



根植預防藥學，提高優質生活

9-10月號
2011 September-October

跟著做
腸胃健康不會老

腸胃病年輕化 控制要及時
上班族惱人腸胃病
保健腸胃之道
益生好菌 “胃”你保健康

ISSN 172-6345X
9 771726 345003

蛻變！

「變大人」的成長關鍵

孩子的成長不能重來，讓孩子的成長三級跳，贏在人生關鍵期，開開心心變大人



冬蟲夏草、黃耆多醣體、天然海藻鈣、綜合胺基酸、酪蛋白磷酸胜肽等多種草本精華及營養素



西洋參、當歸多醣體、青木瓜、甘胺酸亞鐵、山藥、綜合維生素、酪蛋白磷酸胜肽等多種草本精華及營養素



- ◆ 漢方膠囊 草本精華 黃金搭配
- ◆ GMP藥廠製造，安全、安心、安康保證

漢方滋補 + 營養補充 = 成長黃金組合



Contents

2011 September-October

保健廣場

發行人：蔡家碩
發行所：港香蘭保健廣場雜誌社
編輯：研發部編輯組
地址：臺南市永康區環工路9號
電話：06-233-6681
傳真：06-232-1021
網址：www.kaiser.com.tw
e-mail：kpi@kaiser.com.tw

KP港香蘭藥廠
服務諮詢專線：0800-317317

KP港香蘭應用生技
服務諮詢專線：0800-728365

九月 September

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三
11	12	13	14	15	16	17
十四	中秋節	十六	十七	十八	十九	二十
18	19	20	21	22	23	24
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
25	26	27	28	29	30	
廿八	廿九	九月	初二	初三	初四	

十月 October

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
廿八	廿九	十二月	初二	初三	初四	1
2	3	4	5	6	7	8
初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二
9	10	11	12	13	14	15
廿三	農曆廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九
16	17	18	19	20	21	22
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
23	24	25	26	27	28	29
廿九	廿九	三十	十月	初一	初二	
30	31					
初三						

9月及10月上班及訂貨日
紅色字為休假日

新知專欄

- 01 | 超高效能液相層析串聯式質譜儀的介紹
- 02 | 氣相層析串聯質譜儀介紹
- 03 | 中草藥的小護士～紫雲膏

藥膳美食

- 04 | 杏梨山藥糊
- 龍眼茶

專題報導-跟著做，腸胃健康不會老

- 05 | 腸胃病年輕化，控制要及時！
- 07 | 上班族惱人腸胃病
- 09 | 跟著做，腸胃健康不會老
- 11 | 保健腸胃之道
- 13 | 中醫觀點

保健素材

- 15 | 益生好菌“胃”你保健康
- 17 | “腸”保健康之道
- 18 | 如何處理胃流感？

人物專訪

- 19 | 裕信中醫診所-王金鐸院長專訪

基原鑑定

- 21 | 山楂及牛蒡子之基源鑑定

活動訊息

- 23 | 機關團體參訪活動

旅遊休閒

- 24 | 立川漁場

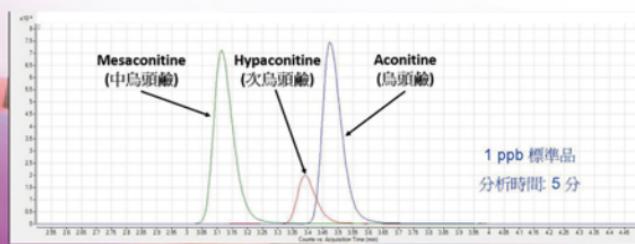
超高效能液相層析串聯式質譜儀

港香蘭的堅持及用心，領先同業以“超高效能液相層析串聯式質譜儀”檢驗中草藥原料中的「異常物質」

為了對產品進行最嚴格的把關，港香蘭不惜重資購買最新的超高效能液相層析串聯式質譜儀(如圖一所示)，使用它來檢測異常物質及毒性物質，像是農藥、黃麴毒素及烏頭鹼等殘留檢測。以烏頭鹼為例，它為具毒性的化學物質，會經過水解衍生成中烏頭鹼及次烏頭鹼，經常存在於川烏、草烏及附子等中草藥的原料中，適量服用具有其療效，但是過量的攝取烏頭鹼可能產生中毒的現象，因此烏頭鹼含量的控管是非常重要的學問。圖二為使用超高效能液相層析串聯式質譜儀檢測烏頭鹼、中烏頭鹼及次烏頭鹼所得的分析圖譜。一般在過低濃度的情況下，使用傳統儀器檢測次烏頭鹼常受限於儀器的偵測靈敏度，所以經常檢測不到次烏頭鹼的存在。然而使用超高效能液相層析串聯式質譜儀做為檢測工具卻可以避免這個問題的產生，且將偵測極限降低至ppb的等級(如圖二所示)，相較於傳統儀器，其偵測靈敏度將可提高約1萬倍。這些數據足以證明港香蘭如何超越同業，使用高科技的精密儀器嚴格的對原料及產品做把關，並以認真、負責的態度確保所有產品皆安全無虞。



圖一、超高效能液相層析串聯式質譜儀之示意圖



圖二、以超高效能液相層析串聯式質譜儀檢測1ppb的烏頭鹼、中烏頭鹼及次烏頭鹼所得的層析圖

港香蘭的堅持及用心，採用“氣相層析串聯質譜儀” 為消費者的安全把關

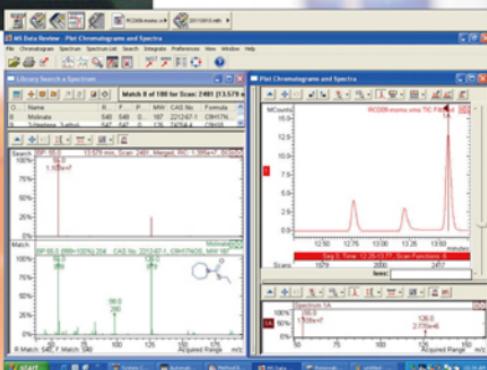
產品安全的把關是港香蘭的堅持及用心，港香蘭採用氣相層析串聯質譜儀如圖一所示，應用於具揮發性且對熱安定性化合物或混合物的檢測，如農藥殘留、精油成分及脂肪酸含量檢測。以農藥殘留檢測為例，如果無適當地施用農藥，可能導致農藥殘留以致引發毒性產生，因此農藥殘留分析是很重要的學問。圖二所示為使用氣相層析串聯質譜儀分析多重農藥殘留所得之質譜圖譜，因為農藥殘留是屬於微量分析，一般於低濃度情況下，可能會受到基質或儀器靈敏度的限制，以致於無法有效地檢測多重農藥的殘留，但使用氣相層析串聯質譜儀，其具高靈敏度、高鑑識能力與高選擇性等三大特點，可在四十分鐘內完成多達數百種農藥殘留的定性及定量分析，即使針對複雜基質，其偵測極限亦可達ppb等級(十億分之一)以下，故在分析化學的領域中扮演著非常重要的角色。港香蘭不惜成本採用精密儀器來為消費者安全把關，並通過國際級實驗室認證ISO17025認證，以最認真和負責的態度來保障消費者權益。



◀ 圖一、氣相層析串聯質譜儀之示意圖



圖二、以氣相層析串聯質譜儀檢測多重農藥殘留所得之質譜圖譜



中草藥的小護士～紫雲膏

紫雲膏原是明朝陳實功所撰寫之外科正宗中的潤肌膏，經由日本人華岡青州取用之後，加以研究和取捨所創製，被公認為是漢方外用藥中最重要的方劑。主成分為紫草、當歸、麻油，具有止血、潤膚、止癢、生肌等功效。

