



# 蘭香港

3-4 月號  
2012 March-April

根植預防藥學·提高優質生活



遠離

## 過敏性鼻炎

認識過敏原

鼻過敏的辨證論治

益生菌~

改善過敏症狀的小尖兵

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

# 調整體質 輕鬆面對季節變化



## 《精選 7 大益生菌》

活菌含量高達150億/日

- ☑ 嚴選優良菌種: LP菌 + 雷特氏B菌 + R菌
- ☑ 頂級初乳免疫球蛋白: 含高活性因子 (PRPs), 幫助調整體質、維持健康
- ☑ 專利包埋技術: 保護益生菌, 順利改變體內菌叢生態

### 集空盒活動

即日起至2012/6/30止, 凡購買港香蘭優敏樂膠囊, 集滿同一包裝品項 6個空盒, 即可免費兌換優敏樂1盒(贈品不含外盒)

※活動僅限於台灣地區, 本公司保有更換贈品及修改活動規範之權利, 數量有限, 送完為止。



# Contents

2012 March-April

## 保健廣場

發行人：蔡宗義  
 發行所：港香蘭保健廣場雜誌社  
 地址：台南市永康區環工路9號  
 電話：06-233-6681  
 傳真：06-232-1021  
 網址：www.kaiser.com.tw  
 e-mail：kp@kaiser.com.tw

**港香蘭藥廠**  
 服務諮詢專線：0800-317317

**港香蘭應用生技**  
 服務諮詢專線：0800-728365

三月 March						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
				初九	初十	十一
4	5	6	7	8	9	10
十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八
11	12	13	14	15	16	17
十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五
18	19	20	21	22	23	24
廿六	廿七	廿八	廿九	三月	初二	初三
25	26	27	28	29	30	31
初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十

四月 April						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七
8	9	10	11	12	13	14
十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四
15	16	17	18	19	20	21
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	四月
22	23	24	25	26	27	28
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八
29	30					
初九	初十					

3月及4月上班及訂貨日  
 紅色字為休假日

### 新知專欄

01 | 港香蘭通過NSF cGMP認證

### 藥膳美食

03 | 補氣雞腿湯

### 專題報導

04 | 認識過敏原

07 | 過敏性鼻炎的病因與症狀

09 | 有效改善鼻過敏

11 | 鼻過敏的辨證論治

13 | 如何預防過敏性鼻炎

### 保健素材

15 | 改善過敏症狀的小尖兵-益生菌

17 | 如何選擇有效的益生菌

### 人物專訪

19 | 署立嘉義醫院-中醫科呂炳昇醫師專訪

### 基原鑑定

22 | 基原鑑定-石斛

### 活動訊息

23 | 機關團體參訪活動

### 旅遊休閒

24 | 埃及古文明特展

## 港香蘭通過NSF cGMP認證



1944年，一群美國科學家為了回應社會的需求，成立了一個以科學研究為基礎的非營利民間組織——「美國國家衛生基金會（National Sanitation Foundation）。美國國家衛生基金會為一非營利性、非政府機關組織，在標準開發、產品認證、教育、公共健康及安全之風險管理等領域扮演著世界領先者的角色。經過56年的發展，美國國家衛生基金會儼然已成為一個具有國際影響力和公信力的機構，並更名為「NSF International」，或簡稱NSF。

NSF的創立宣言，可以讓我們了解NSF的主要工作內容和使命：NSF的工

作重點集中在水、食物、藥品、空氣和環境等因素對公共健康的影響，致力研究制定標準以及檢測方法的評估等相關課題上。經過長時期的努力，NSF建立了超過三十八個檢測標準，其中有超過三十項被美國政府納入美國“國家標準局”，也就是ANSI（American National Standard Institution）成為國家標準。而其中又有超過三十個檢測標準能被接納為國家標準。目前NSF的服務範圍遍及世界80餘國，其總部於1944年成立於美國密西根州安娜堡市。NSF商標在全世界受到肯定並受到各層級政府管理機構與FDA的信賴。

美國FDA針對生產和銷售植物類製劑的要求公告了cGMP（current Good Manufacturing Practice）生產要求的新法規即21CFR 111，cGMP（current Good Manufacturing Practice）是指依生產的規劃要求，為生產過程、程序和有關的文件紀錄，制訂標準作業程序，以確保品質擁有其獨特性，而品質的安全性、有效性、均一性，與產品標籤相符。

NSF依據該規範派員到港香蘭藥廠進行生產設備與品管能力進行查核，並稽核製作過程是否嚴格依據標準作業程序進行，以保證生產符合cGMP（current Good Manufacturing Practice）的要求。

港香蘭秉持著完善的設備和嚴格的品管之理念，致力提供消費者更好的產品，也積極的通過各項國際的認證，ISO 17025、TGA PIC/S、NSF cGMP、GMPHALAL、KOSHER，這些認證都是與國際接軌的努力，也是港香蘭邁向世界級的考驗。



▲ 圖中左4為NSF代表 卞晨光先生

# 港香蘭 生產設備 與 品管能力

## 國際認證-雙實驗室 通過 NSF cGMP 認證

- 正確基原鑑別
- 一般性狀鑑別
- 組織鑑別
- 水抽提物測定
- 稀醇抽提物測定
- 精油測定
- 乾燥減重測定
- 總灰分測定
- 酸不溶性灰分測定
- 薄層色層分析 (TLC) 檢測
- 指標成份檢測 (HPLC及UPLC-MS/MS)
- 農藥殘留檢測
- 重金屬含量檢測
- 馬兜鈴酸檢測
- 黃麴毒素檢測
- 二氧化硫(SO<sub>2</sub>)檢測
- 塑化劑檢測



農藥殘留檢測儀器  
氣相層析質譜儀 (GC-MS/MS)



有效成份檢測儀器  
高效能液相層析儀及超高效能液相層析質譜儀 (HPLC及UPLC-MS/MS)



組織鑑別檢測儀器  
光學顯微鏡



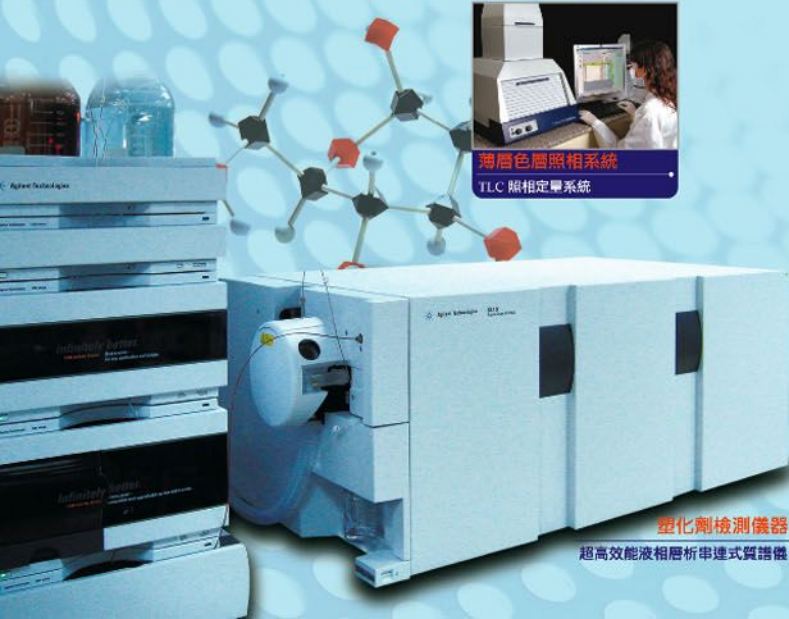
重金屬檢測儀器  
感應耦合電漿光譜儀 (ICP-OES)



