



第41卷 第4期

2021年9月

-Health News KMUH-

高醫醫訊

陳啓川 題



中醫專刊

- 突發性耳聾之針灸治療與保健
- 中西合作·抗癌多一套-癌症中西照護經驗分享
- 中醫居家醫療
- 傳統中醫的科技化-脈診儀、舌診儀
- 您吃的中藥「安心」了嗎？
- 古典「絡刺」治療慢性緊縮型頭痛之經驗分享





高醫醫訊圖書官方粉絲團
責任編輯：張博智



高醫醫訊Line@

歡迎至網頁訂閱電子報



高醫醫訊電子期刊

讀者意見回饋



高醫醫訊意見回饋



高醫門診治療系統APP行動裝置暨多元化服務
行動掛號APP線上繳費功能、門診自助繳費機、
便民系統：慢性病處方箋取號、自助掛號、就醫
指南、看診狀態查詢、交通時刻表、領用藥查詢
、醫師簡介、APP繳費收據列印等功能，歡迎民
衆多加利用。

發行人：鍾欽文

社長：周以和

執行編輯：林宏隆

編輯委員：林子堯、王凌峰、李佳蓉、李坤宗
李政學、周秉松、林宜靜、林彥克
洪薇雯、張博智、莊捷翰、莊蕙瑜
許淑娟、許瑞昇、陳盈君、陳麗糸
黃志仁、黃美鳳、黃瑞妍、張孔昭
劉婉均、盧怡旭、蕭惠樺、蕭毓璇
戴天亮

幹事：陳昀彤、周詩敏

攝影：彭定軒、蔡博宇

封面設計：胡依甯

出版者：高醫醫訊雜誌社

社址：高雄市三民區自由一路100號
高雄醫學大學附設中和紀念醫院

電話：(07) 3121101轉5377

印刷：德昌印刷廠股份有限公司

電話：(07) 3831238

第41卷第4期 2021年9月1日

中醫專刊

- 03 | 逾500印尼醫師染疫亡 高醫等援助防疫物資
高醫員工捐贈1200份物資箱扶助弱勢家庭 /公共事務室
- 04 | 高醫體系醫院通過ISQM國際服務品質認證 /公共事務室
高醫醫訊貼近您的生活 歡迎一手掌握健康大小事
- 05 | 中醫專刊前言－傳統中醫之特色與展望 /林宏隆
- 06 | 古典「絡刺」治療慢性緊縮型頭痛之經驗分享 /陳忠仁
- 07 | 突發性耳聾之針灸治療與保健 /林宏隆
- 08 | 中醫美容趨勢－微針治療 /董懿容
- 09 | 無痛治療新選擇－中醫雷射針灸 /楊雅齡
- 10 | 雷射針灸在糖尿病足之運用 /黃靖鈞
- 11 | 中西合作，抗癌多一套－
癌症中西照護經驗分享 /陳忠淵
- 12 | 中醫居家醫療 /蔡政勳
- 13 | 與中醫一起享瘦曼妙人生 /羅鈞平
- 14 | 產後月子應該怎麼「坐」？ /邢郁欣
- 15 | 傳統中醫的科技化－脈診儀、舌診儀 /王怡琇
- 16 | 中醫對於腦中風之預防與保健 /林宏隆
- 17 | 冬病夏治用三伏、冬病冬治用三九 /鄭婉伶
- 18 | 夏秋季節交替如何養生？ /李宗翰
- 19 | 您吃的中藥「安心」了嗎？ /陳宗賢
- 20 | 中醫之食物屬性飲食指導 /謝孟竹・張宸瑄・李香慧
- 21 | 穴位按摩保健 /馮湘文・歐淑玉・顏麗儒
- 22 | 優化中醫艾灸空氣品質 /黃雅芳
- 23 | 感謝園地

原登載於本刊之捐款捐贈徵信錄，移至高醫網頁
「社會服務」項目，感謝社會大眾的愛心善行。

逾500印尼醫師染疫亡 高醫等援助防疫物資



高醫、ICS及社會善心人士共同參與捐贈防疫物資給印尼醫護行動

新冠病毒 (COVID-19) 造成全球超過400萬人死亡，也奪走了印尼500多名醫師的性命，高雄醫學大學、附設中和紀念醫院及國際外科學會 (International College of Surgeons, 簡稱 ICS) 等單位，發揮人溺己溺精神，募款添購醫療儀器幫助印尼。

經醫界人士的積極奔走，高醫及國際外科學會許多醫師出錢出力，加上從事教育事業的黃良華個人捐贈10萬美元，總計善款約台幣380萬元及10萬個醫療用特殊口罩，將用來添購相關醫療物資支援印尼前線醫護人員。過去高醫及國際外科學會也常帶團前往印尼各大小島嶼義診，幫助偏鄉居民一解沉疴。

高醫員工捐贈1200份物資箱扶助弱勢家庭



高醫董事長陳建志(中)、校長鍾育志(左2)、附院院長鍾欽文(左1)代表高醫將員工捐贈的1200份物資送給高雄家扶中心主委盧國冠(右2)及主任郭淑美(右1)。

「宅在家」的三級警戒期間，造成不小的倒店潮與失業潮，讓社福機構原有的捐款或贊助大為減少，進而影響了照顧社會底層弱勢家庭及兒少的後援無力。高雄醫學大學附設中和紀念醫院發起「樂扶箱 (LOVE箱)」活動，在短短4天內募集了1200份物資箱，送給高雄南家扶中心照顧弱勢家庭。

「樂扶箱 (LOVE箱)」活動自7月13日至16日止共有553人響應，累積捐助了1200份物資箱，其中附院員工佔523人(占94.5%)，另小港、大同、旗津體系醫院及高雄醫學大學教職員工們，以及退休員工聞訊也紛紛響應，捐贈箱數則以護理師合計捐贈425箱居首位。

高醫體系醫院通過ISQM國際服務品質認證

International Service Quality Management System 國際服務品質認證



高醫附設中和紀念醫院院長鍾欽文(中)、小港醫院院長郭昭宏(左1)、大同醫院院長洪仁宇(右2)及旗津醫院院長蔡忠榮(右1)聯袂出席ISQM國際服務品質認證授證典禮。左2為授證代表興誠服務管理公司董事長徐承敬。

醫療的專業，結合感動的服務，更能襯托醫療服務的優質化。高雄醫學大學附設中和紀念醫院，以及高雄市政府委託經營的高雄市立小港醫院、大同醫院及旗津醫院等4家體系醫院，獲頒ISQM國際服務品質認證，是全球第一家醫學大學附設全體系醫院獲此殊榮。

高醫自2020年6月開始導入ISQM國際服務品質流程制度，至今年4月底順利通過認證，因遇新冠肺炎疫情升高而延後授證。但疫情期間，醫院服務品質不縮水，全院上下齊心抗疫之餘，投入更多的關懷於病患身心靈上。在推動國際服務禮儀的10個多月期間，高醫體系共培

訓了4家體系醫院、22部科、76單位、150多名服務品質種子師資取得服務管理師證照、12次院級服務績效評核及20次以上會議等，參與的人員皆收穫滿滿。

ISQM國際服務品質認證審查重點包含：「環境空間安全」、「醫療流程專業與順暢」、「人員互動與關懷」、「資訊傳遞與危機管理」、「內部服務管理」、「訓練深化與傳承」等六大領域，除通知文件審查外，還有不預警的神秘客實際就診，瞭解病人就診過程從掛號、看診、付費、檢查、領藥到離院，是否受到醫院細心的關懷及叮嚀。

高醫醫訊貼近您的生活

歡迎一手掌握健康大小事



LINE帳號



FB粉絲專頁

高醫醫訊從1981年6月成立至今，歡迎大家使用網路訂閱電子報。臉書粉絲專頁與@LINE帳號等，也可以透過手機「一手」掌握健康大小事，「手」護您的健康。每月定期推播最新專刊內容，讓您資訊不中斷。

中醫專刊前言一

傳統中醫之特色與展望

中醫部針灸科 主任 林宏隆



本院之中醫部自2003年創辦至今設有中醫內科、婦兒科、傷科、針灸科等四個臨床科，每一位醫師都是學有專精來為民眾提供優質的中醫服務，每個臨床科各具特色。



1. 內科：

在傳統中醫學的理論基礎之上，融會現代醫學的新知觀念，結合本院完善的現代醫學服務與檢驗檢查，在診療上追尋病根、掌握病機。運用安全、高品質的中藥來妥善處理疾病，提供民眾完整且安心的中西醫療照護。主治項目：癌症化療、放療、標靶治療後副作用、消化系統疾病、呼吸系統疾病、生殖泌尿道疾病、過敏性皮膚病、皮膚疾患。



2. 婦兒科：

依照婦女月經、妊娠、分娩、哺乳以及身體結構上的差異，分為經、帶、胎、產及雜病五大面向。結合現代醫學的內分泌、生理週期、神經調節功能方面的研究，著重身體內臟腑、經絡、氣血的調養平衡，協助婦女民眾能了解並配合生理變化，在人生的不同階段守護身體健康。主治項目：不孕症、月經失調、痛經、帶下病、子宮內膜異位、更年期障礙、多囊性卵巢症候群、慢性骨盆腔疼痛、慢性骨盆腔鬆弛症候群、產前產後調理、小兒體質調理、過敏性皮膚病、異位性皮膚炎、臉部微針美容。



