

中華民國105年10月1日

出刊

丙申年九月一日 節氣秋分

本期要目：

- ◎長庚紀念醫院中醫部20周年慶.....1
- ◎醫務櫥窗.....1
- ◎中醫部20周年慶中醫藥護學術研討會
大會議程 2
- ◎中醫「肥胖」觀 6
- ◎小小孩便秘怎麼辦？.....8
- ◎惶恐灘頭說惶恐10
- ◎長庚紀念醫院中醫部20周年團體照 12

20TH
ACTCM2016

林口長庚紀念醫院中醫部

20周年慶-中醫藥護學術研討會

The 20th Anniversary Conference of the Department of Traditional Chinese Medicine CGMH

Taoyuan, November 26 - 27, 2016

長庚紀念醫院中醫部20周年慶

發行人 楊賢鴻

20年前王創辦人永慶有鑒於傳統中醫藥的傳承危機，特別指示於1996年7月1日於林口長庚紀念醫院創立中醫部。林口長庚中醫部是台灣醫學中心，首創中醫部門的醫院。當年王創辦人親口指示，中醫部的發展當以現代醫學的實證精神結合傳統醫學的長久臨床經驗，藉此發展出全新的中西醫結合醫學為首要目標。20年來，在長庚醫療體系的大力支持下，除了林口長庚外，全台各長庚院區均陸陸續續辦裡中醫藥臨床業務，也促使長庚中醫醫療成為全台最大的醫療體系。在創辦人的期許下，中醫部門有許多臨床服務及教育訓練的創舉包括：中醫護理諮詢室的創立以協助中醫衛教的進行及推廣；中醫住院醫師送訓西醫並取得西醫專科醫師的高品質訓練機制；中醫住院照護的進行以強化中醫臨床服務及提升中醫臨床教育訓練；中醫養生健康中心的設立以落實中醫“治未病”的中醫預防保健觀念；以及中醫臨床技能考試(OSCE)的進行，以落實並提供完整的中醫臨床技能考核。這些創舉現在都逐漸成為衛福部中醫藥司推動的中醫藥政策之一。除此之外，中醫實證研究也是最重要的發展項目之一，近年來中醫部門的醫師投入碩博士研究所的訓練已高達八成以上，這些都將成為未來台灣推動中醫藥研究的主力，此次研討會的目的即是希望藉由海內外中醫藥研究專家的交流與長庚的研究成果呈現，能有助於激勵年輕醫師投入更多的中醫藥基礎及臨床研究，以期能夠讓台灣中醫藥的研究更向前邁向一大步，讓台灣中醫臨床服務提供更多的實證依據，如此才能不負王創辦成立長庚中醫部的初衷。

醫務櫥窗

- ※中醫養生健康中心是以接受過專業醫療訓練之醫師、護理人員及藥師，結合中西醫醫學、傳統草本及SPA，設計出個人的健康療程，透過中藥藥草浴、經絡穴位按摩、植物精油按摩、藥泥護膚、中醫五行音樂治療等療程，來達到舒緩民眾身心及改善生活品質之健康促進中心。為忙碌的現代人提供可以放鬆心情、疏解壓力及養生抗衰老的一個好地方。
- ※中醫病房正式啓用後，我們以擁有中西醫執照、專科醫師資格的醫師群及受過中醫護理訓練的護理師合力為病患服務。目前收治住院服務疾病項目包括：
 1. 腫瘤術後及放射治療體質調養
 2. 中風
 3. 椎間盤突出症
 4. 閉鎖性骨折
 5. 僵直性脊椎炎
 6. 退化性關節炎
 7. 小兒氣喘
 8. 膝關節手術後調養