紫雲膏成分說明如下：

紫草 《神農本草經》草部中品，自古外用於火傷具有殺菌、抑菌、消炎等功效。近年的醫學研究資料也顯示，「紫草根」萃取物具有抗發炎、抗肝炎、抗血栓等功效。過去常用於皮膚外傷，部分化妝品業者也用在治療青春痘的保養品中。

當歸 《神農本草經》將當歸列為上品。許多傳統的中藥方劑中，都要使用當歸，故在醫藥典籍中有「十方九歸」之稱，被尊為「藥王」。具滋潤肌膚、活血止痛、改善循環、促進肉芽組織生成的功效。

麻油 《本草備要》記載：「胡麻，涼血解毒，止痛止肌。」，能潤膚、滋養及治療瘡傷。

港香蘭紫雲膏用途非常廣泛，是家庭常備的外用藥膏，對於皮膚燥癢、手足龜裂、燙傷、凍傷均有明顯效果。功效詳述如下：

①火傷、燙傷：患處先以冷水沖泡後再塗抹紫雲膏，幾個小時後燙傷處的灼熱感很明顯的漸漸消退。對於燙傷植皮的病人，植皮處紅、腫、癢、乾燥，使用紫雲膏後皮膚狀況很快改善。

②擦傷、刀傷、各種傷口：傷口會很快不痛，比較快癒合。如果傷口仍在流血，將紫雲膏塗抹厚一點還可幫助止血。

③尿布疹：換尿布的時候發現紅屁股，趕緊塗抹紫雲膏，下次換尿布時你會發現紅屁股已退了百分之八十。尿布疹厲害時會破皮，有傷口自然是紫雲膏的適應症。

④蚊蟲咬傷：有些小孩子被蚊子咬得滿腿紅豆冰，塗紫雲膏有效。

⑤富貴手：乾燥、脫皮型的富貴手塗紫雲膏會有幫助。

⑥香港腳：脫皮型的香港腳塗紫雲膏會有幫助。其作用可能不是抗黴菌，而是改善皮膚健康狀況，使黴菌無法寄生。

⑦水痘、帶狀皰疹：它們都是同一種病毒引起，皮疹形態都是紅疹上有水泡。患者除了內服中藥外，皰疹處塗抹紫雲膏，待急性期過後，皰疹吸收不留疤痕。

⑧皮膚苔蘚化：有的人皮膚癢，常常搔抓，久而久之皮膚變厚、皮紋明顯，即所謂的苔蘚化。曾有病人內服中藥加上外用紫雲膏，苔蘚化消失於無形。

⑨皮膚龜裂：有的人到了天冷的時候，手掌或腳掌容易破裂，甚至於出血，塗紫雲膏可改善。

適合使用紫雲膏的族群：

- 刀傷、割傷、擦傷、燙傷、燒傷患者。
- 皮膚炎患者，如濕疹、尿布疹、異位性皮膚炎。
- 香港腳、富貴手、皮膚苔蘚化等黴菌感染患者。
- 病毒感染所引起的水泡，如水痘、皰疹、帶狀皰疹患者。
- 痘瘡患者，減少癌核疼痛及出血。
- 冬天皮膚乾癢或嘴唇脫皮乾裂者。

【參考資料】
《外科正宗》，陳實功
《神農本草經》
《本草備要》，清 汪昂
《紫雲膏的妙用》，劉亮吟

杏梨山藥糊

■ 作者/署立嘉義醫院 中醫科陳明珠主任

材料：杏仁10克，梨子1粒(雪梨更佳)，生山藥4兩，淮山15克，白糖適量。

制法：杏仁以開水浸泡後去衣洗淨，梨子去皮籽後切粒，與淮山片一同以研砵或攪拌器研成粉泥狀，置鍋中並加入沸水適量，以小火燉煮攪拌至熟；山藥以研砵研成泥狀加入鍋中攪拌同煮成羹，加入適量白糖即可食用。

服法：佐餐或作點心食用。

功效：清熱化痰，養陰潤肺。

宜忌：適肺燥症型者食用，或長期抽煙併發燥咳者。脾胃功能不佳者宜以老薑熬成之薑水代替沸水。不建議糖尿病患者食用此膳。

參考：民間方

龍眼茶

材料：鮮龍眼10粒剝肉用，高山綠茶或烏龍茶1匙(約6克)。

制法：以沸水沖泡或加入沸水再滾沸半分鐘，燜杯數分鐘即成。

服法：每日一二服。溫服為佳。

功效：養心補血，清熱利尿，滋潤、提神。

宜忌：茶類含抗化物質，綠茶更富含葉酸及維生素；鮮龍眼滋潤安神補心血。眠差難寐及血糖異常患者不宜多飲。

參考：民間方



杏仁

性味：苦溫有小毒。

功效：鎮咳祛痰、降氣定喘、潤腸通便。



淮山

性味：甘平無毒。

功效：滋養強壯，生津止渴，滋精止瀉，補肺腎，益筋骨。



龍眼肉

性味：味甘，性溫。

功效：補益心脾，滋補氣血，養血安神，壯陽益氣。

腸胃病年輕化 控制要及時！

胃腸病本是常見病、多發病，總發病率約佔人口的20%左右。年齡越大，發病率越高，特別是50歲以上的中老年人更為多見；且男性比例高於女性比例，如不及時治療，長期反覆發作，極易轉化為癌症腫瘤。一旦得病，應及時治療才能控制或治癒。

腸胃病泛指所有消化道的疾病，其根本原因是人體有益菌組成的菌膜屏障遭到破壞，讓有害菌及其分泌的毒素侵蝕了腸胃黏膜。傳統藥物的使用上，在殺滅腸胃有害菌的同時，也殺滅了腸胃必需的有益菌。雖然緩解症狀、消除了炎症，但有益菌的減少反而使腸胃免疫降低；一旦停藥容易再次感染，醫學上稱為「二重感染」，逐步演變成慢性腸胃病。

由於現今社會型態的改變，讓腸胃病有年輕化的趨勢。像現在的上班一族，因為要經常加班工作，很多人更忙得連吃飯的時間都要用來談論公事。結果可能會引致腸胃不適、令人不能集中精神；不僅會影響工作進度外，還可能需要經常看病，令生活飽受困擾。所以在現今緊張的生活節奏及忙碌的工作情況下，我們趁年輕的時候就要特別注意自己的胃腸健康，否則，就會很容易患上腸胃病。

消化道疾病種類有很多，常常由於症狀不典型而容易被人們忽視。甚至一些平時常有腹脹、腹瀉的人也要多加注意，如果經常出現了消化不良，或感到胃脹、胃腸道比較敏感者，更應注意體會、自檢，盡早發現胃腸疾病，以得到及時治療。以下列出幾點常見症狀，讓大家參考：

- ❶ 進食時有胸骨後受阻、停頓、疼痛感，且時輕時重。這往往提示可能患有食管炎、或食管癌早期。
- ❷ 飯後飽脹或終日飽脹氣但不反酸，胃口不好，體重逐漸減輕，面色輕度蒼白或發灰。這種情況要考慮慢性胃炎，特別是慢性萎縮性胃炎、胃下垂。
- ❸ 飯後上中腹痛，或有噁心、嘔吐、積食感，病的時間可能已經很長：疼痛有規律，如受涼、生氣、吃了刺激性食物後發作。這種情況可能是胃潰瘍。
- ❹ 經常在飯後2小時左右出現胃