3. 傷科：

運用傳統推拿按摩理筋手法，作用於人體穴位及經絡，來治療各種疼痛症、頸椎疾患如神經壓迫、骨折後遺症，腦中風及顱腦損傷後遺症。同時運用整脊整骨的手法，調整人體脊椎或關節的錯位，改善筋骨痠痛，神經壓迫等問題。主治項目：一般外傷扭傷挫傷、骨折之後續照護、頸

椎疾患、脊椎術後照護、脊椎側彎、各種疼痛。

4. 針灸科：

運用經絡理論診斷辨別疾病的性質，運用針刺與溫灸兩種方法，以疏通人體氣血循環、調節臟腑機能，治療疾病。近年來研究發現：針灸具有緩解疼痛、增進腦中風後遺症之肢體功能恢復，以及改善癌症病人接受化學治療後噁心嘔吐等副作用，及增進生活品質的療效。主治項目：腦中風、顱腦損傷、脊髓損傷後遺症、顏面神經麻痺、突發性耳聾、耳鳴、睡眠障礙。



中醫展望

加強慢性腎臟病之醫療照護

慢性腎臟病在台灣的發病率呈逐步上升的趨勢，已成為惡性腫瘤、心血管疾病之後的一個威脅國人健康的慢性疾病。根據2015年與腎臟內科研究團隊合作之研究顯示，科學中藥中的和解之劑與理血之劑，具有延緩腎功能惡化進入到末期腎臟病（ESRD）階段的效果。因此將中醫辨證論治的特色，依照病友的體質特性，加以規劃藥膳藥飲食、穴位按摩保健等養生技巧，與西醫的治療互相結合，來提升病友的生活品質與治療效果。

推廣中醫居家醫療（中醫師到你家）

對於中風失能的病人、巴金森氏症、失智認知功能障礙的長輩，長期臥床、行動不方便，巴氏量表60分以下。患者家屬可以申請醫師到宅服務，提供針灸、傷科理筋推拿刮法、拔罐等治療，配合科學中藥來改善消化道功能、呼吸道功能、關節功能、意識功能提升生活品質。



時段	一	二	三	四	五	六
上午		✓		✓		✓
下午	✓	✓ (教學門診)	✓		✓	
夜診						

古典「絡刺」治療 慢性緊縮型頭痛之經驗分享

中醫部 主任/過敏免疫風濕內科 副教授 陳忠仁



在針灸的古籍《黃帝內經》靈樞篇的第七章「官鍼」裏，講述了古典針刺的九種方法。古籍是這樣寫著：「凡刺有九，以應九變…一曰輪刺…二曰遠道刺，遠道刺者，病在上，取之下…三曰經刺…四曰絡刺，絡刺者，刺小絡之血脈也…」。

在年輕時代，初學針灸時，第一種方法「輪刺」與第二種方法「遠道刺」是大家最熟悉的。基本上，這些方法都是以「穴道」為主，而且是不出血的。至於第四種方法「絡刺」，則是針對「小血管」(小絡之血脈)施針，而且是要出血的，是當時年輕的我所無法明白的。

我之會注意到這個排在第四的「絡刺」，應該要感謝我的病人對我的啟發。所謂「病者吾師」則是一個最佳的寫照了。

大約三十五年前，奉派前往高樹鄉的群體醫療中心，支援醫療服務。有位中年女性，每一兩天就有一次緊縮型頭痛的發作，猶如頭上戴了緊箍帽般的痛苦，即便打了止痛針也只能緩解個一天。有天她慕我針刺治療頭痛的名前來求診，我使盡各種方法對她進行針灸治療，但是她的頭痛頻率仍然絲毫未減。這個病例讓我的自信遭到了重挫，

就在快放棄治療之際，意外的發現病人雙側下肢的外側，各有一簇怒張的小靜脈叢，而此部位在中醫的分類上是屬於膽經，而病人的頭痛部位(雙顳側)也是屬於膽經，有著相對應的關係，因此我試著與病人一同討論，病人也願意嘗試古書的絡刺療法。

當我在右下肢外側進行絡刺後，當下右側頭痛竟然神奇的消失了；接著在左下肢外

側進行施治後，左側頭痛也消失了。總計，進行六次治療後，經過了13個月的追縱，她只發生一次的頭痛(在感冒之後)，經過了三十多年來的體會，終於明白古人的智慧，於此，個人的建議如下：

01 對於慢性頑固性緊縮型頭痛，應首先給神經科專家評估，排除可能的潛在的危險因子。

02 假如沒有潛在的危險因子，而且對藥物治療反應不佳或有副作用時，針灸療法是一種選項。

03 對於常規的針灸療法效果不佳時，可進一步評估是否適合施行下肢區的絡刺療法。

頭痛是個很困擾人的問題，如果可以和醫師互相討論，就可以找出解決頭痛的適當方法，以減少頭痛的困擾。

時段	一	二	三	四	五	六
上午				✓		
下午					✓	
夜診						

突發性耳聾之 針灸治療與保健

中醫部針灸科 主任 林宏隆



66歲的張女士是一位高血壓的患者，平常工作以及家務繁忙，多年前也曾罹患梅尼爾氏症。近期因精神壓力大，常常睡眠不足，睡眠品質差。去年九月某日上午起床時，突然感到左耳悶脹感、耳鳴、聲音聽不清楚，於是到高醫耳鼻喉科求診，經醫師診斷是突發性耳聾，立即住院接受治療。出院之後持續高壓氧治療，並經耳鼻喉科醫師轉介到中醫接受針灸治療。在高壓氧以及針灸治療三周之後，左耳聽力顯著改善。

突發性耳聾俗稱耳中風，是一種原因不明的感音神經性耳聾。患者通常在幾分鐘或數小時之內，聽力突然下降甚至消失。一般出現在單側失聰，並且常伴隨耳鳴、耳脹悶感、頭暈的臨床症狀，阻礙了患者與外界的溝通，嚴重地影響生活品質，也常常讓患者產生了焦慮不安與憂鬱的心理問題，因此本病是屬於耳鼻喉科的急症之一。現代醫學認為突發性耳聾是由病毒感染、內耳的迷路水腫、血管病變、內耳循環障礙所引起。傳統醫學認為：聽覺的產生與五臟六腑的功能有密切關係，例如腎氣通於耳、脾主全身氣血之運化，氣血充盈通達耳竅而能聽到各種聲音。若是氣血有所阻滯，氣滯血瘀或氣虛血瘀，會引起耳竅閉阻造成耳暴聾。因此在中醫針灸的治療原理，係運用「經絡理論」，在血管與神經豐富的穴道，給予以針刺治療，激活人體內部的「反饋調節」，達到改善內耳微循環，促進耳內氣血通暢的效果。由於針灸治療突發性耳聾，具有便捷、安全的特點，因此患者接受針灸治療的意願頗高。

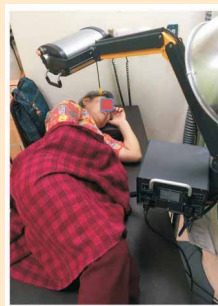
針刺治療耳朵局部穴位包括：耳門、聽宮、聽會、翳風，搭配頸部風池，主要的功能是運用穴道的刺激，來改善內耳局部血液循環，通利耳竅。配合遠道取穴手部的中渚穴、外關穴以疏導少陽三焦經氣。並在穴位

上加上電針，使耳部肌肉有節律的收縮，促進耳部的血液循環。在針灸治療同時，並安排遠紅外線頻譜儀局部照射，以調節耳內微循環，改善耳蝸神經之血氧的供給。

針灸穴位選取



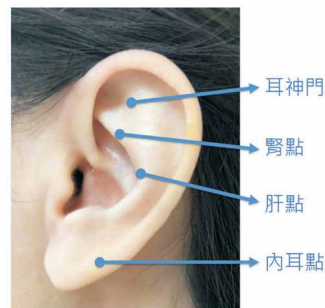
遠紅外線儀器 照射輔助治療



保健衛教：在耳朵穴位上貼敷磁珠，包括：耳神門、腎點、肝點、內耳點，並教導患者每天三次有規律作耳穴按摩，以及做鳴天鼓運動，促進運行氣血，解除血管痙攣，提升耳竅功能。

突發性耳聾發病後的兩週內是黃金治療期，患者應立即就診耳鼻喉科接受醫師的治療，同時也可以選擇配合中醫針灸輔助治療，以縮短治療療程改善聽力。

耳穴保健



時段	一	二	三	四	五	六
上午		✓		✓		✓
下午	✓	✓ (教學門診)	✓		✓	
夜診						

中醫美容趨勢—— 微針治療

中醫部婦兒科 主任 董懿容



中醫的傳統針灸治療，廣泛應用於各種疾病，台灣民眾也習慣以針灸治療來處理各種症狀疾病。全球共有232個國家或地區，將近有180個國家運用針灸作為醫療項目。傳統針刺運用於頭面部疾病包括顏面神經麻痺、三叉神經疾患…有顯著療效，進而發現可以處理肌肉緊繃或鬆弛造成的臉部歪斜、不對稱，並以疏通經絡、刺激俞穴進而達到氣血平衡的概念，可以延緩臉部肌膚老化。韓國一向致力發展美容產業，在這股風氣的帶動下，便把傳統針刺應用於美容市場，因其效果顯著又低侵入性，在韓國蔚為風潮，台灣中醫界順勢將這股潮流引進台灣，希望藉著結合傳統中醫順應自然的觀念，給予民眾醫療美容新的選擇。

