



根植預防藥學 · 提高優質生活



國內郵資已付

台南郵局許可證
台南字第147號
雜誌

5-6 月號
2013 May-June

關節殺手

類風濕性關節炎

不可輕忽的自體免疫疾病

類風濕性關節炎的中醫療法

改善類風濕性關節炎—飲食有撇步

ISSN 172-6345X



2013
喜迎小龍年

綠色健康知識館開放參觀囉！

親身體驗養生文化的傳承與創新 精緻化 生活化 便利化



知識分享



細數「港香蘭」的歷史



生產流程



品質管控



體驗區



產品展示

開放參觀須知



優良
觀光工廠



即日起港香蘭綠色健康知識館每週將固定開放禮拜五提供一般民衆參觀，本館將安排一系列的參訪體驗，歡迎有興趣的民衆蒞臨『港香蘭-綠色健康知識館』



- 館內開放時間：每週五下午2點開始進場（需提前預約報名）
- 專人導覽時間：第一梯次PM14:30、第二梯次PM15:30

※每一梯次預約人數以40個為上限，想搶鮮體驗的民衆要盡快報名喔！！



港香蘭誠摯邀請您 預約專線0800-728000

74147台南市新市區南科一路1號 www.biutanico.com.tw



Contents

2013 May-June

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

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

五月 May

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
廿六	廿七	廿八	廿九	三十	四月 初二	
12	13	14	15	16	17	18
初三	初四	初五	初六	初七	初八	初九
19	20	21	22	23	24	25
初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六
26	27	28	29	30	31	
十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	

六月 June

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	五月 八
9	10	11	12	13	14	15
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八
16	17	18	19	20	21	22
初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五
23	24	25	26	27	28	29
十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二
30						
廿三						

新知專欄

01 | 「好康」全民共享－「中醫藥好好玩」數位學習專區

藥膳美食

03 | 百合蓮子粥

專題報導

05 | 不可輕忽的自體免疫疾病

07 | 類風濕性關節炎

09 | 類風濕性關節炎的中醫療法

11 | 類風濕關節炎相關中藥方劑

保健素材

13 | 類風濕關節炎的日常照護

15 | 關節炎疼痛救星-松樹皮萃取物

人物專訪

17 | 賽谷堂中醫診所－葉東明醫師

基原鑑定

19 | 茯苓

活動訊息

21 | 實習心得

22 | 機關團體參訪活動

旅遊休閒

23 | 新竹內灣 懷舊好玩趣



「好康」全民共享— 「中醫藥好好玩」數位學習專區

中醫藥好好玩 線上免費學習

鑑於國人喜藥膳進補養生卻未必通醫理，養身不成反傷身，加上市面上充斥著容易讓人混淆的中藥材及假藥，例如，關木通與川木通雖只是一字之差，藥性卻大不相同。關木通含有馬兜鈴酸，而川木通不含馬兜鈴酸。或是以為山楂、烏梨是一樣的植物，其實性味效用都不相同。為了讓民衆有正確中醫藥知識、及正確用藥安全知能，行政院衛生署中醫藥委員會和國家文官學院合作開發三種「中醫藥數位學習課程」，包括「易混淆藥材辨識數位學習課程」及「中醫基礎理論數位教材」、「中藥概論數位教材」，方便民衆學習。參與製作的弘光科大藥學博士何玉鈴說：「因為中藥歷史久遠，在以往交通不便、資訊不發達年代，常有混淆的藥品出現。希望藉由中藥數位學習光碟，可以提供民衆正確的藥材辨識知識，提昇中藥用藥安全。」

行政院衛生署與國家文官學院合作在其為公務人員建置的「文官e學苑」(<http://ecollege.nacs.gov.tw>)及為一般民衆建置的「全民e學堂」(<http://public.nacs.gov.tw>)兩個免費的數位學習平台「學習專區」建置「中醫藥好好玩」專區。民衆只要上「全民e學堂」的「學習專區」點選「中醫藥好好玩」，就可進入便利的中醫藥學習殿堂；公務人員則到「文官e學苑」登入學習，還可獲得學習時數認證。截至101年12月31日止，已有65,991人次進行線上選課學習，並有44,378人次取得學習認證，發給認證時數為55,217小時。

101年度委託台灣中醫臨床技能學會辦理「中醫臨床簡介」數位學習課程共計6小時。該課程於102年1月起正式加入「中醫藥好好玩」專區，其內容包括常見臨床中醫內科、婦科、兒科、針灸科、傷科與中西醫整合等疾病病症之診斷項目要點、看診須知、飲食、生活習慣等衛教素材及病人或其家屬常問問題之解答。不僅內容生動活潑、豐富實用，且能達到照顧自己和關心他人的目的。您心動想要了解嗎？請快上「中醫藥好好玩」專區。

建立正確用藥觀念一人人有責

根據衛生署調查，國人使用中醫藥服務的比例高達60%以上，但中、西醫學與用藥的理論邏輯架構發展基礎並不相同，因此民衆常有就醫與用藥的困擾，因此行政院衛生署中醫藥委員會積極利用資訊科技與網路便捷的優勢，推動建置中醫藥數位知識學習內容，希望藉此方式提昇全民正確的中醫知識與中藥用藥安全知能。

然而從統計資料來看，可發現約97%的學習人次來自「文官e學苑」的公務人員，來自「全民e學堂」的一般民衆約只占3%的學習人次。故在此呼籲各位熱心的朋友協助廣為宣傳、多加利用，讓這個「好康」的學習資源，可為全民共享。

報稅季即將到來，多元健保費繳納證明申請管道，讓民衆輕鬆查詢下載

健保局提醒您，在結算申報個人綜合所得稅時，若選擇採用列舉扣除額方式，健保費是可以全額列舉扣除的，並不受2萬4,000元保險費扣除額之上限限制，並可透過以下多元管道取得健保費繳納證明：

①在鄉（鎮、市、區）公所加保的民衆：

健保局業於3月下旬陸續寄發101年度的健保費繳納證明。

②在公司（行號）加保的民衆：

請向您投保的公司（行號）申請101年度的健保費繳納證明。

③在工會（漁會、農會、水利會）加保的民衆：

請向您投保的工會（漁會、農會或水利會）申請101年度健保費繳納證明。

④倘若您於4月底，尚未收到您的健保費繳納證明，可於5月報稅期間，選擇下列您最便利的方式申請補發：

- 使用自然人憑證，透過各區國稅局網站的綜所稅電子結算申報軟體，或健保局全球資訊網的網路申辦及查詢作業，自行查詢及下載。
- 使用自然人憑證在便利超商之多媒體資訊工作站，列印繳納證明。(每年1~3月份配合繳納證明轉檔作業，該期間暫不提供列印)
- 攜帶個人身分證正本及健保IC卡，至國稅局所屬分局、稽徵所、加保的鄉（鎮、市、區）公所、健保局各分區業務組或聯絡辦公室申請。
- ⑤由於財稅單位資訊平台已可查調健保費，所以，您若依財稅單位資訊平台查詢的健保費金額申報扣除，即可免檢附繳費單據。倘若您自行蒐集的健保費繳費單據與財稅單位資訊平台所查詢健保費資料不符，則請檢附自行蒐集的繳費單據正本列舉申報。**