痛，甚至半夜疼醒，吃點東西可以緩解，常有反酸現象。秋冬季節容易發作，疼痛在上腹偏右，有節律。這類情況可能患有十二指腸潰瘍或十二指腸炎症。

- ❶ 飯後腹部脹痛，常有噁心、嘔吐，偶可嘔血，過去有胃病史近來加重，或過去無胃病近期才出現，且伴有貧血、消瘦、不思飲食，在臍上或心口處摸到硬塊。這種情況應高度警惕，因為有可能是胃癌。
- ❷ 飲食不當或受涼後發生腹痛、腹瀉，可伴有嘔吐、畏寒發熱。這種情況可能是急性胃腸炎、急性痢疾。
- ❸ 飯後立即腹瀉，吃一頓瀉一次，稍有受涼或飲食不當就發作。也有可能時而腹瀉時而便秘，腹瀉時為水樣，便祕時黏液較多，有時腹脹有便意而上廁所又無大便，數年不見消瘦。這種症狀，以過敏性腸炎的可能性較大。
- ❹ 稍吃辛辣油膩、生冷食物、飲酒，或一進餐即會腹瀉，有的在腹瀉時或腹瀉前伴有腹痛、腸鳴，腹瀉後腹痛感會減輕，則可能是腸道功能紊亂。
- ❺ 大腸躁激症者常表現出緊張不安、壓力過大、睡眠品質不佳、情緒不安、易腹痛水瀉等。
- ❻ 習慣性便祕者則無法定時排便，嚴重可超過一星期以上無便意、火氣大、口臭、痔瘡、腹部膨滿堅痛、睡眠不安、脾氣暴躁、食慾不佳等症狀。

俗語說的好，萬病歸脾胃，一旦患著慢性腸胃病，如久治不愈反而會併發其他病症。中醫在治療慢性腸胃病有非常完整的調理原則，只要能對症下藥，腸胃病是可以治好或緩和紓解的。上述症狀只能讓民衆作為參考，不能作為診斷的依據。如果真有胃腸不適的症狀，建議您應盡早看專業醫師或去醫院診治。



上班族惱人腸胃病

您是否為忙碌打拚的上班族？平日工作、生活壓力大，三餐更是老是在外！腸胃疾病紛紛來報到，不是鬧胃痛，就是便祕、腹瀉輪番而來，對工作及日常生活造成極大困擾！以現今的上班一族來看，常見的腸胃病有以下幾種：

★「胃潰瘍」與「十二指腸潰瘍」統稱為「消化性潰瘍」。「胃」是負責消化食物的器官。胃黏膜會分泌胃酸和胃蛋白酶，用作消化食物。如果胃酸分泌過多，就會侵蝕胃壁或腸壁的黏膜，引致發炎及潰瘍，嚴重時更可導致腸道及胃壁穿破。潰瘍的部位通常發生在食道或是十二指腸。

★「消化性潰瘍」是一種慢性疾病，會時好時壞、反覆發作。患者初期可能只感到消化不良，如胃脹、食慾不振、噯氣及噁心等。發病時，上腹部位置會感到間歇性痛楚，若用手按壓，痛楚會更加明顯。嚴重時，會有胃出血，令大便呈黑色或吐血。

而引致「消化性潰瘍」的原因不外乎是：

- ❶ 精神緊張及沉重的心理壓力，會刺激神經系統，令胃液分泌增加。
- ❷ 不良飲食習慣：食無定時、餐飽餐餓、暴飲暴食，常吃刺激性的食物和飲料，例如酸、辣及濃味食物、濃茶、咖啡和酒精等都會令胃酸分泌增加。
- ❸ 吸煙可引起胃幽門括約肌鬆弛和膽汁返流到胃部，令胃黏膜及十二指腸受損。
- ❹ 藥物如阿斯匹靈及風濕止痛藥等，除了會刺激分泌外，還會傷害胃黏膜。
- ❺ 幽門螺旋桿菌感染。
- ❻ 先天性胃酸過多。

★「胃食道反流症」是食道與胃部相連接處的括約肌失調，會令胃內物反流至食道而引起不適，嚴重時可導致食道炎及食道狹窄等情況。徵狀是患者常於飯後感覺到胸口有灼熱感，及上腹部疼痛、吞嚥困難、胃酸逆流到口腔中。尤其當腹部壓力增加（如彎腰及搬重物等）或身體平躺時，反流會更嚴重，令病徵加劇。

而引致「胃食道反流症」的原因是：

- ❶ 下食道括約肌失調。
- ❷ 異常的食道蠕動。
- ❸ 胃排空減緩。
- ❹ 一些疾病（如裂孔疝氣及神經肌肉疾病）和藥物，以及需要經常提舉重物或彎腰的工作，也會引起或加重此病。
- ★「急性腸胃炎」主要是由於進食了受細菌、病毒或毒素污染的食物或水而引起的。急性腸胃炎一般在四季都會發生，但病毒性腸胃炎則較普遍在冬季發生。其主要症狀是腹瀉及嘔吐。其他症狀包括頭痛、發燒及腹痛。症狀一般在染病後一至兩天開始出現，可持續一至十天，視致病病毒而定。此病對多數人而言並不嚴重。病者如多補充水分，一般都能完全康復。但

性腸胃炎則具傳染性，任何年齡的人士都有機會染上，且易於在安老院及學校等院舍環境出現及傳播。

引致「急性腸胃炎」的原因，有以下3點

①通常是由於進食了受細菌、病毒或毒素污染的食物或水，例如：

- 細菌如沙門氏菌、志賀桿菌。
- 病毒如諾沃克病毒、輪狀病毒。
- 毒素如葡萄球菌所排出的毒素。

②接觸患者的嘔吐物或糞便。

③接觸受病毒污染的物品。

★「腸易激綜合症」是一種腸道生理功能紊亂的疾病，患者的腸道對多種外來的刺激會產生劇烈的反應，導致腸胃蠕動不正常或抽搐、腸道黏液分泌過多等情況。其患者徵狀會有不同程度的腹痛，並隨著排便後，腹痛會得到舒緩；其他症狀包括消化不良的徵狀如飽滯、噯氣及噁心、腹脹、糞便可能出現大量黏液、大便習慣異常，可以是便秘或腹瀉，亦可能是交替出現；症狀可以間歇性出現，亦可長期持續出現。

引致「腸易激綜合症」的確切成因不明，不過醫師們相信是由於消化道的生理功能紊亂，引致腸道蠕動失調，以下均為重要因素：

- ①不良的飲食習慣，例如飲食不定時，長期進食少纖維、高脂肪或高糖食物，飲用過量咖啡。
- ②不良的大便習慣，如慣性地強忍大便。
- ③精神緊張。



跟著做 腸胃健康不會老！

腸胃可以說是人體中最勞累的器官之一，每天必須消化、吸收人體中進進出出的食物，以提供體內各器官與細胞足夠的養份，一旦胃腸開始老化，身體的細胞也將隨之衰老，也因此，平時如何保養自己的腸胃道，顯得格外重要。

相信許多人都經歷過，踏進有人剛上的廁所，迎面而來的正是一陣惡臭，久久揮之不去。主要原因在於老化的腸道充滿有害菌，使年長者的排泄物充斥著濃烈的惡臭。事實上，人吃多了肉類或便祕時，也往往帶有腐敗的臭味，這也是有害菌分解食物後所造成的惡氣。在這些臭便中，含有許多致癌、加速老化的物質，日常生活如果對腸胃疏於保養，很容易疾病纏身，甚而導致癌症的發生。

