



根植預防藥學・提高優質生活



國 内
郵資已付

台南郵局許可證
台南字第147號
雜誌

9-10月號
2012 September-October



女神炫風 青春不老的調理之道

愛她，就一起認識HPV
女性一生中重要的3個階段
產後調理做的好，青春永不老
女性必知的中藥方劑
美魔女の美麗密技

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



港香蘭

保健膠囊、錠劑

新裝上市

集盒6換1反應熱烈，

延長至2012/12/31



活動辦法：

自2012/1/1起至 2012/12/31止(以郵戳為憑)，凡購買港香蘭應用生技保健產品「膠囊、錠」系列新包裝同一產品集滿6個空盒即可再兌換1盒(兌換產品不含外盒)

活動說明：

收集好您的產品完整空盒，附上您的大名、聯絡電話、住址、兌換商品名稱與回郵70元，寄回『74147臺南市新市區南科一路1號 港香蘭應用生技營業部收』或至原購買地點兌換。(活動僅限台灣地區)

注意事項：

參加本活動者均了解並願確實遵守本公司活動辦法；所有贈品以實物為準，不得折換現金或其他物品。本公司保留更換等值獎品或修改活動辦法之權利。



港香蘭

TGA Health Safety Regulation



健康諮詢專線:0800-728-365



Contents

2012 September-October

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：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：[kp@kaiser.com.tw](mailto:kaiser@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 十六
2 廿七	3 廿八	4 廿九	5 二十	6 廿一	7 廿二	8 廿三
9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九	15 三十
16 八月	17 初二	18 初三	19 初四	20 初五	21 初六	22 初七
23 初八	24 初九	25 初十	26 十一	27 十二	28 十三	29 十四
30 十五						

十月 October

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1 十六
2 廿六	3 十七	4 十八	5 十九	6 二十	7 廿一	8 廿二
9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七	14 廿八	15 廿九
16 九月	17 初二	18 初三	19 初四	20 初五	21 初六	22 初七
23 初八	24 初九	25 初十	26 十一	27 十二	28 十三	29 十四
30 十五	31 十六					

新知專欄

01 | 愛她，就一起認識HPV

專題報導

- 03 | 女性一生中重要的3個階段
- 06 | 從女孩到女人的蛻變心事
- 08 | 產後調理做的好，青春永不老
- 10 | 女性必知的中藥方劑
- 11 | 正確服用生化湯

保健素材

12 | 美魔女の美麗密技

醫師專欄

16 | 咳嗽的中西醫論治

人物專訪

21 | 行政院衛生署朴子醫院 中醫科 李昌誠博士 專訪

旅遊休閒

23 | 2012高雄中醫高爾夫聯誼會友誼賽

愛她，就一起認識HPV

演藝圈中有不少女藝人都曾罹患過子宮頸癌，一代巨星梅艷芳就是因為罹患子宮頸癌而過世的，這些新聞都再再的提醒每位女性「6分鐘護一生」的重要性。根據國民健康局100年最新子宮頸防治現況資料指出，平均每90位女性就有1位癌前病變；每293位女性就有1位罹患子宮頸癌卻不自知。

子宮頸癌是一個長期的變化，早期大多沒有症狀，容易讓人輕忽它的威脅，延誤早期治療的時機。所以如果發現有不正常的陰道出血（包括性交後的出血、兩次經期間的出血或停經後的出血）或異常的分泌物症狀出現（如陰道分泌物有臭味，或夾雜血絲），應儘速就醫接受診斷檢查。預防子宮頸癌的最佳方法，就是定期做子宮頸抹片檢查。

「6分鐘護一生」，抹片檢查超easy

國外研究發現，三年一次的子宮頸抹片檢查可以降低60~90%子宮頸癌的發生率！全民健保提供30歲以上婦女每年1次免費子宮頸抹片檢查，子宮頸抹片檢查是一種簡單、可靠又不痛的檢查方式。受檢時，醫師會將擴張器置入陰道，再以刮棒和子宮頸刷把子宮頸和陰道上部的細胞輕輕刮下，採取混有子宮頸細胞的分泌物塗抹於玻片上，經染色處理後，再透過顯微鏡檢查是否有可疑性的癌細胞存在。最適合做抹片檢查的時間是在每次月經週期結束後至下次排卵期之前，接受抹片檢查前有幾個注意事項：

- ① 不要沖洗陰道
- ② 避免盆浴
- ③ 勿放置塞劑
- ④ 前一晚不要有性行為
- ⑤ 避開月經期間

HPV疫苗，早打早預防

衛生署已經於2006年10月核准上市人類乳突病毒(Human Papillomavirus; HPV)疫苗，又稱之為「子宮頸癌疫苗」，可以預防子宮頸癌前期、陰道及外陰部癌前期或分化不良的病變及俗稱「菜花」的生殖器疣。

台灣婦癌醫學會理事長張廷彰醫師指出，疫苗最好的接種時機是曝露於感染風險前，衛生



署目前已核准9~26歲女性施打HPV疫苗，世界衛生組織建議公費疫苗接種對象為尚未發生性行為或9~13歲少女，各縣市多採此建議，針對國一、國二女生免費接種HPV疫苗。

HPV疫苗必需接種三劑，少數接種者在施打後有注射部位疼痛紅腫、頭暈等短暫症狀，一般會自行緩解。子宮頸癌威脅女性健康甚鉅，若能透過施打疫苗，搭配定期抹片及安全性行為，對女性健康及家庭幸福都有很大的正面效益。

如果有下列情形時，在接種前必須先告知醫師：

- 曾對子宮頸癌疫苗產生過敏反應
- 有凝血性問題疾病及不能在手臂上打針者
- 因基因缺陷或感染愛滋病毒等，以致免疫力衰弱者
- 已懷孕或計畫即將懷孕者，正發燒至37.8°C以上者
- 正在服用或即將服用任何藥物者

HPV主要是經由性行為傳染，因此安全性行為是預防子宮頸癌最基本的辦法，報告指出沒有性生活的女性通常幾乎不會產生子宮頸癌，而愈早有不當的性生活，往後便愈容易產生子宮頸癌。而在性伴侶方面，女性若有2個以上的男性伴侶，其罹患子宮頸癌的機率更是有顯著的增加。因此單一性伴侶及要求男性全程使用保險套，不但能降低感染HPV的機會，也是預防其他性傳染疾病的不二法門。

(資料來源：國民健康局)



子宮頸癌危險因子 (自我檢測量表)

請依據您的日常生活習慣，於下列敘述作答： 是 否

第一部分	1 有吸菸的習慣 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 2 曾與2人以上發生過性關係 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 3 生過2個以上小孩(包含2個) <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 4 長期使用口服避孕藥(超過3年) <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 5 曾經得過性傳染疾病(梅毒、淋病、溝病、菜花、滴蟲) <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 6 年齡超過40歲 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
第二部分	1 三年內至醫療院所做子宮頸抹片檢測 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 2 第一次性行為在21歲之前 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 3 曾經感染過HPV(人類乳突病毒) <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 4 長期使用含類固醇藥物(超過2年) <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 5 曾有過不正常子宮頸抹片 <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

子宮頸癌危險因子自我檢測結果分析

第一部分選項「是」得1分 選項「否」得0分
 第二部分選項「是」得2分 選項「否」得0分

0-4分
 建議您別忘了定期至鄰近診所、衛生所或醫院接受子宮頸抹片檢查，同時可積極與醫師商討是否接種子宮頸癌疫苗，預防勝於治療！

5分以上
 為子宮頸癌高度危險群！
 建議您立刻至各大醫療院所接受抹片檢查，如檢測結果正常，請與醫生討論接種子宮頸癌疫苗的必要性，更提醒您務必記得定期接受子宮頸抹片檢查！

以上資料來源：財團法人大地之愛癌症基金會
<http://www.cancercare.org.tw>




▲子宮頸癌危險因子自我檢測量表

大地之愛癌症基金會提供「子宮頸癌危險因子自我檢測量表」，讓女性可以很容易的判斷自身是否為子宮頸癌高危險群，也可連結網路做線上檢測，網址如下：

"<http://www.cancercare.org.tw/care/>"

(資料來源：大地之愛癌症基金會)

女性一生中重要的三個階段

在女性的人生旅途中，會經歷三個重要的階段。從出生開始，隨著時光的流動，在青春期時已不知不覺成長為一位含苞待放的少女；孕產期時體會初為人母的喜悅；更年期時徐娘半老、風韻猶存。然而現代生活繁湊，壓力對我們來說並不陌生，對於身體的變化與健康往往疏忽，是否嘗試著花點小時間，以健康的心態來了解自己的身體。

青春期

女性青春期的發育約在13-18歲之間，此段時期的特點在於身體發育快速、生殖系統的成熟與第二性徵的產生。在12-13歲左右，雌激素(estrone)的分泌會增加造骨力，因此在國小時我們可以發現大部分同年齡女孩會比同年齡男孩來的早發育。而至16-17歲時，雌激素的分泌量增加同時也會使長骨與生長板逐漸閉合，女性身高停止長高。同時雌激素會使得女性體脂肪的沉積，但體脂肪主要聚集於臀部及大腿部位，會慢慢形成女性特有的體態。