林口長庚紀念醫院中醫部20周年慶中醫藥護學術研討會大會議程

Saturday, November 26, 2016

07:30 to 08:00	Check in : 報到
08:00 to 09:00	Opening Ceremonies: 各級長官致詞
09:00 to 10:00	Invited lecture I Introducer: Prof. Hen-Hong Chang 張恒鴻院長 (中國醫藥大學 中醫學院院長) Speaker: Prof. Lixing Lao 勞力行教授 (香港大學中醫藥學院) Topic: 「The Role of Evidence-based Medicine in the Development of Acupuncture Clinical Research: Current Status」 「循證醫學在針灸臨床研究的應用和進展」
10:00 to 10:20	Coffee Break
10:20 to 11:20	Invited lecture II Introducer: Prof. Shu-ling Fu 傅淑玲教授兼任所長 (陽明大學傳統醫學研究所 所長) Speaker: Prof. Yang-Chang Wu 吳永昌教授 (中國醫藥大學 副校長) Topic: 「Development of Anticancer Natural Products」 「抗癌天然藥物研發」
11:20 to 12:20	Invited lecture III Introducer: Prof. Yi-Chang Su 蘇奕彰教授 (中國醫藥大學) Speaker: Associate Prof. Sien-Hung Yang 楊賢鴻副教授 Topic: 「過敏性鼻炎中醫免疫調節—從基礎到臨床」
12:20 to 13:30	Lunch
13:30 to 14:30 14:30 to 15:30	Herbal Medicine Symposium Modulator: Associate Prof. Rong-Chi Yang 楊榮季副教授 Speaker 1: Prof. Yuan-Shiun Chang 張永勳教授 (中國醫藥大學 藥學暨中藥資源學系) Topic 1: 「臺灣中藥之品質規範」 Speaker 2: Prof. Fang-Rong Chang 張芳榮教授 (高雄醫學大學 天然藥物研究所) Topic 2: 「傳統中藥方劑之化學成分管及功效驗證」
15:30 to 16:00	Coffee Break
16:00 to 17:00	Gynecology Symposium Modulator: Assistant Prof. Shu-Ling Yang 楊淑齡助理教授 Speaker: Prof. Hua Lu 陸華教授 (成都中醫藥大學臨床醫學院/附屬醫院 院長) Topic: 「補腎助孕方藥臨床靶向藥效評價及方案優化」
17:00 to 19:00	Evening Reception (Self-Paid 除貴賓及演講者外，參加者須自付餐費)

林口長庚紀念醫院中醫部20周年慶中醫藥護學術研討會大會議程

Sunday, November 27, 2016

07:30 to 08:00	Check in : 報到
08:00 to 09:00	Invited lecture IV Introducer: Associate Prof. Sien-Hung Yang 楊賢鴻副教授 Speaker: Prof. Jaung-Geng Lin 林昭庚教授 (中國醫藥大學中醫藥學院) Topic: 「Acupuncture Analgesia」 「針灸止痛」
09:00 to 10:20	Acupuncture/Manual Therapy Symposiu Modulator: Prof. Mao-Feng Sun 孫茂峰教授 (中國醫藥大學 中醫藥學院) Speaker 1: Prof. Choi Seung-hoon 崔昇勳教授 (檀國大學 副校長) Topic 1: 「the WHO standardization activities on acupuncture」 Speaker 2: Assistant Prof. Horng-Sheng Shiue 薛宏昇助理教授 Topic 2: 「DNA Microarray Analysis of Allergic Rhinitis after Acupuncture Treatment」 「針灸治療過敏性鼻炎之微陣列晶片分析」
10:20 to 10:40	Coffee Break
10:40 to 11:40 11:40 to 12:00	Nursery Symposium Modulator: Tzu-Hsin Huang 黃慈心主任 (桃園長庚醫院 護理部主任) Speaker 1: Prof. Mei-Ling Yeh 葉美玲教授 (國立台北健康護理大學 護理系所 所長) Topic 1: 「中醫實證護理」 Speaker 2: Hsiu-Ju Lee 李秀茹護理長 (桃園長庚護理之家 護理長) Topic 2: 「Trigger Point Compression Program Effect on the Upper Trapezius Muscle of the Shoulder Hand Syndrome Patients」 「上斜方肌激痛點按壓方案對腦中風個案肩手症候群臨床徵候之影響」
12:00 to 13:00	Closing Ceremonies and Lunch: Sien-Hung Yang 楊賢鴻主席

主辦單位：長庚紀念醫院中醫部

會議地點：桃園市龜山區舊路里頂湖路 123 號
B2國際會議廳

相關訊息：<https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr6/c5c000/ACTCM2016/Index.html>

Taoyuan, November 26 - 27, 2016

REGISTRATION FORM

報名表

Please send your registration form to cgmhtcm@cgmh.org.tw on or before **November 10, 2016 (Thursday)**.

