的疾病(如多發性神經病變、頸神經根病變)。

腕隧道症候群的治療方法可分為三個部分，分別是「生活衛教」、「保守治療」及「手術治療」。「生活衛教」包括日常生活習慣的改變及正確的手腕施力方式，例如配戴護腕限制手腕活動、減少重複性動作的使用、搬重物時須使用肩臂力量、打電腦或煮菜、開車時需維持合適的姿勢等。「保守治療」則包含副木固定、物理治療、類固醇注射、針灸治療、針刀治療、雷射針灸治療、傷科手法治療等，目的皆是增加腕隧道的空間以減少正中神經的壓迫。如上述兩者治療無效或神經已嚴重受損時，則可考慮手術治療。其中屬於中醫治療的有「針灸治療」、「針刀治療」、「雷射針灸治療」、「傷科徒手治療」。

根據研究「針灸治療」合併副木固定或物理治療可以改善腕隧道症候群造成的疼痛及電生理反應，並降低症狀的嚴重程度及提升手腕的功能狀態。常用的針灸穴位有大陵、內關、合谷、曲池、陽溪、勞宮、外關、神門、郄門、太淵、經渠、青靈、少府等，在經絡理論中以手厥陰心包經、手少陰心經、手少陽三焦經與手陽明大腸經為主，而解剖位置看則以手腕附近及前臂的穴位為主，針灸透過疏調經氣以行氣止痛，並放鬆前臂內側的肌肉以減少腕隧道空間的壓迫。



腕隧道症候群的中醫治療選擇

長庚中醫

「針刀治療」是1976年由朱漢章醫師結合中醫針刺療法與現代手術原理，改良創新後的新式治療法，同時兼具針刺穴位的刺激作用與刀刀切割減壓作用，針對腕隧道症候群可以放鬆周圍肌肉與韌帶的張力，以減少腕隧道韌帶的壓迫，與傳統針灸治療相比，可以達到更快速的減壓效果，與手術治療相比，傷口更小且治療方便性較高(門診即可進行)。

怕痛或怕針的人，可以選擇「雷射針灸治療」，雷射針灸治療屬於低能量雷射治療的一種，透過用雷射能量來刺激穴位，可以抑制發炎反應、促進組織修復和再生、促進神經修復，進而可以降低腕隧道症候群患者的手掌麻木感、感覺異常感與手指無力等，也有研究顯示可以有效改善疼痛程度。除了上述的治療以外，「傷科手法治療」也是治療腕隧道症候群的重要方法之一，透過拔伸、屈伸、端提、旋轉與搖晃等傷科手法，可正位前臂的橈尺骨關節與手腕處的腕骨排列，並使肌筋膜放鬆，以解除腕橫韌帶對正中神經之壓迫，並且減少復發的機率。

綜上所述，治療腕隧道症候群最重要的是透過降低腕橫韌帶的壓迫，以改善臨床麻木、疼痛、無力等症狀，根據症狀的嚴重度，選擇相應的治療方法(如下表)，建議合併1-2種方法恢復的效果較佳。

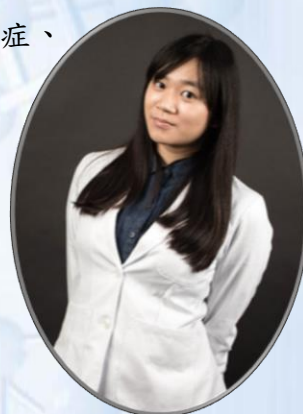
腕隧道症候群治療表

	治療方法	優點	症狀嚴重度選擇	
通用	生活衛教	減少神經損傷、降低復發率	極輕度	*
西醫治療	副木治療	無侵入性	輕度	**
	物理治療	無侵入性	輕度	**
	類固醇注射	可快速止痛	中度	****
	手術治療	有效減壓	重度	*****
中醫治療	針灸治療	兼具減壓止痛	輕中度	***
	針刀治療	減壓佳、門診可進行	中重度	*****
	雷射針灸	無侵入性、兼具修復再生	輕中度	***
	傷科手法	降低復發率	輕中度	***

醫師介紹～基隆長庚醫院 中醫針灸科 吳芷芸醫師

專長：肌肉關節疼痛、中風後遺症、小兒針灸(自閉症、注意力不集中、發展遲緩等)、小兒推拿等

	一	二	三	四	五
上午	基隆				
下午		基隆	情人湖		情人湖
夜診			基隆		



...常見中藥小常識...

魚腥草

基隆長庚中醫科 李佳翰醫師

自從2019年新型冠狀病毒（SARS-CoV-2）導致引起全世界恐慌後，陸續發現多種、新型的變異病毒所導致的嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19），其變化莫測造成人類健康與社會經濟等嚴重損失。素有中藥天然抗生素之稱的「魚腥草」，也因此出現在防疫相關訊息與研究之，u因其材料較易取得，加上具有抗菌及抗病毒的效果、毒副作用較少，故廣為討論。

【藥用基原】來源為三白草科Saururaceae植物「蕺菜」*Houttuynia cordata* Thunb.開花期乾燥全草。夏秋間採集，洗淨、曬乾。魚腥草鮮品的莖葉搓碎後，會產生魚腥味，故以此為名，而揉搓乾品、水煮後則較無魚腥味；因為其揮發油中有臭味的「魚腥草素（癸醯乙醛；decanoyl acetaldehyde）」，結構不穩定，易降解成無臭味的「甲基正壬酮（methyl-n-nonyl ketone）」。

【性味歸經】味辛，微寒，歸肺經。

【中藥功效】清熱解毒，消癰排膿，清利濕熱。

【用法用量】煎服，10-30 g；鮮品搗汁，用量加倍；本品含揮發油，不宜久煎。虛寒症及陰性瘡瘍忌服。

【現代藥理】魚腥草的活性成分為「揮發油」和「黃酮類」化合物：揮發油中的「魚腥草素（decanoyl acetaldehyde）」具有抑菌、抗炎等作用，可增強巨噬細胞的吞噬功能。黃酮類物質「槲皮苷（quercitrin）」、「槲皮素（quercetin）」有部分的腫瘤細胞抑制作用，也有些抑制血小板凝集作用；槲皮素能抑制溶酶體H⁺-ATP合成酶、磷酸酯酶A2作用，影響病毒轉移基因的磷酸化，抑制病毒蛋白和RNA合成，而有抗病毒效果。

【品質檢測】本品之稀乙醇抽提物不得少於4.0%，水抽提物不得少於8.0%，所含槲皮苷不得少於0.2%。

【參考文獻】

衛生福利部中醫藥司《臺灣中藥典》暨圖鑑資料庫（第四版）、
中華民國藥師公會全國聯合會《藥學雜誌》第120冊（電子報）、醫砭。



↑魚腥草原貌、飲片，圖片來源：衛福部《臺灣中藥典》

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：張子瑜、胡書聚、林雋容、江文昕、鄭仔婷、吳芷芸、李佳翰

地址：桃園市龜山區頂湖路123號

電話：(03)3196200轉2612