人體腸內的細菌可分為三大類：一是有益菌，二是有害菌，三是同機菌。隨著年紀的增長，有益菌會愈來愈少，有害菌則不斷增加，腸道亦隨之逐漸老化。若能保持腸內的有益菌數量，進一步將有害菌逐出體外，想要長命百歲絕非痴人說夢。這些有益菌可以在腸內產生醋酸等有機酸和乳酸，造成腸內的酸性環境，有利於自身的成長，同時控制有害菌的生長。不僅如此，這些有機酸更可以直接作為腸道表皮黏膜細胞的能源，使細胞的代謝與替換更加正常順暢，維持腸道黏膜的完整性，有益腸道健康的保持。

以下便是一些簡單的建議

①運動

可促進腸胃蠕動，利用兩餐間或睡覺前做適度的運動，可提升腸胃蠕動速度、幫助胃排空與腸道的排氣、減緩消化道不適。例如柔軟操能舒緩筋骨、促進血液循環、放鬆腸胃道、減少不正常的收縮或痙攣、降低腸胃道的疾病。太極拳也是很好的選擇，散步也不錯。中醫有句話：「飯後百步走，活到九十九」。吃完飯，稍微走一下，配合腸胃蠕動的節奏，就能幫助消化，減少腸胃的負擔。但避免飯後馬上運動，飯後應適當休息30分鐘，立刻運動會加重內臟負擔，影響消化功能。也避免進食後立刻躺下，躺姿會減慢腸胃的蠕動，增加胃排空的時間，應等到進食過後至少兩小時才躺下。

②適度的補充消化酵素，特別是完整的配方，能增強消化機能，有效增進健康。

身體分泌酵素的能力會隨著年齡增加而逐漸下降，食物中雖亦含有酵素，卻會因高溫烹調而破壞。所以多攝取好菌如益生菌，不僅可以預防癌症的發生、提升免疫力、降低膽固醇；同時還可以製造乳酸、創造腸道健康的酸性環境、有效抑制壞菌的生存與活動，甚至幫忙合成維生素。另外民衆不可長期服用消炎抗生素，因為長期服用抗生素，會殺光腸內正常菌種，引起同機菌的侵犯。

③應多攝取寡醣

寡醣是好菌的糧食，可以幫助好菌生長與大量繁殖。粗纖維的食物(韭菜、韭黃、洋蔥、芥菜

、豆類、蛋類、奶類、紅肉類)易產生胃酸分泌；可多吃富含纖維的蔬果與五穀根莖類膳食纖維類食物，例如：鳳梨、香蕉、芒果、小黃瓜、萐苣、牛蒡、山藥、南瓜、芋頭、五穀雜糧類，都是非常優質的膳食纖維，因為膳食纖維可以促進大腸蠕動、加速食物移動及幫助排便。維生素A可保護腸胃道黏膜組織、維生素B1與B2有益腸道蠕動、維生素C可以增加免疫力、維生素E則能調整控制腸道的自律神經。另外蛋白質缺乏也會造成身體無法正常修補腸胃道黏膜組織，也影響腸胃道功能。但也不可以偏食，長期偏食蛋白質與脂肪，代謝的物質易引起腸道老化，並使肌膚粗糙、頭痛、噁心、暈眩。

④ 在飲食方面，除了定食定量的基本原則外，飲食的寒熱要適宜。

由於日常生活中常常會碰到寒性食物，有些人可能因為個人喜好或飲食偏差，特別會吃到寒涼食物，而且常不知不覺吃過量。脾胃已受損者，飲食更應該節制。水果、果汁或飲料是生冷之物，不宜多吃。麵包、饅頭或養樂多等發酵食品，也不適合已經有痰濕的病人。油炸或燒烤的食品容易上火，更不能多吃。在台灣濕熱的環境，生冷和燥熱的食物都不宜多食，米飯五穀雜糧以及溫和的熟食才健康。如生薑是一個好食物，能健脾利濕，薑皮有輕微的利尿作用。薑也可以輕微地刺激胃酸的分泌，有助消化，但又不會過度刺激腸胃道，這也是為什麼有些人在緊張、噁心或嘔吐時，喝一點薑湯可以舒緩。輕微的腹瀉，喝些薑湯也有效，因為它能抑制平滑肌過度收縮；亦推薦吃山楂與山藥。山楂是幫助清除腸胃垃圾的最好食物，對付一般的消化不良，它都會有很好的效果；而山藥有健脾胃的功效。

⑤ 評估腸道老化程度

至於要如何知道自己腸內細菌的狀態，或是腸道老化的程度，可透過大便的顏色、味道、量、形狀及硬度來衡量：

顏色：愈近黃色愈佳，愈深褐色腸愈老。

氣味：愈刺鼻的酸臭味、焦臭味、腐敗味，愈代表腸子老化。

形狀：成條形，直徑約二~三公分的大便形狀是最正常的，軟便或是兔子般顆粒的大便，代表腸子較老化。

便量：每次的量以二~三條，一百~三百公克最適宜，太多太少都不好。

硬度：大便約含百分之七十五至八十的水分，排出無抵抗感或壓迫感，如果乾澀難排或一瀉千里，均是腸內失調的現象。



保健腸胃之道

多數人認為自己的胃可能只有一點點小毛病，甚至是完全健康的，根本不用多考慮。實際上，現代人由於快節奏的生活以及強大的工作壓力而在夜晚輾轉難眠；又常常在節慶假日貪吃嗜睡等這樣的生活方式，所以大部分人的胃都處於非健康狀態。所以，也許您的胃並不像您認為的那樣健康，因此護理腸胃因人而異。

想要保持腸胃健康就得要多吃蔬菜、水果。因為其中含有豐富的膳食纖維，能夠幫助腸內的細菌平衡、保護腸胃道粘膜的完整性。衛生署近年來提倡「天天五蔬果」，建議大人每天應該吃三碟蔬菜，總計約半斤，再加上兩份水果，大約是兩個拳頭大，就能讓你擁有強健的消化系統。

提醒大家在護理腸胃時應特別注意以下4要點，希望每個人都有一個健康的腸胃。

要點一：飲食定時定量有規律。

大部分腸胃疾病，都是由於飲食不規律。很多人在飲食上不能控制自己，遇到好吃的就猛吃一頓，不合口味的就餓一頓，這樣就容易造成腸胃消化功能紊亂及胃的蠕動功能紊亂。進而使胃壁內的神經功能亢進，促進胃液的分泌，久而久之就會出現胃炎或胃潰瘍造成腸胃壓力。因此，平常養成定時定量好習慣，千萬不要暴飲暴食。

如遇到類似消化不良的症狀可少量多餐，避免跳過一餐不進食或吃太多。而像有些食物可能會誘發消化不良的症狀，例如油和辣的食物、碳酸飲料、咖啡因和酒。高脂肪的食物，在胃部排空的速度較慢，無法促進腸胃道蠕動，而新鮮的蔬菜水果及高纖維食物，有助於腸胃蠕動，能增強消化機能，所以要減少肉類或高脂肪的攝食，多吃蔬果及高纖維食物。細嚼慢嚥，盡量多給自己時間，輕鬆地進食。吞嚥過多氣體易增加胃腸負擔、也容易打嗝，所以別吃太快、減少嚼口香糖和喝碳酸飲料。

本身患胃病的人應該做到定時進餐，每日可定時進食5~6次。進食量少，能減輕胃的負擔，避免胃部過度擴張；進餐次數多，可使胃中經常存有少量食物，以中和胃內過多的胃酸。病情嚴重的人最好食用營養豐富、又易於消化的鬆軟食品，如麵條、米粥、牛奶等。如果有條件，還可多吃點蜂蜜，因為蜂蜜有抑制胃酸分泌、促進潰瘍愈合的功能。還有，很多上班族為了不遲到，往往放棄了一天當中最重要的早餐，這是絕對不可以的。所以想要腸胃好，一日的早餐不可少。