「微針美容」在傳統東方醫學概念，是藉由針刺臉部穴位，促進臉部血液循環及細胞再生效果，進而改善皮膚膚色及皺紋、拉提臉部肌肉、淡化痘疤。2005年 John B. Barrett利用針灸作用於不同臉部穴位所產生的鎮靜效果可用來放鬆緊張的肌肉、減輕炎症，同時拉提臉部肌肉。最近研究更顯提針刺臉部肌膚，可促進膠原蛋白增生並提升臉部皮膚之健康。

「微針美容」的治療，主要為了整體提升臉部肌膚的健康程度，進而有明亮、微拉提、淡化痘疤、矯正臉型的效果，每次療程約30-40分鍾，初次治療療程建議8至10次，建議一週治療1-2次。完成初次治療療程，建議每個月可以固定治療1-2次，以維持良好狀

態。「微針美容」屬於低侵入性治療，一般體質患者在施針前後皆可以進行正常活動、保養、盥洗，較不適合接受該治療對象包括皮膚局部有感染潰瘍或開放性傷口、特殊傳染性疾病、特殊血液疾病、嚴重心血管疾病者。

針刺前會先評估患者狀況，包括是否適合這種美容療法、想要改善的問題與部位。使用的針具為42-48號針（直徑0.16mm-0.1mm）的美容針，針刺於肌膚之真皮層或肌肉層，針較細軟不易造成疼痛或大出血，較一般針刺疼痛感輕微許多，治療前後多補充水分、以及避免辛辣刺激性高等食物、注意防曬。

「微針美容」並非以動刀或以高能量的儀器來達到療效，所以適合皮膚敏感或害怕疼痛的民眾，藉著傳統中醫理論配合西醫解剖學、生理學的概念，不傷害肌膚的原則，又能提升肌膚健康，給愛美的民眾更多美容治療新選擇。

時段	一	二	三	四	五	六
上午	✓		✓		✓	
下午		✓		✓		
夜診						

無痛治療新選擇—— 中醫雷射針灸



高醫中醫部 主治醫師/旗津醫院 中醫科主任 楊雅齡

一位年近七十歲的阿姨因右手麻、肩頸痠痛緊繃來到中醫部門診求診。阿姨說先前做過其他的物理治療、針灸治療等等還是持續疼痛。經診察發現阿姨可能因頸椎壓迫加重，使右上臂麻木疼痛、肩頸疼痛，觸診發現右肩、三角肌疼痛緊繃、肩關節旋轉不利、後伸疼痛。但阿姨因疼痛導致害怕針灸，故決定進行雷射針灸試試看。經選擇適當的頻率之後，使用低能量雷射針灸施做於疼痛的部位及週圍穴道，經過一個月之後，阿姨的手及肩頸疼痛即得到大幅的改善。

雷射針灸真的這麼神奇嗎？跟傳統針灸有什麼不一樣呢？古人云：「一針二灸三用藥」，針灸治療不僅快又有效，更視為治療策略的第一線。2003年世界衛生組織公布了傳統針灸具有超過100種有效的適應症，許多臨床研究也證實了針灸的療效。那麼雷射針灸又是什麼呢？雷射針灸起源於歐洲，發展始於1970年代，至今已成為普遍的補充替代療法之一。雷射針灸是以低強度能量的雷射（功率低於500毫瓦）去刺激穴位或是疼痛點，透過照射在穴位上，提供能量刺激人體經絡氣血循環以治療疾病。根據Reininger博士等的研究，低能量雷射可應用於穴位來改善經絡能量。雷射針灸與傳統針灸有相同的使用適應症，相較於傳統針灸，雷射針灸具有非侵入性、無痛、安全、省時等優點，能夠利用較短的治疗時間來達到針灸的療效，並且能夠使用在傳統針灸難以治療之處（如：黏膜、傷口、關節等）。至今未有發現研究報告雷射針灸的副作用或併發症。非常適合害怕疼痛、小兒、身體虛弱、容易暈針等患者。

本部目前使用德國製之雷射針灸儀，透過雷射能量刺激能有效改善經絡循環與增強經絡經筋周圍的能量。除了基本的適應症如急慢性發炎、肌肉痠痛、扭挫傷等等，我們將雷射針灸的應用拓展到內科疾患、皮膚問題、手術後傷口、四肢偏癱麻痺、神經炎、神經疼痛等等。如乳癌術後的淋巴水腫、放療後局部沾黏纖維化、化療後末梢神經病變、標靶治療引發的皮膚炎症等。在近幾年的中西合作治療經驗中發現，中醫的雷射針灸對特定經絡穴位治療可以明顯改善各種患者癌症處置的後遺症；在中風及顱腦損傷的患者，利用傳統針灸與現代非侵入性雷射針灸的結合，能夠在意外發生的適當時機使用針灸治療，調整全身氣機，幫助顱腦損傷及腦中風患者的意識與肢體障礙的回復；害怕傳統針刺治

療的小兒腦性麻痺患者，亦能使用無痛的雷射針灸治療，對於嬰幼兒肌肉張力、肢體協調與腦部發展提升有目共睹。

雷射針灸近五十年來在全球已廣泛的使用，許多國內外醫學雜誌亦有雷射針灸的相關研究，顯示雷射針灸確實有其療效與重要性。雷射針灸同時兼具無痛、非侵入性的優勢及傳統針灸之療效，期望能夠為患者帶來更好的無痛治療新選擇。

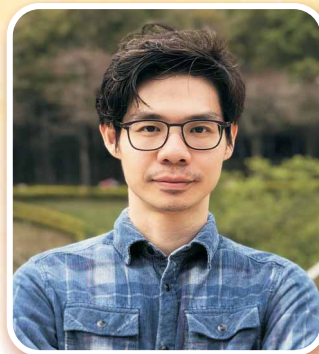
中醫內科	中醫針灸科
• 癌症化療、放療、 • 標靶治療副作用 • 過敏性鼻炎 • 氣喘 • 消化系統疾患 • 失眠、睡眠疾患 • 頭痛	• 顱腦損傷 • 腦中風 • 顏面神經麻痺 • 耳鳴、耳聾
中醫傷科	中醫婦兒科
• 頸椎疾患 • 脊椎術後照護 • 骨折之後續照護 • 一般外傷損傷挫傷 • 各種疼痛	• 小兒腦性麻痺 • 小兒發育不良 • 新生兒聽力障礙 • 月經疾患 • 不孕症調理 • 皮膚疾患

雷射針灸與傳統針灸之特色		
	雷射針灸	傳統針灸
治療方式	以低能量雷射照射穴位	以金屬針刺入穴位
治療時間	每個穴道約5-20秒，不需留針	需留針15-30分鐘不等
感染風險	非侵入性，感染風險極低	侵入性，但感染風險低，若消毒不完整仍有感染風險
患者舒適度	無特別刺激感、偶有微熱刺激感	局部疼痛、痠、麻、走竄感
小兒、怕痛患者接受度	高	低

時段	一	二	三	四	五	六
上午	✓ (高醫)				✓ (旗津)	
下午	✓ (旗津)	✓ (旗津)	✓ (高醫)	✓ (旗津)		
夜診						

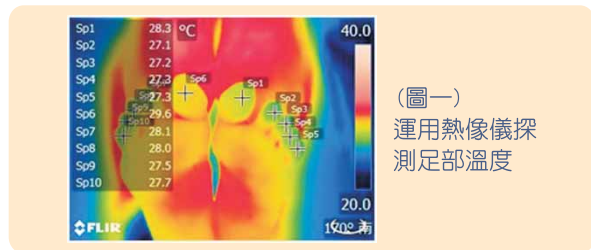
雷射針灸在 糖尿病足之運用

中醫部 醫師 黃靖鈞



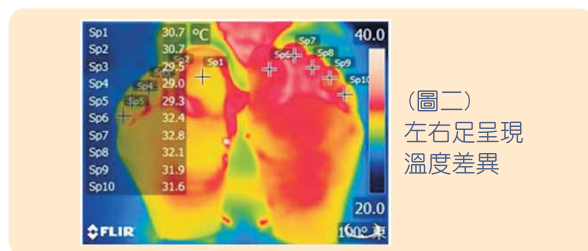
糖尿病患者是足部潰瘍的高危險群，因為長期血糖等代謝相關危險因子控制不佳，容易造成神經病變與血管異常，進而演變成足部變形與潰瘍。根據統計有四分之一的糖尿病患者會併發足部潰瘍。其中神經病變會引起足部自主神經症狀，像是足部汗腺與油脂腺分泌減少，進而破壞皮膚先天保濕能力，皮膚變得乾燥便容易破損受傷與感染。此外，高血糖會影響血管內皮細胞的狀態，血管變得脆弱而容易產生傷口，在下肢動脈血流供應不足的情況下傷口不易癒合，加上周邊神經病變的問題，臨床上病人無法正常地察覺肢體末梢的異常或不適感，久而久之形成糖尿病患者常見的足部潰瘍問題。

臨床上可運用熱像儀探測足底溫度，如圖一所示，進一步評估雙足溫度差異，了解血液循環是否有明顯落差，從相關研究發現血糖控制越差，平均足底溫度越低，這與胰島素抗性提升、基礎代謝率和血流灌注下降有關。