內容分享來源－行政院衛生署

資料下載

綜合所得稅所得資料電子申報

張貼日期：2012/12/12 | 張貼單位：國稅局 | 更新日期：2013/1/4 | 點閱率：67097

扣繳單位或營利事業單位及信託行為受託人應於每年一月份以網際網路、磁片、光碟片、磁帶等向所屬國稅局分局、稽徵所辦理申報。相關規定請參考：

101年度綜合所得稅資料電子申報作業要點(word檔).exe(2900KB) 下載後滑鼠左鍵點擊2次執行解壓縮，選擇解壓縮後檔案的儲存位置，將產生的兩個檔中的DFSTD-K5.TTF字型檔複製到WINDOWS\FONTS資料夾中。WORD文件係以WORD 2003編輯而成，如果因版本或設定造成圓形重疊等現象，請自行調整或就近向國稅局分局、稽徵所索取紙本之作業要點。

101年度綜合所得稅資料電子申報作業要點(pdf檔)(7996KB)

101年度綜合所得稅資料電子申報作業要點(pdf)

字體大小：小 中 大

網站檢索 請輸入查詢詞

使用說明

網路

電子發票獎勵

電子發票服務

電子發票

2

百合蓮子粥

材料：紅棗8顆、百合30克、蓮子40克、圓糯米1杯、冰糖適量、米酒少許。

做法：① 糯米洗淨先泡水約一小時，紅棗洗淨切開、百合洗淨切塊、蓮子洗淨去心。

② 鍋中加適量水燒開，加入糯米、蓮子煮成粥狀後，再加入紅棗、百合和冰糖小火熬煮，可加少許米酒調味。

功效：本藥膳老少皆宜，可補中益氣、健脾益腎，又可潤肺止咳、幫助睡眠，具有很好的滋補功效。

食材說明

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。



百合

性味：甘平無毒。

功效：潤肺止咳，清熱安神，益氣調中，止涕淚，利二便。



蓮子

性味：甘澀平無毒。

功效：補脾健胃，瀉腸固精，除煩安神。



糯米

性味：甘溫無毒。

功效：補脾肺，固二便，止汗，安胎。

注意：腸胃不佳、容易腹脹的人宜少吃。



健康循環好 生活樂逍搖

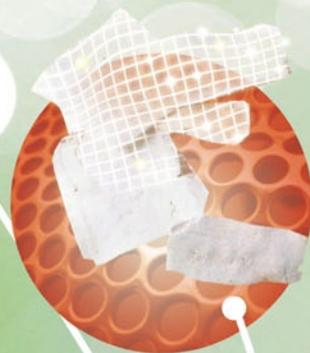
|健|康|樂|活| 純天然草本配方，富含高單位活性成分

每日膠囊 丹參酮IIA 含量達 $2\text{mg} \pm 15\%$ ；葛根素含量達 $50\text{mg} \pm 15\%$



丹參萃取物

經由現代生物萃取技術抽提多種活性成分，幫助調理生理機能，健康維持。



葛根萃取物

含多種黃酮類，如葛根素，可幫助促進身體代謝，調整體質。



橄欖葉萃取物

內含活性成分橄欖苦素(Oleuropein)，及多種多酚類化合物，可增強體力、健康維持。



港香蘭應用生技榮獲
TGA 澳洲藥品管理局認證

TGA Health Safety
Regulation

PIC/S GMP

港香蘭

TGA Health Safety
Regulation

GMP



健康諮詢專線: 0800-728-365



不可輕忽的自體免疫疾病

自體免疫疾病(Autoimmune Diseases)是一種人體內自己的免疫系統攻擊自己身體正常細胞的疾病，也就是說正常的免疫能力下降，而異常的免疫能力卻突顯的一種問題。

所謂異常的免疫能力，就是「認友為敵」，把自己身體裡本來不是病毒或細菌的東西，當成病毒或細菌來攻擊，希望將之驅出體外。人體內免疫系統的抗體原本是針對外來的抗原或體內不正常的細胞（如腫瘤細胞）進行攻擊與清除，是保護身體的一種生理機制。但在某些情形下，免疫系統可能會產生出對抗自己身體內正常細胞（甚至細胞內的各種正常組成部份）的抗體，造成不正常的過度發炎反應或是組織傷害，進而影響身體健康造成疾病。這些認友為敵、攻擊不該攻擊對象的抗體，便稱為自體免疫抗體。

一般而言，自體免疫疾病可以被分成兩大類。一種是器官專一性(organ-specific)，是一種免疫反應直接攻擊單獨的器官或腺體的特定目標抗原(target antigen)，所以只有某一器官的功能可以被自體抗體(autoantibodies)刺激或阻斷，而出現病變(如下表一分類所示)；另一種是系統性自體免疫疾病(systemic autoimmune)，它的作用是大範圍的全身性目標抗原，引起全身性的組織傷害，其是藉由免疫複合體(immune complex)的堆積或是藉由自體抗體所引發的細胞性反應或直接造成細胞的傷害(如下表二分類所示)。

所以，常見的自體免疫疾病有：紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎、乾癬、乾燥症、硬皮病、皮肌炎、血管炎等。其主要的治療方式，便是使用類固醇、消炎止痛藥、免疫調節劑，以及免疫抑制劑等藥物進行治療。不過，近年來，針對自體免疫疾病特有的免疫分子的各種生物製劑相繼問市，這些新藥，可以有如定向導彈般精確地瞄準異常的免疫分子，而不會傷害正常細胞，這就是免疫標靶療法。

然而，中醫藥與免疫疾病有關的治療，有一類稱之為補益類的藥，能誘發抗體、運行血氣，長期服用亦不會產生負作用，尤其是免疫功能低下者，常患有虛損症候群，此才是補益藥的適應症，其基本的健康道理在於多活動、使血氣運行正常。因此，凡具有補益身體陰、陽、氣、血等不足的作用、又能影響免疫功能，或治療與免疫有關疾病的藥物，都可稱之為補益類免疫藥。

補益藥的應用，從中醫醫典《內經》所言：「虛者補之」、「損者益之」的理論運用因應而生的。在這類藥物中，多數藥物能增強免疫功能，另一部分藥物，能抑制免疫功能的亢進或調節免疫功能。不過，還是需要針對自體免疫疾病病程的早、中、晚期，或體質可能由熱轉寒、由寒轉熱之間，病人都必須要用飲食調養身體，並隨時尋求醫師判別體質做隨時地調整治療。

但是不可否認的是，自體免疫疾病是一種需要終生治療的複雜疾病，雖然目前不能根治，但絕對不是絕症，只要配合醫師指示，規律服用藥物，病人依然可以過著有品質的生活。

器官專一性自體免疫疾病

疾 病	自身抗原	免疫反應
愛迪生疾病 (Addison's disease)	腎上腺細胞	自身抗體
自體免疫溶血性貧血	紅血球膜蛋白	自身抗體
肺出血腎炎綜合徵	腎和肺之基底膜	自身抗體
格雷武司氏病	甲狀腺刺激性 賀爾蒙接受器	自身抗體 (刺激性)
橋本氏甲狀腺炎	甲狀腺蛋白和細胞	TDTH細胞，自身抗體
原發性血小板減少型紫斑	血小板膜蛋白	自身抗體
胰島素型糖尿病	胰臟 β 細胞	TDTH細胞，自身抗體
重症肌無力	乙醯膽素接受器	自身抗體 (阻斷性)
心肌梗塞	心臟	自身抗體
惡性貧血	胃壁細胞 (內生性因子)	自身抗體
後鏈球菌感染性血管球性腎炎	腎臟	抗原-抗體複合體
自發性不孕症	精子	自身抗體