要點二：注意飲食衛生且細嚼慢嚥。

吃飯時一定要細嚼慢嚥，使食物在口腔內得到充分的磨碎、並與唾液充份混合，這樣可以減輕胃的負擔，使食物更易於消化。若怕消化不良也可以選擇，在進食時營造一個平靜的環境，可以幫助緩解與壓力相關來源的消化不良。

此外，應盡量少吃刺激性食品，例如菸酒。要戒煙，因為菸草中的尼古丁對胃的刺激作用

，會使胃容物排出延遲；進而引起胃酸分泌增加，造成胃炎、胃潰瘍的病情加重。要戒酒，因為酒中乙醇對胃黏膜有非常大的刺激作用；胃受到刺激後會出現較強的收縮、擴張等運動，這極容易造成胃出血或胃潰瘍部位的穿孔，以致出現生命危險，特別是空腹飲酒對胃病患者的損害就更大。而如果吸煙飲酒再夜晚應酬、熬夜工作聯繫在一起，將造成腸胃功能紊亂的更加惡化。

要點三：保持精神愉快與定期檢查。

胃是否健康與精神因素有很大關係。過度的精神刺激，如長期緊張、恐懼、悲傷、憂鬱等都會引起大腦皮層的功能失調。促進迷走神經功能紊亂，導致胃壁血管痙攣性收縮，進而誘發胃炎、胃潰瘍。因此，平時要精神愉快、性格開朗、意志堅強。或找到舒解壓力的好方法：以運動、聽柔和音樂、閱讀或禱告傾訴來學習處理壓力、學習並練習放鬆的技巧：包括放鬆呼吸法、冥想、喝優格和漸進式的肌肉放鬆術，來達到紓壓的效果。

而若一旦出現胃部不適，應該要及時就醫才是根本。現階段，內視鏡檢查是醫學界公認的胃癌檢查中最為快速和有效的檢查方式之一，所以有消化道異常症狀者、有腸胃類癌症家族史或癌前疾病者（如萎縮性胃炎等）、長期伴有腸胃不適症或飲食不平衡的上班族等胃腸疾病高危人群，都應在醫生的建議下定期接受胃腸檢查。

要點四：多運動，如腸道運動操。

腸道運動它是結合腹部按摩及縮小腹運動，目的是促進胃腸道蠕動、減少脹氣，並有助於排便。臨牀上，由於長期臥床病人腸胃道蠕動較慢、容易便秘；為促進腸胃蠕動，可進行以下動作：

- ❶ **按壓腹部：**讓病人平躺床上，雙腳抬起，雙手抱膝，然後膝蓋往腹部壓，讓屁股肛門朝天。如此重複數次，一方面藉由外力促進腸道排氣，另一方面則可幫助腸道蠕動。
- ❷ **螺旋按摩：**效果如同上述，主要是順著大腸走向，從升結腸、橫結腸再到降結腸；以掌心從右下腹起，進行小螺旋般的按摩，然後往上走，從對面看如同順時鐘方向，這也是幫助腸胃蠕動的方式。
- ❸ **縮小腹：**這種動作如同肚皮舞，想像自己在量腰圍，盡量吸氣讓腰圍縮小的狀況下，也能達到下腹運動的效果。

所以，想要獲得長久的健康和幸福的生活，最重要的還是堅持，堅持良好的生活習慣，並堅持定期自我檢查，相信腸胃疾病一定會遠離你我。

中醫觀點

中醫學相當重視臟腑功能和精氣神的作用，強調陰陽協調對人體健康的重要意義。且中醫學認為社會因素、自然環境、遺傳因素等，是引起人體早衰的重要因素。尤其是胃腸道方面，健脾胃是關鍵；因為脾胃為後天之本，乃氣血生化之源。

中醫對於腸胃疾病有相當完整的調理方法。例如腸胃炎是感受外邪、飲食所傷而造成，也就是因為不潔食物所造成的感染，在治療上主要還是以內服的藥物為主。在腸胃炎急性期造成上吐下瀉時，常用的方劑是藿香正氣散、葛根芩連湯、胃苓湯等處方，這些處方具有止吐或抗菌的效果。至於有便祕情況者，中醫治療便祕，係依照病人表現症狀，分為不同類型的便祕，給予用方治療。不一定會用瀉劑，有時要用補藥來改善。如果屬於血虛腸燥便祕者，可調配有潤腸通便之療效的中藥材，如當歸、杏仁、熟地、白芍、火麻仁等養血潤腸丸改善。

然而中醫療法並非單純使用中藥。中醫是依照中醫師的經驗，經由望、聞、問、切，按個人症狀分析，加以診斷。才可以順應病勢，調配合適的藥材：引導身體自然的治癒力，依其病症輕重來決定痊癒時間。當藥物與自然治癒力同時在體內作用，便可發揮功效，不容易有副作用的問題產生。

腸胃疾病之中醫辨症治療，大致歸納起來可以使用下述處方根本治療，但是運用之妙，在於醫者臨【證】、慧心巧【辨】也。建議民衆要經過合格中醫師根據個人體質診斷後再服用中藥，可避免傷身、效果更佳：

- ❶ **半夏瀉心湯**：心下痞滿、食慾不振、下痢及腹中雷鳴、噁心嘔吐之際使用。
- ❷ **生薑瀉心湯**：嘈雜吐酸、腹中雷鳴、下痢等症狀應用。
- ❸ **安中散**：虛性慢性痙攣性疼痛使用、皮膚筋肉弛緩、脈象無力、腹部軟弱、臍部橫側有動悸、胃內停水時使用。
- ❹ **人參湯**：腸胃遇冷體力不佳、貧血疲倦之病患為目標。下痢、胃痛、嘔吐諸腸胃症狀，胸中寒痛、水樣痢及泥狀便、唾液分泌太多、小便多者使用。
- ❺ **六君子湯**：腸胃虛弱、胃部振水聲、脈無力及腹肌軟弱、食慾不振、昏昏欲睡、貧血、手足冰冷虛寒者為主。
- ❻ **大柴胡湯**：肥胖、體格壯實之體質、胸脅苦滿、便祕、口臭口苦、眠差火氣大者應用。
- ❼ **小柴胡湯**：食慾不振、口苦、噁心嘔吐、舌上白苔、胸脅苦滿者適用。
- ❽ **柴胡桂枝湯**：胃痛脹氣、以臍部為中心橫向下腹部肌肉緊張及疼痛傾訴時應用。
- ❾ **旋覆代赭石湯**：類似生薑瀉心湯症狀，多用於虛証者。胃蠕動亢進、嘔吐噯氣、胸悶患者適用。
- ❿ **五苓散**：嘔吐為主証，口渴、尿量減少或嘔吐口渴往返之水逆症，平時多見於乳幼兒。
- ❾ **平胃散**：心下痞硬、腹瀉泄瀉、用於脈象及腹部無力虛弱者。