薄層色層分析  
電腦控制自動點樣系統



薄層色層照相系統  
TLC 照相定單系統



塑化劑檢測儀器  
超高效能液相層析串連式質譜儀

藥材



藥材

進貨檢驗

合格入庫



合格入庫

洗淨炮製

飲片

處方調配

核對複查



萃取

精油回存

萃取

萃取液過濾



真空低溫瞬間濃縮機

低溫濃縮

製程檢驗

混和乾燥



流動層噴霧造粒設備

精油提存

造粒成型

精油回存



充氮式茶包充填機

劑型分類

半成品檢驗



膠囊充填機

包裝

成品檢驗



入庫

入庫

## 補氣雞腿湯

**材料：**黃耆3錢、花旗參3錢、紅棗6顆、青花椰菜一小朵、烏骨雞腿二隻切塊。

**制法：**先將黃耆、花旗參加水300c.c，煮滾後轉小火煮30分鐘去渣成為中藥汁備用。青花椰菜先燙熟，烏骨雞腿加入中藥汁及加水500c.c，放入紅棗、鹽一茶匙、酒一茶匙後大火煮滾轉成小火煮30分鐘。沸後放入青花椰菜熄火起鍋即可。

**功效：**可增強體力及提升人體免疫力。其中黃耆、花旗參、紅棗加上補虛勞的烏骨雞一起燉煮，可使藥效倍增。適量服用可養生保健、抗老化、益元氣、補肺降火、生津液。



**黃耆**

性味：甘溫無毒。

功效：補氣固表，止汗利尿、生肌止痛、排膿托瘡、強心強壯、制糖降壓。



**紅棗**

性味：甘溫無毒。

功效：補中益氣、健胃養脾、緩和強壯、生津益血、鎮靜利尿、調和諸藥。



**西洋參**

性味：甘、微苦、涼。

功效：健脾胃、益氣安神、強筋骨。

西洋參原產地為加拿大及美國東部，以威斯康辛州所產最為著名。目前也分別移種至英國、法國、德國、荷蘭、俄羅斯及中國各地。

從中醫角度看，幾乎所有參皆補氣，西洋參也不例外，但它的強度卻沒有那麼剛猛。西洋參味甘、微苦、性寒，並不如人參般溫熱；除了補氣外，它同時具有養陰、清火、生津的功效。西洋參這種補氣同時又能養陰的特質，除了粉狀使用外，平時也常用來泡茶或是入菜成為藥膳，是調整體質、滋補元氣的保養聖品。

## 認識過敏原

過敏原又稱為致敏原或變應原。其中，過敏原為通俗用語，致敏原或變應原為醫學術語，是指能夠使人發生過敏的抗原。它們共同的特點是：接觸過敏原一定時間後，機體致敏，過敏原使機體釋放組織胺，而組織胺便是可以引起一系列過敏徵狀的最主要物質。其致敏期的時間可長可短，這段時間內沒有臨床症狀；當再次接觸過敏原後，方可發生過敏反應。所以說，往往第一次接觸到的物質不會過敏；反覆的接觸後，才可能出現過敏性症狀。

在過敏的發生過程中，過敏介質有著直接的作用；過敏原是過敏病症發生的必要條件，而大量自由基的存在是過敏發生的根源。當過敏者與過敏物質接觸後，體內會產生免疫球蛋白E (IgE)。IgE形成後就吸附在嗜酸性細胞表面，其自由基會氧化破壞肥大細胞和嗜酸性粒細胞的細胞膜，使之受損、變性，讓機體的免疫能力低下，使機體致敏。當再次接觸同一過敏物質後，該物質和IgE結合，激活了嗜酸性細胞內的酶，釋放出組織胺反應物質等介質，作用於某些組織，而引起一系列徵狀。

而現代醫學研究發現，過敏性疾病的發生，一方面取決於病人的過敏體質，另一方面取決於生活環境中過敏原的存在。隨著科技的進步和生活水準的提高，新的過敏原也頻頻地進入人們的生活：

- 衣：

在現代生活中，用化纖、尼龍、羊毛、玻璃纖維等原料製作的衣物千姿百態，光彩奪目。但臨床醫學資料表明，這些衣物極易導致皮膚過敏，引起皮膚瘙癢、紅腫、疼痛等。另外，近年來流行羽絨服、羽絨被等，更易引起過敏性哮喘和皮炎。

- 食：

現代生活節奏加快，為使人們生活方便，食品加工技術廣泛應用。許多成品、半成品、方便食品、速成食品等應運而生。而這些食品在製作過程中，化學添加劑大量增加，食品調味、防腐、保鮮、著色等化學製劑都是引起過敏的危險物質。另外，近年來人們時尚「嘗鮮」也增加了過敏性疾病的機率。

- 住：

現代居室追求豪華的裝飾，而裝飾材料中的水泥、石灰、油漆、塗料、塑膠、瀝青、壁紙以及燃燒廢物等，含有複雜的對人體健康有害的毒性和過敏性物質，這些物質通過呼吸道和





皮膚的吸收進入人體，導致過敏性疾病的發生。

- **行：**  
現代生活中，人們出差、旅行、度假等機會增多，活動地域不斷擴大，有的人對新的生活環境很不適應，往往導致過敏反應的發生，出現皮炎、腹瀉、哮喘等一系列症狀，這就是民間常說的“水土不服”。
- **用：**  
由於化妝品日新月異，品種繁多，成分複雜。色素、香料、介面活性劑、防腐劑、漂白劑及避光劑等都是引起接觸部位過敏的重要物質。電視機、錄影機、電子遊藝機等的螢光屏表面會產生靜電荷，它對空氣中的灰塵及微生物有吸附作用。若觀看節目時間過長或離螢光屏太近，這種微生物和變態離子就會沉著在人的皮膚上，可能會導致過敏性皮炎。

而屬於過敏性體質便與基因有關，通常為遺傳所致。過敏性鼻炎患者大多有過敏家族史，但近年由於工業化進程的加快，大氣污染加劇，使有些原本非過敏性體質的人也演變成過敏性體質。所以一

旦接觸過敏原，便會刺激機體產生IgE抗體的抗原物質(變應源)。該變應源物質再次進入鼻黏膜便與相應的IgE結合而引起變應反應。

引起本病的變應源按其進入人體的模式分為吸入性和食物性兩大類：

● **吸入性變應源：**經過呼吸吸入鼻腔，此類變應源多懸浮於空氣中。

● **花粉：**

並不是所有植物花粉都能引起發病。只有那些花粉量大、植被面積廣、變應源性強且會藉助風來傳播的花粉才最有可能成為變應源。由於植被品種的差異，不同地區具有變應源性的花粉也不同。如北歐以樺樹和梯牧草的花粉為主，北美則以豚草為主；日本以杉樹花粉為主，所以各地區致敏花粉不盡一致。空氣中的花粉種類和含量均有顯著季節性，春季和夏秋便是花粉播散的高峰期。然而近年來有人認為，隨著工業化的不斷發展，空氣中二氧化硫等有害物質濃度增加。可使懸浮於空氣中的花粉表面蛋白質結構發生變異，原本不具變應源性的花粉也具有較強的變應源性，這可能就是發病率顯著上升的主要原因之一。

● **真菌：**

在自然界分布極廣，主要存在於土壤和腐敗的有機物中。其菌絲孢子皆具有變應源性，但以



孢子較強，因孢子可藉風廣泛傳播。最常見的真菌種類是單孢枝霉菌屬、交鏈孢霉菌屬（*Alternaria*）、青霉屬、曲霉屬和酵母菌屬。其中單孢枝霉和交鏈孢霉有顯著季節性，其孢子在空氣中數量高峰多在夏季。而室內高溫 and 陰暗潮濕有利於真菌生長；室內觀賞花花盆中土壤也常成為真菌良好的生長場所。