- ① 在生殖系統方面，隨著卵巢逐漸發育成熟進而使雌激素的分泌量增加，內外生殖器官開始發育成熟，稱作第一性徵。女性的外生殖器官如陰阜隆起、大小陰唇變大且增厚、陰道的長度與寬度增加、陰道粘膜變厚，出現皺襞；內生殖器官如子宮增大、輸卵管變粗、卵巢增大。
- ② 第二性徵的出現：除了說話的音調變高、陰部及腋下的毛髮生長之外，此時最明顯的就是胸部的發育，乳房會逐漸豐滿隆起，由於雌激素會促進乳腺組織成長，所以乳房會變得渾圓，致使乳管擴張，上皮細胞增多，會引起乳管周圍基質水腫，可能會使有些青春期少女覺得乳房脹痛。乳房上乳暉也會變得大一些，由於色素沉澱的關係，乳暉的顏色會變得深一點。通常到了16-18歲左右，乳房就發育完成。乳房在發育的過程中兩側速度並非絕對相等，以致於可能出現單邊乳房一開始可能比另一邊大點。然而到了乳房發育期尾聲，兩側的乳房通常會變得差不多大小。不過無論如何，自然情況之下兩邊乳房的大小總是會有些小差異，無須太過驚慌。
- ③ 對於青春期女性來說，第一次初經報到通常在11-14歲之間，而這也代表著性成熟期的到來。由於卵巢的功能尚未健全，故初潮後月經周期不一定很規律，但隨著年紀的增長，月經週期也會漸漸地穩定下來。而所謂的「月經週期」(menstrual cycle)，指的是從來經的第一天開始算起到下次月經報到前一天，一般月經週期25-31天。而月經週期會一直持續到更年期，也就是約52歲左右。中間假使有懷孕月經週期會暫時中斷，生產後又再度恢復。現代少女因為課業壓力或是社會價值觀的關係，導致壓力過大或飲食不正常，黃體生成激素(LH)的週期性分泌可能產生退化，導致黃體機能不全的生理週期，進而影響排卵(無排卵性月經)，或導致無月經情形。如果沒有及時治療，改善內分泌和精神狀況等問題，可能對生殖機能產生長期的影響。女生到了16歲還沒有來月經，那麼就必須就醫諮詢。

孕產期

女性一但懷孕胎盤組織便會合成人類絨毛膜性腺激素(human chorionic gonadotropin : hCG)，hCG是在懷孕初期維持黃體的重要激素，它能使黃體分泌動情激素和黃體激素

(progesterone)，促使子宮內膜增厚，一直到胎盤自生能穩定的分泌動情激素和黃體激素。而hCG是一種小分子，很容易經由尿液被排除，因此可作為懷孕與否的一種指標，市售的驗孕棒就是利用檢測hCG來判讀懷孕與否。除了靠驗孕棒來檢測自己是否懷孕，其實懷孕初期在生理上也會有小症狀表現出來，如1.月經遲遲未來。2.體溫較高，常有慵懶感覺。3.覺得昏昏欲睡。4.乳房腫脹。5.陰道分泌物增加。6.精神焦躁不安。如有女性有上述症狀可以配合至婦產科進行檢查來辨別懷孕與否。

①飲食

懷孕最重要的就是營養的補充，除了母體本身所需要營養，還要供給胎兒，懷孕過程總共分為三期，分別是初期：1-3月、中期：4-6月與後期：7-10月。懷孕初期的飲食與一般時期飲食相同，可以參考行政院衛生署建議的「每日飲食指南」進行營養攝取。而中、後期營養師建議每日需求熱量增加300大卡，每日所需營養素增加10%至20%左右。在食物的選擇上儘量選擇新鮮的食材，避免食用加工過後食品，適當增加蛋白質、鈣質與鐵質的補充，而水份每日至少攝取2000c.c.以上。

②生理

懷孕初期可能會有區域性的色素沉澱，包括肚子中線、陰部、乳暈，或是斑點疤痕，都有變深跡象，但這些情況都是過度性的，約在六個月後會消失。另外如生理性水腫，也是懷孕婦女常見的情況，由於子宮增大進而壓迫到下肢靜脈，使下肢血液循環變差，加上賀爾蒙變化容易導致鈉離子與水分的滯留，尤其是懷孕28周(懷孕後期)，水腫的症狀會非常明顯，通常在生產後經由調養，慢慢的會排出體內過多的水分，水腫狀況就能得到改善。另外最讓產婦感到頭痛的就是妊娠紋了，由於體重快速上升，皮下組織的擴張無法跟的上表皮，導致膠原蛋白纖維或彈性蛋白纖維的斷裂因而產生紅色萎縮性斑紋。其實妊娠紋的出現與否與體質有絕對關係，但平時可多注意避免體重增加過快，減少皮下纖維斷裂。皮膚科醫師建議可以塗抹油性護膚產品，並稍加按摩可用來預防妊娠紋出現。

③心理

懷孕期間賀爾蒙分影響，加上孕婦緊張與精神壓力，情緒會較為不穩定，容易激動、放大情緒、焦慮或是衝動等。在睡眠上也可能因為過度的擔憂與不安，導致沒有良好的睡眠品質，因而無法集中注意力。懷孕是全家人的事情，家人應該多多關心孕婦，多花時間陪伴，幫助孕婦舒緩緊張的情緒。

④產後調養

孕婦在產後身子較虛弱，中醫強調孕婦在生產時用力消耗體力，正氣受損，且分娩時出血，氣隨血耗，導致氣血俱虛，故產後的體質血不足而氣亦虛。生產後子宮會排出分泌物，而這些分泌物是由血、白血球、黏液和組織等混合而成，會經由陰道脫落排出，中醫稱做惡露。產後調理的時間約30-40天，這段時間內可配合中醫藥補，如生化湯能增加子宮收縮，讓子宮盡快



排出惡露，幫助它恢復正常的位置和形狀。另外麻油雞也是常見的食補，除了能補充孕婦所需的蛋白質外，胡麻的藥效同樣能溫子宮、排惡露。此段期間內忌生冷、寒涼食物，儘量保持愉快心情，不要讓自己太過勞累。

更年期

更年期係指女性月經接近結束的一個時期，由於卵巢功能逐漸消退，排卵與賀爾蒙的製造會越來越少。以絕經作為一個界線，連續12個月沒有來月經就屬自然絕經，約發生於45至55歲之間，此時女性已無生育能力，正式進入更年期。根據統計約20%女性只感受停經，並無其他不適症狀；70%女性有輕微至中度不適症狀；只有約10%女性感覺極度不適。而更年期的症狀產生主要是因為雌激素的分泌減少，有些婦女會忽然感覺一陣潮熱，接著有出汗跟心悸情況。另外有失眠、情緒不穩定、頭痛、性慾減退、陰道乾澀等症狀發生。

①長期影響

由於雌激素分泌的減少進而影響體內脂質代謝，血中低密度膽固醇(LDL)上升高密度膽固醇(HDL)減少，增加心血管疾病的風險，如中風、冠狀動脈心臟病、高血壓。且女性在缺少雌激素之下鈣質會迅速流失，容易造成骨質疏鬆，要是日常生活不小心就會造成骨折。另外如皮膚變薄失去光澤、容易乾澀等。

②改善

為減少骨質疏鬆風險平時應多做增強骨密度運動，如散步、爬樓梯、跳健康操等，不但能強化骨骼還可以減少脂肪的堆積。在飲食上應多攝取含鈣食物如牛奶、豆腐、深綠色蔬菜、優格等。另外以中醫角度，腎水不足會引起肝陰不足，進而導致肝腎陰虛，會引起潮紅、盜汗、失眠等，此時可服用知柏地黃丸，為滋陰補腎良方。在情緒壓力的除儘量保持身心愉快，並可服用加味逍遙散，對於更年期的情緒問題，憂鬱、胸悶、頭痛效果不錯。除此之外維持正常社交生活，如心情不適應儘量找家人或友人傾訴，並主動尋求協助。

台灣已進入高齡化社會，更年期為每位女性必經過程，進入更年期後還有20-30年的路要走，除定期接受健康檢查外，好好正視自己身心，建立健康的心態。忙碌了大半輩子，此時正是享受人生的時刻，好好的休息並適當的調適自己，相信更年期也能過的輕鬆愉快。

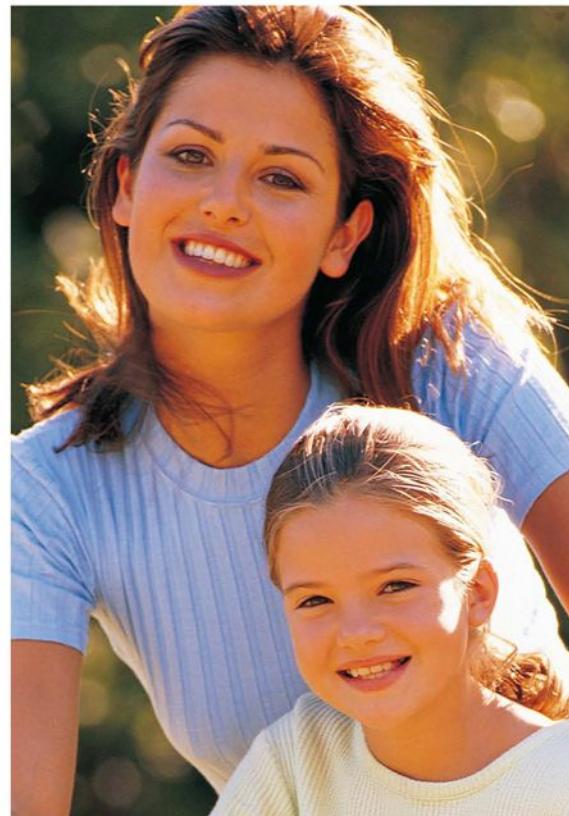


從女孩到女人的蛻變心事

青春期女孩在面對自己生理變化時，多少總是有些惶恐，畢竟這是之前所未經歷過的。東方女性平均初經年齡在12至16歲時候，初經報到時間通常與種族、氣候條件、環境、飲食習慣或遺傳有關，而初經的報到也正式宣告進入青春期。若女性在8歲前就來了初經，則有可能為性早熟症（Precocious puberty），而性早熟的發生與下視丘-腦下垂體-卵巢軸的過早活化有關聯，會造成卵巢提早發育成熟及第二性徵的出現。16歲過後無初潮的則需注意是否為月經遲緩，這可能與遺傳甚至飲食有關，例如營養不良、慢性疾病、遺傳及心理因素等，都會引起月經遲緩，此時應請醫生進行診斷。初經過後的5年之内，尤其是前2年，因為卵巢尚未發育完全所以排卵不穩定，導致月經週期多半不規律。通常間隔21至42天不等，再加上此時期的少女大多有課業或生活上的壓力，往往會使經期不規則的情況加劇，有可能好幾個月無月經，或來幾次月經後又中斷，或提前、間隔不一等，經血量也忽多忽少，家長常會擔心小孩是不是生病了。其實，青春期的月經不規則，本來就屬自然現象，無需特別去治療，通常等到生理機能成熟後，經期自然會逐漸穩定。