請將報名表於2016年11月10日前寄至 cgmhtcm@cgmh.org.tw 信箱

Personal Information (* Needed)

個人資料 *必填

Title (稱謂)	☐ Prof教授 ☐ Dr.醫師 ☐ Mr.先生 ☐ Mrs. 女士 ☐ Ms. 小姐 ☐ Others:					
*中文姓名						
*First name (英文名字)				*Last name (英文姓氏)		
Position (職稱)						
Department (部門)						
Institution / Company (機構/公司名)						
Mailing address (郵遞住址)						
*Telephone (電話)				Fax (傳真)		
*E-mail(電子信箱):						

I am registering as

報名身分別

☐	General Public (一般人士)
☐	Doctor, Pharmacist, Nurse (專業人士, 請附執照號碼)
☐	醫字第 號; 台中字第 號; 藥字第 號; 護字第 號
☐	Students (學生) 請附學生證照片證明於頁後

Registration fee (報名費)

	On or before October 10, 2016 雙十早鳥價以劃撥日期為準	After October 10, 2016 一般報名費
General Public (一般人士)	1,000 NTD G1	2,000 NTD G2
Doctor, Pharmacist, Nurse (醫藥護專業人士)	500 NTD P1	1,000 NTD P2
Students (學生)	200 NTD S	200 NTD S

*長庚員工院內優惠價請洽詢*院內分機* 463-2611

The following is **Optional Choice**

以下選項視您需要勾選

November 26 Evening Reception fee (11月26日晚宴費)

☐ I would like to attend the 11/26 evening reception.	1,200 NTD E
☐ 我想參加11/26日晚宴	For evening reception

Credits fee (學分費)

☐ 我需要申請學分	每1點學分100元共10點	1,000 NTD C
----------------------------------	---------------	-----------------------

Fee paid by Postal Giro Account : 50130963 Account Name : 張瀛心

匯款方式：郵政劃撥儲金帳號：50130963 收款帳號戶名：張瀛心

Application Deadline : November 10.

報名截止日：11月10日

Please write the symbols of the fee in the postal giro : for example G1EC represents
General Public October 10 registration fee(G1) + Evening reception fee(E) + Credits fee(C)
=1000+1200+1000=3000NTD

請於劃撥單註記欄註記繳費項目：例如 G1EC = 一般人士早鳥價+參加晚宴+需要學分
=1000+1200+1000=3000NTD

CANCELLATION TERMS:

取消報名書面聲明：

In case of cancellation, a written notification(as following) must be fax to the ACTCM Office Secretariat. The amount of the refunded portion of the registration fees depends on the time we receive the written notification:

若欲取消報名，請將取消聲明(退費標準如下)傳真至ACTCM辦公室秘書處。劃撥費用退款比率按書面聲明傳真日為準。

Before October 17, 2016 (2016年10月17日前)	Full refund minus bank charges (全額退款，另須扣除郵局手續費)
October 18 – November 17, 2016 (2016年10月18日~11月17日)	50% of fees paid (50%退款)
After November 21, 2016 (2016年11月18日後)	No refund (恕不退款)

簽名

Signature _____

日期

Date _____

若欲詢問請洽ACTCM辦公室

For inquiries, please contact ACTCM Office, via email: cgmhtcm@cgmh.org.tw, telephone: 886-3-319-6200
ext 2611 or fax: 886-3-329-8995