- **屋塵蟎：**

屬節肢動物門蜘蛛綱。成蟲大小一般為300~500  $\mu\text{m}$ 。主要寄生於居室內各個角落，其中以床褥、枕頭、沙發墊等處內的灰塵中最多。蟎的排泄物、卵、脫屑和其碎解的肢體，皆可成為變應源。

- **動物皮屑：**

動物皮屑是最強的變應源之一。對容易敏感的個體若長期與有關動物接觸，則可被致敏。致敏後若再接觸即使很小數量的皮屑，也可激發出鼻部徵狀。引起呼吸道變應反應的動物皮屑主要來自與人接觸密切的動物，如家養寵物的觀賞狗與貓、家牧牛、馬和羊等。

- **羽毛：**

家禽或被褥、枕頭和衣物中的羽毛、家養觀賞鳥脫落的羽毛，皆可為變應源。

- **室內灰塵：**

是引起常年性鼻炎的常見變應源物質之一。其構成相當複雜，是包括了動物性、植物性和化學性等多類物質。

- ② **食入性變應源：**指由消化道進入人體而引起鼻部徵狀的變應源物質。其作用於鼻黏膜的模式十分複雜，至今仍不甚清楚，牛奶、蛋類、魚蝦、肉類、水果，甚至某種蔬菜，都可成為變應源。



# 過敏性鼻炎的病因與症狀



根據醫學統計，父母親其中一人有過敏疾病者，其所生子女約有1/3的比率會發生過敏病；而父母親兩人皆有過敏疾病者，其所生子女約有3/4的比率會發生過敏病。因此，會發生過敏性鼻炎的原因則是先天遺傳與後天過敏環境交替影響的結果。此外，任何年齡包括嬰兒時期均會發生鼻過敏，而且多半的病人在20歲以前即開始有過敏的症狀。有人甚至會同時患有氣喘、過敏性結膜炎、異位性皮膚炎、蕁麻疹、慢性食物過敏，皆統稱為「過敏體質」。

「過敏性鼻炎」的定義是指由於鼻腔黏膜對一些物質(抗原)敏感性增加，造成鼻腔黏膜有不良反應。目前過敏性鼻炎可分為「季節性鼻炎」與「常年性鼻炎」兩種：

## 季節性鼻炎

引起季節性鼻炎的抗原，包括花、草、樹等植物花粉，其中以草類花粉最常見，所以此症又稱為「花粉熱」或「枯草熱」。而在台灣，因花粉造成的季節性鼻過敏症較少，以常年性的過敏性鼻炎患者較多。

## 常年性鼻炎

其病理反應，可能是由於室內塵埃、環境中的真菌孢子或動物排泄物等物質引起；亦可能由於機械或化學物刺激引起，例如烈性氣味和煙霧包括香水等。冷空氣及乾燥氣候也會產生相同症狀，尤其隨著季節變換會有加重之現象，例如春夏及夏秋之際症狀會更明顯。一般多在早晨起床時或睡前及睡眠中發作，常常於起床後連續打噴涕、出現鼻子酸癢、眼睛癢、鼻塞、流鼻水等症狀。或是出現無法集中注意力的情況、容易咳嗽等類似感冒症狀卻未見好轉，皆有可能是過敏性鼻炎。因此要通過以下5點進行判斷，並與醫師互信合作，才能找出真正的病因，避免耽誤治療時間。

- ① 病因：過敏性鼻炎的病因是對某種過敏原過敏，而感冒的病因是病毒感染。
- ② 誘因：過敏性鼻炎是接觸了過敏物質，感冒則是因為受涼、疲勞等抵抗力下降而發病。
- ③ 症狀：過敏性鼻炎發病突然，連續性噴嚏；感冒發病是漸進式的，逐漸加重。
- ④ 治療：過敏性鼻炎用抗過敏藥物治療；感冒無特效藥物，以對症治療為主。
- ⑤ 病程：過敏性鼻炎病程短，發病快，症狀消失也快；感冒一般需要一周左右才能痊癒。

所以分辨了過敏性鼻炎與感冒不同處之後，接下來介紹針對發生過敏性鼻炎時，又有哪些的徵狀？

### 季節性鼻炎病徵

- 頻發性噴嚏、流大量清稀鼻水、鼻塞
- 症狀只持續數小時，同時伴有眼睛刺痛及流淚，可併發結膜炎
- 某些病人或只有結膜炎表現，而沒有鼻炎症狀
- 不伴發燒
- 由於鼻竇腔被分泌物填塞及鼻腔黏膜腫脹，可能引起頭痛

季節性鼻炎一般症狀不嚴重，因此很多患者不重視及立刻治療。但長期打噴嚏、流鼻水的徵狀，也非常困擾著患者。

### 常年性鼻炎病徵

常年性鼻炎症狀雖與季節性相似，但相對輕微及更持久。患有多重性敏感病人，通常都會出現一個或連續多個季節性症狀。

- 常年性鼻炎很少會出現嚴重的症狀，但長時間鼻塞令人非常痛苦。
- 由於口部呼吸，引起喉嚨乾燥，因此常常得清清喉嚨；同時打鼾的情況也會越來越嚴重，甚至引起睡眠呼吸中止症候群。
- 長期鼻腔經常性腫脹，使血液回流受阻，患者常常會產生黑眼圈及嚴重眼袋。
- 鼻腔黏膜容易發生感染，當鼻竇腔開口阻塞，亦易引致復發性或慢性鼻竇炎。
- 當受感染的鼻分泌物流入喉部，可引起喉嚨痛，更可發生支氣管炎。
- 某些患者，特別是兒童，由於咽喉部的耳咽管開口被腫脹的黏膜、腫大的淋巴組織(腺體)或分泌物閉塞，造成中耳腔內空氣不流通，形成負壓以及充填液體，導致慢性嚴重或復發性中耳炎，甚至可能會出現短暫性耳聾。

過敏性鼻炎症狀就是以上這幾種，有些過敏性鼻炎症狀輕微的人只在天氣變化大或空氣中塵蹣多的時候才會出現輕重不等的症狀，症狀嚴重的人則可能天天發作。再加上每個人出現的症狀可能因人而異，所以如果你現在有以上幾種症狀之一的話，請及時地接受治療，以免會錯過治療的最佳時間，而造成更嚴重的後果出現！



## 有效改善鼻過敏

最近季節在轉換，其實也是過敏性鼻炎等鼻病好發的時節。過敏性鼻炎簡稱鼻過敏，主要症狀為打噴嚏、流鼻涕及鼻塞。另外也會引起眼睛癢、眼紅腫、黑眼圈、口乾舌燥及慢性咳嗽，甚至氣喘及嗅覺失靈等併發症狀。

傳統治療過敏性鼻炎主要以含有類固醇的鼻噴劑及抗過敏藥物為主，一般使用類固醇藥物可控制鼻過敏的病症，但長期使用可能會對肝、腎、還有骨頭產生副作用。在台灣，每三人就有一人受鼻過敏所困擾，尤其是小朋友。常見到小孩晚上因為鼻塞而睡不著，許多家長便去買鼻塞的外用噴劑幫小孩噴一下。剛開始好像很有效，經常使用後會發現越來越沒有效果。這是因為有些鼻塞噴劑當中含有血管收縮劑，但是這種成分的噴劑長期使用後會造成「藥物性鼻炎」。再繼續使用下去不但無法使鼻黏膜收縮，一旦停用後反而鼻塞會更加厲害，這就是所謂的「反彈現象」。因此使用這類藥物的家長必須特別注意。