因生殖器官逐漸發育成熟，卵巢分泌雌激素增加，除了身體器官逐漸發育成熟、女性第二性徵也開始出現等。此時期的女孩會迅速生長，皮下脂肪變多，逐漸形成女性特有體態。而青春期少女們此時最在意的就是身材的發育了，由於現今社會電視媒體的影響，與同學間的相互的比較，此刻的少女們對於胸部發育會顯的非常好奇與重視。胸部的發育主要是雌激素會促使乳腺導管發育而黃體素則是會刺激腺泡發育使乳房組織快速成長。青春期的乳房發育分為五個時期，第一期：9歲前只有乳頭小小突出。第二期：乳房開始發育，乳頭隆起，乳暈變大，乳房成一小丘狀，此時期約發生於9-12歲間。第三期：乳房與乳頭持續發育，乳房明顯高於胸部，此時期持續13-14歲。第四期：乳房漸成球狀，此時期至於14-15歲。15歲後乳房漸漸定型，乳頭大而突出，乳暈微陷，為第五期。若16至18歲後發現乳房發育不正常，則必須尋求醫師找出原因並協助治療。

除了身材的發育與月經的報到之外，青春期少女最在意的應該是青春痘的發生。痤瘡，皮膚上的毛細孔和皮脂線相連接，當皮脂、老廢細胞與毛髮形成栓子堵塞毛孔時，痤瘡就會出現



。其實不同年齡層都會有痤瘡的發生，只是青春期最為常見，所以痤瘡才會俗稱為青春痘。其原因可能是青春期皮膚荷爾蒙分泌增加，導致皮脂腺栓塞機率也跟著增加。青春痘臨床表現分為非發炎型的痤瘡：黑頭粉刺與白頭粉刺。發炎型痤瘡：丘疹、膿包、結節、囊腫等，常發生部位主要在於臉部、胸口、背部等。除了青春期皮脂分泌旺盛，作息、遺傳、飲食等都會影響青春痘生成。青春痘雖然不是嚴重的疾病，但會在皮膚上留下永久痕跡，最常見的就是凹洞。青春痘發炎時所造成血管擴張，會產生暫時性的紅斑，也需要花4-6個月才能夠消除。另外青春痘痊癒後的色素沉澱雖會隨時間變淡，也需要漫長一段時間。青春痘對青春期少女心裡來說是很大的衝擊，例如會覺得自己缺乏自尊心、沒自信、心情沮喪、易怒、挫折等。有時在這些情況交互作用下，進而會影響學業或是人際關係等等。平常應適時的洗臉，除去多餘油脂、不擠壓痘痘，以免留下疤痕、避免熬夜，保持心情愉快。

每個父母都希望子女長高，雖然身高主要與先天遺傳有很大關聯，但後天適當的調養可以幫助身體的發育。女孩子在初經過後除了正常飲食攝取與適量的運動外，在中醫師的協助之下，適當的藥補是有助於生長發育。中醫常說青春期正處轉骨時期，由兒童轉為成人的過渡時期，《醫宗必讀》裡提到腎為先天之本、脾胃為後天之本，所以在發育時期要特別注意腎氣與脾胃的調養。而骨頭的生長發育，有賴於骨髓的充盈，而骨髓又由腎所生，《素問·癥論》：腎主身之骨髓。腎主骨、生髓，腎的精氣能生養骨髓，所以大部分轉骨藥方都與補腎有關聯。補腎氣的中藥如：續斷能補肝腎、強筋骨、止血安胎、療傷續折。杜仲，能補益肝腎，滋養筋脈。鎖陽，補肝腎、壯陽益精、潤腸通便。肉蓯蓉，補腎陽，益精血，潤腸通便。補氣的中藥如：黃耆，能補中益氣，壯脾胃、升舉清陽等。黨參能補中益氣、和脾胃、除煩渴。茯苓能利水滲濕、寧心安神與健脾和胃。白朮能補氣健脾又能燥濕利水。另還有狗尾草，除癩開脾、健胃、利尿，於小兒發育不良「轉骨」之用，最有名的轉骨料理就非「狗尾雞」莫屬。

痘痘一直是青春期少女煩惱的主因，而中醫主要把青春痘類型分為四態，分別是肺經風熱型、脾胃溼熱型、熱勝血瘀型和衝恆不調型。肺經風熱型主要是因為天氣濕熱，易感風熱之邪。脾胃溼熱型是與飲食油膩辛辣有關。熱勝血瘀型是因體內氣血熱盛。衝恆不調型是月經失調及內分泌紊亂所致。

青春痘內藏膿血污濁、紅腫疼痛，所以是毒火，藥用以清熱解毒為主，分別有蒲公英、薏苡仁、金銀花、黃芩、黃蓮、浙貝母等。青春痘的治療急不得通常要一兩個月才能看到明顯療效，由於青春痘藥屬於清熱解毒之藥，大都藥性涼寒，空腹吃可能傷脾胃，無論哪一種藥品，都應遵照醫生指示去服用。



產後調理做的好，青春永不老

生產過程對婦女而言是一個耗氣耗血的過程，在產前身體會受到胎兒孕育於子宮的影響，容易發生陰血不足、陽氣有餘的現象，而產後由於消耗大量精神體力與流失部份血液，導致孕婦氣虛血虧而產生各種症狀，如：惡露、產後痛、陰道鬆弛、尿失禁、排泄問題、產後肥胖、靜脈曲張、乳房下垂、產後落髮、性生活不協調、頭暈、目眩、易疲倦、自汗出、腰膝酸軟無力、舌淡等。

以中醫觀點來說，產後進補最好的時期是懷孕後半期開始，並持續到產後四～六個月。在生產後一週的期間內，食物中盡可能不要摻入酒精，由於酒精對子宮收縮恢復有抑制作用，而使產後惡露增多，加重產婦貧血，並使子宮恢復約延長二～三週之久，所以分娩後吃的食物，應延後一星期才加酒。且大多產婦認為只要注重飲食、吃的好就是坐好月子，而導致產後常因調理不足而腰痠背痛、大量掉髮、經期或經量異常、不定期子宮出血、容易疲倦等病症。其實產後適時的運動、調理體質是不夠的，還需要搭配服用具有實質效果的中藥藥物來調理才能達到療效。同時也可避免因為產婦攝取過多熱量，導致身材恢復不易。並且建議產後婦女勤做「凱格爾運動」，增進腹部及子宮收縮可有效改善陰道鬆弛、尿失禁問題，多吃高纖蔬果預防便秘，控制良好的飲食可保持曼妙身材，會陰傷口照顧保持乾淨、子宮恢復、惡露結束再行性生活可避免感染及出血發生。

而產後婦女體質是屬於「多虛多瘀」的特性，可先服用生化湯來治療產後惡露無法排出，或排不乾淨，還可促進乳汁分泌、調節子宮收縮、減少產後腹痛、預防產褥感染的作用等。生化湯去瘀後，繼而採用補血養血法，如加味四物湯、八珍湯等補氣血方劑來調補脾胃，恢復全身氣血。另外，針對特別虛弱的產婦可服用十全大補湯補氣血，益腎固腰的方劑來預防產後腰痛、落髮甚至產後記憶力衰退的現象。因產後體質的改變，調理的方式也跟著改變，而進補要適可而止避免過度服用，否則反到會導致出血惡露不止。所以產後應依個人體質狀況有計劃的依自我體能體質狀況、配合均衡營養的食物、適度的休息與運動、長期且有恆地進行，再輔以中藥的適度調理，選擇適合宜溫宜補方式做適當的保健。須注意的是中藥進補要採漸進式服用不同的食物及中藥，等惡露量減少後再來補身體，才能將調理發揮到最大效果。