中醫「肥胖」觀？

長庚紀念醫院中醫內兒科

楊晉璋 醫師

2013年的研究顯示：台灣成人過重及肥胖[註一]盛行率43%，其中男性比率48%、女性比率38%；國小學童過重及肥胖比率30%，其中男童34%、女童26%；國中生過重及肥胖比率29%，其中男生34%、女生25%。目前台灣成年人及兒童肥胖比率皆為亞洲之冠，不但盛行率逐年上升，且有年輕化趨勢，顯示體重控制已成為了熱門的課題。體重過重或是肥胖的民眾須根據不同的每日活動量，計算出每日的建議攝取熱量。此外，選擇升糖指數（Glycemic index）小於60的飲食[註二]或是減少攝取人工反式脂肪亦有利於減重！

每日活動量	活動內容	體重過重或肥胖者 [註一]
輕度工作	從事靜態或坐著工作，如家庭主婦、一般上班族。	20-25大卡x目前體重（公斤）
中度工作	站立活動較多的工作，如服務生、老師、護理師。	30大卡x目前體重（公斤）
重度工作	使用體力較多的工作，如農夫、工人、運動員等。	35大卡x目前體重（公斤）

註一：成人肥胖的定義：體重過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$

輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$

中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$

重度肥胖： $\text{BMI} \geq 35$

※身體質量指數（Body Mass Index, BMI）：體重（公斤）/身高²（公尺²）

舉例：從事「中度活動」服務生的民眾，身高為155公分，體重為65公斤，BMI為27，屬「輕度肥胖」，每日基礎熱量為1950大卡（30大卡*65公斤）。建議每天可減少攝取500大卡熱量（1950-500=1450大卡），或是減少熱量300大卡（1950-300=1650大卡），配和運動消耗200大卡，每週可減重0.5公斤。

註二：升糖指數小於60的飲食介紹

五穀根莖類	蛋白魚肉類	乳類	蔬菜類	水果類	糖類
蕎麥麵、糙米、燕麥、全麥麵包	牛豬雞魚、蛋、豆腐、毛豆、大豆	低脂牛乳、原味優格	番茄、洋蔥、花椰菜、蘿蔔、黃瓜、萵苣、蘑菇	蘋果、芭樂、桃子、柳丁、木瓜	寡糖

中醫認為「容易發胖」是一種「痰濕體質」，腹部肥胖（男生腰圍>90公分或是女生腰圍>80公分）往往容易合併高血壓、高血脂、高血糖等，即所謂的代謝症候群（Metabolic syndrome），如果不趕緊控制體重，改善三高症狀，將來容易導致心肌梗塞、腦中風等心血管疾病，中醫稱之為「痰瘀阻絡」。

中醫將肥胖分為「實胖」和「虛胖」二類（如下表），根據不同的證型，提供特定的治療方式。首先，中醫會使用「辛溫發汗」的中藥來去除內體的濕氣，以提高基礎代謝率，也就是藉由中藥來增強運動減重的效果，注意，藥物只是協助者的角色，不能夠取代真正的運動。規律運動對於體重控制和身體健康是非常重要的，許多重要期刊都已證實了每日運動可以延長壽命、減少罹癌，及降低疾病死亡率，可以說是最便宜又有效的養生方法！這類「辛溫」中藥具有發汗利水的功效，建議服用這類藥物的民眾，一天飲水量須在2500毫升以上，維持一天的尿量在7次以上，每次小便顏色澄清透明，以確保身體沒有缺水！水是很重要的元素，人體幾乎所有的新陳代謝都需要水作媒介，許多容易水腫的民眾因刻意減少喝水，反而造成代謝減慢，最後卻導致肥胖。值得注意的是，中醫不建議喝「冰水」，因為冰涼的水或飲品會讓胃黏膜的血管收縮，進一步會造成許多內臟平滑肌攣急，體內陽氣流通受阻和濕氣不易除去，最後產生肥胖和慢性疼痛問題。其次，針對濕熱體質「實胖」的民眾，中醫治療會酌加少量「寒涼」、「消積」、「潤下」等中藥減少食慾或是改善便秘。相對地，中醫使用「溫熱」、「健脾」、「燥濕」的方式來治療寒濕體質「虛胖」的民眾。