另外，有些標榜療效的偏方，往往都有添加含有類固醇藥物，所以千萬不要誤信偏方。鼻過敏程度輕者，可使用抗過敏的藥物（長效型抗組織胺）；一天一粒、副作用較輕，所以接受度高。若病症較嚴重者，則可考慮開刀治療。手術方式則包括電燒或冷凍療法，針對腫脹之下鼻甲施以電燒灼，或用液態氮來使其萎縮。另針對長期鼻肉腫大而鼻塞的患者，若其他治療也無效時，可以考慮使用雷射的方式。其做法是以高溫將肥厚的下鼻甲削減部分，讓鼻腔的空腔變大，解除鼻塞不適。方法有二氧化碳雷射及鈷雅克雷射二種，二氧化碳雷射是造成黏膜表面之氣化，而鈷雅克雷射是造成深部組織之破壞以使鼻甲萎縮。但手術治療僅是輔助性質，主要是處理長久發炎造成的鼻腫大及鼻竇炎等併發症，目前無法根治。

建議過敏性鼻炎患者，應找醫師抽血或用皮膚過敏測試的方法找出過敏原，並從環境中清除過敏原，或在日常生活中避免接觸。外出時應戴上口罩，避免冷空氣造成症狀發作。此外，也要注意正常作息與均衡營養攝取，以增加抵抗力，例如多吃些鹼性食物如蘋果、山藥及含維他命B、C的水果；而薏苡梗米粥特別適合過敏性鼻炎。作法為取薏苡仁15克、蓮子肉10克、炒白朮3錢、白米一杯。將薏苡仁與蓮子肉用水浸泡一晚，第二天鍋中放水，白朮放一紗布袋，一同煮粥。控制過敏症要注意日常飲食，小白菜、筍子、西瓜、柳丁、奇異果等都屬寒性食物，過敏症患者要減少食用。再加上適度的運動來改善體質，以遠離鼻過敏的威脅。

在中醫方面，於急性期可給予混和複方控制，緩解期可給予「補中益氣湯」等健脾益氣的方劑補身，建議民眾長期調養就可改變體質，揮別噴嚏、鼻涕止不住的窘境。

### 中醫辨症食療

#### ① 腎虛型

《臨床表現》 鼻流清涕，噴嚏頻頻，鼻癢不適，經常反覆發作，早晚為甚；腰膝酸軟，形寒肢冷，遺精早洩，夜尿多，舌質淡，苔白，脈濡弱。

《食療藥膳》

- 鱧魚煲豬腎：黃鱧250克(切段)，豬腎100克，同煲熟，調味食用。
- 苳蓉金英羊肉粥：肉苳蓉15克，金英子15克，精羊肉100克，粳米100克，細鹽少許，蔥白2根，生薑3片。先將肉苳蓉、金英子水煎去渣取汁，入羊肉、粳米同煮粥，待熟時，入鹽、生薑、蔥白稍煮即可。
- 菟絲細辛粥：菟絲子15克，細辛5克，粳米100克，白糖適量。將菟絲子洗淨後搗碎和細辛水煎去渣取汁，入米煮粥，粥熟時加白糖即可。

## ❷ 風寒型

《臨床表現》 鼻塞、噴嚏、流清涕，咳嗽、咽痛、惡風寒、身痛，舌質淡紅，苔薄白，脈浮緊。

《食療藥膳》

- 蔥白紅棗雞肉粥：紅棗10枚(去核)，蔥白5莖，雞肉連骨100克，芫荽10克，生薑10克，粳米100克。將粳米、雞肉、生薑、紅棗先煮粥，粥成再加入蔥白、芫荽，調味服用，每日1次。
- 神仙粥：生薑6克，連須蔥白6根，糯米60克，米醋10毫升。先將糯米洗後與生薑同煮，粥將熟時放入蔥白，最後入米醋，稍煮即可食。

## 鼻過敏的辨證論治

台灣因地處亞熱帶，氣候潮濕加上空氣品質差，所以過敏體質人口特別多；若又碰到冬季及季節變換時，更是過敏性鼻炎好發的季節。由中醫來看過敏性鼻炎，則稱為「鼻鼽」或「鼽嚏」，【內經·素問】便提到：「鼽者，鼻出清涕也；嚏，鼻中因癢而氣噴作於聲也」。

過敏性鼻炎可分為季節性與終年性，其中季節性的過敏性鼻炎多與粉塵、花粉較有關。雖然避免接觸其過敏原為治療上的基本要求，但是因為粉塵幾乎是無所不在，所以事實上是很難去完全避免。因此許多民眾便會想要藉由中醫來改善或調理體質，從而減少過敏發作的次數和感冒的機會。

基本上，中醫對於過敏體性鼻炎的調理原則是急則治其標、緩則治其本：

### 先急性則治其標

由於鼻過敏急性期的症狀跟一般感冒的症狀很相像，所以在臨床上常以「風寒或風熱」表現居多，治療著重在「去風散寒」或「去風清熱」。去風邪中藥的功能不在殺滅病毒，而在強化汗腺分泌、強化呼吸道黏膜的排痰與免疫功能、抑制細菌病毒和加速代謝廢物的排除，使急性鼻炎的症狀可以較快的緩解下來。

鼻過敏急性期的臨床辨證論治如下：

#### ①「風寒證鼻炎」：

怕冷畏風明顯，可能會發熱、鼻黏膜色淡多透明分泌物、鼻塞、打噴嚏、流清鼻水、咽癢，咳嗽痰白，脈浮緊。此證的治療處方常會使用到杏蘇飲。

#### ②「風熱證鼻炎」：

發熱明顯，口乾渴。鼻黏膜色紅多黃稠分泌物，鼻塞、打噴嚏、流黃稠鼻涕、咽紅咽痛，咳嗽黃痰，脈浮數。本證的治療處方，便常以銀翹散、或桑菊飲與麻杏石甘湯加減或辛夷清肺散，亦可加魚腥草及蒼耳子等藥材。。

### 後緩解則治其本

等到鼻過敏狀控制穩定後，就會針對個人體質、過敏程度的輕重與免疫功能不同作不同的補強。這個階段，便需依照每人的肺、脾、腎氣等的體質強虛，而有不同的調理來達到辨證論治的效果。像是透過補肺藥物，可加強鼻咽與支氣管黏膜的免疫力，並加強腸胃的消化吸收進而增強營養的轉化。這也是中醫「補土生金」的原理之一。此外，又例如補腎的藥物，可以有助於提升人體腎上腺與整體內分泌腺的功能，間接增強人體的免疫與防禦功能。

基本上，對鼻鼽辨證分型分為：肺氣虛型，脾肺氣虛、肺腎胸虛，和肝肺熱型。本質均是虛，再細分寒熱，其所影響的臟腑則是脾肺腎和肝。

鼻過敏緩解期的臨床辨證論治如下：

#### 「肺氣虛證」：

①常見病患的皮膚層抵抗力差，對溫差變化的調節能力較弱，會有面色偏白、氣候變化就感冒

、運動流汗吹到風也容易感冒。其平常活動力偏低，容易自汗出、遇冷氣易咳嗽或打噴嚏流鼻水，喜飲溫水，脈沉無力。此虛證的體質調理常以玉屏風散合四君子湯或小青龍湯或葛根湯加減。若是肺陰虛，便會加沙參、麥門冬；鼻癢甚可加荊芥、蟬衣。