中藥及藥膳調理須根據個人體質的不同，酌以加減使用，按時間性共分成四個步驟：

第一步驟：補陰化瘀

中藥：生化湯。

成分：當歸、川芎、桃仁、黑薑、炙甘草

作用：幫助子宮收縮，以排除子宮內未剝離的

黏膜或血塊，幫助惡露排出，防止產褥

感染，幫助子宮復舊。

第二步驟：養血化瘀兼補氣

中藥：生化湯。

處方：當歸、川芎、桃仁、黑薑、炙甘草

作用：加強子宮收縮、幫助子宮內膜修補、補腰腎。

第三步驟：補氣健脾兼祛濕

中藥：四神湯。

成分：芡實、蓮子、山藥、茯苓

作用：調理腸胃與協助水分的代謝。

第四步驟：補氣養血益腎

中藥：十全大補湯。

成分：人參、白朮、茯苓、甘草、當歸、川芎、熟地黃、白芍、黃耆、肉桂、生薑、大棗

作用：幫助卵巢、骨盆恢復，補腎固筋骨。

至於產後調理方面，每位媽媽的個人情況都不同，所以調理方式也不盡相同。以中醫服用生化湯來看，明朝傅山（傅青主）男女科達生篇當初所開的生化湯藥方，即有破血之用，幫助產婦排除惡露。而產後西醫給子宮收縮劑，可透過子宮收縮的動作，幫助排除惡露，漸漸恢復子宮的原有大小，同時透過收縮，協助胎盤排出後的蛻膜順利排除掉。



女性必知的中藥方劑—四物湯

大家都知道四物湯是女性朋友必備的藥補方之一，但多數人對這帖古老良方的認識仍只有片面知識；有人月經前吃、有人月經後吃、有人一星期吃一次、有人天天吃，到底正確應該如何服用呢？現在我們就來徹底的認識四物湯吧！

四物湯的成份

四物湯最早記載於宋朝醫典《太平惠民和劑局方》中，被稱為婦人病的聖藥，是補血、行血、活血的主方。方中由當歸、熟地黃、川芎及芍藥組成，當歸主要的作用為補血及行血，並有滋養強壯促進血液循環的作用。實驗證實，當歸可促進子宮收縮，並可增強子宮體本身的血液循環、緩解經痛。川芎主要的作用是幫助當歸活血，促進血液循環。另外，川芎有引血上行及驅除風寒的作用，可有效緩解月經後因血量減少而引發的頭痛，預防感冒。熟地黃主要作用為補血，因其含大量鐵質故可補充經期後在血量上的虧損；另外熟地黃還有補腎的作用，所以可促進內分泌的分泌並促進月經後的順利排卵。白芍的作用主要是在緩解輸卵管痙攣讓排卵順利，並可透過柔軟肝臟，使肝臟釋放出比較多的藏血，而後減低月經後的虛弱感。

四物湯的療效

① 調經止痛、養血疏筋

不少女性朋友因月經來潮而無法正常工作，四物湯不僅可幫助活血化瘀、排除血塊，並能減輕腹脹腹痛，使經血排出順暢。尤其透過促進子宮收縮可使子宮內膜順利排除，有效預防子宮肌瘤、子宮內膜異位等疾病的發生。此外，四物湯可補充鐵劑，減少月經來潮時的貧血、頭暈目眩及經血不出的狀況。坊間有四物湯方中添加人參及杜仲之產品，不但具備四物湯傳統功效，更可幫助抵抗疲勞及消除經常性的腰酸背痛的問題。

② 滋潤肌膚、防止老化

四物湯的方中組成多為溫補的行血劑，若養成從年輕服用的習慣，有助於氣血通順、改善容易手腳冰冷問題；並使臉色紅潤及肌膚光滑、減緩生理機能老化，自然看起來更為年輕。

四物湯最佳的服用時機及使用方法

建議女性最好養成從年輕時就開始服用四物湯的習慣，每次在經期乾淨後，可連續服用六天份的四物湯。別忘了，除非某些疾病，否則行經期間並不適合進補及服用任何藥物。此外，喝四物湯忌配茶，因茶會影響鐵劑吸收；因此一般補血劑應避免與茶一起服用，否則效果會打折扣。

有無服用禁忌？

女性月經過多及孕婦忌用，若有子宮肌瘤、子宮內膜異位、巧克力囊腫，或平常白帶多、陰部搔癢、時常反覆骨盆腔感染的女生，最好先請教中醫師，切勿自行服用四物湯。如果體質天生屬於比較燥熱的人，喝完四物湯之後出現口乾舌燥、猛冒痘痘、嘴破或失眠情形應停止服用。另外，剛接受手術的病人禁止服用四物湯，如果身體有感冒、喉嚨痛或眼睛充血的情況，可能也不太適合吃的！因為四物湯屬於溫補性質，會惡化體內的發炎反應。若出現以上情況都必須經過中醫師診察後，再依每個人的身體狀況去處方用藥，不要隨便亂補。

正確服用生化湯

■ 耕莘中醫診所/黃介煜院長

生化湯的成份

生化湯出自中醫典籍《傅青主女科》，主要由當歸、川芎、桃仁、炙甘草、炮薑5味藥組成。其中當歸可以補血調經、化瘀生新；川芎可以活血祛瘀、祛風止痛；桃仁也能活血化瘀；炮薑入血散寒、溫經止痛灸；甘草和中緩急、調和諸藥，整個方子的目的就在養血去瘀、溫經止痛。

生化湯的療效

生化湯一般習慣認為是婦女產後必服之劑，能促進乳汁分泌、調節子宮收縮以排除子宮內未剝離的黏膜或血塊。也能幫助惡露排出、防止產褥感染及預防血栓形成，並可幫助子宮復舊、減少宮縮腹痛，這是一般人對生化湯的印象。事實上並非只有在剛生產過後才可以喝生化湯，生化湯可以去瘀血生新血，不僅可以減緩疼痛、治療痛經，更具有養血活血調經的功能。

生化湯最佳的服用時機及使用方法

黃介煜院長表示，既然生化湯是用於活血化瘀、溫經止痛，月經來時可以服用生化湯來幫助子宮收縮。服用的時間點自然就是子宮需要收縮的前2到3天，尤其到經期3到4天出血呈鮮紅時，就不建議繼續喝生化湯。現代藥理研究證實，生化湯具有改善血液循環、抗凝血、調節子宮的機能、消炎、鎮痛、增強免疫功能。因此一些受到痛經困擾的婦女可以在月經來的頭兩天喝生化湯來幫助子宮收縮。

產婦則建議自然產者可在產後24小時開始服用7帖，剖腹產者在排氣後，或是產後第3天再開始服用生化湯，約5到7帖。但現今婦產科醫師多已經開立子宮收縮劑，不建議與生化湯同時服用。應先服用完子宮收縮劑，再由中醫師診視後服用為宜，絕不能遵循古法胡亂服用。

有無服用禁忌？

臨床上常有患者自行購買生化湯服用，整個「行經期」都在喝，這是萬萬不可的。有子宮肌瘤且造成月經淋漓的痛經患者就不建議服用，產婦若有產後子宮異常出血、胎盤植入、嚴重腹痛、剖腹傷口疼痛發燒、子宮發炎、嚴重感冒等症狀，則不可以服用生化湯。此外，生化湯的組成是以溫熱藥為主，因此要注意服用後是否有傷陰或化熱的情形。像是口乾舌燥、五心煩熱、傷口發炎或便祕、失眠等，因此服用生化湯前，還是建議經由專業中醫師諮詢後再服用。

港香蘭的產品值得信賴

黃院長親切地表示相當推薦港香蘭所生產的保健產品，除了可提供忙碌的民衆方便隨時保養身體，港香蘭的產品還通過各項嚴格檢驗及認證，擁有穩定的品質、療效及安全性。消費者毋需擔心購買到標示不清或來路不明的藥品，在醫師的處方用藥之下亦可一起搭配使用效果更佳。

作者

黃介煜醫師
現任：耕莘中醫診所院長

學經歷

前中國醫藥大學附設醫院中醫部醫師
前鄭守柔中醫診所主治醫師
中國醫藥大學醫學士
廣州中醫藥大學中醫臨床博士

院址

臺南市金華路二段48號
電話：06-2633632

美魔女的美麗密技

「美麗」永遠是女人一輩子追求的目標。近幾年科學研究結合生物學家、遺傳學家及皮膚生物學家等進行研究，結果發現影響肌膚老化的因素，主要70%屬於紫外線、生活型態或環境變因等外在因素；然而有30%是由於年齡增長、荷爾蒙分泌等因素，導致肌膚細胞與DNA受損，讓肌膚呈現老化或出現斑點、紋路、皺摺等問題。

中醫理論中提及當身體內臟功能失常、氣血不通、精力不足、陰陽失調的人，會造成臉色的晦暗、膚色枯槁、皮膚皺摺多紋、浮腫鬆弛等問題肌膚出現；反之，當身體臟腑的精氣充足、氣血通暢、陰陽協調時，膚色自然豐潤美白、緊實有彈性，讓人充滿魅力。

現代醫學也指出，皮膚是身體出現壓力(肌膚表層或內臟功能異常)後，最先反應的表徵，也是人體最早開始老化的器官，因此，美容學專家認為，除了皮膚表層的保養外，身體內部的保養也是必要的，由內美到外，雙管齊下才能達到有效抗老的目標。

皮膚表層保養-清潔、保養、防曬

• 肌膚保養 首重清潔

皮膚清潔是肌膚保養的第一步！花大錢在保養品上，不如確實做好日常基礎清潔。肌膚清潔主要就是要將肌膚上不要的東西清掉，如髒污、皮脂、老廢角質等。然而最適宜的清潔，就是幫肌膚把不要的東西清掉後，皮膚感受是不緊繃且柔軟的舒適感。