種類	證型	症 狀
實胖	濕熱	身體肌肉厚實，怕熱，較容易出汗，肌膚熱，口乾飲水多，大便乾硬，多見於食量大、從事勞力為主或是重度工作者。
虛胖	寒濕	內臟脂肪較多，怕冷，少汗或多汗，肌膚冷，口不乾，大便軟或解不乾淨，多見於食量正常、少運動、輕中度工作者。



楊晉璋 醫師檔案

中醫部中醫內兒科醫師

專長：失眠、代謝症候群、鼻過敏、

氣喘、痤瘡、老年退化性疾病、

更年期與癌症體質調理等

『醫師，孩子長期便秘，到兒童腸胃科檢查都正常，但是就算吃軟便劑、益生菌等等幫忙還是不大，總是需要灌腸通便。』

『孩子的大便又乾又硬，有時候甚至肛門會出血、現在一到想上大號的時候就會哭，不敢用力大便但是又肚子痛。』

『醫生，我帶孩子帶得好洩氣，孩子的體重已經一年多都沒有長上去，瘦瘦小小的身材，跟班上小朋友比起來總是最小的。』

安安的媽媽愁眉不展地來到診間，五歲不到的安安也悶悶不樂的。

排便問題著實會影響孩子和家長的生活品質。累積在腸胃道的宿便，隨著待在腸道的時間越久越來越乾，接著孩子排便的時候就容易造成肛門乾裂甚至出血。一旦有了這樣不好的經驗，等下一次孩子有便意的時候就會因為害怕疼痛而不願意去排便；如此一來就是一個無法翻轉的惡性循環。隨著便秘的時間一長，家長會發現孩子的身高體重進展遲滯，大大小小的感冒好像也變多了。

腸胃的消化功能、吸收、乃至於排便，都跟中醫所說的「脾土」離不開關係。

從外界攝取的營養和水分，通過「脾胃」系統消化吸收之後，把營養的物質透過全身的循環輸佈到全身利用、也把廢物往下送到大腸之後再排出體外。這一整個概念和西醫的腸胃道系統是相似的。古人曾經把大便乾硬難解的其中一種狀況比擬成「水不行舟」：想像河道當中如果水位太低，在河道裡的船隻就會動不了。河道好比腸道、水位就是人體中的「陰液」（某些程度上可以理解成「水份」）、而其中的船隻就是人體要排出的大便了。這是一個很形象化的比擬。很多孩子顧著玩耍不愛喝水，每次總要大人提醒多喝水。少了水份的補充大便的質地一定比較乾硬，如果再加上孩子過去不舒服的排便經驗，有了便意但是忍住不願意去排便，如此一來就變成前面提及雪上加霜的狀況了。

說到這邊，究竟家長在家中要怎麼來幫忙孩子呢？

1、足夠的水分攝取：

雖然水份的攝取十分重要，但是一天究竟需要攝取多少水份呢？請注意，所謂水份的攝取，不單純指「飲水」，而是飽含水份的蔬果、湯等等都可包含在內。基本上六個月以前的寶寶以喝奶為主，一般奶量是每天每公斤100-150ml，不建議補充「水」；家長用換尿布的次數可以知道寶寶究竟水分攝取夠不夠，一般一天換4-6次尿布、寶寶精神活動力都好就不用擔心。大一點的孩子，以體重評估水份的攝取：10公斤的孩子一日水量要1000ml、20公斤的孩子一日水量1500ml、20公斤以上的孩子每多一公斤就再多20ml。這一個公式可以當作一般參考，但是如果孩子遇上發燒、大量運動流汗等等會散失水份的狀況，就需要再額外補充。