#### ②「脾肺虛證」：

此類型病患常有偏食或慢性腸胃消化吸收不良的問題。由於長期營養吸收的障礙，間接導致免疫功能的低下。常見面色偏黃，食欲不振，或是食慾雖佳但是就是吃不胖，身材瘦弱。稍為吃一點油膩的食物就會腹瀉、多喝冰冷的飲料就咳嗽打噴嚏；多吃甜食就容易有痰、脈沉無力等。本證的體質調理常以六君子湯與幼科杏蘇飲加減或可用補中益氣湯加蒼耳子、白芷治療。兼脾虛者可加茯苓、山藥；脾陰虛加白扁豆、山藥。

#### ③「肺腎胸虛證」：

病患多半有比較久而不易控制的過敏性鼻炎與氣喘，對於類固醇與支氣管擴張劑常有明顯的倚賴性，稍減量就容易復發。從病理角度來看，其腎上腺與整體免疫功能低下的程度較嚴重。常見症狀為面色偏暗、冬天手足冰冷、容易尿床，遇到寒冷、稍為勞累或是比較激烈的運動之後都容易發作。此證的體質調理常以金匱腎氣丸為主。若腎陰虛加麥門冬、五味子、石斛。

#### ④「肝肺熱證」：

病患平時火氣較大、活動力強、專注力不佳。鼻過敏發作時鼻子與眼睛乾癢嚴重，會經常用手揉到眼睛紅紅的，眼科常診斷為過敏性結膜炎。鼻腔黏膜乾燥，分泌物多成黃綠稠狀；此外容易流鼻血、鼻塞、口乾舌燥、便秘、睡眠不安穩。若本證體質肝熱盛，會加菊花、蒺藜；肺熱盛加黃芩；胃火盛加知母、石膏。

其他臨床上，尚有多從溫陽、益氣、補脾著手，便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；或是鼻水多可以選用小青龍湯、胃苓湯等收澀藥等；鼻塞重病患者，則可以選用辛夷散、蒼耳散。另外若要清肺熱、宣肺氣，則可以選用辛夷清肺湯、清鼻湯、龍膽瀉肝湯等。或是常熬夜過勞者，患者除噴嚏鼻水，舌質紅口乾，可配合調補肝腎藥小柴胡湯、六味地黃丸、加味逍遙散加治療過敏的荊芥、防風、蒼耳子。或老年人居多的腎陽虛型，可用藥以八味地黃丸加補骨脂、羊藿，鼻涕多可加五味子、芡實。

目前過敏性鼻炎的治療方式是還以藥物治療為主。因此，對中藥而言，臨床上因每人體質不同，且環境中的過敏原無法完全避免，倒不如改變自己的體質來適應環境。而過敏體質的調理是需要醫師的辨證論治及處方用藥才能達到治療的效果。

## 如何預防過敏性鼻炎

過敏性鼻炎又稱變應性鼻炎，是指鼻腔黏膜的變異性疾病，並可引起多種併發症。且普遍認為隨著鼻炎的嚴重程度增加，同時會伴隨著慢性鼻竇炎、支氣管炎以及哮喘的發生。

那這樣子，有何種措施進而可以去預防？過敏性鼻炎的預防，最根本的保健措施是了解引起自己過敏性的物質，也就是盡量避免接觸到過敏原。當徵狀常好發在戶外的話，應盡可能限制戶外活動，尤其是避免接觸花草或腐爛的樹葉等，所以在外出時可以帶口罩，或者到過敏原較少的海濱；當徵狀主要發生在室內，便可以注意以下幾點：

### 一、注意生活細節，減少過敏反應的生活細節

引起過敏徵狀的物質稱做過敏原，在戶外和戶內均可被發現。此外還要注意減少黴菌的發生，由於蟑螂的排泄物和動物的皮屑都是最常見的過敏原，因此你還要注意消除蟑螂，並處理好家中的寵物及小動物。

在生活細節中，應該要注意及利用以下13點，可以來幫助大家減少這類過敏原：

- ❶ 在花粉或者灰塵較多的季節，請關閉房間空氣流通的窗戶。
- ❷ 移去過敏原，包括寵物、煙，甚至可疑的花草或者家具。
- ❸ 使用有空氣清潔過濾功能的空調，以去除花粉。
- ❹ 可以使用溫度調節器或除濕機來減少室內的濕度，最好使空氣濕度降到50%以下。
- ❺ 潮濕的通氣口和浴室，應該保持乾燥並去除室內或者陽臺上的花草。
- ❻ 保持室內清潔無塵以減少過敏原，如利用吸塵器經常打掃衛生。
- ❼ 臥室內使用無致敏作用的床單及被褥，例如使用密封良好的床墊及防蟎寢具等。並每週用60度熱水清洗床單枕巾，並注意不要在戶外曬被和床單，因為黴菌和花粉可以黏到被子上。
- ❽ 用木板、地磚等代替地毯，尤其是固定在地板上的地毯更應去除。並不要種植需要不斷澆水的花草，因為潮濕的土壤有利於黴菌的生長。
- ❾ 收拾整理好小物件，如書籍、CD光碟以及絨毛動物玩具等，這些物品都極易沾上灰塵，從而引起過敏。
- ❿ 不要為減輕徵狀服用超量的藥物；也要隨時注意睡前勿進食及枕頭墊高，並在醫生指導下服用藥品。
- ⓫ 注意鼻腔清潔，經常清洗鼻腔，並加強室外體育鍛煉，增強體質。
- ⓬ 保持室內清潔無塵以減少過敏原，可用吸塵器或濕抹布經常打掃房間。
- ⓭ 戒除煙酒，減少不良刺激。

### 二、控制室內黴菌和黴變的發生

黴菌可以釋放孢子從而引起過敏徵狀，廣泛存在於人們的各個生活角落，尤其是濕潤的環境中，如地下室及浴室等，所以一般黴菌的來源其中包括家用浴缸、濕毛毯、淋浴間、花草、



舊報紙或垃圾箱等，便從這些地方，開始做起黴菌的發生：

- ❶ 使用漂白水清潔或者其它清潔劑清洗上述的衛生間及垃圾箱。
- ❷ 如果衣物發生黴變要盡早扔掉。
- ❸ 保持地毯的乾燥並注意防止潮濕；保持書籍、報紙和衣物的乾燥通風；食物也應冷藏儲存以防止發生黴變。
- ❹ 房間和陽臺上最好不要有經常需要澆水的植物，因為潮濕的土壤裡可能隱藏著大量的黴菌。
- ❺ 徹底殺滅蟑螂等害蟲。因為大部分生長在溫暖和濕熱的環境中，不管是在辦公室或家庭房間內皆屬於普遍存在著。蟑螂不只是一種別人討厭的傢伙，且其排泄物中的蛋白更是引起 過敏性鼻炎及哮喘的重要物質。
- ❻ 遠離寵物。過敏性鼻炎病人最好不接觸及飼養寵物，與一般的認識相反，動物的毛發多不會引起過敏，而動物的皮膚、唾液及尿中的蛋白質則容易引起過敏性徵狀，這時不可見的蛋白質則是可以通過空氣進入人的眼睛或者肺部和鼻腔。一隻貓或者狗每週可以產生大量的過敏性物質，由於貓類和犬類都能產生皮膚，所以：

- 對過敏性患者，最好的辦法就是不接觸，或者接觸的時間盡可能少，且最好是可以定期給動物清潔。
- 如果一定要養寵物，最好先花一些時間和別的小動物在一起，確定對它有無過敏反應。應也定期清洗動物的籠子，因為動物的籠子內，即使在動物搬出後都可以存在著過敏原。
- 或者餵養無皮毛的動物，如海龜、魚類等。