如果花大把的銀子買了保養品，卻沒做好清潔，那真是賠了夫人又折兵呢！所以，應學會正確的洗臉步驟與方式：

- ①先將雙手用清潔產品洗乾淨。
- ②潤溼臉部。
- ③把適量清潔產品置於潮溼的手掌上，並且充分揉搓起泡。
- ④將潔顏泡沫塗於T字部位，之後畫圓地把泡沫帶於整臉，包括嘴巴周邊與髮際部位。
- ⑤用指腹輕柔地按摩，以畫圈的方式加強易出油部位，眼周輕微帶過即可。
- ⑥按摩時間約15~30秒，不應超過1分鐘。
- ⑦用大量微溫的水輕輕沖洗肌膚，同時檢查有無殘留泡沫。
- ⑧用乾淨毛巾輕輕按乾，同時檢視肌膚。





• Bye掉老舊角質 回復Q嫩肌

角質層位於皮膚的最外層，是肌膚的防禦層，具有抵禦紫外線與外在汙染的能力，是皮膚防護的重要屏障。角質層的健康與代謝變化將會左右妳在別人眼中的年齡觀感！

一般肌膚理想代謝週期約為28天，肌膚代謝是否正常，影響了角質層的組成結構，也會決定皮脂膜的油脂水分含量。肌膚的類型取決於角質層與皮脂膜皮脂腺的分泌平衡，油性肌膚就是代表油脂分泌過多，乾性肌膚則是油脂分泌不足，而造成水分流失。當肌膚新陳代謝趨緩，會使 角質層堆積愈來愈厚，易使得肌膚變得暗黃、不透光。所以想擁有晶瑩剔透的肌膚，就需更注重角質層的保養。角質保養有兩個重點：1.去除老廢角質、2.促進角質代謝正常。定期去角質不但能讓肌膚透亮，也可讓保養成分進入肌膚的管道更為通暢。

• 滋潤有道 水嫩有彈性

洗完臉，皮膚的保濕因子會流失，故洗臉後應儘速補充含保濕成分的產品以保持皮膚水嫩；因皮膚缺水時，皮膚會感到粗糙及不適，若臉部出現乾澀、緊繃感時，這就是皮膚缺水的徵兆，維持肌膚保濕才能維持皮膚理想的狀態。

市售用於保濕的日用品相當多，而價位高的產品效果不一定是最好的，應依個人膚質選擇適合的產品。適當的保濕，能讓皮膚表皮形成保護膜，防止水分蒸發與養分流失。如對於油性肌膚的人來說，含油量過高的滋潤產品或太營養的保養品應避免使用，否則容易導致毛孔阻塞而長痘痘。

除了外表的保濕工作外，內在方面更要記得多喝水來補充流失掉的水份，尤其是待在冷氣房裡，皮膚容易乾澀，如不隨時補充內外水份，皺紋可能會提早到來！

• 防曬保護 亮麗動人

俗話說：「一白遮三醜」，除了老化問題外，現代女性最迫切的需求，就在於如何擺脫暗沉、不均勻的膚色，讓肌膚呈現白裡透紅的好氣色。

防曬也是肌膚保養的關鍵步驟之一，陽光紫外線的傷害對人體是累積的，長期的日光照射與曝曬，會破壞真皮中的彈性纖維和膠原纖維，促使皮膚組織結構的加速變化，皮膚也會變得脆弱敏感，在不知不覺中使皮膚失去了彈性和張力，造成皮膚老化、黑斑、提早出現皺紋的現象。若必須從事戶外活動，不分季節天氣，外出時應隨時補充防曬品。

大家應知道：如果防曬做得不好，再好的美白技術或是最優良的美白保養品，也無法發揮良好的作用，甚至會越擦越黑！

身體內部保健—健康保健素材

東方女性只要臉部膚色暗沉、不均、無光澤，常被人誤以為病魔纏身，而美白、敷臉的效果又極為短暫，至於為何會膚色晦暗，應從多方面來探討，不應只是單一從臉部問題著手。

當人體內臟功能失常，亦會造成顏面的晦暗。當體內臟腑的精氣充足時，氣血通暢、陰陽協調，膚色自然豐潤美白，且髮質也光亮照人、充滿魅力。反之，氣血瘀滯、精力不足的人，當然膚色枯槁、皺折多紋、目光遲滯！

然而，若是屬於內在的問題，應透過循序漸進的方式，配合調養改善，把生理上內在與外在之間各個系統、部位整體探究調整，才能根本改善體質，臉色自然明亮潔淨。

• 除皺抗老—輔酵素Q10

自由基會造成皮膚傷害，在生活中的紫外線、空氣中的廢氣、香煙煙霧、及各種化學污染物等，均會加速自由基的產生。過多的自由基會導致肌膚鬆弛、產生皺紋、與失去光澤，造成皮膚老化，嚴重影響個人的美麗外觀。有科學證據顯示，想要避免上述的情形發生，就應該長期服用抗氧化劑，抗氧化劑可以吸收自由基，可以有效減少自由基的作用，長期口服也可以減少身體的損傷，減少老化衰退的發生。

輔酵素Q10全名叫Coenzyme Q10 (CO-Q10)，又稱Ubiguinone，是一脂溶性營養素，其組織結構與維生素K相似。輔酵素Q10具有良好的抗氧化效果，其抗氧化是維生素E的40倍，同時也可刺激免疫系統，對抗體內產生的自由基和過氧化物質，預防提早老化與癌症。

輔酵素Q10能加速角質新陳代謝，讓膚色明亮、抑制磷酸酯氨酸酶的活性，減少黑色素形成，達到美白功效；輔酵素Q10能增加真皮層中玻尿酸濃度，提高肌膚保溼能力、預防並延緩肌膚老化、讓肌膚緊緻、平滑；與膠原蛋白一起食用，具有維持皮膚彈性、保持肌膚光澤、與減少肌膚皺紋的生成。

• Q彈水嫩元素—膠原蛋白

膠原蛋白維持了皮膚與肌肉彈性的主要角色，隨著年齡增長，原先真皮層中纖維母細胞產生膠原蛋白的能力會降低，一旦膠原蛋白流失的速度比生成速度快時，膠原蛋白與彈力蛋白交互構成有規則的網目結構會逐漸崩解，最後導致皺紋的生成，肌膚便會失去彈性，所以要肌膚保持年輕，就需額外補充膠原蛋白。

膠原蛋白作用於肌膚的角色有增加皮膚保水能力、提高保濕效果，使皮膚微血管擴張，調整皮膚表層油脂、使膚質保持平衡(中性)，調整皮膚組織、讓肌膚更緊緻、讓皮膚的表面更光滑柔嫩。

• 補水天王—賽洛美

Ceramide中文稱為神經醯胺，俗稱賽洛美。因其在角質層細胞間脂質中，很像是一根長長的釘子，於是又有「分子釘」的稱號。賽洛美是一種存在於肌膚角質層的細胞間隙間的物質，角質層中最重要且比例最高的成份，約佔細胞間脂質的40~55%。賽洛美可在皮膚內形成薄膜，降低水分流失，並促進其他保養成分的滲透，重建皮膚障壁，因它的存在，才能讓角質層具



有良好保濕功能及結構完整性。

賽洛美可修復角質層防禦能力、恢復鎖水功能，促進表皮水合作用，增進表皮細胞凝聚力，滋養肌膚及保濕，防止皮屑乾燥脫屑，使肌膚柔嫩光滑有彈性。同時具有抗氧化、抗老化作用，使肌膚舒緩、吸收性良好，無油膩或黏稠感。賽洛美應用於敏感肌膚，是增強抵抗能力的優良成分，尤其用在乾燥敏感肌膚效果更加顯著。

• **内外兼修 自信有神—珍珠粉**

珍珠粉是由珍珠研磨而成；而珍珠的形成是貝類為減低異物刺激而分泌數千層平順的珍珠層包住入侵異物而生成珍珠。珍珠粉中含有珍珠蛋白、鈣、鋅、鐵、鈷、鉀、磷等多種人體所需的微量元素。

珍珠粉的外用，於明代《本草綱目》中載明：「珍珠塗面，令人潤澤好顏色。塗手足，去皮膚逆臚。」在現代研究中發現，珍珠中微量元素能促進SOD的活性增強，清除自由基，可改善膚色。成分中珍珠蛋白，含有甲硫胺酸、甘胺酸等數種人體必需的胺基酸，珍珠蛋白分子較膠原蛋白、玻尿酸的分子小，讓珍珠粉擁有高鎖水能力，且珍珠粉具有抗氧化、抗過敏及保濕的作用，更能讓細胞活化。

在中國珍珠之美顏及藥用價值已備受肯定，食用珍珠粉在中國已長達二千多年的歷史，從西漢的《名醫別錄》到清代的《雷公藥粉性賦》皆有文載。珍珠內的成份能促進人體細胞的新陳代謝，加速細胞間的物質反應，清除腸道及血液中的有害物質，進而有效恢復人體「心肝」、「腸胃」的正常功能，迅速調理內分泌及增強人體的免疫力。近年來，研究人員進一步發現，珍珠不論內服或外用，都能有效調理現代文明病。

要讓肌膚呈現最佳的狀態，除了應用現代保養技術與產品外，首先要瞭解肌膚基礎保養與清潔的重要性；專業醫師也提出建議，每日應確實清潔肌膚、不要過度塗抹非必要的保養品，更重要的是生活作息及飲食都要正常，如此，身體的循環代謝正常，膚質自然就會變好，「晶瑩剔透」與「粉嫩Q彈」將成為你的專屬代名詞！