2、適當的飲食：

除了飲水，重要的是飲食的均衡。很多孩子喜歡吃肉、不愛蔬菜水果。這時候應該要鼓勵孩子「吃多少肉、就吃多少青菜」，這樣大便的時候才不會肚子痛或是大便太硬肛門流血。蔬菜有纖維可

以幫助腸子蠕動、含糖量高的水果像是葡萄、火龍果等可以幫助排便。再來就是避免過於燥熱的飲食，炸的、辣的、麻油雞、薑母鴨等等是大家耳熟能詳的熱性食品。水果當中榴蓮、龍眼、荔枝都是熱性的，一般如果過食燥熱食物，就會出現眼屎變多、口臭、或是大便乾硬等症狀。

3、作息規律：

現代生活的步調日趨繁忙緊湊，相較以前也有越來越多的寶寶變成『小夜貓子』。門診中觀察到很多這樣的孩子，舌頭都比較紅、甚至舌尖的地方還有一些紅色的小凸起，這些都是中醫認為的「熱」。這個熱就像火爐的火，很容易把水壺內的水燒乾。水壺內的水，就像前述提到的「陰液」，一旦體內陰液虧少會造成一種「陰虛」的體質。這一類型的孩子除了在消化道方面容易便秘、在呼吸道部分容易反覆感冒發高燒之外；還容易發展成家長們聞之色變的性早熟狀況。所以我們建議孩子最好可以9點之前上床、10點之前進入熟睡。

4、按摩：

孩子如果肚子脹氣、肚子痛，家長可以以孩子的肚臍為圓心、腹部橫徑一半為直徑，順時鐘按摩。每次10-15分鐘，可以幫忙促進孩子的腸道蠕動。便秘的時候，家長可以用一手固定孩子的手腕、另一手的大拇指單向快速輕柔地推擦孩子的食指橈側（如附圖），每次200-300下。這是中醫兒科推拿中的「瀉大腸」手法，可以幫忙孩子排便。

安安媽媽在第二次回診的時候，很驚喜地分享安安大便變軟、而且不再抗拒大便的狀況，媽媽訝異於成效的快速，也放心讓第一次吃中藥的孩子在中醫門診追蹤調養。安安的排便狀況隨著幾次的感冒時好時壞但是再也沒有大便乾硬到造成肛門出血的狀況。半年過去，媽媽伴著寬心的笑容告訴我：「醫師，這孩子終於好帶一些了，這半年來除了排便狀況改善之外，感冒的次數不但減少而且復原的速度變快。也終於長胖了！」



林沛穎 醫師檔案

中醫部中醫內兒科主治醫師

專長：一般兒科學、中醫兒科學、兒童及青少年過敏性疾病、兒童呼吸系統及消化系統疾病、兒童皮膚疾病、兒童妥瑞症及注意力不足多動症、青少年及兒童體質調理

它又來了。

又。

當時沒有風。

鵝黃色的陽光斜斜曬來，斑剝地悄聲無息，油彩斑斕的浮世繪也失去了喧鬧。只有汨汨的血流隨著失速的心搏濤散在耳膜，拔山倒樹，毀天滅地。

這是潘(Pan)第十次發作。暈眩的目光找不到定焦的去處，胃囊裡黏膩的酸水翻滾直上，就連呼吸也彷彿被冷汗浸濕，緊繃憋悶的胸口、橫衝直撞的心臟、不可明說的顫慄麻木，牧神在森林裡吹奏恐懼的盛宴，思緒莫名的脫韁墜落，靈魂在無邊的海馬迴裡解離失控、崩潰死去。

光怪陸離。

他輾轉在醫院間。急診、家醫科、心臟科、胸腔科、胃腸科、神經內科、精神科，抽血、胸部X光、心電圖、心臟超音波、胃鏡、腦波、電腦斷層，莫衷一是的診斷，可笑的二尖瓣脫垂，最後「恐慌症(Panic disorder)」才是絕望的終點。他就像一個溺水的人，在海裡不斷的往下沉，往下沉，往下沉。