就是因為有許多人因為過敏性鼻炎而影響到生活步調，因此除了以上預防方法外，亦要注意身體的保健方法，像是生活有規律、起居有定時、注意冷暖、衣著適宜，避免受涼；或是平日宜忌食或少食寒涼、生冷的食物及宜服溫補之品等等。這些生活小細節應多多注意，這樣才能享受充滿活力的人生。



## 「益生菌」—改善過敏症狀的小尖兵

近幾年來，無論是在台灣或在先進國家的過敏性疾病盛行率節節上升。這原由不健康的生活和飲食習慣，導致腸道中的壞菌菌數比例增加，造成罹患過敏病的比例也隨之增多。近年的調查報告顯示，孩童過敏體質篩檢呈陽性比率高達7成以上，男生又多過女生；當父母親都有過敏體質時，兒女可能會有過敏體質的機率達70%以上。以過敏性鼻炎為例，在台灣地區的盛行率更高達30~40%；因此在生活中除了遠離過敏原之外，從小打好健康基礎及提升免疫力，都有助於改善過敏症狀。

益生菌除了有助於促進腸胃道健康之外，也有研究指出攝取正確的益生菌有助於改善過敏症狀。

### 何謂益生菌？

益生菌依字面上文意為「有益生命」之菌種。而依照世界衛生組織(WHO) 與聯合國糧食及農業組織(FAO)對「益生菌」所下的定義為：「當補充一定菌數予人類或動物時，可改善宿主腸內菌叢之平衡，為宿主帶來正面助益的單一或數種微生物。」而近代益生菌專家對「益生菌」有四個共識1.必須是經由活菌作用：雖然死細胞證實有生理上之功能，但在消費者及科學的認知上，則認定益生菌必須是活的微生物。2.必須顯示出可檢視的生理優點，且可於特定的生物體內研究證實此優點。3.不侷限食品應用或經口服方式，可應用於藥品或外用敷料。4.不限作用機制，只要對宿主具保健功效均可視之，除上述共識外，益生菌必須是一般公認非常安全(GRAS, generally regarded as safe)的菌種。日常常見的的益生菌為「乳酸菌」和少數的「酵母菌」及「真菌」，其中乳酸桿菌(Lactobacillus)及比菲德氏菌(Bifidobacterium)更受人們所熟知。

### 益生菌的保健功效

在過去所完成的益生菌研究中，未顯示出益生菌有負面的結果，而益生菌曾被研究出的正面功效包括：

#### ①降低過敏反應：

刺激輔助型 T 淋巴球Th1免疫反應，相對降低Th2免疫反應，因而達到調整過敏體質的作用。

#### ②免疫調節作用：

益生菌可以增強免疫細胞淋巴球、巨嗜細胞、自然殺手細胞的活動力、刺激抗體的產生。

#### ③抑制壞菌生長：

益生菌可以產生乳酸，因而抑制酵母菌及許多壞菌的生長。

#### ④保護腸壁：

益生菌可以使壞菌不易附著於腸黏膜或穿透腸黏膜而進入血液中。

#### ⑤促進合成營養素：

益生菌可以在我們的腸道內製造維生素B群、短鏈脂肪酸、胺基酸、維生素K、抗氧化物等。

#### ⑥ 促進腸胃蠕動、幫助消化吸收：

許多菌種可以產生消化酵素，幫助分解我們吃下去的食物。

#### 益生菌預防過敏的機制

益生菌的保健功效研究報告衆多，但針對益生菌降低過敏反應的研究中，人們對益生菌保護與治療的詳細機制仍然不是十分清楚，但推測與以下幾種有關：

##### ① 益生菌抑制或與其他菌種的競爭生長：

利用細菌之間的干擾競爭，減少致病菌的效力。

##### ② 調節細胞-體液免疫系統的功能：

促進全身或腸道免疫調節及增進。藉由增進刺激活化Th1(負責攻擊外來的細菌)反應，並降低Th2免疫反應及減少IL-4和IgE抗體(引發過敏的抗體)，來增加宿主對抗外來微生物的能力並降低過敏反應。

##### ③ 刺激及調節腸胃黏液的分泌：

利用益生菌細胞壁與人體腸道黏膜作用，使人體釋放出激素(免疫球蛋白A, IgA)，來達到調整體質。

另外還包括有：促進維生素合成、降低腸道pH值、產生抗菌物質、誘發免疫反應活性、增進抗病毒的特殊抗體產生、改變過敏原的抗原性，降低過敏反應的程度等。瞭解這些機制或反應後，更能清楚解釋益生菌在預防過敏方面的幫助。



## 如何選擇有效的益生菌

益生菌在保健營養功能與醫療保健應用上逐漸受到重視，然而現階段益生菌療法是藉由不同益生菌的特殊作用，來達到預防或治療之效果；益生菌對人體產生的功效有：整腸健胃、抗過敏、保肝、降低膽固醇及提升免疫力等。

由於益生菌的菌株種類非常的多，加上市售的益生菌產品品項也越來越多，不同的菌種其效果亦不相同，如果你只是偶爾會便秘，那麼「整腸型益生菌」是你優先的選擇。但是如果你是為了要改善過敏性的症狀，那麼健康食品型態中的「抗敏型益生菌」就比較適合。抗敏型益生菌可以刺激人體提升免疫力，有效免疫調節、舒緩過敏體質；另外，抗敏型益生菌也可在腸胃道增殖同時，提升腸胃道機能的功效。

在益生菌的應用上，抗過敏或抗過敏性鼻炎逐漸受到重視；且有愈來愈多的醫學臨床證據顯示，益生菌在過敏疾病的輔助治療上，有不錯的效果。下面就列舉對過敏有改善效果的幾株益生菌種：

### ❶ 雙叉桿菌(*Bifidobacterium bifidum*)：

此菌在剛出生的新生兒腸道中已經存在，作用為抑制腸胃道壞菌。然而隨著年齡的增長，開始攝取外來食物後，腸胃道內的比菲德氏菌會漸漸減少，壞菌則會增加。

#### 比菲德氏菌的功用

- 保持腸道酸性的環境，有效減少有害菌的繁殖:如大腸桿菌
- 增強免疫力，降低膽固醇
- 減少對人體有害的代謝物
- 減少便秘、調節腸道生理機能，避免腹瀉

### ❷ 龍根菌(*Bifidobacterium longum*)：

於日本研究發現，花粉熱患者食用龍根菌，連續食用13周，可以有效調節人體內第二型T細胞免疫反應，降低過敏患者血中IgE含量，進而有效改善因為花粉症所引起的流鼻涕與鼻塞等症狀。

#### 龍根菌的功用

- 防止抗生素造成的腹瀉
- 降低致癌危險
- 防止食物病原菌引起的腹瀉
- 刺激免疫反應增強現象

### ❸ 乾酪乳桿菌(*Lactobacillus casei*)：

適合用於調整體質的菌種，為腸道常駐型的酸性益生菌。研究指出，乾酪乳桿菌能有效減輕兒童輪狀病毒腸胃炎所造成的腹瀉；在食用乾酪乳桿菌的異位性皮膚炎的嬰兒患者，其臨床症狀亦有明顯的改善。

#### 乾酪乳桿菌的功用

- 縮短輪狀病毒造成的腹瀉

- 調節免疫—緩和過敏
- 改善食物病原菌引起的腹瀉
- 抗腫瘤、抗轉移

#### 4 鼠李糖乳酸桿菌(Lactobacillus rhamnosus)：

美國臨床營養學雜誌 (Journal of Clinical Nutrition)指出，乳酸桿菌菌種的鼠李糖乳酸桿菌 (Lactobacillus rhamnosus)能夠有效提高人體免疫T細胞的活性，提高人體對抗外來微生物、癌細胞的能力