咳嗽的中西醫論治

■ 郭世芳中醫診所/郭世芳院長

咳嗽是一種很常見的症狀，能清除氣管的黏液和異物，是為清除氣道內物質(痰液)的一種突然爆發性呼氣動作，同時也是所有人都曾經經歷過的困擾症狀。正常人呼吸道中，每天可產生約100毫升的黏液，黏液由細支氣管到嘴巴需要30~60分鐘；當黏液過多時黏膜受刺激，黏液咳出而成為痰。人對咳嗽的感受差異很大，當咳嗽突然出現，尤其是伴有因胸痛、呼吸困難或大量分泌物而致不適時，會感覺相當痛苦，因而嚴重影響日常生活起居。但如果咳嗽發生遷延數年或數十年(如伴有輕度慢性支氣管炎的長期吸煙者)，病人可以幾乎不意識到有咳嗽或認為是正常的。

咳嗽的病因

追究咳嗽引發的可能原因有以下幾種，事實上不同原因之間可能重複或同時發生：

- **呼吸道疾病：**

從咽喉到細小支氣管的粘膜受到刺激時，都可能引起咳嗽，其中以喉部杓狀間隙及氣管分歧處對刺激最為敏感。一般認為肺泡受到刺激並不產生咳嗽，只有當肺泡內的分泌物、滲出物或漏出物進入小支氣管時才會產生咳嗽。引起咳嗽的原因是呼吸道的炎症(如咽、喉、氣管或支氣管炎、肺炎、肺結核)、出血、腫瘤、異物及吸入刺激性氣體等。

- **肋膜疾患：**

當肋膜受到刺激或肋膜炎時常有咳嗽。

- **心血管疾病：**

引起肺鬱血或肺水腫的疾患(如左心功能不全、二尖瓣狹窄等)及右心或體循環靜脈栓子脫落引起的肺梗塞均可出現咳嗽。

- **中樞神經因素：**

大腦皮層既能抑制咳嗽反射，同時又是咳嗽的起源地(隨意性咳嗽)即神經衝動從大腦皮質傳出至延髓咳嗽中樞，引起咳嗽反應。

咳嗽的性質

咳嗽的性質可分為乾性與濕性兩種，如此分法不管是對中醫或西醫而言都是很重要的依據：

- **乾性咳嗽：**





無痰的咳嗽常見於急性咽或喉炎、支氣管炎的早期、肋膜炎、早期肺結核、縱隔腫瘤壓迫支氣管、吸煙及神經因素等。

• **濕性咳嗽(痰咳)：**

帶痰的咳嗽常見於慢性支氣管炎、支氣管擴張、肺炎、肺膿腫、肺水腫、空洞型肺結核。至於咳嗽的時間與有些疾病也有一定關係，如經常性咳嗽見於慢性支氣管炎、支氣管哮喘、肺結核等；而陣發性咳嗽則見於百日咳；週期性咳嗽見於支氣管擴張、肺膿腫等。因夜間痰液積聚而在清晨起床咳嗽排痰或晚上臥下因體位改變而使咳嗽加劇。左心功能不全和肺結核等病人常在夜間咳嗽或加重，這可能與夜間迷走神經興奮性增高有關，對中醫而言則涉及陰虛的問題。再者聽咳嗽的音色：這是指咳嗽聲音的改變，有助診斷。如嘶啞型咳嗽常見於聲帶炎或水腫、喉炎、喉結核、喉癌等；無聲咳嗽常見於聲帶麻痹、聲帶水腫、極度衰弱的病人；發生犬吠聲咳嗽可見於喉狹窄、氣管受壓迫或臆病等；若有金屬聲咳嗽可見於縱隔腫瘤、支氣管肺癌或主動脈瘤壓迫氣管等。

西藥的治療

俗語說醫生怕治咳嗽，的確咳嗽不容易控制，一般西醫的治療還是應該先瞭解會引起咳嗽的原因。一般的上呼吸道感染疾病如侵及氣管就會引起咳嗽，肺炎當然會咳嗽但是症狀會更嚴重些，比較敏感的老年人及小兒遇到冷空氣也容易咳嗽，此外最容易遭大家忽略的是鼻涕倒流、鼻竇炎會引發長久不癒的咳嗽，還有長期的胃酸逆流也是慢性咳嗽容易忽略的原因。

治療咳嗽絕對不能拼命給止咳藥而已，必須找出什麼原因造成的咳嗽而對症下藥。咳嗽的治療必須顧及使痙攣的氣管擴張以利痰的咳出，稀釋氣管的分泌物以及降低氣管壁的水腫程度。正本清源最好減少刺激的產生，一旦有了痰液的發生，必須讓它很容易的排出，而不是鎮咳，否則就會減緩恢復的過程了。

治療咳嗽主要是治療引起咳嗽的基礎病因，除非有特殊情況(如咳嗽使病人精疲力盡或影響休息和睡眠)，否則不應該抑制有痰的咳嗽。而治療咳嗽的藥物可分為鎮咳藥和祛痰藥，有時還使用粘液溶解劑、蛋白分解、抗組胺藥和支氣管擴張劑等，至於藥物治療的選擇，欲單純抑制無痰咳嗽可選用medicon，但codeine也有效。

更有效的麻醉性鎮咳藥應留待於需要止痛和鎮靜作用時應用，為了增加支氣管分泌物和液化粘稠的支氣管液體，充分水化(飲水和蒸氣吸入)是有效的，如單純水化無效，可試用口服碘化鉀飽和溶液。為了緩解源於喉部的咳嗽，潤劑糖漿或錠劑必要時聯合medicon有效。對支氣管收縮合併咳嗽，推薦使用支氣管擴張劑，可能還需聯合應用祛痰藥，對有些病例吸入糖皮質激素可能會有效，但並不適合長期服用，其實臨床上療效差或診斷不明的患者相當多。對中醫而言，由於個體體質上的差異，使得不同病人之間即使咳嗽原因一樣，治療的差異性還是存在。尤其是痰色偏白或夾泡沫的咳嗽類型，往往對西藥療效差，甚至症狀反而增加，此時介入中醫的治療方式，特別有助於症狀緩解與體力恢復。

中醫治療看法

中醫將無痰而有聲稱為咳，無聲而有痰稱為嗽，有痰有聲謂之咳嗽。《素問·咳論》曾提出「五臟六腑皆令人咳，非獨肺也」的著名論點，對後世治療咳嗽有重要的指導意義，歷代均有所補充。一直到明代《景岳全書》將咳嗽分為外感和內傷兩大類，辨證以陰陽虛實為綱。這種辨證分類原則至今仍為臨床所遵循。

中醫的病因病機

咳嗽分為外感和內傷兩大類。外感咳嗽多因六淫之邪侵襲肺衛，影響肺氣的宣發肅降功能而致。內傷咳嗽多為臟腑功能失調，或他臟病變影響及肺，如肝鬱化火、脾虛生痰，或肺臟自病，常由於肺系多種疾病遷延不癒，肺臟虛弱，陰傷氣耗，肺主氣的功能失常，肅降無權，以致氣逆為咳。

咳嗽的辨證首先要分清外感與內傷。外感咳嗽起病急，病程短，常伴有肺衛表證，屬於邪實；內傷咳嗽多為久病，常反覆發作，病程長，可伴見他臟形證，多屬邪實正虛。其次要辨咳嗽的聲音和發作時間。咳嗽聲音洪亮有力者屬實；咳嗽聲音低弱氣怯者屬虛；咳嗽時作，發於白晝，鼻塞聲重者，多為外感咳嗽；晨起咳嗽陣作加劇，咳嗽連聲重濁，多為痰濁咳嗽；午後、黃昏咳嗽加重，或夜間時有單聲咳嗽，咳聲輕微短促者，多屬肺燥陰虛；夜臥咳嗽較劇，持續不已，少氣乏力者，為久咳致喘的虛寒證。

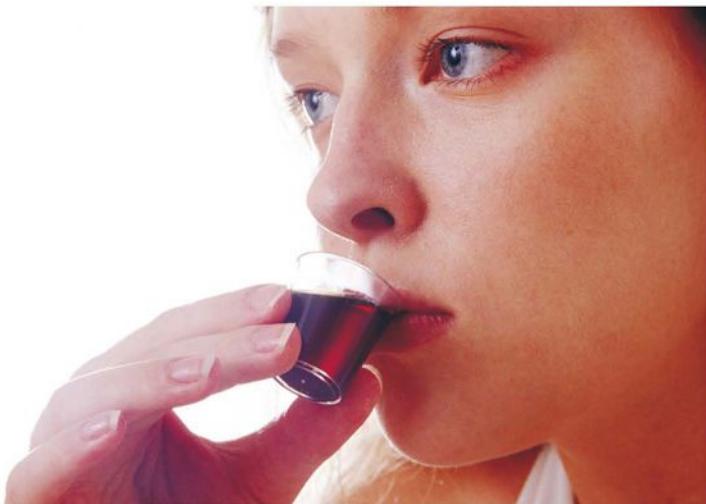
此外尚須辨痰的色、質、量、味。咳而少痰的多屬燥、火、陰虛；痰多的常屬濕痰、痰熱、虛寒；痰白而稀薄的屬風寒；痰黃而稠者屬熱；痰白質黏者多屬陰虛、燥熱；痰白清稀透明呈泡沫樣的屬虛、屬寒；咯吐血痰多屬肺熱或陰虛；有熱腥味或腥臭氣的為痰熱；味甜者屬痰濕；味鹹者屬腎虛。

中醫辨證治療

中醫基於體質學說，對不同證型的患者施予不同的治療方針，一般說來外感咳嗽又可以分為風寒咳嗽、風熱咳嗽、風燥咳嗽，而內傷咳嗽又可以分為痰濕蘊肺、痰熱鬱肺、肝火犯肺、肺陰虧耗、肺氣虛寒、寒飲伏肺等六型，分述如下：