表一、器官專一性(organ-specific)

系統性自體免疫疾病

疾 病	自身抗原	免疫反應
粘連性脊椎炎	脊椎	免疫複合體
多發性硬化症	腦或蛋白質	TDTH和Tc細胞，自身抗體
風濕性關節炎	結締組織，IgG	自身抗體免疫複合體
硬皮病	核、心臟、肺、 胃腸道、腎	自身抗體
謝格連氏症	唾腺、肝、腎、 甲狀腺	自身抗體
系統性紅斑狼瘡	DN核蛋白、紅血球及 血小板的膜	自身抗體，免疫複合體

表二、系統性自體免疫疾病(systemic autoimmune)

參考資料：

- 1."<http://microbiology.scu.edu.tw/lifescience/sung/ch08.htm>"
- 2.<http://www.libertytimes.com.tw/2008/new/mar/23/today-health4.htm>作者為中山醫學大學附設醫院過敏免疫風濕科主任
- 3.生技與醫療器材報導月刊8月號<http://www.dharma.com.tw/X1Chinese/D32Health/H400ChiMed.htm>



類風濕性關節炎

類風濕性關節炎(Rheumatoid arthritis)，是一種由自身免疫障礙所引起免疫系統的長期慢性炎症。此疾病會導致關節疼痛、腫脹和僵硬，並且會因關節痛楚及磨損而失去部份的活動能力。其發病原因至今不完全明瞭，可能因為某些感染而引發自體免疫作用，如1.持續性的關節感染及病原產物滯留關節腔導致關節的慢性發炎。2.病原體的某些構造與關節非常相似(molecular mimicry：分子模似)，因此產生了自體的免疫反應。通常類風濕性關節炎臨床表現為對稱性，如果一側膝部或手罹患類風濕性關節炎，通常另一側的膝部和手亦會罹患此病。且類風濕性關節炎常常可以侵犯多個關節，也會侵犯身體其他的任何關節。

類風濕性關節炎發病年齡通常介於35-50歲之間，發病於30歲以前的病患佔不到10%，且女性患病率為男性3-5倍。家族遺傳會是一個重要的發病因素，它與人類白血球細胞抗原HLA-DR4有著關聯。而類風濕性關節炎的定義在臨牀上需有1.晨僵超過一小時2.三個或以上的關節發炎3.對稱性的關節炎4.類風濕因子呈現陽性(抗環瓜氨酸抗體)。綜合以上情況的發生，就有可能為類風濕性關節炎。感染罹患類風濕性關節炎的人早期會感到身體不適和疲勞，有時會發熱，一開始關節痛好發於手、腕、膝、足的關節。到了晚期關節會出現不同程度的僵硬與畸形，並伴隨骨骼和骨骼肌的萎縮，有可能導致殘廢。此外類風濕性關節炎為一種多系統型病症，大部份患有此病症的人都會同時患上貧血，這是因為類風濕性關節炎本身的影響（慢性疾病引起的貧血症）或是因使用藥物（尤其是用作麻醉用的非類固醇消炎止痛藥）治療時所有的腸胃道出血副作用。脾腫大亦會與白血球減少症一同出現（稱為費爾蒂綜合徵），及淋巴細胞浸入亦會影響唾液腺及淚腺（稱為乾燥綜合徵）。

目前對於類風濕性關節炎尚無特效療法，只能針對發炎及後遺症上進行治療。分為一般療法與藥物的治療，一般治療的方法是請患者臥床休息至病徵緩和為止，待情況改善後再增加活動，並注意飲食補充，平時應忌辛辣與寒涼之食物。而藥物治療又分為控制類風濕藥物、消炎藥及鎮痛藥。控制類風濕藥物可以減輕抗體的發炎反應因此可產生長久緩和、延後或停止病情的惡化，亦即阻止骨骼及關節由次級發炎至不能控制的損傷。消炎及鎮痛藥又分為類固醇與非類固醇，但同樣都是鎮痛解熱功效，能減輕痛楚及改善僵硬，但卻不能阻止關節的傷害或減慢病情的惡化。

以中醫的觀點來看，類風濕性關節炎歸類於「痹症」類別，依輕重緩急可區分為1.濕熱痹：表現於初期的急性發作，關節腫、痛，身體有汗不解，關節屈伸不利，僵硬，煩躁，尿少且色深。2.毒熱痹：較濕熱痹嚴重，關節腫、痛，發高燒，怕冷，口渴，脾臟及淋巴腫大，尿黃且便硬。3.寒濕痹：發生於中晚期或陽虛體質的患者，每愈陰雨冷天，關節會疼痛但不灼熱，腫脹僵硬致無法彎曲，用熱敷可減緩疼痛。因類風濕性關節炎的主要病變部位在於關節，而藤類藥物善走經絡，因此中醫常選用相應的藤類藥通絡引經，可使藥物直達病所，增強藥效。濕熱與毒熱再治療上可服用石膏、知母、梗米、炙甘草、桑枝、丹參、絡石藤、忍冬藤、白花蛇舌草。

熱為陽邪，侵入人體經絡關節之後，與人體氣血相搏，導致氣血郁滯，脈筋拘急，不能通痹。石膏偏清解，知母偏清潤，二藥清涼苦寒，以剝其火焰之勢；粳米氣寒，配知母可養陰液；桑枝性平、絡石藤苦寒、忍冬藤甘寒，三藥合用能通絡清熱舒筋、利關節；白花蛇舌草苦寒，清熱解毒；丹參苦、微寒，除煩涼血、補血活血；甘草緩急止痛，調和諸藥。全方清熱毒通經絡，熱去絡通，氣血調暢，通則不痛。寒濕痹可服用附子、公丁香、桂枝、乾薑、生薑、羌活、獨活、陳皮、蒼朮、白朮、紅棗、黨參、牛膝、蘇葉、蘇梗。因痹症日久不癒，導致脾腎陽虛，易感外邪，附子與生薑可以散寒；黨參、白朮、蒼朮、乾薑溫中健脾；公丁香溫中焦與下焦；陳皮理氣；桂枝通陽；牛膝補腎強筋骨；蘇葉、蘇梗、羌活、獨活祛風濕。

類風濕性關節炎很難根治，若沒有妥善治療，很可能會惡化為殘廢，發現病兆時應及早治療，患者需長期服藥，若能接受西醫治療與中醫輔助治療，在醫師指導下，正確服用藥物會對病患比較有利。除了藥物治療，平時應加強鍛鍊、增加身體素質，要防止受寒、淋雨，關節要儘量保暖，適度休息，別使自己過於勞累。有臨床研究證明，精神刺激、長期緊張、過度勞累、不良情緒等都會誘發類風濕性關節炎並使其惡化。其實中醫治療並無特殊秘方，一切都要以辨證論治為主，即分辨病患體質，分別給予適合之藥物與方法，才是治療的最高法則。





類風濕性關節炎的中醫療法

類風濕性關節炎是一種與自體免疫有關的慢性多系統性疾病。好發年齡在15歲以後，高峰期是35至45歲之間，而且女性多於男性，約為3比1。典型症狀為關節呈現紅、腫、熱、痛及僵硬，尤其是關節的疼痛僵硬常常發生在早晨，有時甚至會持續一小時以上；若病程遷延多年，將發生關節變型僵直、肢體殘障。少數病患在得病後，病情發展緩慢，但是大多數病患病情反覆不定、時好時壞。因此，早晨手指會產生疼痛僵硬的民衆，要特別警覺是否罹患此病。