其中在傷口尚未發生的發炎前期也可以提早預測，以目前研究顯示，最佳皮膚溫度是保持在25-30℃，從熱像儀的結果分析可以預先找出開始進入發炎階段的部位，若足部溫度超過30℃且和足底均溫相差3.5℃以上，雖然尚未有傷口出現但應處於發炎前驅期，

是需要加強注意及保護的位置，藉由敏感性相當高的熱像儀檢測，可參考圖二示意圖，可以快速了解糖尿病患者的足部循環狀態，即早預防傷口的發生。



針對糖尿病足的下肢潰瘍，在實證醫學的研究下，低能量雷射的治療方式是具有正面的成效，而中醫治療除了科學中藥調理體質和傳統針灸治療外，低能量雷射針灸正是高醫中醫部的特色之一，可參考圖三，在望、聞、問、切的基礎下，建立每一位患者的寒、熱、虛、實及中醫證型，加上應用低能量雷射的耳心反射，可藉由不同的雷射頻率觀察患者的脈象共振變化，找出適合每一位患者的治療頻率給予治療，達到虛則補之，實則瀉之，提供所謂個人化醫療，改善糖尿病足的下肢潰瘍。



時段	一	二	三	四	五	六
上午			✓			
下午	✓					
夜診						

中西合作，抗癌多一套—— 癌症中西照護經驗分享

中醫部 主治醫師 陳忠淵



隨著癌症死亡率逐年趨緩，癌後治療期與追蹤期的生活品質也開始受到注目。經歷過的都知道，各種抗癌治療背後的副作用如何影響生活，因此也凸顯出中醫在抗癌團隊中的必要性。但過去總是遇到很多病友因缺乏相關資訊，過程中只能靠自己孤軍面對眾多苦痛，幸好近年隨著病人間的口耳相傳與西醫師支持下，中醫部每月都有千餘癌症人次至門診求診，亦有約百餘人次在化療或安寧住院期間用會診的方式讓中醫加入照護團隊。經本文分享，期待未來能有更多病友或醫界同仁發現中醫加入的好處。

中醫介入・改善癌後生活品質

手術幾乎是大多數癌友必經過程，而術後患處與周邊腫脹麻木甚或緊繃疼痛卻可能變成多年困擾，這是術後沾黏或縫合疤痕使周邊筋膜原有彈性與調節能力喪失而造成。臨床應用傳統針灸或是搭配雷射針灸梳理周邊經絡穴位可以有效改善患處多年的腫脹痠麻。也會衛教患者發炎期過後多「滑移」疤痕周邊皮膚以預防筋膜的紊亂。

「是藥三分毒」，何況是可以殺死癌細胞的強力化學藥劑。不同化療藥物在全身造成的副作用也是五花八門，但化療後常見的腸胃症狀卻是多數癌症患者皆需經歷的夢魘。臨床常在辨證論治基礎下選擇健胃止吐穴位如內關穴、公孫穴，加上以半夏、蒼朮等藥材為主的平胃止嘔方劑。過程中也會建議患者觀察自己噁心時機，若是食後或喝水後噁心加重者，會建議食物中多增加生薑絲以暖胃止吐，反之若空腹噁心較明顯，食後卻稍緩者，則建議可選擇酸梅或烏梅以平肝止嘔。此外，若過了化療後7日急性嘔吐期後仍胃口未恢復者，四神湯或酌加陳皮等健脾藥材加入湯品中烹煮皆有助於開胃。而若有化療後白血球不足免疫力低下的情形，常會

重用黃耆等補氣藥物以增進免疫力，再搭配艾草溫灸足三里穴，可減少患者因白血球不足暫停化療情況。

放射線治療在中醫角度就是熱毒，中後期的黏膜破損、皮膚灼傷纖維化都是很棘手的問題，若是與化療同時進行又會增加潰瘍癒合的難度，故在放療介入時，預防更重於治療。放療期間會要求患者在熱症出現之前就多服用祛暑解熱食材如綠豆水、椰子汁等等，中藥材也會加重蒲公英、丹參等清熱涼血的藥材預防黏膜受傷。若影響口水分泌的患者除了麥冬、沙參滋陰潤燥中藥外，也會搭配穴位地倉、夾車、廉泉穴刺激唾液腺修復。

中西合作・提升癌症存活率

在現代研究中，有不少中藥材被証實具有抑制癌細胞增生功效，如白花蛇舌草、半枝蓮、蒲公英等等，所以在西醫治療結束後的追蹤期重點，就是搭配這些藥物降低癌症後續復發的風險。近年發表的多篇健保資料庫研究發現，癌症患者經化療後若配合中藥治療後，與單純西醫治療相比，皆可顯著降低十年內的死亡率風險。

但仍要強調，上述抗癌中藥雖細胞實驗可見其抑癌作用，但卻非中醫抗癌唯一腳色，且抗癌祛邪能力還是以西醫治療為長，若中醫開藥或是民眾保健也只是把抗癌青草藥等當作口服化療藥使用，而未隨著體質陰陽動態調整，最終只會適得其反。依多年經驗總結，利用中醫扶正的優勢，以充足的正氣抑癌搭配西醫滅癌才是正道。

時段	一	二	三	四	五	六
上午		✓			✓	
下午	✓			✓		
夜診			✓			

中醫居家醫療

中醫部內科 主任 蔡政勳



「醫生，我出院後想再針灸，有沒有提供到府針灸服務？」這項需求常常為腦中風病患、顱腦損傷患者、癌症病人或其餘因疾病、傷殘導致行動不方便，出院很難持續回醫院治療患者和家屬的心聲。

全民健保為了提升因失能或疾病特性致外出就醫不便病人之醫療照護可近性，減少病人因行動不便委請他人向醫師陳述病情領藥之情形。居家中醫醫療服務提供居家醫療階段、重度居家醫療階段和安寧療護階段等三項，需要中醫輔助醫療協助者。

中醫居家醫療，中醫師訪視時主要提供以下服務：針灸、中藥與傷科指導。

目前高醫中醫部和市立旗津醫院（委託高醫經營）已加入居家醫療團隊，也為有需求且符合資格的民眾提供居家中醫的服務，

目前服務現況包含腦中風、巴金森氏症、脊椎滑脫、認知功能障礙、胸腰椎壓迫性骨折、長期臥床、肌少症等不方便來醫院復健的患者。針對病人病況不同給予針灸、刮法、拔罐、科學中藥、傷科經絡推拿的治療，以期達到改善體力、緩解疼痛、改善消化道功能的效果。

居家醫療的病患通常病情較嚴重，長期臥床，失能狀況較重，病患本身痛苦外並且對照護家屬亦是不小的負擔。居家中醫醫療是以疼痛和功能改善以達到病患本身較好生活品質，並且減少反覆來返醫院的時間和家屬的負擔為我們的主要治療目標。

撒甘心！醫師也能到家來看我~

中醫師到府提供中醫醫療服務！

服務對象
(同時符合三項條件)
1.失能或疾病而外出不便
2.有明確醫療需求
3.居住於家中

所需費用
1.部分負擔為醫療費用5%
2.重大傷病、山地離島地區就醫免收部分負擔
3.其他健保不給付項目(如醫事人員交通費等)

全民健康保險居家醫療照護整合計畫
居家中醫醫療服務

高醫中醫部
中醫師到你家

諮詢專線：(07)3121101 #6429

時段	一	二	三	四	五	六
上午	✓		✓		✓	
下午		✓	✓ (旗津)	✓		
夜診				✓		

與中醫一起享瘦曼妙人生

中醫部 醫師 羅韻平



肥胖是許多現代人關心的重大課題，除了追求身體的完美曲線與體態之外，肥胖也會影響許多健康問題，如心血管疾病、高血脂、糖尿病、脂肪肝、睡眠呼吸中止等等。根據衛生福利部對成人肥胖定義是身體質量指數（BMI）>24就算是過重，>35則是重度肥胖。另外，男性腰圍大於或等於90公分、女性腰圍大於或等於80公分即為腹部肥胖，是代謝症候群--高血壓、高血糖、高血脂的危險族群！

談起減肥大家一定都覺得說的容易做的難，或是一開始很有毅力，但在三五好友的邀約或家庭聚餐等就很容易破功。其實除了減重的不二法門--少吃多動之外，中醫也有許多小方法可以幫助大家在減重的路上能夠更順利！從中醫觀點看，是因為身體機能不良，五臟六腑已經失調了，因此光靠少吃多動並不能有效減重。

成年人在30歲後，基礎代謝率平均每10年會再降低2-5%，如果飲食依舊也沒有增加運動的話，隨著年齡上升，自然而然體重也會增加。人到中年以後身體機能由盛轉衰，脾胃運化功能降低，若加上活動量減少使水穀精微不得正常輸佈，不正常分佈的水液留聚不去形成痰濕，日久造成肥胖，進一步可能造成血瘀影響健康。

而造成肥胖的原因每個人都不盡相同，可能因為長期壓力大，調節情緒的肝氣疏泄失常，造成胃氣上逆，容易報復性飲食，或吃重口味食物，胃火旺飲食積聚，最後形成痰濁血瘀造成肥胖。亦有可能是因為過度勞