• 外感咳嗽：

多屬邪實外邪束肺，肺失宣肅，法重在宣肺祛邪，以恢復肅降功能。概以「疏風散邪」為主，更辨其屬風寒、風熱、風燥，選藥特點多取清宣上浮，輕清靈動之藥，常選辛溫、辛涼或辛甘淡之品以發表宣肺，透邪外出，以復肺之宣肅。如麻黃、荊芥、桑葉、杏仁、蘆根、桔梗等。主張用藥應以輕靈為貴，因輕清靈動之品可開宣上焦，祛邪外出。藥量亦不宜過大。誠如吳鞠通所說：



「治上焦如羽，非輕不舉」。避免過早使用滋潤、收澀、酸斂重濁、苦寒沉降之劑，尤以單純的鎮咳為大忌。

①風寒咳嗽：

發熱頭痛、喉癢咳頻、痰白而稀、鼻塞流涕、苔薄白、脈浮等表證，可用辛溫解表藥物、如荊芥、防風、薄荷、蘇葉、前胡、麻黃、桔梗、甘草等，表解熱退而咳自除，治宜疏風散寒，宣肺止咳，用華蓋散加味。

②風熱咳嗽：

證見咳嗽頻劇，氣粗或咳聲嘎啞，咯痰不爽，痰黏稠或稠黃，鼻塞流黃涕，口渴，頭痛，惡風，身熱，舌苔薄黃，脈浮滑數。治宜疏風清熱，肅肺化痰，用桑菊飲加減黃芩、桑白皮等。

③風燥咳嗽：

證見乾咳，痰少而黏，咽喉痛，唇鼻乾燥，痰少不易咯出，或痰中帶血，口乾，初起伴有鼻塞，頭痛，微寒，身熱，苔薄黃，質紅，乾而少津，脈浮數。治宜疏風清肺，潤燥止咳，宜辛涼與甘潤合用，如沙參、麥冬、梨皮、瓜蔞皮、桑白皮、川貝、薄荷、甘草等。用桑杏湯加減，重者用清燥救肺湯。

●內傷咳嗽

治療當祛邪止咳，兼以扶正，或著重扶正，兼治其咳。

①痰濕蘊肺：

證見咳嗽痰多，痰多色白易咳出，伴有胸悶身重、苔白膩、脈濡滑、咳聲重濁，胸院作悶，食少，體倦，脈濡滑。治宜健脾燥濕，化痰止咳，用二陳湯合三子養親湯加減。

②痰熱鬱肺：

本證是因熱邪壅肺，或溫邪從口鼻侵入，或風寒、風熱入裡化熱，內壅于肺所致。症見咳嗽喘促，痰稠色黃，難於咯出，或有血腥味，或吐血痰，口苦，咽痛，發熱煩渴，甚則鼻翼煽動，胸悶，尿黃，大便結，舌質紅，苔黃，脈滑數。治以清肺泄熱，宣肺平喘。藥用麻黃、杏仁、石膏、甘草、黃芩、桔梗、銀花、魚腥草。用清金化痰湯加減。

③肝火犯肺：

刑金傷肺而咳，症狀與燥熱咳嗽大致相同，但咳多陣發，證見咳嗽氣逆陣作，咳嗽時面赤，咽乾，兼見胸脅脹痛，性急易怒，煩熱口苦，苔薄黃少津，脈弦數。治宜清肺平肝，順氣降火，如百日咳症擊期，若無發熱見證，可用丹梔逍遙散合瀉白散。

④肺陰虧耗：

證見乾咳，咳聲短促，痰少而黏，或痰中帶血，聲音嘶啞，口乾咽燥，午後潮熱，乾咳無痰、咽癢音啞、五心煩熱、或咳痰帶血、午後低熱、夜有盜汗、舌紅少津、脈細數、宜潤肺滋陰、清熱止咳、可用藥物有百合、生熟地、天冬、麥冬、貝母、元參、桔梗、桑白皮、地骨皮、沙參、黃精、玉竹等。治宜滋陰潤肺為主，常用沙參麥冬湯加減。

⑤ 肺臟氣虛：

本證多由久咳傷肺，肺虛及脾，或飲食所傷，勞倦傷脾，不能輸精于肺所致。症見久咳不止，氣短，喘促，痰多稀白，食欲不振，腹脹便溏，神倦乏力，聲低懶言，自汗，面浮足腫，舌淡苔白，脈細弱。治以補益脾肺。藥用黨參、茯苓、白朮、淮山、扁豆、蓮肉、苡米、桔梗、砂仁、黃耆、五味子等，大多見於慢性肺病緩解期，喜溫惡寒、自汗易感冒等證，屬虛勞範圍，宜六君子湯合玉屏風散以培土生金、益氣固表。

⑥ 寒飲伏肺：

水停飲聚、犯肺而咳，水停心下而成支飲，目眩咳痰、舌淡齒痕、苔薄白、脈弦，宜苓桂朮甘湯為主方溫散寒飲；陽氣衰憊，水冷為痰，咳則腰膝酸軟，面浮氣喘、舌淡、苔白潤或黑潤、脈微細，多見於慢性腎炎，宜真武湯或苓桂朮甘湯溫陽利水。

結論

外感咳嗽多病淺而易治，但燥與濕二者較為纏綿，因濕邪困脾，久則脾虛而積濕生痰，轉為內傷痰濕咳嗽；燥傷肺津，久則肺陰虧耗，成為內傷之陰虛肺燥咳嗽。內傷咳嗽多呈慢性反覆發作過程，其病較深，治療難取速效；肺虛咳嗽，初起雖然輕微，但如疏忽延誤失治，則往往日益加重，趨於勞損之途。外感咳嗽的治療，一般均忌用斂澀留邪的藥物，若病起即予補澀，反使肺氣不暢，外邪內陷，痰濁不易排除，咳嗽愈劇。內傷咳嗽應防宣散太過，以免耗傷正氣；若咳久邪熱漸衰，肺氣漸傷，又可酌加斂肺收澀之品，如五味子、诃子等。

預防保健

中醫是預防醫學，特別注重疾病的預防，外感咳嗽過後必須注重脾胃的調養，是著眼於脾胃為後天氣血生化的來源以及中醫所謂「脾為生痰之源」。一般而言患者應注意氣候變化，做好防寒保暖，避免受涼，飲食不宜甘肥、辛辣及過鹹，有吸煙嗜好者，須戒煙。適當參加體育鍛鍊，以增強體質，提高抗病能力。內傷咳嗽在緩解期間，應堅守「緩則治其本」的原則，補虛固本以圖根治。

作者

郭世芳醫師 現任：郭世芳中醫診所院長

學經歷

中國醫藥學院中醫系畢業

中國醫藥大學中西結合研究所醫學碩士

奇美醫學中心西醫內科部總醫師

奇美醫學中心西醫風濕免疫科總醫師

奇美醫學中心中醫部主治醫師

奇美醫學中心中醫部中西整合醫學科主任

院址

臺南市永康區東橋十街23號 電話：06-3035799





行政院衛生署朴子醫院 中醫科 李昌誠博士 專訪

位於嘉義縣西境的【行政院衛生署朴子醫院】，開辦至今一直秉持著成為沿海地區民衆健康守護者之願景。為提供偏遠地區鄉親更為便利的醫療選擇，署立朴子醫院特聘請台中榮民總醫院中醫科主治醫師－李昌誠博士至此駐診；未來將投入雲嘉地區的醫療服務，造福地方更多群衆。

踏入中醫領域的歷程

李昌誠醫師原為中國醫藥學院藥學系畢業，由於本身對中草藥極感興趣，常利用課餘時間到各平地、山區及中草藥行進行藥用植物的調查及研究，因此對於常用中藥材的鑑定、炮製及臨床應用都相當瞭解。李醫師微笑地表示會踏入中醫藥領域，主要原因是抱持著對傳統醫藥的熱愛；所以在畢業後便決定報考中國醫藥大學學士後中醫系繼續深造，從此踏上了中醫行醫之旅。

一路走來，李醫師相當感謝師長們無私的教誨！在校求學期間，李醫師承蒙林昭庚教授、張永賢教授及侯庭鏞教授教導許多學識，幫助李醫師在中醫研究方面奠定紮實的基礎。在中醫內科方面，李醫師跟隨王逸之老醫及陳延年主任學習傳統中醫對於各項內科疾病的診治，課餘時間李醫師還前往東勢跟隨鍾永祥老醫師學習傳統針灸，因此對於人體十二經絡的循行、認穴、探穴、取穴及各種用針手法和臨床配穴應用上都相當瞭解。在傷科方面，李醫師曾跟隨知名針傷科專家高宗桂教授及民俗療法周德苗師傅學習傷科診療及整脊手法，並取得專業推拿從業人員證照。他亦曾跟隨國內治療中風及各種重症相當出名的姜潤次教授學習頭皮針及耳針，累積相當多的臨床實務經驗。並於近年接受中醫傷科名醫黃家豪醫師、林繼興醫師及張瑞麟醫師和台中榮總復健科譚仕馨技術主任指導，並實際參與中醫傷科實習醫師的教學與各項研究。李醫師表示自己能獲得許多患者的肯定與支持，全是由於老師們不吝給予許多指導及學習的機會，才能在各方面都能精準的掌握患者病情、進而提供最佳的醫療服務！