中醫認為類風濕性關節炎屬於中醫「歷節風」的範疇，主要是由於先天稟賦不足、正氣虧虛、機體抵抗力下降，加上風、寒、濕、熱之邪，痹阻於肌肉、關節經絡之間，使得氣血運行不暢、四肢關節腫脹疼痛，最後導致殘廢。此病中醫辨證論治大多分為四種類型，依據個別體質不同辨證；治療上以清熱疏風、利濕宣痹、散寒通絡、化痰祛瘀、通痹等原則進行調理。

風熱濕痹型

屬於急性發作期，典型症狀為關節紅腫熱痛，疼痛感明顯。常見患者身熱、口渴、便祕、小便短赤、舌紅苔黃、煩燥不安。治療方法以清熱養陰，除濕通絡為原則。

風寒濕痹型

典型症狀為關節腫脹劇痛、不可屈伸，漸至僵直變形。關節遇寒則痛感更加明顯、得熱痛減，常伴有發熱惡寒、舌苔薄白。由於疼痛是因為經脈受寒氣阻塞而導致，治療方法以溫散寒濕、祛風活絡為原則。

氣血失調型

通常此型已患病多年，較無關節紅腫熱痛，卻容易因天氣變冷或下雨而產生關節痠痛。典型症狀為肢體關節酸痛或變形、肌肉萎縮甚至肢體殘障。患者常伴腰膝酸軟無力、面色無華、眩暈、心悸氣短、食少便溏、舌淡苔薄白。治療方法以調補氣血，補腎通絡為原則。

痰瘀痹阻型

典型症狀為關節腫脹變形、屈伸不利、痛處不移、肢體麻木。每到夜晚疼痛更加明顯，皮色紫暗或皮下結節，舌暗紅或有瘀點。治療方法以活血化瘀、祛痰通痹為原則。

在辨證用藥方面，由於類風濕性關節炎患者需長期服藥，因此可選擇一些療效好、毒副作用小、可大劑量運用的藥物。

- ① 祛風藥：例如防風、秦艽、羌活、威靈仙、五加皮、麻黃。
- ② 祛濕藥：例如防己、蒼朮、白朮、薏苡仁、土茯苓。
- ③ 散寒藥：例如桂枝、附子。
- ④ 清熱藥：例如知母、石膏、黃芩。
- ⑤ 活血祛瘀藥：例如赤芍、牡丹皮、桃仁、紅花、當歸、雞血藤、丹參、玄胡索。
- ⑥ 化痰散結藥：例如瓦楞子、半夏、白芥子。
- ⑦ 養陰藥：例如玉竹、沙參、生地、石斛、白芍、枸杞子。
- ⑧ 健脾補氣藥：例如黃耆、黨參、西洋參、甘草。

⑨補血藥：例如當歸、熟地、雞血藤、阿膠。

⑩補腎藥：例如熟地黃、女貞子、何首烏、旱蓮草、巴戟天、杜仲、菟絲子。

另外，病患亦可搭配中藥外敷來加強治療效果。中藥外敷就是將中藥研磨成細粉後調成膏藥，將藥粉直接貼敷在固定的穴位或疼痛部位上，貼敷後最好用溫毛巾包住敷藥部位再熱敷。這種方法是透過皮膚下面的毛細孔來接收藥物，可使血液循環加速，達到消腫止痛、活血化瘀的功效，進而促使疾病痊癒。

臨牀上類風濕性關節炎患者多以濕熱體質為主，因此平日更要避免熬夜，讓肌肉放鬆並獲得充分休息。飲食上也應避免飲酒、燒烤油膩、辛辣油炸或是具備溫補的食物及藥物；否則將使濕熱體質更加明顯、病情更為嚴重。例如人參、海馬、鹿茸屬於補藥，濕熱患者理當禁忌之。而過食寒涼、冰冷食物也可能會讓身體產生寒氣，影響氣血循環，痠痛也會變本加厲。因此諸如瓜果等生冷食物攝取量也應適量即可。

由於目前現代醫學治療類風濕性關節炎並無特效藥，而且毒副作用較大、遠期療效並不佳。而中醫對於此病的療法，不論是急性期或是緩解期，都可以依照個別體質給予治療。建議病患可尋求專業中醫師依據個別體質不同來開立處方，內服中藥祛邪扶正改善體質，外敷藥膏抑制病程復發，並搭配針灸來幫助疏通經絡。只要患者有信心和耐心，長期調養可改善體內免疫失衡的狀況，慢慢幫助患者達到穩定期延長、疼痛感與發作頻率降低。因此，病患應及早接受治療，切勿錯失良機。





類風濕關節炎相關中藥方劑

當歸拈痛湯

• 來源

李東垣方

• 處方

當歸、羌活、甘草、黃芩、茵陳、人參、苦參、升麻、葛根、蒼朮、白朮、澤瀉、豬苓、防風、知母。

• 功效

祛風除濕、清熱止痛。

• 適應症

濕熱走注、遍身骨節煩痛、肩背沈重、胸膈不利、足胫腫痛、關節腫痛。

一切風濕熱毒、侵淫瘡瘍、膿水不絕或痛或癢。

• 方義

本方適用濕熱流注肢體關節而引起的痹痛、瘡瘍。方中黃芩清熱燥濕；羌活祛風勝濕、宣痹止痛；當歸養血和血；共為君。苦參清熱燥濕；蒼朮運脾燥濕，合黃芩使濕從內消；茵陳清熱利濕；澤瀉、豬苓滲濕利水，三藥使濕從小便出；五藥為臣。防風、升麻、葛根配羌活祛風勝濕，使濕從外散，並可宣痹止痛；人參益氣合當歸以調養氣血，使氣血和而疼痛止；白朮助人參益氣健脾，以固中土；知母清熱生津養陰，亦可制羌、防、二朮之燥，六藥均為佐，炙甘草合參、朮益氣健脾，並調和諸藥為使也。

• 加減

紅腫熱痛：加黃連、石膏。

身體煩痛：加桂枝、白芍。

皮膚癢痛：加金銀花、連翹。

諸瘡腫痛：合托裡消毒飲。

濕熱腫痛：合黃連解毒湯。

婦女經病：合四物湯。

• 注意禁忌

非濕熱引起之痹痛慎用。

• 現代應用

急性僂麻質斯、四肢關節赤腫熱痛、腳氣腫痛、慢性關節炎、風濕性關節炎、坐骨神經痛、類風濕性關節炎及外科諸瘡腫痛。



桂枝芍藥知母湯

• 來源

金匱要略：「諸肢節疼痛，身體尪羸，腳腫如脫，頭眩短氣，噁嘔欲吐，桂枝芍藥知母湯主之。」

• 處方

桂枝、白朮、知母、麻黃、防風、白芍、甘草、炮附子、生薑

• 功效

祛風除濕、溫經止痛。

• 適應症

風濕痺證、肢節腫痛、腳腫麻木、頭眩短氣、心煩欲吐。

• 方義

本方之適應證，乃風濕流注於筋脈關節，氣血通行不暢，病久正虛邪實，故用桂枝、麻黃、祛風散寒而通陽；附子溫經散寒止痛；白朮、防風去風除濕；知母、白芍養陰清熱；生薑、甘草和胃調中。