- ⑩ **半夏天麻白朮湯**：適用於貧血及低血壓病患，平常腸胃虛弱、胃下垂弛緩，主要為眩暈、頭痛、嘔吐、肩凝、背酸、足冷、易感冒、疲倦乏力等。
- ⑪ **小建中湯**：腹直肌強烈緊強、腹痛肩凝、適用於血氣不足、精力缺乏者。
- ⑫ **半夏厚朴湯**：貧血、無力弛緩型、冷症、疲乏虛弱體質、動悸、尿量減少、腹部較弱有振水聲者使用。
- ⑬ **補中益氣湯**：小柴胡湯症，但無胸脅苦滿，適用於一般氣虛、消瘦、食慾不佳、動輒多汗、倦怠乏力之胃下垂患者。
- ⑭ **四逆散**：胸脅苦滿，大柴胡湯和小柴胡湯症之中間型可用。腹直肌緊張、手足易冷、神經過敏之腸胃患者適用。

要預防腸胃疾病的發生，要注意均衡攝取蔬果與纖維質食物。也提醒大家在選擇餐飲上，應儘量清淡；放慢進食速度，並搭配天天五蔬果。另外適度起身運動，並可準備居家常備藥丸、平胃散，不要讓腸胃疾病的疼痛破壞了生活的好心情。



益生好菌 "胃"你保健康

胃藥下肚，可立即舒緩胃部的不適症狀，但長期的使用胃藥，容易忽略病因甚至延遲治療的時間，導致往往都只是治標不治本。因此，現在我們先來檢視一下自己的胃健康吧！

你的胃健康嗎？

- 吃少量食物，就覺得有飽脹感
- 經常覺得胃漲，難消化
- 常常覺得胃脹氣
- 空腹時或飯後會有胃痛的狀況
- 胃部或上腹部絞痛
- 粪便中有血或解黑便
- 常有嘔吐情形，且嘔吐物中帶血
- 不明原因的體重增加或減輕

如果上列項目你符合的越多，應及早注意並尋求專業醫師之協助！



益生菌與胃健康

日前發現幽門螺旋桿菌是引起胃炎、胃潰瘍與胃癌等腸胃症狀的主因之一。近年來有研究指出，補充益生菌可減少胃幽門螺旋桿菌的孳生，並且有助提高三合一療法治癒胃病的成功率。

益生菌的種類與功能

目前常聽到的益生菌，有乳酸桿菌（L菌）其中最有名的就是嗜酸性乳桿菌、副乳酪乳桿菌（一般稱為LP菌）等；另一種也非常有名的，是比菲德氏菌（B菌），例如雷特氏B菌、龍根氏B菌等種類。

益生菌常見的功效有：

- ① 抑制腸胃壞菌滋長：益生菌一般被稱為「好菌」。對人體無害，可抑制壞菌生長、降低壞菌的生存空間，減少腸胃有毒物質的產生。其中，雷特氏B菌已有實驗證實，雷特氏B菌能通過胃酸及膽酸考驗，有助降低胃幽門桿菌數量，補充雷特氏B菌，能給腸胃較完善的健康防線。
- ② 改善營養不良：益生菌能強化營養不良患者的免疫力，並改善營養不良狀況。
- ③ 幫助乳糖代謝：益生菌會消化乳糖及部份種類的纖維質，進而改善因乳醣不耐症所引發之營養問題。

“胃”身保健 從日常生活做起

胃癌、大腸癌的發生一直被認為與飲食習慣因果關係密切，要預防腸胃型癌症的發生，必須從日常生活裡改善。在預防勝於治療的觀念下，應讓疾病發生前防患於未然；以下為專業醫生給予之日常保健建議：

- ❶建議可利用國健局推行的癌症篩檢方案，至各層級醫療院所進行大腸癌篩檢檢查。
- ❷如有大腸癌家族病史的民衆，應接受定期性內視鏡(胃鏡、大腸鏡)的檢查，以期早日發現問題，並早期處理。
- ❸曾罹患胃幽門螺旋桿菌感染患者，應尋求胃腸專科醫師定期追蹤。
- ❹定時定量，均衡飲食為健康最高指導原則，建議平衡肉類與蔬果類食物攝取。
建議每日定量攝取有助腸、胃機能的益生菌，減少胃幽門螺旋桿菌菌數以及降低腸道壞菌的比例，促進胃腸道免疫健康。
- ❺適度的運動以促進身體新陳代謝率、增加腸胃蠕動，進而提升腸胃保健功效。

(參考資料：最新臨床研究四大成果，雷特氏B菌優酪乳保謄 胃工商消息／工商消息 2011/06/30)

目前使用益生菌維持健康和預防疾病的觀念已被廣泛接受，雖然使用益生菌的好處已有諸多研究與證實，但因市面上有數十種益生菌產品，每一種都宣稱含有不同種不同的益生菌，且對人體很有助益，因此，應了解自己身體需求後，選擇最適合的益生菌來使用。



“腸”保健康之道— 非澱粉性多醣 (Non-starch polysaccharides, NSP)

非澱粉性多醣亦稱為「膳食纖維」，主要來源為植物細胞壁與植物間質中所含的多糖成分。一般可分為水溶性和非水溶性，水溶性膳食纖維包括果膠、樹膠、海藻多醣體及黏質；非水溶性膳食纖維則包括纖維素、木質素、果膠質等；這些膳食纖維難以被消化道中酵素消化分解，但有助人體生理作用，如腸胃蠕動…。

膳食纖維於腸胃道的影響

膳食纖維是低熱量的食物，且會延緩食物從胃到腸道的速度，減緩胃排空，能給予充足的飽足感，取代高熱量、高脂肪的食物，降低熱量攝取；另具有吸水膨潤與刺激腸胃蠕動的作用，同時可稀釋糞便中的毒素、軟化糞便及增加糞便體積，降低糞便在腸道中的滯留時間，達到正常排便的效果。

膳食纖維與腸道疾病

由於現代人攝取過多的肉類、蛋白質及脂肪，且飲食中纖維質攝取不足，常引起營養素攝取不均衡，造成腸道方面的癌症或心血管疾病，因而導致腸內菌所產生的酵素活性提高，促使大腸內的有害物質轉變成致癌物，當這些有害物質大量存在於腸道中，會使腸道吸收過多毒性物質，導致惡性腫瘤細胞的產生。而膳食纖維對於人類腸道疾病具有特殊的生理功能與療效，例如預防盲腸炎、膽結石、過敏性腸道疾病、降低大腸腸內壓而減輕憩室症、預防肥胖、增加糞便的含水量、預防便秘之發生，亦能稀釋並減少腸道致癌物濃度，降低大腸癌發生機率。

膳食纖維的攝取

一般成人膳食纖維每日建議攝取量為20~35g，或每一千大卡熱量飲食膳食纖維含量在10~13g，雖然膳食纖維對人體益處多多，但異常過量的攝取膳食纖維時，也不會有額外的益處發生的。如有些人為了減重，只吃低熱量且有飽足感的纖維加工食品來替代正餐，導致營養不均衡及纖維攝取過量，間而影響到鋅、鐵、鈣等重要礦物質的攝取；長期下來會造成營養失衡，影響內分泌、免疫系統的運作，因此應均衡食用各種蔬果、雜糧食品等自然高纖食材，才能在攝取膳食纖維的同時，又可兼顧多種營養素的攝取。



如何處理胃流感？

胃流感症狀

病毒性胃腸炎會導致噁心、嘔吐、腹瀉、疲倦、發燒、頭痛與肌肉酸痛等症狀，雖然病毒本身並不會造成很嚴重的健康威脅，但有可能會合併產生更嚴重的併發症，如脫水。

胃流感處理方式

專業家庭醫師克里斯多夫給予以下列幾個建議，讓胃流感(病毒性胃腸炎)病患能早日恢復健康。

- ① 補充足夠水分避免脫水。建議補充稀釋果汁或開水，應避免汽水或運動飲料。
- ② 可使用成藥或非類固醇藥品緩解身體酸痛與發燒。
- ③ 充分的休息。
- ④ 避免病毒的散撥。請患者立即丟棄使用過的衛生紙，並常洗手。病患的床單與衣服分開清洗。
- ⑤ 在回工作崗位或復學前，需確認你症狀已經痊癒。因胃流感患者於恢復後72小時內，其病毒依然有傳染力。
- ⑥ 當患者或患者家屬有嚴重的症狀，如嘔吐不止、發高燒等，應立即就醫。