累，導致氣血虛弱，臟腑功能和新陳代謝機能低下，氣血運行不暢造成氣滯血瘀也可能造成肥胖。

從中醫的觀點來看，肥胖主要和我們的脾胃、肝腎系統有關，也就是我們的消化系統、自律神經系統和內分泌系統。主要可以分為六大證型：肝胃鬱熱、肝膽濕熱、脾虛水腫、氣血虛弱、腎陽虛痰濁、腎陰虛火旺，而臨床上中醫師會依照每個人不同的體質和可能肥胖的原因，對症下藥，從清除肥胖的病理產物痰濕血瘀開始，進一步擬定個人化的減重策略來調理臟腑機能、促進新陳代謝，除了自己努力的少吃多動之外，中醫治療也能在減重的路上助你一臂之力！

目前高醫中醫部有提供多種不同體重控制的方法，像是依照個人體質調理的科學中藥、消脂茶飲、耳穴按摩、針灸、雷射針灸、穴位埋線等等。雷射針灸結合傳統針灸和低能量雷射治療，透過安全無痛及非侵入性的方式來刺激穴道，對肥胖者的神經及內分泌功能的調整，來達到體重控制效應。穴位埋線屬於侵入性的治療，利用羊腸線在體內分解吸收來促進穴位刺激，有研究顯示穴位埋線對身體質量指數、腰圍、體脂肪都可以達到下降的效果。

時段	一	二	三	四	五	六
上午				✓		
下午		✓				
夜診						

產後月子 應該怎麼「坐」？

中醫部婦兒科 主治醫師 邢郁欣



婦女在懷孕及生產過程中，身體因應需要有許多改變，透過生產後4~6週適當的休息與調養，有助於身體的復原，甚至有些人認為藉由這樣的調養，可以令體質更健康。隨著現代生活型態、營養狀況、醫療環境的改變，傳統月子觀念和飲食並不完全適合現在的產婦，現代婦女在月子期間如何做好身體調理，是一件值得探討的議題。

現在與過去社會的工作、生活型態大不相同，現代人從事腦力工作多，而且飲食條件較過去好的多，相較於過去體力活動為主的農業社會婦女的體質偏性大有所不同，此外生育年齡延後、醫療條件進步等相關因素，亦是影響體質調理的關鍵因素。

傳統婦女從小的營養條件較差，蛋白質攝取量少，且多從事體力勞動工作，體質上較易形成脾胃虛弱、氣血不足的體質，生產後更加耗傷氣血，所以在傳統的月子處方中以大補氣血為主；而現在的產婦生長在經濟條件較好的時代，自幼營養條件好，而且現代人多從事腦力工作，工作壓力大、缺乏運動、大多習慣晚睡，體質呈現以氣鬱、陰血虧虛、易生虛火為主，且因現代醫療進步，產婦在生產過程加入疼痛控制，出血狀況掌握，亦會令產後氣血耗損的狀況減輕，故現代產婦生產後，調理除了補氣養血外，疏肝理氣、養陰清熱亦占有重要角色。

懷孕的過程中，婦女的身體產生了很大的變化，身體許多臟器包括腸胃道都曾受到一定程度的擠壓，雖然生產過程產生大量的氣血耗傷，坐月子期間飲食，仍應循序漸進，不可以一味大量進補。

1. 產後1-7天：調理目標：恢復腸胃功能

飲食宜以輕淡為主，產後的身體休息，子宮復原，腸胃功能恢復。特別提醒，有些想要哺餵母乳的媽媽在產後頭幾天泌乳尚未順暢時，擔心是否沒有乳汁哺餵新生兒，但其實在產後第一週我們不建議使用傳統發奶、高油脂、高膠質的食物(例如花生豬腳湯)，以免乳汁開始大量分泌時造成乳腺阻塞，飲食還是以清淡均衡好消化即可。

2. 產後8-14天：調理目標：補養氣血，通暢乳汁

開始可以吃一些清補的藥膳，以補養氣血為主，配合疏肝理氣、通乳藥材，幫助乳腺通暢、惡露排出、腸胃機能順暢。

3. 產後14天後：調理目標：補腎填精，強壯筋骨

酒精會使血管擴張增加血液循環，而使出血較多，因此產後14天以後，若傷口癒合且惡露減少順

利，才建議配合含有酒精、麻油之食物；此外14天後的藥膳調理應加強補腎填精、強壯筋骨藥膳，修復懷孕生產過程耗傷的精血，以及促進骨盆、子宮回到產前狀態。哺乳的媽媽們在這個時期乳腺已經比較通暢，才建議增加豬腳、花生等高油脂、高膠質的發奶食物。

藥膳及中藥調理，建議諮詢中醫師，根據體質服用為宜。

中醫常被問到坐月子是否需要喝生化湯？

傳統的月子中少不了生化湯，傳統中藥生化湯有「化瘀血、生新血」的效果，可幫助子宮復原。現代產科醫學的加入後，產後常會給予數天的宮縮劑使用，取代了部分「化瘀血」的功能，而且從中醫的角度來看，生化湯的藥物組成比例也應視每位病人不一樣的狀況加以調整，依每位產婦的惡露狀況調整「化瘀血、生新血」的比例，所以「生化湯」並不是每位產婦必須服用的處方，還是需要經過中醫師的診斷。

坐月子能喝水嗎？

月子中水分的攝取很重要，傳統的中醫理論中並沒有月子期間不能喝水的禁忌，加上產婦在懷孕生產時氣血流失，導致產後容易感到口乾舌燥，所以更應該適量的補充水分，這樣對產婦的體力恢復和腸胃蠕動有幫助，也可以預防便秘及增加乳汁分泌。

月子中可以洗澡洗頭嗎？

產後婦女因為氣血損耗，衛外功能下降，避免風寒入侵是很重要的的一件事，在傳統社會中，衛浴設備的條件不佳，才会有月子中不可以洗澡、洗頭的規範；現在我們的生活環境改善，浴室都在房間裡面，還有恆溫的環境與熱水，洗澡、洗頭都是沒有問題的，只要記得快點把頭髮吹乾，保護好身體不受風寒，乾乾淨淨、清清爽爽的月子生活才會舒適。

結語

相較於過去的婦女，現代婦女產後充分的休息才是身體復原的首要條件，坐月子期間健康、舒適、不煩躁的生活環境，配合適當的產後運動，均衡的飲食，才會培養更好更健康的體質。

時段	一	二	三	四	五	六
上午		✓		✓		
下午			✓		✓	
夜診	✓					

傳統中醫的科技化—— 脈診儀、舌診儀

中醫部 醫師 王怡琇



什麼樣的人適合做脈診儀、舌診儀檢測？答案是：任何人。

無論是身體有實際不適、確診疾病，或處於亞健康狀態，甚至是無症狀自覺健康定期健檢的族群，都適用。脈診儀、舌診儀是將傳統舌脈診評估五臟六腑氣血虛實狀態及病理產物的中醫精華與科技相結合的成果。

傳統中醫四診望、聞、問、切，至今仍為中醫師診察病人所用，隨著人類文明的進步、科技發展日新月異，中醫也開始以科學的方式與現代科技做結合，經過數十年的研發、改良，已發展出成熟的脈診儀、舌診儀。

脈診傳統上以醫師的手搭在患者手上的寸關尺部，以指下對脈的位、數、形、勢診察做為對病人身體狀況判斷的依據之一。脈診儀將患者的脈象以波形具體地呈現出來，在這橈動脈波中隱藏著大量資訊，從橈動脈波可清楚看到患者脈象的規律性、以及脈的強弱。除此之外，橈動脈波經由傅立葉積分轉換，解讀出橈動脈波背後所隱藏的低頻與高頻訊息，是更加精微的訊息，低頻訊息從低頻圖上解讀，可看出氣與血流的順暢度，高頻訊息從高頻圖上解讀，可看出患者身體的病理產物，例如濕氣的比例、熱(火氣)的比例、寒的比例以及身體能量的水平，左右寸、關、尺共六部所各自測得的六部脈波，反應出身體五臟六腑的氣血虛實與病理產物狀況。脈診儀將傳統指下的脈象更加具體以脈波呈現出來，並且加以量化，對於患者體質能精細掌握，患者也能從量化的圖表中更容易理解自己的身體狀況。而對於一般人

而言，也是健康檢查的新選擇，中醫強調上醫治未病，人體在疾病之初，往往症狀輕微不易察覺，然而從脈象上卻可反映出不尋常之處，脈診儀是診察這些不尋常訊息的得力助手。

舌診儀，藉由高解析度相機拍攝舌面後將舌像照片加以分析，將舌頭上的舌苔面積大小與厚薄、分佈區塊、朱點數目、舌質顏色、津液含量充足與否、瘀斑數目等做詳細計算，將傳統望舌診的視覺診察具體量化。定期做舌診檢查，也可看出體質的進步或退步，作為醫師處方的客觀依據。目前利用舌診儀所做的諸多研究都已發表在國際期刊，為世界所重視。

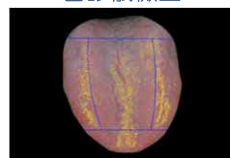
舌診儀、脈診儀幫助中醫師在短時間內蒐集大量精細量化的訊息，為患者清楚說明，是診察的得力助手，也是民眾看病或健檢的新選擇。