• 加減

病程久、腰痠肢冷：加鹿角、牛膝或合右歸丸。

筋肉萎軟潮熱盜汗：加龜板、熟地、山茱萸或合左歸丸。

疼痛甚、關節變形：加蜈蚣、地龍。

關節紅腫熱痛：加薏苡仁、黃柏。

• 現代應用

應用於肢節疼痛、毒凝關節畸形腫痛、坐骨神經痛、類風濕性關節炎、鶴膝風、歷節風痛等症

參考資料：醫砭·沈藥子。





類風濕關節炎的日常照護

類風濕關節炎(RA, Rheumatoid arthritis)是國人常見的關節疾病，為侵犯全身關節滑膜組織的慢性發炎性疾病。發炎性反應會漸進的造成關節與周圍組織的破壞、腫脹、變形等情況，如此疾病頗為獨特的體表外觀變化—「天鵝頸」，即為關節變形所造成掌指處的特殊變化。此疾病發病時，關節疼痛多半從小關節開始，如手指、腕、膝，後延至大關節，如膝、踝、肩、肘、腕等部位。病痛的部位會呈現紅、腫、灼熱、劇痛、僵硬，並隨疾病的嚴重度增加與併發症的發生，可能也會造成死亡率的上升。

最近幾年來，由於診斷與治療上的進步，使得類風濕關節炎的嚴重度及死亡率有降低的情形，相形之下，對病人的衛教、照護及精神關懷重要性日益增加。因類風濕關節炎會造成關節的發炎、破壞、腫脹、變形等症狀，而影響病患得整體生活品質，包含有行動能力、日常生活的料理、社交與休閒活動，以及心理層面的影響。因此，類風濕關節炎患者若能多注意自我照顧的事項，有助於提升其生活品質，以下為類風濕關節炎患者日常應多注意的事項：

- 房屋空間要通風、日照，並保持空氣流通與新鮮。
- 不要在水泥地板及風口處睡臥。
- 洗腳宜用溫水。
- 可使用具有促使下肢血流通暢、消腫痛或除風濕作用的中藥湯包泡腳。
- 有明顯的紅、腫、熱、痛等症狀的急性發作期間，要臥床休息2-3周。
- 腎虛及腰椎病患者避免性生活。
- 患者出汗較多時，需用乾毛巾即時擦乾或更換乾淨衣服，避免受風寒濕侵體。
- 患者應隨時注意保暖，預防感冒，減少其他因素對疾病的影響。
- 隨時調整室內溫度與濕度，避免受風寒、潮溼所影響。
- 減少過度疲勞與精神刺激。
- 患者要按自己所患病癥的輕重，遵照醫囑，調理飲食和忌口。
- 於病情控制穩定或非急性期時，可於平日做非重力性運動，維持身體鍛鍊與增強體力。
- 保持良好心態，正確面對疾病，切不可急躁焦慮。

改善類風濕性關節炎 飲食有撇步

類風濕性關節炎是一種慢性發炎性的全身性自體免疫疾病，其詳細致病機轉至今仍不明。因此除了醫療上的治療，類風濕性關節炎患者在日常生活中一定要注意食物的選用。

類風濕性關節炎患者飲食應注意：

- ① 避免攝取過多高脂類食物：過多的脂肪在體內代謝過程中，可能產生過多的酮體，而造成關節額外的刺激與負擔。故患者應減少高脂類食物的攝取，如避免進食煎炸食物、肥肉、臘味、罐頭肉、全脂奶等，並且炒菜、煮湯也宜少放油。
- ② 降低高普林食物攝取：病人不宜吃過多高普林食物，如黃豆、發芽豆類、白鯧魚、白帶魚、紫菜、香菇、雞精等。過多的普林代謝後，於產生體內產生過量的尿酸，若代謝不及，造成大量的尿酸鹽沉積在關節中形成尿酸鹽結晶，使關節症狀加重。
- ③ 避免攝取過酸、過鹹類食物：花生、白酒、白糖以及雞、鴨、魚、肉、蛋等酸性食物攝入過量，超過體內正常的酸鹼度值時，則會使體內酸鹼值偏離正常，導致乳酸分泌增多，消耗體內的鈣、鎂等離子，而加重症狀。反之，若吃過鹹的食物如鹹菜、鹹蛋、鹹魚等，會使體內鈉離子增多，而加重患者的症狀。
- ④ 食用足量的蔬果：多樣性的青菜與水果，可以提供人體足量的維生素、微量元素和纖維素，並且同時具有改善新陳代謝的功能；另外，苦瓜、苦菜、絲瓜等食物，具有清熱解毒、消腫止痛的作用，可緩解局部的紅腫熱痛症狀。

類風濕性關節炎的照護是連續且綜合性的，包含有醫療照護、衛教、復健、飲食、家庭等全面性照顧，因此病患應早日接受正規的治療，並能夠充分配合減少延誤就醫機會、適當的使用關節，避免關節過度負荷等，治療效果一定是事倍功半，受傷的關節達到完全緩解是指日可待的。



關節炎疼痛救星－松樹皮萃取物

一般而言，罹患關節炎患者通常會以減緩疼痛為治療的第一目標，但通常患者為圖求方便與快速，會使用非類固醇抗發炎藥物(如cyclo-oxygenase-2 inhibitors)來抑制或舒緩關節發炎的症狀，但如此一來，也極有可能導致負面的危險性增加，因此更應選用更天然、更安全的方式來治療。

松樹皮萃取物(Pycnogenol)

最早在十六世紀，一個由法國大航海家卡笛耳所帶領的探險隊，因天候的變化導致船員無法補充蔬果，長時間缺乏營養，於危險之際，北美印地安人提供松樹皮熬煮的湯汁供水手們飲用，才恢復了體力。

近代學者研究分析發現松樹皮內含有大量的抗氧化物質，其中以法國西南沿岸的松樹皮含有最多活性「抗氧化物」，松樹皮含有多種抗氧化物質，包括原花青素、花青素、兒茶酚、生物鹼、石碳酸等，可對抗由太陽發出的強烈紫外線，且含有非常豐富的類黃酮素與多酚類等活性成分。

松樹萃取物與發炎反應

松樹皮萃取物主要的強力抗氧化劑活性成分為原花青素(Oligomeric Procyanidins, OPC)，屬於水溶性生物類黃酮 (Bioflavonoid)。能對抗破壞細胞的自由基、修復受損結締組織中的膠原纖維，改善關節的活動能力，進而減輕關節炎、頸背疼痛。

當關節炎病人服用松樹皮萃取物後，常會驚奇地發現，自己的關節炎疼痛得到了緩解。因為松樹皮萃取物可抑制發炎性細胞的積聚，減少發炎物的生成，並幫助微血管恢復正常的滲透性，以防止可能引起腫脹的液體從微血管中滲出，加上松樹皮萃取物能清除造成紅腫和發炎的自由基，因此，可明顯改善或緩解發炎造成的腫脹與疼痛。

松樹皮萃取物與關節炎研究

國際研究表示，取自法國近海松樹皮萃取物能緩解40~55%膝關節的疼痛和僵直。研究學者針對骨關節炎病人進行隨機、雙盲和安慰劑控制實驗，結果發現松樹皮萃取物能改善52%的生理功能，降低55%由關節炎引起膝蓋的疼痛感。近期也有許多臨床試驗都顯示松樹皮萃取物能有效緩解膝關節炎症狀，有助於應用在臨床上，並且無副作用。