參考文獻：How to Cope With Stomach Flu Symptoms, Robert Preidt., HON News. 2011.7





裕信中醫診所

王金鐸 院長 專訪

「裕信中醫診所」院長 王金鐸醫師會踏入中醫藥領域，選擇就讀中國醫藥大學中醫系，主要原因其實是深受祖父影響。由於王醫師的祖父對中醫藥略有鑽研，早年便在高雄地區經營傳統中藥房；因此王醫師自幼便跟隨在祖父及父親身邊識藥及炮製藥材，這也是造就王醫師從小立志從醫的原因。

由於對中醫研究的熱忱，中醫系畢業之後王醫師便繼續攻讀慈濟大學研究所醫學碩士。並在花蓮慈濟醫院中醫科、大林慈濟胸腔科及臺南市立醫院中醫部擔任主治醫師，擁有相當豐富的中、西醫學治療經驗。於今年九月份，王醫師以其多年的中西醫學基礎為主，輔以近二十年的臨床驗證，在臺南市區設立「裕信中醫診所」。未來王醫師將以成為民衆心中值得信賴的家庭中醫師為目標，希望能在醫療上服務更多需要幫助的患者，達到長期調理、養生保健之功效。

王醫師在忙碌診務之餘，更關懷教育、熱心公益。目前不僅在台南護專及長榮大學擔任講師，還受邀至臺南市立文化中心公益演講。其為民衆傳達正確的中醫藥觀念及預防疾病的教育，可說是一位術德兼備的中醫師。在此王金鐸醫師與我們分享【鼻過敏及氣喘】的病因及治療方法：

秋冬季節-中醫治療鼻過敏及氣喘

天氣由夏天進入秋冬季節，氣候即將變的乾燥又寒冷；時令屬於寒露及霜降，過敏性疾病病患又增多起來了。中醫已有五千年的歷史，我們今天來了解一下古人對鼻過敏及氣喘的看法及中醫的療法。

「早上起床鼻癢、哈啾哈啾、鼻水流不停」是過敏性鼻炎的典型症狀，雖然不是大病卻十分困擾人。台灣為海島氣候又加上近些年空氣品質每況愈下，國人又喜食冰品，使得因鼻病來就診的人數顯著增多。就流行病學發生率而言，過敏性鼻炎約佔百分之二十幾，成為許多國人困擾的疾病之一。其實過敏性鼻炎與體質、環境、天氣、情緒皆有很密切的關係。

鼻過敏治療也需要辨證論治，中醫認為鼻過敏的發生，內因體質虛寒、肺虛不固及脾腎陽虛。外因風寒邪氣入侵，病機表現為肺氣虛弱、衛表不固、肺脾氣虛、水濕泛鼻、腎氣虧虛、肺失溫煦等特徵。臨床上多從溫陽、益氣、補脾著手，可以選用的處方有桂枝湯、麻黃附子細辛湯、玉屏風散、理中湯、八味地黃丸等。鼻水多可以選用小青龍湯、胃苓湯、收濕藥等；鼻塞證重可以選用辛夷散、蒼耳散。另外有一種症型是屬於肺熱型，症狀為打噴嚏嚴重、遇刺激性氣味發作，宜清肺熱、宣肺氣；可以選用辛夷清肺湯、清鼻湯、龍膽瀉肝湯等。

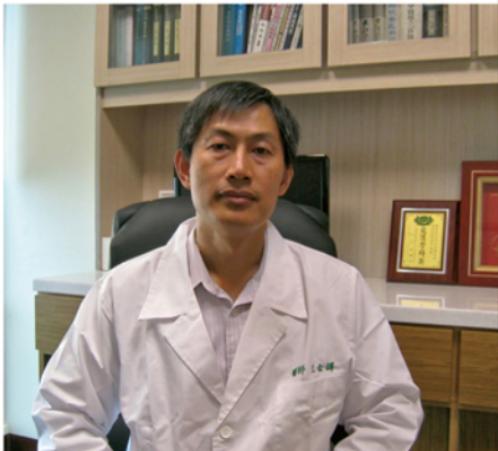
氣喘也是一種常見的呼吸道疾病，引發的臨床症狀主要包括呼吸困難、胸悶、咳嗽、呼吸有喘鳴聲等，嚴重者甚至有致命之虞。西醫有吸入性藥物及尖端流量計等優良的藥物及監控系統，但是中醫有優良的體質調整及病因病機治療，建議臨床上可以中西醫相互配合，以達到最佳的治療效果。

中醫認為氣喘的造成是因肺有宿痰，何謂宿痰？宿痰是指氣管上有多餘而無法排出的痰，而人體無法排出這些多餘的痰是因人體出現肺虛、脾虛、腎虛等(中醫的肺、脾、腎是指呼吸、消化及內分泌系統)。而只要有溫差的變化、刺激的氣味、過敏的食物及情緒的激烈反應皆可引發

氣喘，所以清除肺的宿痰便是第一要務。

在緩解期時，治療氣喘以改善體質為主；分辨體質是虛在何臟，然後加以辨証論治。肺虛給予補肺湯、生脈散以補肺氣；脾虛給予六君子湯、補中益氣湯以健脾益氣；腎虛給予麥味地黃湯、金匱腎氣丸等。

在發作期辨別發病病因為何，若是風邪、寒邪致病，則以清除風邪、寒邪為主，可以考慮華蓋散、麻黃湯。若是風寒癆久化熱，則考慮麻杏甘石湯、定喘湯。若是肺有寒痰，可以選用小青龍湯、三子養親湯；若是肺有熱痰，可以選用小陷胸湯、千金葦莖湯等。若是因情緒激烈變動造成氣喘發作可以服用中醫疏肝氣（中醫的肝多指自律神經系統）的藥，例如柴胡疏肝湯或是黛蛤散等。



裕信中醫診所 王金鐸 院長

現 職 裕信中醫診所 院長

學 經 歷 慈濟大學醫學碩士

中國醫藥大學中醫學系雙主修學士

教育部部定講師

中、西醫師國家考試及格

內科專科醫師

胸腔暨重症專科醫師

大林慈濟醫院胸腔內科主治醫師

花蓮慈濟醫院中醫科主治醫師

台南市立醫院中醫部主治醫師

台南胸腔病院中醫科負責醫師

慈濟大學醫學系講師

台南護專講師

主治項目

內科、婦科、兒科、針灸、感冒、咳嗽、氣喘、鼻過敏、胸痛、胃痛、頭痛、慢性肝炎、肝硬化、腹瀉、關節酸痛、急性扭傷、月經不調、痛經、更年期症候群、各種酸痛、體質調整、老年保健、兒科體質調理等

診別	門診時間					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午09:00-12:00	●	●	●	●	●	●
下午02:00-05:00				●		
晚上06:30-09:00	●	●		●	●	



交通位置

院址：臺南市東區裕信路77號
電話：06-3312377

山楂的基原鑑定

學名 (Botanical Name) : *Crataegus pinnatifida* Bge. var. *major* N. E. Br.