##### 鼠李糖乳酸桿菌的功用

- 調節免疫，預防及治療過敏
- 治療腸道發炎、改善大腸急躁症
- 治療病原菌造成腹瀉及桿菌性痢疾
- 產生高量  $\gamma$ -干擾素，增強對惡性腫瘤及傳染病的抵抗力

#### 5 雷特氏B菌(Bifidobacterium lactis)：

是目前為止發現最耐胃酸與膽鹽的長駐型比菲德氏菌種

##### 雷特氏B菌的功用

- 降低大腸癌前病變發生
- 降低胃幽門螺旋桿菌的數量
- 抑制胃幽門桿菌感染並提高除菌成功率
- 改善胃腸道不適症狀

#### 6 胚芽乳桿菌(Lactobacillus plantarum)：

常應用於發酵產品的製造上。其主要的功能在提供產酸的機制，並賦予食品特殊的風味，促進發色作用、抑制雜菌生長。

##### 胚芽乳桿菌的功用

- 攝取後能增進人體免疫機能。
- 可抗腸胃感染。
- 抗病毒感染。
- 可以抗過敏。

##### 正確選擇益生菌產品

坊間益生菌保健食品品質良莠不齊，所以更要「慎選產品」。在我們選購粉劑、膠囊類保健食品前，要留意菌種的標示、菌數到底有多少，以了解此菌種是否合乎我們的需求。除了挑選合適益生菌的產品，最好可挑選內含有寡糖、纖維素等益菌生的產品；因益生菌可促進這些菌種活性，且可讓各個菌種穩定存在。此外，也應該把研究團隊、學術報告等也都列入參考，並選擇GMP廠所生產的產品，不僅通過安全認證且品質更有保障。



## 行政院衛生署嘉義醫院 中醫科 呂炳昇醫師 專訪

### 踏入中醫的心路歷程

這次的專訪人物為署立嘉義醫院中醫科主治醫師 呂炳昇醫師。呂炳昇醫師畢業於中山醫學院－復健醫學系，原本是位專業物理治療師。由於呂醫師本身對傳統針灸很有興趣，大學時便參與學校中醫社團並拜師學習中醫理論與針灸手法；加上當兵的時候也從事醫療工作，為受疾患纏身的官兵服務，因此呂醫師在服役期間累積了相當程度的醫療實務經驗。

畢業後，呂醫師開始進入教學醫院，從事物理治療師的職務長達十五、六年之久；期間他發覺許多復健的病人治療到某個階段時就會遇到瓶頸期而難以突破，有的病情獲得不錯進步的患者甚至會主動告知呂醫師，除了西醫復健外，私下也尋求中醫方藥與針灸或傷科推拿，其病情竟然獲得顯著的改善。這些經歷，都讓呂醫師開始思索是否該嘗試用傳統醫學來幫助患者的病情突破及提昇；於是在呂夫人的鼓勵之下，呂醫師決心報考國家中醫師特考。因為準備考試期間同時亦須兼顧復健醫療工作，呂醫師他特別感謝太太在半工半讀期間的全力支持，同時也感謝上帝的眷顧與保守，終於能夠轉換人生跑道、投入了中醫領域，幫助患者達到最佳的恢復效果。

### 個人專長領域

成為正式中醫師後，呂醫師便進入署立嘉義醫院中醫科服務；患者當中約有一半屬內科疾病領域，另一半患者則多屬筋骨與神經疾病的範疇。由於針灸療法具有疏通經脈、調理氣血等作用，加上以中西相關的專業手法為基礎，所以對於包括治療脊髓損傷、腦中風後遺症、運動傷害及軟組織-骨骼方面的疾病，呂醫師都可以配合針灸、傷科手法及開予相關的中醫方藥幫助病患加速復元。呂醫師也表示，其實針灸除了用於傷科復健方面的問題，對內科問題同樣很有幫助，例如：感冒、咳嗽、過敏性鼻炎、經痛、肝膽腸胃機能等相關疾病，都能幫助民眾獲得改善。

### 經驗分享

曾經有位29歲剛結婚的少婦在搬東西時不慎傷到了腰，造成下肢酸麻、疼痛不已，身體無法挺正走路。她到教學醫院經MRI檢查後，確定診斷是椎間盤凸出壓迫到神經，因此被告知必須要立刻接受手術治療。由於這位婦人擔心開刀會產生後遺症，因此轉而尋求嘉義醫院呂醫師治療。呂醫師在診斷後發現患者以往沒有相關病史，單純是因為使力不當造成椎間盤凸出；因此呂醫師以傷科牽引的手法，將婦人凸出的椎間盤整治歸位。並且配合針灸及予以疏經活血、理氣止痛等藥物，來改善腰腿麻痛的現象。治癒椎間盤突出的症狀後，該女子改以調理月事周期前來就診，約3個月後懷孕，懷孕期間腰腿並未有不適的情形，之後平安產下健康白胖的男嬰，目前男嬰已1歲多。

在此呂醫師強調患有椎間盤突出或腰腿痠抽麻痛的民眾，若經過合格中醫師以藥物或針灸、推拿診治二、三個月後，症狀依然如故或甚至更加不適時，應建議病患進一步檢查或找相關專業

醫師評估開刀治療的可行性。

另外呂醫師在臨床上常見有消化系統疾病的患者前來求診，臨床症狀常伴有：餐後上腹部脹悶痛、灼熱感、打嗝、乾嘔、飢餓胃嘈雜、噯酸吞酸…等，嚴重時悶痛甚至牽引至後背部。經觀察多因生活緊張、起居失調、飲食不節，加上患者氣鬱痰凝、脾胃虛弱，因此導致脾失健運、胃失和降而致病。治療上經由辨症診脈後，多以辛開苦降、疏肝理氣、和胃益陰、消食化積、化瘀通絡、溫養脾胃…等治法開方遣藥，若病患按時服藥並遵照衛教調整飲食作息，則病症很快便可控制下來，後續治療則多以四君子湯輩加味收工，大多數病患可恢復健康。



此外常見患有月經疾病的女性患者前來求診，臨床上中醫診治亦頗多立竿見影的效果。以常見的婦女痛經症而言，在治療上大致分「虛實」治之，實痛，多痛於月經未行之前，月經通則痛自減；虛痛者，於月經既行之後，痛未止或痛益甚。治療上多以理氣止痛、活血化瘀、溫經散寒、疏肝解鬱、清熱利濕、益氣養血、補益肝腎等治則治療之，療效多令患者滿意，若再配合「情志調節、注意經期衛生、慎房事、適當運動、作息規律，飲食上忌偏嗜辛辣烤炸、生冷酸澀之品」的衛教事項，對於預防痛經的發生，將可起到積極的作用。

### 自我期許

呂醫師表示：「進入中醫領域正式執業行醫以來，但每當患者病情因針藥之治療而有所痊癒時，內心總不由得升起陣陣喜悅感，並為患者高興；相反地，若病患病情呈現膠著、病痛並未有減輕時，難過與不捨之情也不禁油然而生，下診之後必要鞭策自己多用功，以期幫助患者脫離病痛。」

「行醫過程中，個人深深體會，只要醫者用心為病患辯證論治，秉持同理心與關懷之意，病患多能感同身受並因而對醫者產生信心。如此一來，醫者與病患的「心」在治癒疾病的過程當中，往往起到何等重要的正面作用。祈願在未來的行醫路上，上帝能做工並帶領我盡一己棉薄之力，照顧患者的身心健康，始終不忘當初戮力埋首於中醫寶庫之中所立下的初衷。」