松樹皮萃取物優點

• 心臟與循環系統保健

松樹皮萃取物能夠防止血小板凝集，尤其針對因吸煙引起的血小板損傷，引起的血小板的異常凝聚特別有效。松樹皮萃取物抑制血小板聚集的效果是透過抑制促凝血素A2、5-脂氧化酶和其它血凝化合物。此外，這種保護作用即不會延長流血時間，也不會發生阿斯匹林常見的副

作；另外，松樹皮萃取物同時具有調節血液中LDL與HDL的濃度，並減少自由基的數量。因此，松樹皮萃取物能夠對整個心血管系統發揮很好的保護作用。

- **抗衰老、皮膚保健**

由於自由基與人體衰老密切相關，而松樹皮萃取物能夠破壞自由基，因此松樹皮萃取物可能具有延緩人體衰老的速度。松樹皮萃取物延遲衰老的作用，很可能是間接透過增加細胞中超氧化物歧化肽（SOD）和穀胱甘酶(GSH)的濃度，以及經由直接清除體內自由基來達到目標。

陽光中的紫外線能量會與皮膚中的脂肪互相作用而產生自由基，這些自由基會損壞皮膚中的蛋白質，並將蛋白質連結一起，導致肌膚不能迅速彈回，失去彈性。而松樹皮萃取物能透過抑制自由基的活動來保護皮膚不受傷害，並且能與膠原質和彈性蛋白相結合，防止蛋白質遭受各種酶的分解，保持肌膚維持原有厚度和彈性，減少衰老過程中出現的皮膚變薄現象，恢復皮膚的飽滿度、彈性和光滑度。

- **提高人體免疫力**

亞利桑那大學的Ronald Watson博士已經進行了幾項松樹皮萃取物對免疫系統影響的研究。Watson博士在研究中發現，松樹皮萃取物能夠提高細胞素的免疫成分的濃度，此在於抗感染方面扮演了重要的作用。另外，Loma Linda大學的劉博士表示，松樹皮萃取物能促進免疫細胞的增生，並且減低免疫系統受到自體化學物質的影響，而維持免疫系統的功能。

松樹皮萃取物被稱為超級抗氧化劑，具有修復細胞、激活細胞等功能，幫助受損細胞進行修護，增強細胞的防禦，恢復器官功能。但市售有許多販售松樹皮萃取物的相關產品與種類，所以在我們選購時，應選有認證的公司，並更需要注意與重視產品的品管及萃取來源。才能有效提升身體健康和活動力，進而提升生活品質。





賜谷堂中醫診所 葉東明院長 專訪

位處於台灣文化古都-鹿港的賜谷堂中醫診所，有著古色古香的原木裝潢，高雅寬敞的候診空間、獨立的燻療室和整骨室；在寒冷的冬天裡，診所特別為客人準備溫熱的枸杞茶，讓人更感覺的溫馨。院長 葉東明醫師畢業於中國醫藥大學中醫系，曾在中國醫學大學附設醫院、廣濟中醫、百合中醫、馬光中醫醫療網服務。醫術高明、親切的問診，和病人之間就像沒有距離、沒有代溝的好朋友，更有許多各地的患者慕名而來；回到家鄉-鹿港，不只用醫療專業回饋給鄉親，更加入鹿港文教基金會替文化的傳承盡最大一份心力。

與中醫之間的因緣際會

祖先從大陸來到了台灣鹿港，家族從第二代開始就有著一人從醫，一人學文的傳承，第七代的葉醫師也因此有著這樣的使命。原本就畢業於東海大學食品科學系的葉醫師，在家人和學長的鼓勵之下，就去報考了學士後中醫，也順利的考上，畢業後更如期考到中醫師，因此開始了濟世救人的從醫之路。

精益求精的求學過程

求學和當任住院醫師期間，總是知道自己有很多的不足、很多該學習的醫術和目標，為了學習，犧牲自己的假日和休息時間是在所難免，更為了專研骨傷科和整脊更深的層次，每個週末都奔波到台南拜師學習，不間斷的持續了一年多；也為了學習西醫的臨床醫學，而選擇留在醫學中心等級的中國醫學大學附設醫院當任住院醫師。

學習對象不分年紀大小

• 感謝馬光中醫醫療網 黃彰益醫師

黃醫師特別到廣州佛山中醫學院學習骨傷科，在那裡的骨傷科分的較精細，學習回來的骨傷科在臨床治療上也特別的深入跟專業，葉醫師也因此在實習期間每週都專程到台南向黃醫師學習更高一層的骨傷科治療。

• 感謝前光華中醫副院長 徐少奇醫師

整復推拿名醫 徐少奇醫師是專研正骨整脊，葉醫師跟隨他學習整脊治療，包含了美式整脊、日式整脊，將兩大整脊方式結合，將其發揮到最高的治療效能。

• 感謝 張啓仁醫師

精通中醫藥經方的 張啓仁醫師也是葉醫師學習和感謝的對象，把書本上的中醫治療學、方劑學更精準的使用在臨床治療上，將中藥配伍的君、臣、佐、使發揮到最大功效。

謙卑為懷回饋鄉里

葉東明醫師以謙卑的態度對待每一個人，結合內科、傷科、針科及西醫的科學檢驗來對每一個求診的病患做最好、最適合的治療；同時也是食品科學人的葉醫師，更能將生活中的飲食融入中醫治療，讓病人得到最好的照護。

除了高超的醫術回饋社會之外，也將祖先留傳下來的無價書畫、板書及文化資產免費提供鹿港文教基金會定期展覽，更把部分的文物無償的捐獻給基金會，為鹿港鄉土文化的傳承盡一份心力。

治療經驗分享

黃耆赤風散

- 來源：《醫林改錯》下卷。
- 組成：黃耆60克(生)、赤勺3克、防風3克。
- 用法：水煎服，小兒減半。治癰腿，可酌加用量。
- 功用：行氣活血。
- 主治：諸瘡諸病，或因病虛弱者。

一般水藥用法，黃耆一兩、赤勺一錢、防風一錢，對腦部與自體免疫問題皆可應用，腦部異常放電可酌加黃連五分、細辛五分、菊花一錢、當歸一錢。

在臨床應用上可處理巴金森氏症、顏面神經麻痺，以及癲癇等腦部諸疾，但須注意頭點脈象上的變化而做加減，保健上亦可做成茶飲保養。



現 職

陽谷堂中醫診所 院長

學經歷

東海大學食品科學系
中國醫藥大學中醫學士
USA Purlinton 東方醫學碩士
中國附設中醫部住院醫師
廣濟中醫主治醫師
馬光中醫醫療網主治醫師
百合中醫主治醫師

主治專長

骨傷科：各種筋出槽錯縫、骨折脫臼整復、退化性關節炎。

內 科：肝膽腸胃諸症、慢性病、免疫系統諸症

婦 科：帶下痛經、更年期障礙

兒 科：過敏體質調理

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午08:30-11:30	●			●		●		
下午14:30-17:30			●					
晚上18:30-21:30	●		●	●	●			