脈診儀診查



舌診儀檢查



舌診儀拍攝分析圖

時段	一	二	三	四	五	六
上午			✓			
下午					✓	
夜診						

中醫對於腦中風 之預防與保健

中醫部針灸科 主任 林宏隆



腦中風是國人常見的疾病之一，長年佔據國人十大死因前三名，根據衛福部的統計，台灣平均每47分鐘就有1人死於中風。中風的發病與高血壓、糖尿病、心臟冠狀動脈粥樣硬化、高脂血症、以及過度肥胖有關。當身體處在精神壓力大，或是過度疲勞、熬夜、睡眠不足、情緒過度激動時就容易引發疾病。由於中風是腦部血管阻塞或是血管破裂出血，因此在中風之前常會出現先一些徵兆，包括：頭暈、頭痛，臉部表情不對稱、講話不流利、手腳活動不靈活、手指握物無力或困難，走路無法維持平衡。

傳統中醫認為中風主要原因與肝風、痰濁、血瘀、陰虛、陽虛等病理因素有關，會造成身體的氣血循環失衡、臟腑功能失調，而導致腦血管的循環阻塞或是腦血管破裂出血。因此預防中風，可以根據表現的症狀，在日常生活中做好保健：

一. 氣虛血瘀型：

平素有心血管疾病的患者，時常感到精神疲累、頭暈、心悸、面色萎黃氣色不好，走路時步態不穩，手指握物無力。可按摩手上的合谷穴，腳上的足三里穴。也可用丹參、黃耆各5公克加水煎煮當茶飲用，藉以達到補氣活血，通經活絡之功效。



二. 肝陽上亢型：

平素有高血壓的患者，時常感到頭痛頭脹，而且伴隨有眼皮不自主顫動、眼睛紅赤，口乾口苦，手腳麻木，心煩失眠。可按摩頭上的百會穴，以及腳上的



陽陵泉穴。也可用天麻、決明子各5公克加水煎煮當茶飲用，以達到平肝熄風，滋陰潛陽之功效。



三. 痰濁阻絡型：

糖尿病、心臟冠狀動脈粥樣硬化、高脂血症的患者，時常感到頭部重著感、頭暈、胸悶心悸，手腳關節活動不靈活。可按摩頸部風池穴、腳上的三陰交穴，藉以達到活血化瘀通絡之功效。



四. 肝腎陰虛型：

平素有慢性疾病的中老年人，時常感到頭暈，頭痛，耳鳴，兩眼視力模糊，視物不明、臉部烘熱、兩顴骨紅、手足心熱，伴隨手指麻木，心情煩躁，睡眠品質差，腰膝酸軟等症狀，可常按摩腳上的太衝穴。也可以用天麻、枸杞子、杜仲各5公克加水煎煮當茶飲用，藉以達到滋陰降火，柔肝滋腎，育陰潛陽之功效。



在日常養生方面：維持生活起居規律、睡眠充足、適度運動、保持心情舒暢並戒除菸酒，攝取低糖、低鹽、低動物脂肪、低膽固醇的飲食，多吃蔬菜水果，按時服藥，定期檢查，每天測量血壓，掌握自己的健康狀況，對於預防中風都是有積極的幫助。

時段	一	二	三	四	五	六
上午		✓		✓		✓
下午	✓	✓ (教學門診)	✓		✓	
夜診						

冬病夏治用三伏、 冬病冬治用三九

中醫部 醫師 鄭婉伶



『醫師，什麼時候可以貼三伏貼？』

『三伏貼一年要貼幾次？要連續貼幾年才有效？』

『三伏貼到底是什麼？能治療什麼疾病？』

關於三伏貼很多人可能都有聽過，但是三伏貼到底是什麼東西？為什麼有治療效果？怎麼樣體質的人適合貼呢？

為什麼叫『三伏』貼？

三伏為先民在大自然的觀察中，認為一年中最炎熱的時期。三伏分別是指「初伏、中伏、末伏」這三個時段。「初伏」為夏至後第三個庚日至第四個庚日的前一天，為期十天。「中伏」為夏至後第四個庚日到立秋後的第一個庚日，可能為十天或二十天。「末伏」為立秋後的第一個庚日到第二個庚日的前一天，為期十天。每年，三伏天的日子大概落在每年國曆的七月中旬到八月中旬。

『三伏貼』是中醫利用一年之中最熱的這段時間，投以溫藥溫貼穴位，利用大自然最熱的天氣再給予溫熱的藥物穴貼，去除身體內累積的寒氣。穴貼的穴道也會因人而異，如果是鼻子過敏、氣喘等呼吸道的問題，會選擇貼肺經的穴道；如果有長期消化不良，腸胃虛弱的病患，會選擇貼在脾胃兩經的穴道；如果有痛經、腰膝酸軟，則會選擇脾腎兩經的穴道。

什麼！？還有『三九貼』！

一年之中，還有一個時段稱為三九天，是一年之中最寒冷的時期，這段期間身體有寒證的患者，如過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎等，就會容易發作，這時使用溫藥敷貼穴位，可以降低冬季的復發率。三九天分

別為「一九、二九、三九」三個日子，從冬至的次日算起，第一個九日為「一九」，第二個九日為「二九」，第三個九日為「三九」。這時敷貼穴道，我們稱為『三九貼』。每年的『三九天』大概落在每年的十二月下旬到一月中旬這段時間。

所以身體有寒氣導致的呼吸系統疾病、血液循環疾病都可以藉由每年最熱的三伏天，以及每年最冷的三九天這兩個時間，給予溫藥穴貼，治療『寒』引起的疾病。一個療程大約貼三到四次，每一次約間隔七天，每年的冬天、夏天可以各貼一個療程。每次敷貼穴位的時間大概是四小時，因為藥物溫熱性質比較強，所以不宜敷貼太久，敷貼的時間也因每個人體質不同、皮膚厚薄程度不同而有差異，小兒的皮膚比較薄，如果在穴敷的過程覺得皮膚太過溫熱，也可以提早取下，避免造成皮膚紅腫、發癢、甚至灼傷，如果有皮膚過敏、熱性體質、正在感冒者，不宜使用三伏貼。

三伏貼需要貼幾年才有效呢？其實依據每個人的飲食和生活習慣而有不同的解答，如果寒性體質不明顯的，可能只需貼2~4個療程；如果屬於較嚴重的寒性體質，可能就至少要5個療程以上。當然，如果平時喜喝冰冷、吹冷氣、洗冷水澡，可能都會延長需要治療的時間。

時段	一	二	三	四	五	六
上午						
下午		✓			✓	
夜診						

夏秋季節交替如何養生？

中醫部 醫師 李宗翰



秋冬季節，天氣逐漸寒涼，人體生理機能減退、陽氣減弱，對於氣血、營養與能量需求較高；藉由平日的茶飲、或藥茶飲來使用，在未來日漸降溫的日子裡，同樣地做好冬日進補的準備。

◎紅茶？綠茶？烏龍茶？

因為中醫追求「春生、夏長、秋收、冬藏」，冬日是個封藏的季節，這時候包含進補、與營養物質攝取都容易吸收。紅茶，性質較溫潤，對於冬日的寒冷、較有溫陽的作用，搭配黃耆、紅棗等溫養脾胃、補益陽氣的藥材，對於提神、升陽的效果也更加顯著。綠茶相對屬於未發酵茶、生茶，性質寒涼，較能祛火消暑、生津止渴，藉由微溫或涼的一杯綠茶，能夠提振因為體液、氣力的過多消耗的精神不振、疲乏。而烏龍茶，顧名思義就是半發酵的茶，介在於紅茶，與綠茶之間，性質不寒不熱，溫熱適中可以潤燥生津、滋陰潤燥，緩解秋燥症狀。

因此就平素的飲茶，當體質較偏熱、有陰虛火熱，可以在清熱祛火，潤燥生津的綠茶，與烏龍茶間做交替使用。體質較寒、怕冷，手腳容易冰冷的人，秋冬變涼的氣候，就適合使用較為溫熱的茶飲，另外在肺燥、肺熱明顯的人，乾咳、痰多難咳出、咳嗽聲啞，在茶裡添加羅漢果、魚腥草、胖大海等清熱潤燥之品；而較為溫燥、發熱、喉腫咽乾的，酌加金銀花、菊花、薄荷葉一起泡茶飲用。

◎人參、高麗參、西洋參、黨參

人參是補氣的第一位；脾腎陽虛的人，適量的取用可以得到很好的益氣健脾、溫腎補陽的作用。高麗參則是產地不同，加工炮製方法不同；更好更明確的區別是「白參」與「紅參」。「白參」是人參剛採收時，不加處理而曬乾使用，性質較為平性或微溫；「紅參」因為使用的環境需要，要讓參的藥性更為溫熱，因此將參蒸熟、以藥材或酒加以浸製加工而有較深色的樣貌，也就適合體質偏寒、氣虛的

人。而西洋參是分類上與東洋參、人參不同種的參，屬性較涼，可以補氣生津，又可以清火，適合呼吸道較弱、咳喘、乾燥有痰的人。高血壓、氣喘的個體，就不適合高麗參，比較適合以西洋參作為茶飲補氣使用。

黨參在分類上，屬於桔梗科，不同於人參的五加科，雖味甘、性平，但歸脾肺經：脾肺虛弱導致的氣短心悸，虛喘咳嗽等症則可以選擇黨參使用；而痰濕與肺、脾臟腑最為相關，黨參的補益脾肺，相對於痰濕有較好的調理作用。

◎黑豆、杜仲、何首烏

對於中醫理論來說，漸冷的冬天是封藏的大地、顏色屬黑，歸類到臟腑為封藏的腎，也就是「黑色入腎」的想法，同樣是預備來年的春天，有蓬勃的生氣；近來常見的黑豆，也就因為外型如腎、色黑入腎而做補腎使用。其生用煮水，可利水下氣、散熱祛風、活血解毒；而炒過製酒、煮水飲其汁，可用於產後中風危篤，及妊娠腰痛。