行政院衛生署嘉義醫院 中醫科 呂炳昇醫師

**現職** 行政院衛生署嘉義醫院 中醫科主治醫師

**學經歷** 國家中醫師考試及格(95年中醫特考)  
 私立中山醫學院 復健醫學系  
 中華民國針灸醫學會會員  
 中華民國傷科醫學會會員  
 中華民國中醫肥胖醫學會會員/專科醫師  
 中華民國婦女福利暨就業協會-醫療顧問  
 嘉義市採母職業公會「專任講師」

**主治專長** 針傷科：各種運動傷害與酸痛症(冰凍肩、下背傷、坐骨神經痛、關節炎)  
 中風後遺症、腦性麻痺。

內科：呼吸系統疾患(感冒、咳嗽、過敏性鼻炎等)、頭痛暈眩、睡眠障礙、青春痘、蕁麻疹、肝臟腸胃機能障礙、便秘、男性功能障礙、新陳代謝障礙(肥胖症、高血壓、高血脂)、更年期障礙、女性調經、白帶、體質調理等。

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午		●		●		●	
下午		●	●		●		
晚上			●		●		

交通位置

地址：嘉義市北港路312號

電話：05-2319090

傳真：05-2316785



## 石斛的基原鑑定

學名 (Botanical Name) : *Dendrobium nobile* Lindl

俗名(Common Name) (中) : 金釵石斛

(英) : *Dendrobii Herba*

來源(Source) : 蘭科(Orchidaceae)植物石斛(*Dendrobium nobile* Lindl)

之乾燥莖The herba of *Dendrobium nobile* Lindl.



### 藥材性狀

- 扁圓柱形，直徑0.4 - 0.6 cm。
- 外表為金黃色或黃綠色。
- 有微細縱紋理。
- 質輕而脆。
- 斷面較平坦，疏鬆。
- 節痕明顯，節間長1.5-6cm。
- 維管束明顯。
- 氣微，味苦

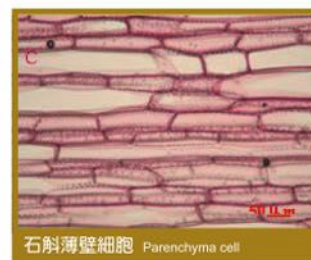
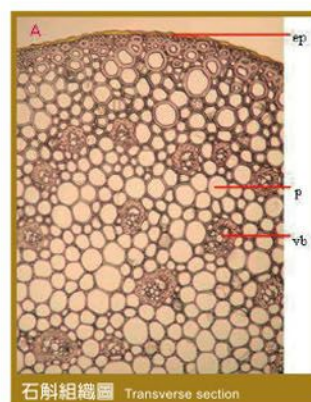
### 顯微性狀

- 角質層橙黃色，厚8-15 $\mu$ m。
- 表皮為一系列細小扁平細胞。
- 木質部中導管有1-3個，為網紋或梯紋導管，徑12-45 $\mu$ m。
- 纖維束呈半環狀，纖維壁厚。
- 薄壁細胞呈圓形，孔紋明顯。
- 草酸鈣針晶成束，存在於粘液細胞中，長約50-130 $\mu$ m。

### 參考文獻

肖培根。2001。新編中藥志(第三冊)。化學工業出版社。42-54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。



活動櫥窗



▲ 中華醫事科技大學食品營養系



▲ 旗山扶輪社



▲ 正修科技大學企業管理系



▲ 嘉義大學生化科技系



▲ 成功大學資管營

## 木乃伊傳奇—埃及古文明特展

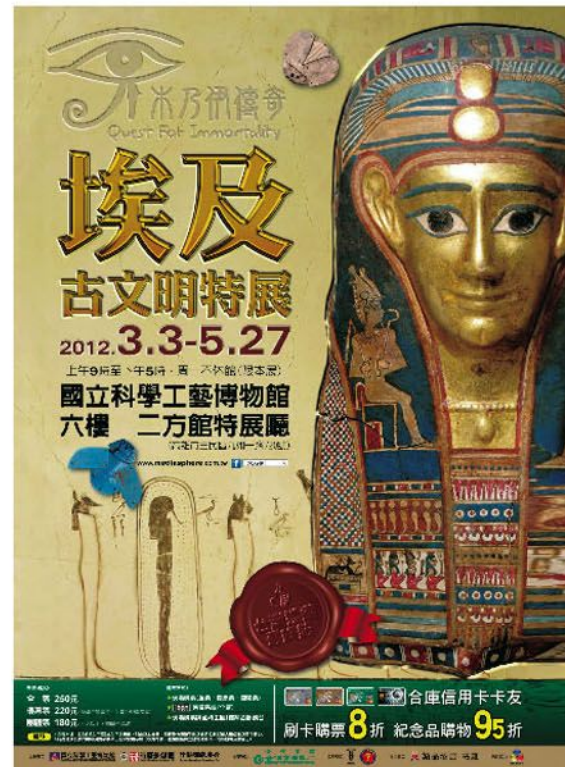
由旺旺中時媒體集團時藝多媒體與高雄國立科學工藝博物館合辦的「埃及古文明特展」，將於今年三月三日至五月廿七日展出；這場特展目前已在台北、台中共創下八十五萬人次票房紀錄，這次來到高雄要挑戰總入場人數突破百萬人。

「木乃伊傳奇-埃及古文明特展」將展出跨越六千年古埃及各個時期共269件的珍貴埃及古文物，完整呈現古埃及豐富文化樣貌，還原考古發掘歷史痕跡！其中包括盛名的埃及王子「拉美西斯二世之子」木乃伊，特別加入高科技浮空投影技術，讓觀眾進場就能看到法老王、金字塔3D影像飄在半空之中。透過最新數位科技彷彿讓埃及古文物「復活」，完整呈現古埃及尼羅河文明豐富樣貌。2011年在台北及台中獲得廣大迴響，今年春天將移師高雄國立科學工藝博物館，您一定不能錯過！

本次展覽亦展出知名的圖特摩斯三世墓室壁畫所描述的「來世之書」，這是目前全埃及最古老、最完整的紀錄。其利用高科技3D雷射複製技術，完整保存墓室樣貌，包含墓室天花板上的圖樣以及龜裂之處都將在本次展場完整呈現！墓室也將播放來世之書所記載的「十二冥界之旅」解說埃及人神秘的復活歷程，讓民眾以更輕鬆簡易的方式深入了解埃及文化。

### 本展將呈現5個台灣展覽史上最：

- 同時展出多具木乃伊展覽，史上最多。
- 首次展出未包裹繃帶木乃伊。
- 首次展出皇室身分木乃伊-拉美西斯二世之子。
- 首次展出墓室來世之書完整內容。
- 3D雷射一比一複製圖特摩斯三世法老墓室，首次於亞洲地區展出。



### 《看展資訊》

- 展覽名稱：木乃伊傳奇-埃及古文明特展 (高雄)
- 展覽地點：國立科學工藝博物館  
六樓 二方館特展廳(高雄市三民區九如一路720號)
- 展覽日期：2012.03.03 - 2012.05.27
- 參觀時間：上午9時至下午5時，週一不休館  
(16:30截止入場；週一不休館/限本展)
- 參觀票價：全票\$250元、優惠票\$220元、  
團體票\$180元
- 活動官網：<http://www.mediasphere.com.tw>
- 活動臉書：<http://www.facebook.com/mummy.tw>
- 本圖文資料經時藝多媒體傳播(股)公司許可，  
轉載自活動官網  
<http://www.mediasphere.com.tw>

TGA Health Safety  
Regulation

通過 澳洲 TGA 優良藥品製造

GMP 規範 PIC/S 國際認證




創造品牌的無限價值 · 深耕中藥產業

由表至裡、由淺入深。

不斷勇於創新、累積豐厚實力。

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

 港香蘭應用生技股份有限公司  
Biotanico Inc.