掛號時間：

早診 8:15~11:30 午診 14:15~17:30 晚診 18:15~21:30

交 通 位 置

地址：彰化縣福興鄉復興路112號之1

電話：04-7750236~7 傳真：04-7750238



茯苓的基原鑑定

學名 (Botanical Name) : *Poria cocos* (Schw.) Wolf

俗名 (Common Name) (中) : 云苓、松苓

(英) : Poria, Sclerotium of tuckahoe, china root, hoelen

來源 (Source) : 為多孔菌科 (Polyporaceae) 真菌茯苓 *Poria cocos* 的乾燥菌核。

The dried sclerotium of *Poria cocos*

藥材性狀

- 類球形、橢圓形或為不規則團塊，大小圓扁不一，外皮薄而粗糙，棕褐色至黑褐色，有明顯的皺紋。
- 質堅實而重，難破碎。
- 斷面顆粒性，有時具裂隙，外層淡棕色，內部白色，少數淡紅色。
- 無臭，味淡。

顯微性狀

- 主要為菌絲、擔子柄和擔孢子交織而成的不規則團塊。
- 菌絲細長稍彎曲，常分枝，大多無色，少數為淡棕色。
- 擔孢子類圓形，大小不一，一般叢生于擔子柄的頂端。另外，尚分布有棕色液團塊

References

- ① 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。
行政院衛生中醫藥委員會。493-494頁。
Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan.
1999. Drugs Quality Control: Authentication. Committee on Chinese Medicine and
Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 493-494pp.
- ② 肖培根。2001。新編中藥志(第三卷)。化學工業出版社。890-895頁。
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 3). Chemical Industry Press. 890-
895pp.

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。



茯苓 Poria



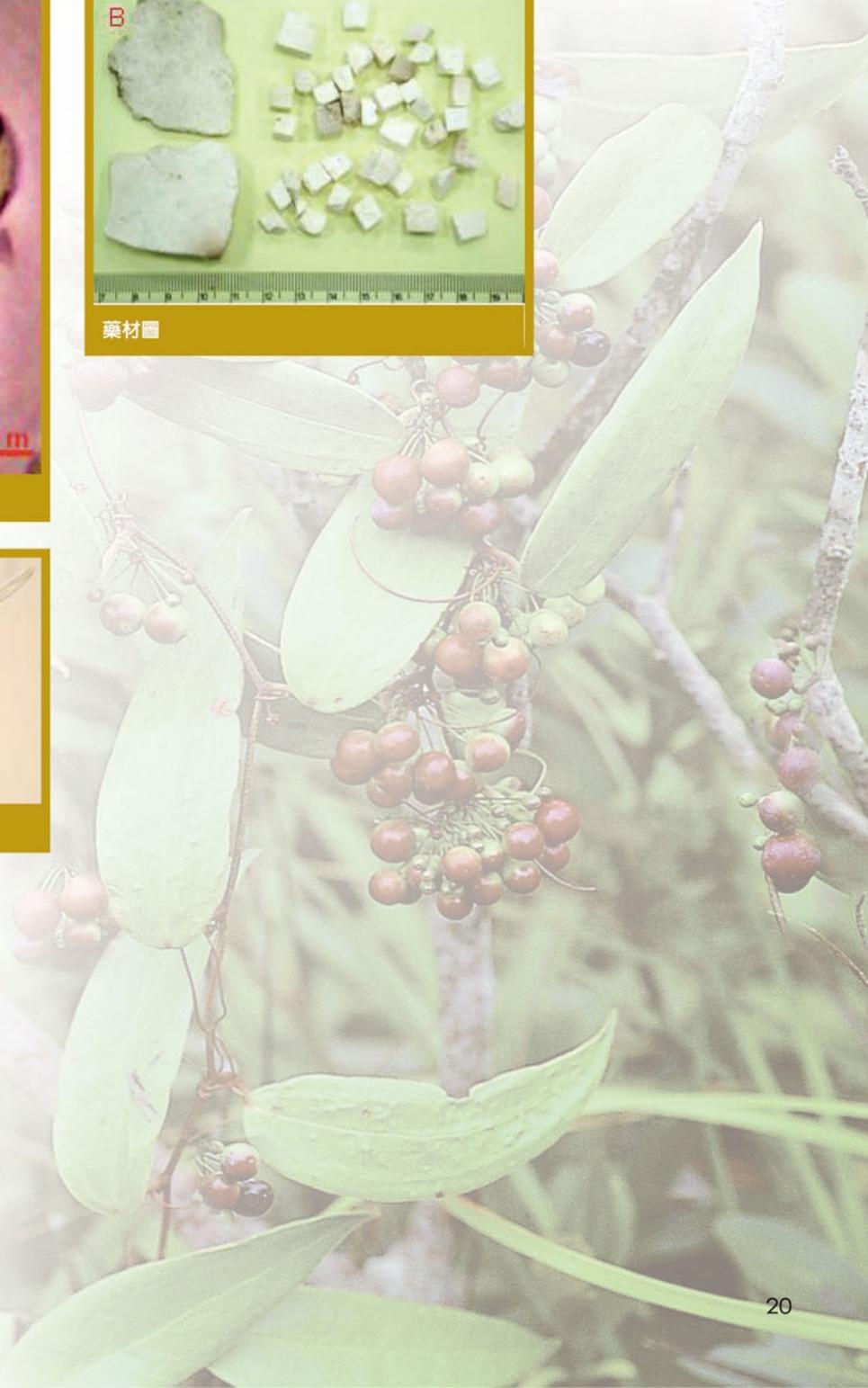
細胞團塊



藥材圖



菌絲





實習心得

HPLC，是我去那裡學的第一個儀器！樣品的前處理都是依照藥典的規範下去做的。而在學校裡在課本上常聽起老師在講解HPLC，但在這裡我看了三四台的HPLC跟一台HPLC-MS，我真的很開心！而我自己也有實際操作HPLC的前處理跟上機以及最後的數據處理，讓我很冇成就感！

第二週我學習的是農藥殘留！而前處理總共分為兩種。舊方法較為繁瑣，可以檢測的項目也較少，與舊方法相比新方法的步驟較為簡單，可檢測範圍也多達兩百多種。就方法主要是以濃縮機跟分液漏斗為主體，而加入的有機農劑量有較大；而新方法主要都是加入一些快速試劑下去幫助反應，所需要的時間似乎比舊方法快上許多吧！

微波消化，我較有興趣的項目之一，因為我們所拿到的樣品不可能全部都是液體的狀態，而它卻可以把固體都化為液體，所以我才對它感到很有興趣。微波消化所使用的溶劑是3M的HNO₃，所以使用上真的要非常的小心跟注意！本來很開心地以為我終於可以學到ICP，但卻在我前處理都還沒做完，電腦的主機就壞掉了，我都還沒學到甚麼，就這樣學ICP的三天裡，我只有做前處理的份，機器跟我無緣。

黃麴毒素的測定，其實不會很複雜挺簡單的，只不過弄到的耗材都很貴，且過濾超久的，從早上十點多開始過濾到下午兩點半。大劑量食入，則會引起肝毒性發炎、肝出血及肝細胞壞死；長久低劑量食用，容易導致肝細胞突變，造成肝癌的發生。另一毒性作用為影響免疫系統，使免疫力低下，容易受到感染，且不易殺死腫瘤細胞。台灣目前的國家標準為容許的黃麴毒素含量15ppb，應可再降低到10ppb以下。為了減少這些傷害，所以特定物質一定會測此物！