西醫看恐慌症

恐慌症(Panic disorder)，取字源於希臘神話裡的牧神—潘(Pan)，是創造力、音樂、詩歌的象徵，同時也是恐慌(Panic)與惡夢的標誌。恐慌症主要發生在青春期的早期、35~44歲之間，45歲以後發病的較少，其病程緩慢。恐慌發作(Panic attack)症狀包括極度恐懼，伴隨著心悸、冷汗、顫抖或搖動、喘促窒息感、哽塞感、胸悶痛不適、噁心或腹部不適、暈眩或頭重腳輕、感覺異常、發冷或發熱、自我感喪失或脫離現實、失控感或發狂、瀕死感。這類發作大約在數分鐘內會達到高峰，強烈的毀滅感常會使患者認為自己心臟病發、中風或者即將死亡，因此而拒絕外出、避免獨處，甚至染上酒癮或藥癮。在診斷手冊中，排除外界環境刺激與潛在可能的器質性疾病後，如有上列四個以上的症狀，反覆且不可預期的發作了兩次以上，便能診斷恐慌症(Panic disorder)。然而在確診之前，強烈的身體症狀，尤其這些症狀又與心肌梗塞等重大疾病類似，常令患者奔波於醫療院所間，並深信自己病入膏肓，混淆診斷方向，使得患者及醫師無所適從。

目前醫學上對恐慌發作的原因並無定論，大約可歸納出腦部結構、神經傳導物質、遺傳、物質濫用、社會環境壓力等方向。主流治療上以認知行為治療及藥物治療為主，生活上也應避免誘發因子，像是咖啡因類飲料、過度運動、過度焦慮等等。在預後方面，約30%的患者可以長期控制不發作，40%~50%的患者能減緩症狀，但也有10%~20%的患者會持續反覆發作，生活飽受威脅。

中醫看恐慌症

就中醫而言，並無特定的病名意義為恐慌症，而是依照症狀表現的不同而被命名為不同的疾病，像是臟躁、百合、癲、狂、鬱。普遍認為恐慌症的病因多元，多為內因（體質：遺傳、腦部結構、神經傳導物質……）及不內外因（物質濫用、社會環境壓力……），表現在「魂」上，可連結至心、肝膽、脾胃、腎，尤以肝腎為著。臨床上會依據患者的證型區別用藥，以地黃丸系列的補腎藥以及柴胡系列的疏肝藥為大方向，或使用補益心脾氣血之品，配合加減茯神、龍骨、牡蠣、石菖蒲、遠志、酸棗仁、百合、柏子仁等重鎮寧心安神之藥，有助症狀緩解和改善。除卻藥物外，針灸、導引亦是中醫常見的治療手段，藉由調整經絡的氣血陰陽而達到治療的效果。

總而言之，雖說統計上大部分的患者可以獲得妥當的控制，但本病的預後更多還是取決於體質的強度及病程的長短。病程短，正氣未虛者，預後較佳；久病不癒，氣血陰陽大虧，更甚者則不自主遺精，記憶力明顯下降，且體衰乏力者，預後較差。患者除了在生活中應注意避免誘發因子外，更應積極配合醫師治療，才得以更好的控制症狀，改善生活品質，克服恐慌。



惶恐灘頭說惶恐



蔡佩儒 醫師檔案

中醫部中醫內兒醫師

專長：自律神經失調、失眠、情志病、
胃腸道相關疾病



會議日期：2016年11月26日 - 27日

主辦單位：長庚紀念醫院中醫部

會議地點：桃園市龜山區舊路里頂湖路 123 號 B2國際會議廳

相關訊息：

<https://www1.cgmh.org.tw/intr/intr6/c5c000/ACTCM2016/Index.html>



發行人：楊賢鴻

出版所：長庚醫療財團法人

顧問：鄭明輝 翁文能 王正儀 陳敏夫

地址：桃園市龜山區舊路村

執行編輯：陳錦秀

頂湖路123號

編輯群：陳俊良 高銘偵 李科宏

電話：(03)3196200轉2613

(姓氏依筆劃多寡排列)