杜仲自古即為滋補要藥，被認為補益脾腎、強筋壯骨、調理衝任二脈，治療腎陽虛、產後腎氣不足的腰腿痛、腰軟無力、陽萎早洩等症；尤其在老年人的腰膝痠痛、頭暈耳鳴、失眠多夢、白髮蒼蒼、潮熱盜汗等症、以何首烏補肝腎、益精血、烏鬚髮、強筋骨的功效，另外可以加入黃精、女貞子或菟絲子、枸杞子補腎益精、養肝明目以強壯身體，延遲老化。

藉由平日的簡單茶飲的選擇，也可以在漸趨寒涼的天氣裡，給自己比較容易、比較清淡的「冬日進補」的選擇！

時段	一	二	三	四	五	六
上午	✓			✓		
下午						
夜診						

您吃的中藥 「安心」了嗎？

藥學部 藥師 陳宗賢



某知名中醫診所開立自費藥品「五寶散」中含有禁用藥材「硃砂」，加上不良藥商販賣時混入「鉛丹」，導致病人鉛中毒的事件持續擴大，雖然政府早已規範自80年9月18日起，敘明不得使用鉛丹調製口服藥品；94年5月1日起禁止中藥用硃砂製造、調劑、輸入、輸出、販賣或陳列；含硃砂成分之藥品許可證，於101年4月18日前，得申請刪除硃砂成分。但是，層出不窮的社會事件，讓民眾不禁感到焦慮，到底我們所使用的中藥安全嗎？

台灣受限於地形氣候因素，中藥材大量仰賴進口，而其中近九成來自中國大陸，因此衛生福利部訂定並修正「應施輸入查驗中藥材之相關查驗規定」，針對二十一項進口量較大的藥材實施邊境查驗；十八項藥食兩用中藥材，其異常物質限量基準及檢驗方法比照食品安全衛生管理。對輸入進口之中藥材進行查驗把關，以確保中藥使用之安全。

藥農種植的鮮品或乾品，經合法中藥相關廠商炮製加工處理後，最後以飲片、傳統製劑或科學濃縮製劑經官方制訂的管道交付與消費者，且成品在上市前後都必須進行相關的查核及查驗，包括：1. 黃麴毒素；2. 二氧化硫；3. 分項重金屬；4. 殘留農藥；5. 中藥傳統製劑及中藥濃縮製劑再加上微生物限量基準。經中醫藥司抽驗計畫結果得知，市售中藥材監測合格率逐年上升至95%，市售中藥製劑監測合格率亦能維持約98%。

然而還有多數藥材尚未訂定相關標準，所以聰明的消費者應該要知道如何自我掌握用藥安全。

1. **中藥濃縮製劑（科學中藥）或傳統劑型（丸、散、膏、丹）**：經中醫師看診後所開立之處方，不管是健保給付的科學中藥或是自費的傳統劑型，一定要認清藥品來自於GMP藥廠，而且藥單或藥袋須清楚載明各種藥物品項、內容，切勿購買來路不明或坊間口耳相傳的偏方；
2. **中藥材**：購買藥材時，可先詢問藥材來源，並觀察有無完整的包裝標示，甚至選擇安全（安心）藥材，標示有藥材溯源及合格檢驗報告，可便利讀取「藥材產地」與「檢驗資訊」；使用藥材時，可先將藥材泡水10～15分鐘後倒掉水，再進行煎煮以減少農藥殘留，煎煮時可稍微打開鍋蓋，讓可能的農藥與二氧化硫揮發。

民眾若對服用中藥還有疑慮，可進一步將藥品送至鄰近衛生局，或民間合格檢驗單位，委託進行中藥安全性檢測，相關資訊可至衛生福利部中醫藥司查詢經認證之藥物化粧品檢驗機構。若發現市面販售之中藥疑似有品質瑕疵情形，例如藥品標示不清或檢驗數據異常等，可上中醫藥司網站通報「中藥不良品」，協助政府監控中藥藥品之品質，讓大家一起為自我健康把關，讓人人都能「安心」使用中藥。

中醫之食物屬性 飲食指導

護理部/中醫門診 護理師 謝孟竹、張宸瑄、李香慧



古代醫家就認知到飲食的性質對人的生理和病理方面的影響。東漢名醫張仲景在「金匱要略」中說：「所食之味，有與病相宜，有與為害，若得宜則益體，害則成疾。」說明了食物各有利弊，可以養生也可以害生。所以，中醫重視食物與健康關係及其對改善現代人的健康的應用價值。

中醫認為藥有藥性，食有食性，食性和藥性一樣，主要分為四性（寒、熱、溫、涼）和五味（辛、甘、酸、鹹、苦）。食物的性味，應配合個人體質和病證，不同的體質和病證，有不同的飲食宜忌，應請教專業中醫師。即使患有相同疾病，也會因體質不同，必須選擇不同的膳食的攝取。以下列舉各類別食物四性說明：常見寒性食物、熱性食物、平性食物表（參考來源：衛生福利部中醫藥司/朱雅莉中醫師審閱）

常見食物寒熱屬性一覽表

類別	寒熱屬性	常見食物
水果類	寒涼性	西瓜、香蕉、奇異果、香瓜、梨、枇杷、李子、柚子、葡萄柚、楊桃、草莓、桑葚、柿子、番茄
	平和性	蘋果、芒果、鳳梨、柳橙、檸檬、葡萄、梅、棗子、椰子、木瓜、甘蔗、菠蘿蜜、無花果、加州李、釋迦
	溫熱性	龍眼、荔枝、櫻桃、桃子、番石榴（芭樂）、榴槤、橄欖、金棗、杏仁
蔬菜類	寒涼性	蘿蔔、蓮藕、茄子、黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜、茭白筍、竹筍、菠菜、油菜、大白菜、莧菜、芥菜、茼蒿、芹菜、芥藍菜、空心菜、金針菜、紅鳳菜、地瓜葉、枸杞菜、落葵、海帶、紫菜、荸薺、豆薯（涼薯）、瓠子、蘆薈、綠豆、豆腐、黃豆芽、薏苡仁
	平和性	地瓜、馬鈴薯、菱角、胡蘿蔔、甘藍、香菇、洋菇、木耳、玉米、花生、豌豆、黃豆、黑豆、菜豆、蠶豆
	溫熱性	南瓜、蔥、洋蔥、韭菜、茼蒿、香菜、茴香、九層塔、生薑、大蒜、辣椒、胡椒、芥末
肉蛋海產類	寒涼性	蛤蜊、牡蠣、蚌類、螃蟹、章魚、豬腸、雞蛋清、鴨血
	平和性	豬肉、雞蛋、鵝肉、干貝、魚肉、牛肝
	溫熱性	牛肉、牛肚、豬肝、豬肚、雞肉、雞蛋黃、雞肝、蝦、鰱魚、海參、淡菜（另註：羊肉為燥熱性）
中藥類	寒涼性	菊花、決明子、薄荷、仙茅、西洋參、人參鬚、青草茶、苦茶、菊花茶、洛神花茶
	平和性	靈芝、蜂蜜、山藥、蓮子、枸杞子、芝麻、白木耳、百合、四神湯、輕補涼湯
	溫熱性	山楂、酒、醋、栗子、核桃、當歸、人參、黃耆、四物湯、十全大補湯

中醫養生可分不同季節進行

春季食療養生篇

春天屬東方木入肝、膽經。春季調養肝臟的兩大原則為多吃青綠色的蔬果以及具有天然酸味的蔬果。春季盛產的食物有葉菜類、筍類、及花科植物，這些當令食物剛好能夠提供肝臟所需。

深青色蔬果大多富含豐富的礦物質及鐵質，幫助肝臟造血，適合的食物有：菠菜、芹菜、香菇、茼蒿、花椰菜、草莓、枇杷、蓮霧等。

夏季食療養生篇

夏天屬南方火於心、小腸經。人體在夏天容易大量排汗而耗傷心氣，人容易昏沉嗜睡。所以心氣不足的人，在夏日容易心悸、胸悶、多汗、頭暈、倦怠乏力。飲食方面除應補充營養及水份外，宜少吃熱性食物如羊肉等。同時亦忌吃過量生冷食物，以溫食為宜，否則容易損害陽氣。此時濕邪及暑熱經常困擾，容易引起出汗，口渴，煩躁，身重疲憊，無食欲，額頭沉重等。適當地進食清淡應時之蔬果可以解渴消暑，清熱利濕，如西瓜、苦瓜、桃、草莓、蕃茄、綠豆、黃瓜、冬瓜、南瓜、薑、蓮藕、蓮子、薏苡仁、山藥為佳品。

秋季食療養生篇

秋天屬西方金入肺臟、大腸經。秋天氣候涼爽乾燥，是萬物成熟收穫的季節。天氣乾燥，容易出現口乾舌燥，皮膚粗糙，流鼻血，掉髮或便秘等燥象，故飲食應以滋陰為主。適合的食物有水梨、蘋果、白蘿蔔、銀耳、蓮子、蜂蜜、枇杷、菠蘿、甘蔗、百合、雪耳等柔潤食物。盡可能少食蔥、薑、蒜、肉桂等辛味之食物。