成為正式中醫師後，李醫師便進入嘉義華濟醫院中醫部服務，對於雲嘉地區的醫療生態可說是相當瞭解。任職期間因為擔任訓練及教學總醫師，因此李醫師對中醫藥的研究及教學產生極大興趣，毅然決然回到中國醫藥大學中醫所－碩士班就讀。在取得醫學碩士學位之後。李醫師隨即繼續攻讀中國醫藥大學研究所－醫學博士；爾後便在台中榮民總醫院中醫科擔任主治醫師，持續推廣中醫醫療及教育，以期待對中醫藥研究能有所貢獻。

個人專長領域

李醫師在中國醫藥大學北港附設醫院實習時，曾與當時兒科部的許清祥醫師共同開設中西醫聯合門診；並於美國中醫學雜誌(Am J Chin Med.)發表「氣喘熱證證型分析指標」研究文章：High eosinophil cationic protein level in asthmatic patients with "heat" Zheng.，因此對於過敏性鼻炎及氣喘疾病擁有豐富的臨床經驗。在內科方面，李醫師主要專精於慢性肝炎、胃炎、胃癌及癌症輔助治療方面；另外他也專攻中醫骨傷科，包括針灸、復健、推拿方面，並曾於2011年第三屆海峽中醫藥合作發展論壇發表"頸椎病的鬆筋及安全治療方式探討介紹"研究文章。

在榮總一年多的時間，李醫師實際參與中風及各種重症的中西醫會診治療，屢屢治療了許多重症沉疴，常出入各科加護病房及一般病房，參與治療如中風昏迷的患者及後續復健和頸椎損傷的後續復健，結合頭皮針和體針、復健、推拿方面，在內科方面，則以“溫陽合中”的治則結合“溫中散寒”“健脾益氣”“滋補腎水”治法、從上中下三焦的調理治療了許多過敏性鼻炎的門診患者及各種急重症如心因性氣喘與水腫和癌症末期的重症患者，相信未來能幫助無數嘉義地區民衆獲得很好的治療與改善。

對未來的規劃與自我期許

雖然身為醫學博士，李醫師仍謙虛地認為醫學的發展是永無止境的，並期許自己能成為「世上的光、地上的鹽」，幫助更多偏遠地區的群衆！對於未來的規劃，李醫師希望自己能夠更加明確地將所學的中醫治療原理及養生原則，廣泛推廣至各行各業，讓民衆都能實際應用於日常生活之中。此外李醫師謙虛地表示自己仍需自我充實及精進醫術，希望未來能結合傳統中醫藥理論及現代醫學生理及病理與神經和分生各領域串聯的共同研究，相信一定可以有不錯的基礎理論發展及臨床研究成果。

行政院衛生署朴子醫院 中醫科 李昌誠博士

現 職

行政院衛生署朴子醫院 中醫科主任

學經歷

中國醫藥大學 中國醫學研究所 博士
 中國醫藥大學 中國醫學研究所 碩士
 中國醫藥大學 醫學士
 中國醫藥大學 藥學士
 台中榮民總醫院中醫科 主治醫師
 中國醫藥學院附設醫院 主治醫師
 衛生署豐原醫院 主治醫師
 華濟醫院中醫部 總醫師
 弘光科技大學 部定助理教授
 家德中醫診所院長

主治專長

針傷科：中風後遺症、一般運動扭挫傷、頸椎病、落枕、五十肩、肩關節痛、背痛、網球肘、媽媽手、腰痛、坐骨神經痛、膝關節炎、整脊療法、針刀療法。

內 科：頭痛、睡眠障礙、過敏性鼻炎、感冒、咳嗽、皮膚炎、青春痘、胃潰瘍、便祕、心血管疾病、記憶學習不良、腫瘤支持療法、胃癌支持療法。



▲李昌誠醫師與朴子醫院吳院長（左一）、洪副院長（右一）合影

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午07:30-11:00		●	●	●	●	●	●
下午13:30-16:30		●		●		●	
晚上18:15-21:15		●					

交 通 位 置

電話：05-3790600

地址：嘉義縣朴子市永和里42-50號

「高」而遠之「爾」雅溫文「夫」復何求

■ 高雄市中醫師公會 理事 張渭震

歡迎參加101/10/7【高雄中醫高爾夫聯誼會友誼賽】

好消息！好消息！高雄市中醫師公會將於101/10/7在【高雄球場】舉辦【高雄中醫高爾夫聯誼會友誼賽】簡稱“高雄友誼賽”為迎接此一盛會，南部的會員鄉親動起來了，我們成立了高爾夫聯誼會，命名為【中醫南區隊】。

高爾夫的起源，有很多種說法，其中一種說法是源於14-15世紀，蘇格蘭牧羊人閒暇之餘，用牧羊棒打石頭，以野兔鑽出的洞為目標，後來為了打的更遠，又插上旗子，演變成今日的果嶺。GOLF的英文四個單字各有其特殊的健康定義：「G」表示Green，就是綠色和草地樹木。「O」表示Oxygen，就是氧氣，氧氣充足的地方。「L」表示Light，就是光，陽光普照的意思。「F」表示Fresh，就是清新，輕鬆活潑的地方，年青有活力。(或是Friendship表示友誼之意) 這項運動正式稱謂是「高爾夫」，「高爾夫比賽」，或「高爾夫運動」。千萬不要稱「高爾夫球」或「高爾夫球運動」、「高爾夫球比賽」，因為英文含意中已含有「球」之意，若加「球」，則狹義的單指小白球，但高爾夫可簡稱為「高球」運動。

高爾夫運動是3-90歲不分男女老少都可參與的活動，它是一種融入於大自然的健康休閒娛樂，球場都建於郊外，整理的美倫美奐，每個球場順著它的天然地形，都有它獨具的風格，園藝造型，山水風景，各有特色。三·四好友結伴而行，邊打球沿路欣賞風光，賞心悅目；徜徉於藍天綠地，青山曠野，談笑風生，悠然自得。

上丘台奮力一擊，咻然一聲，小白球飛過水池小溪，奔向無垠天際，與飛鳥競逐浩翰蒼穹，最後落於青青草原上；蓊鬱叢林間，偶見松鼠穿梭，小鳥林間歌唱，候鳥覓食草叢，蝴蝶翩翩飛舞，花香陣陣撲鼻，蚯蚓伸懶腰於泥土中；邊有野花怒放，如果你仔細觀察身旁的一草一木，荒郊野外中，小花小草依然昂首向日，不畏風雨，真可體會「一花一世界，一葉一如來」的境界。打小白球還可以領會禪意，一舉兼得，何樂不為？

果嶺推杆時屏氣凝神，偶爾神來一筆，衆人驚呼；長驅直入，群聲讚嘆；過洞不入時，更是令人扼腕；高爾夫就是如此變化多端，令人又愛又恨。雖然人生不如意十之八九，但是高爾夫新手再怎麼爛，總會有一或兩個令人難忘的精彩好球，正所謂「美麗會留下，痛苦會過去」。此所以一桿進洞讓人津津樂道，永生難忘。

高雄市中醫師公會為服務會員鄉親，提倡正當休閒娛樂，增進會員健康 促進全國會員間情誼，特別舉辦【高雄中醫高爾夫聯誼會友誼賽】。敬邀全國會員同道暨眷屬、廠商代表參加。

【高雄球場】坐落於澄清湖畔的高雄高爾夫俱樂部，是南台灣歷史最悠久的球場之一。在當時台灣省主席周至柔將軍的支持推動下，於民國七十二年正式開幕，十八洞全長7000碼，標準桿72桿，是座能給予職業選手真正挑戰、同時也適合業餘球友在優美的環境中盡情享受擊球之樂的國際標準球場。



▲高雄高爾夫球場

儘管從球道上無法一睹澄清湖的湖面美景，不過位於第十洞果嶺旁的慈恩塔可說是球場最醒目的地標之一。球道兩側的蓊鬱林木、地勢落差與轉折、以及配置得宜的沙坑、水塘，構築成球場的主要屏障；而多個長達400碼以上的四桿洞，則準備考驗球員中長鐵桿進攻果嶺的實力。長390碼的par 4第十八洞是球場景緻最美的球洞之一，從高起的梯台往下望，兩側的斜坡、林蔭夾著翠綠的草坪，風景宜人；不過，從球道右側一直延伸到果嶺後方的OB樁、以及捍衛果嶺的四座沙坑，都會讓你的失誤付出代價。

如果打遍全台，少了高雄球場，會是人生一大憾事。南部熱心的會員同道球友們，竭誠歡迎各位先進蒞臨友誼賽，我們會在左營高鐵站專車接駁，請事先預約。當你站上高雄球場發球坡台，用力一揮，小白球飛向藍天，高而遠之，然後爾雅溫文，態度從容，舉止優雅走下丘坡，遠眺青山，拈花微笑；人生至此，夫復何求，趕快來享受高爾夫！享受人生！歡迎向高雄市中醫師公會或右列醫師球友報名。

■【中醫南區隊】聯絡人

張玉峰 0923131448
吳信誼 0932722049
林志雄 0933586604
孫強峰 0970335231
張渭震 0928688379

■ 報名資格：

- (1) 凡中華民國中醫師全聯會會員
- (2) 賢譽屬
- (3) 中醫產業相關廠商代表

■ 日期：中華民國101/10/7

AM 10:30 報到 11:00 開球

■ 地點：

高雄球場

高雄市鳥松區大華里球場路27號

(本文曾刊登高雄中醫會訊經二次修稿)



港香蘭



毎月気持ちいいです



OK沒煩惱!

保養不能只做一半

每月保養計劃

一盒搞定

生理
期間



好朋友乖乖來!

生理
期後



粉嫩好氣色!



港香蘭

TGA Health Safety
Regulation



NSF



健康諮詢專線: 0800-728-365