俗名 (Common Name) (中) : 山楂

(英) : Hawthorn Fruit

來源 (Source) : 為薔薇科 (Rosaceae) 植物山裏紅 *Crataegus pinnatifida* Bge. var. *major* N. E. Br.) 的乾燥成熟果實。



藥材性狀

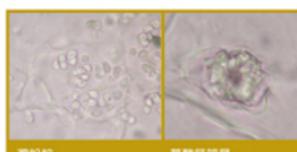
- 圓形片，皺縮不平，直徑 1~2.5 cm，厚 0.2~0.4 cm。
- 外皮紅色，皺縮，有灰白小斑點。
- 果肉深黃色至淺棕色。
- 中部橫切片具 5 粒淺黃色種子，但種子脫落而中空。
- 有的片上可見短而細的果梗或花萼殘迹。
- 氣香，味酸略澀。



相片圖

顯微性狀

- 果實橫切面:
 - 表皮細胞一列，外被角質層。
 - 薄壁細胞類圓形，含大量澱粉粒，草酸鈣簇晶單個或成對散在。
 - 簇晶直徑 16~50 μ m。
 - 導管為螺紋、網紋。
 - 澱粉粒，單粒呈類圓形、橢圓形、臍點不明顯。
 - 果核解離組織
 - 石細胞多數呈長條狀或束排列，兩端鈍圓，孔溝明顯。
 - 類圓形石細胞，多數胞腔較大。



澱粉粒

草酸鈣簇晶

參考文獻

肖培根。2001。新編中藥志(第三冊)。化學工業出版社。
。36-44頁。



藥材橫切面

藥材外觀圖

本篇內容之照片均為港香蘭藥廠所使用之正品藥材切片，未經許可請勿翻印。

牛蒡子的基原鑑定

學名 (Botanical Name) : *Arctium lappa L.*

俗名 (Common Name) (中) : 大力子、牛子、老母豬耳朵

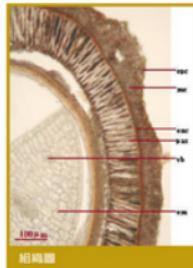
(英) : Burdock, great burdock

來源 (Source) : 為菊科 (Compositae) 植物牛蒡 *Arctium lappa* 的乾燥成熟果實。



藥材性狀

- 瘦果呈長倒卵形，兩端平截，略扁，微彎，長5-7 mm，直徑2-3 mm。
- 表面灰褐色或淺灰褐色，具多數細小黑斑，並有明顯的縱棱線。
- 果皮較硬，果實折斷後可見子葉兩片，淡黃白色，富油性。
- 果實無味，種子氣特異，味苦微辛，久嚼稍麻舌。



顯微性狀

- 外果皮為一列大小不等的類方形薄壁細胞，壁彎曲，多破裂；外被角質層。
- 中果皮厚薄不勻，細胞壁稍厚，棕黃色或暗棕色，微木化；於稜脊處常有小形維管束。內果皮狹窄，為棕黃色的類廢細胞。
- 種皮最外為一列柵狀細胞，多扭曲，排列緊密，長75-120 μm，直徑10-30 μm，層紋明顯；營養層為數列薄壁細胞，常類廢不清。
- 胚乳細胞數列，內含脂肪油。子葉細胞內充滿糊粉粒及脂肪油；並含有細小草酸鈣簇晶。



參考文獻

- 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。114-151頁。
- 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生署中醫藥委員會。111-112頁。



本篇內容之照片均為港香蘭藥廠所使用之正品藥材切片，未經許可請勿翻印。

活動 窗 櫈



▲ 高雄醫學大學化學營



▲ 台北金鷹扶輪社



▲ 李世民中醫師



▲ 斗六北區扶輪社



▲ 高雄醫學大學藥學營



▲ 斗六扶輪社



黃金蜆的故鄉—立川漁場

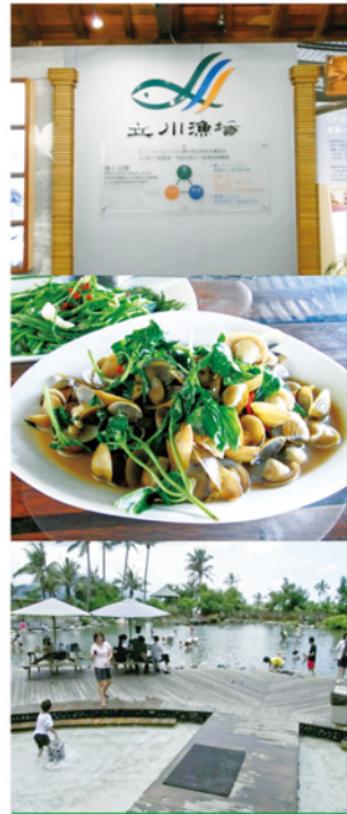
民國52年時，一位30多歲的年輕人，帶著所有家當離開雲林老家，來到台東開始一條艱辛的拓墾之路。他經過多年奮鬥，最後落腳在河川水路交織如網的花蓮縣壽豐鄉河川新生地。不僅用汗水及淚水寫下一頁頁黃金蜆傳奇，並創建了河蜆的養殖事業。為了感念家族與事業均因河川而立，因此將此地取名為「立川漁場」。

多年來，立川漁場在養殖生產技術與專業經營管理的不斷進步創新下，將原本一粒粒毫不起眼的「蜊仔」，養殖成體型飽滿、味道鮮美，且外殼呈現金黃色澤的「黃金硯」。並且成功研發製造黃金蜆精，取得「GMP食品」認證以及「CAS優良農產品」證明標章認證。立川漁場不僅大幅增加傳統養殖產業的附加產值，更榮獲全國十大傑出農民「神農獎」的肯定，成為聞名全國的專業漁產養殖業者。

立川漁場傑出的成就，除了本身養殖技術的創新突破之外，得天獨厚的優質環境更是不可或缺的條件。由於立川漁場位居縱谷平原之上，擁有天然水路匯集於此，經過開鑿之後成為一個個湧泉養殖地，才得以養殖出聞名全國的水產三珍寶-黃金蜆、貴妃魚、活力鯛。

近年來，立川漁場逐漸轉型成為觀光休閒漁場，並結合休閒教育的理念，設有「立川湧泉自然文化生態之旅」，營造成生態、生產、生活之休閒農漁園區。在這裡，遊客可隨著工作人員的詳盡介紹，了解早年漁村文化及生活，並得以一窺黃金蜆養殖產業的奧妙。小朋友還可以在「摸蜊體驗池」中玩水及體驗舊時「摸蜊仔兼洗褲」的鄉土野趣，回味古早漁民的生活經驗及欣賞漁村風情。

立川漁場內也設置了餐廳，遊客可在號稱是「老饕們的私家廚房」裡，品嚐立川特有的漁香美饌。包括現炒黃金蜆、清蒸貴妃魚、黃金蜆丸以及鹽烤香魚與台灣鯛，都是遊客們不能錯過的招牌佳餚。來立川漁場不僅吃得到美味、玩得到趣味，絕對是您一舉數得的全新休閒體驗。



立川漁場

電話：03-8651333

網址：www.lichuan.tw

地址：花蓮縣壽豐鄉共和村魚池路45號

營業時間：蜆之館8:00~19:00

再造專業效益· 讓生活更健康



GMP



NSF cGMP



USDA NOP



KOSHER



HALAL



ISO 9001



ISO 17025



港香蘭藥廠股份有限公司
KAISER PHARMACEUTICAL CO., LTD.

Tel:(06)233-6681 Fax:(06)232-1021



港香蘭應用生技股份有限公司
Biotanico Inc.

Tel:(06)505-2505 Fax:(06)505-8505