冬季食療養生篇

冬天屬北方水入腎臟、膀胱經。冬季氣候寒冷，陽氣潛藏，陰氣盛極。草木凋零，萬物以冬眠狀態來養精蓄銳，並為來春作好準備。人體應當遵循「秋冬養陰」的原則，即不宜生冷，也不宜燥熱，最宜食用滋陰潛陽，熱量較高的膳食，如黑木耳、海帶、羊肉、核桃、栗子、韭菜、棗子等。為避免維生素缺乏，亦應多食新鮮蔬菜。

中醫重視食物寒熱性能，並以食物來作為預防疾病及病中後的調養，重要原則是「潤物細無聲，王道無近功」，食療是個細活、慢活，它的幫助就像下毛毛雨一樣，慢慢的無聲無息地。食療養生無法短期迅速見效，只有持之以恆，才能達到養生的目標。日常生活中執行飲食養生保健，要依照自己體質的屬性，選擇適合的食物屬性及飲食宜忌。因此，此篇文章將食物屬性養生概念提供參考，呼籲大家別一窩蜂的吃補，宜遵照醫師建議調理。祝福大家，身心健康滿滿活力。

穴位按摩保健

護理部/中醫門診 護理師 馮湘文、歐淑玉、顏麗儒



穴位按摩屬中醫學的外治療法之一，是一種安全可靠且簡便易行的手法，既無服藥之不便，更無針刺之擔心，男女老少皆宜，深受民眾喜愛。所謂的穴位按摩是以中醫學的經絡臟腑理論為基礎，根據不同症狀，在特定的經絡或腧穴上，以手指或手掌進行點、按、揉、切等手法刺激，以達到疏通氣血，治療疾病或保健身體的方法。穴位按摩的效果取決於手指、壓力、溫度和專心度。

穴位按摩注意事項：

1. 穴位按摩不宜在吃飯前後30至60分鐘內進行。
2. 按摩時請將手錶、手鍊、戒指等取下，洗淨雙手，修剪指甲避免傷害皮膚。
3. 按摩時肌肉要放鬆，不要有緊張感。
4. 按摩後喝杯溫開水，效果更好。

穴位按摩常見的治療適應症及穴位：

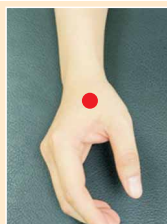
門診病人因中風造成肢體無力、活動不佳，腸蠕動慢而引起便秘、腹脹及解大便無力，常使用的穴位有風池穴、合谷穴、足三里穴及三陰交穴，可以改善肢體癱瘓情形。失眠常用穴位是神門穴與內關穴。便秘可以按揉足三里穴及三陰交穴。而委中穴具有舒筋通絡、散瘀活血、緩解背腰痛。若兒童發展遲緩，可以擦法按摩背後脊椎兩側膀胱經，可以在護理指導後由家屬返家協助執行穴位按摩，幫助兒童改善氣血循環。

一般按摩手指的寬度是以自己的身體為標準：四橫指＝3寸，二橫指＝1.5寸，大拇指指甲後寬＝1寸，中指中段＝1寸，找出穴位。

引自《經絡與穴道》

(圖1) 風池穴

有頭痛、頭暈、肩膀酸痛，雙手掌扶著後枕，雙手以大拇指，按壓耳後風池穴，採點按（按5秒放鬆1秒，持續5分鐘）。



(圖2) 合谷穴

顏面問題用合谷穴處理，是保健穴，虎口互敲或採點按。



(圖3) 內關穴

有心、胸、胃痛等，在腕橫紋上2寸處兩筋之間，手法用右大拇指內關穴往腕橫紋推對暈車、暈船有效。



(圖4) 足三里穴

胃痛腹脹、嘔吐腹瀉、便秘、下肢痛、水腫等，是保健穴增強免疫力，在小腿外側膝下3寸，採用點按方式。



(圖5) 委中穴

背腰痛委中求，膝膕橫紋中點，在委中穴處點按5次再用手掌貼住委中穴往踝關節滑動。



(圖6) 三陰交穴

經痛、泌尿系統問題，採用點按方式。

推拿膀胱經：

每日洗澡後找出背部脊柱旁開1.5吋及3吋兩側膀胱經，以輕拍、掌揉、搓法手法（交替使用）由上往下推拿。

穴位按摩為傳統中醫防治的方法。因此可以教導居家自我簡易按摩，協助認識簡單常用之日常保健穴位，透過按摩以促進血循，減緩疼痛，健體強身。

優化中醫艾灸空氣品質

中醫部 組員 黃雅芳



灸，中醫的一種治療方法。用艾燒著的熱力來刺激人體的皮膚和血液，以達治療的目的(摘錄至教育百科)。中醫典籍《黃帝內經》提到：「針所不為，灸之所宜。」針灸的針法做不到的地方，可以用灸來補強。

艾草屬菊科，藥性偏熱，能去寒濕且通經脈；溫灸常用艾草，因此又稱為艾灸。艾灸，藉由燃燒產生溫熱與結合艾草的藥物作用，溫經散寒、行氣活血、消腫散結、祛溼除寒、防病保健等功能，達到養生保健與治療疾病的一種中醫傳統療法。好的灸燃燒緩慢、火力溫和不散開，但缺點是呼吸道過敏的人容易感到喉嚨乾癢不適。

艾灸燃燒容易造成醫療院所室內空氣品質不佳，這些問題我們注意到了，要好好保護長期工作於中醫治療室的醫護同仁們。所以，我們重視工作環境空氣品質，著手進行優化中醫環境空氣品質改善計畫。在改善計畫中，我們監測兩項重要空氣品質指標：CO2 與 PM 2.5 平均濃度，並且作了幾項重要的措施：

(一) 提供清新舒適的就醫環境

1. 重組原有之抽風機，讓抽風功率發揮到最大。
2. 增設床緣排煙設備。
3. 規劃執行艾灸之病人治療室的床位的使用規則。

(二) 引進新型貼灸，取代傳統艾絨。

1. 審視艾灸品質，艾粒材質差異分析與挑選。
2. 將傳統艾絨針上灸更換為新型貼灸。
3. 完成艾灸治療SOP安全測試與規範制定與教育訓練。

(三) 增加並維持新鮮進氣量

1. 預冷空調箱設備故障按院內採購作業規定提出請購更新設備，包含新設管路進入中醫治療室。
2. 專責檢查院內空調風車設備，每月採不同二人搭配巡查設備狀態並記錄及異常回報。
3. 增設組長不定期現場查核檢查狀況複檢，以減少再疏忽的機會。

艾灸在本院中醫部的常見治療有：孕婦轉胎、中醫虛證體質之調理等。如需治療者，可諮詢中醫醫師評估過後才能進一步作治療，在艾灸治療需特別注意事項如下：

1. 灸治時間約燃燒6-12分鐘，施灸過程避免大幅度移動身體姿勢，防止艾灰脫落。
2. 灸治過程中如有發生眩暈現象，請立即告知工作人員，由工作人員將艾灸移除後，喝一杯溫水及臥床休息。
3. 灸後之調養：多喝溫開水，注意飲食，如生冷食物，避風寒。
4. 灸後若局部皮膚出現微紅、灼熱屬於正常現象，停灸後很快自會消散，不需特別處理，保持清潔乾燥即可。
5. 發生癢感時，絕對不可抓擦，以免破皮感染。

感謝園地

女兒於6/23在本院由賴春生醫生手術左眼眼瞼下垂，手術非常成功！非常謝謝賴教授醫療團隊，賴教授本人非常親切，手術室護理人員也非常和藹可親，讓我女兒小小年紀（2歲）在開刀房備刀時能不緊張，非常謝謝高醫醫療團隊，另我感覺很放心很溫暖，陪著女兒進開刀房麻醉，等女兒麻醉睡著，要走出開刀房時我一句麻煩你們了！麻醉科醫生立馬說：媽媽我們會小心的！頓時讓我安心許多，手術完到了19樓整形外科病房，護理人員也非常親切！再一次感謝高醫醫療團隊！



王○琴 先生/小姐 2021/6/25 上午 09:58:05

非常感謝神經外科蔡政宇醫師給予家弟洪○邦的引流手術與術後回診醫療：

- (1)術後歷次回診，蔡醫師總是面帶笑容耐心地聆聽病患家人苦訴，再給予病患及家人信心並信任他的專業，確實家弟比預定自行站立及能夠手握輔助欄杆步行的時間提前3~6個月。
- (2)5月19日回診，在蔡醫師溝通協調，有門診護理師的親切幫忙及放射科相關人員的熱心協助立刻安排電腦斷層掃描以利後續的醫療，原在3月底回診時，蔡醫師已幫家弟預約6月18日做電腦斷層掃描。以上診間安排足以顯示高醫的整體醫療體系及其效率非常棒。



洪○明 先生/小姐 2021/6/5 下午 10:11:13

國內郵資已付
高雄郵局
許可證第25號
高字第23號

高醫中醫部醫療團隊 關心您的健康



- 高醫總機電話：07-3121101 服務台 轉5252 • 5255 • 5257 ■ 網路掛號網址：www.kmuh.org.tw
- 24小時電話語音掛號：07-3218753 • 07-3208181 ■ 健康檢查專線：07-3208269（日）
- 聯合服務中心轉診、轉檢、檢體代檢專線：07-3208143

歡迎至高醫醫訊網址<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/order.html>，輸入您的電子郵件帳號訂閱