倒數第二週學了水稀抽。幾乎每一個原料、半製品都要做這一個檢驗，我就大約問了姐姐，這是要測看樣品是比較溶於哪一個溶劑之中。水抽所以顧名思義就是用水當溶劑，而稀抽是以稀釋過的乙醇當溶劑。水抽做的時間比較久，且空氣會比較多；而稀抽速度快多了。

TLC部分，由於每次點片的人不一定都會一樣，所以是採用儀器來控制點片的。而每次展開的量都是一兩百片，讓人看了都會眼花撩亂！且每一個展開液都不同，所以光展開液的種類也有二、三十種。然後也學了灰化跟酸不溶。

最後一週學了微生物。微生物是我在學校裡幾乎沒碰過的實驗，所以在學習上其實都是一知半解，其真正的目的是甚麼我也不太了解。但也因為這樣微生物算是我學到最多東西的一部分！

在這一個月的時間裡，在這裡真的讓我學習到很多東西！書上的理論畢竟只是在書本上，而在這裡可以讓我把理論與實際的操作流程，還有一些書本上根本不會學到的事情，或許這就是實習的意義吧！讓我們收穫頗多！很開心我可以來這裡實習，但我卻也造成了許多的困擾真的是很抱歉！最後謝謝大家這一個月的照顧。

■ 嘉藥 醫藥化學系 吳映柔

活動 窗 樹



▲ 伽碩企業有限公司



▲ 中華中小企業經營領袖協會



▲ 高雄啓明協會



▲ 瀋陽藥科大學



▲ 國立台東高中



▲ 高科技產業學程班



新竹內灣 懷舊老街好玩趣

超越過去看見未來的時空與場景，懷舊憶往，內灣續曲一幕幕漫畫人物大嬸婆和阿三哥當紅招搖過市，螢光閃爍、油桐花開循著歷史軌跡，認識內灣當地的人文歷史、舊產業的遺跡及內灣戲院……內灣支線以貨運為重點，客運為次要，火車外型，獨樹一格。延線景觀但見平凡沒有距離、視野開闊。內灣線鐵道終點二十七點九公里，是一般遊客的目的地，民國三十五年，運輸工業產品及資源，興建新竹至竹東的鐵路，民國三十六年通車，配合礦產開採運送，民國三十九年延伸至合興，民國四十年延伸至內灣。

內灣屬於新竹山城聚落，這兒的居民以客家人為多，內灣老街自然不缺客家美食和小點。內灣老街，據說原是往返尖石山區的主要道路，在50年代曾經為內灣帶來許多的觀光人潮。內灣早年發展以中正路為主，並擴及光復路、大同路、和平街、中山街和廣濟路，隨著林業和礦業沒落，內灣也從絢爛繁華歸於平靜。

直到西元1995年，經由經濟部商業司推動形象商圈和商店街計畫，內灣老街展現古風舊貌，並與內灣線鐵道一同帶動內灣觀光，劉興欽的漫畫人物一大嬸婆與阿三哥，同樣功不可沒。

劉興欽漫畫館 引領遊人走進漫畫世界

初春造訪內灣，街頭猶可見粉紅櫻花和碧桃花綻放，藏身在聚落間的劉興欽漫畫發明展覽館，入口處有滿滿的漫畫人物相迎，文創藝品區則是陳列各種漫畫與特色商品。在漫畫時光隧道牆面，可見寶島漫畫新秀的精彩畫作。走出隧道，右方是磚造的桐花戀曲小屋，左下方則是小小的內灣車站，還可見到內灣火車進站。

春天的劉興欽漫畫發展館，一片綠意中點綴著春花，不時還能見到大嬸婆人偶塑像親切逗趣迎接。轉進以漂流木妝點的漫畫館建築，長廊上閒坐的是阿三哥，遊人可以戴上大嬸婆頭套，與阿三哥近距離對話。玩累了，在此可歇腳喝杯咖啡。

漫畫發明展覽館內隨處可見劉興欽的漫畫人物和生平介紹，以及作品發想與發明原件展覽。不知你是否感到好奇，劉興欽筆下造型極為逗趣的大嬸婆，人物靈感究竟從何而來？據說，大嬸婆就是劉興欽母親嚴六妹的化身，為客家傳統婦女。

內灣老街 品嘗客家美食

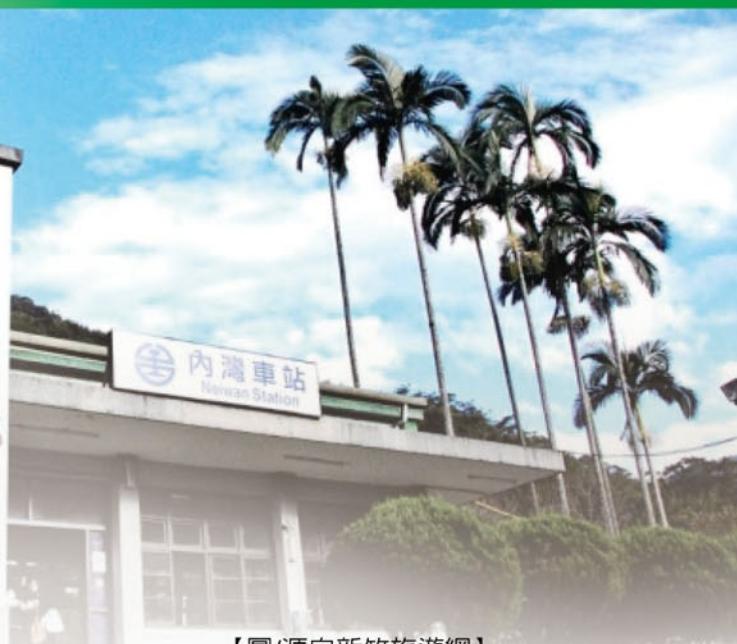
內灣老街不長，前後不過200公尺距離，老街上的傳統街屋，多半以紅磚砌柱和地基以後，再以木板為屋身、門窗與屋頂，最後再用合板瓦或日式文化瓦覆蓋在屋頂。內灣老街兩旁都是商店，有客家餐廳，也有賣野薑花粽、紫玉菜包、客家擂茶、牛浣水、過鍋米粉、地瓜、客家粿、可愛造型包子等各種客家美食。

如果你是搭火車來到內灣，參觀路線就從復古又迷你的內灣車站展開，除了逛遊內灣老街品嘗客家美食，行腳路線可參觀被列為歷史建築的內灣派出所、廣濟宮、內灣戲院和林業展示館。建於民國39年的內灣戲院，大跨距屋架採日式組合方式建造，經由整修保留原建築結構，並改為客家人文菜館，用餐還可看電影。

(圖/高雄市觀光局提供)



▲ 劉興欽漫畫館



【圖/源自新竹旅遊網】



▲ 內灣老街



▲ 內灣車站

旅遊資訊

■開車：

國道一號：由竹東芎林交流道下，往竹東、橫山方向，到內灣後依指標前行即可到達內灣老街。
國道三號：由在竹林交流道下，循120縣道往南接台3線即可到達內灣老街。
台3線：走台3線往南方向，經過關西，往東經過竹東即可到到達內灣老街。

■大眾運輸

火車：搭乘火車至新竹火車站，轉乘內灣線火車至竹東站，再轉乘新竹客運內灣線、那羅線、梅花線之班車至內灣站即可到達內灣老街。

客運：由新竹火車站搭乘新竹客運竹東線、芎林線、竹山線之班車至竹東站，再轉乘新竹客運內灣線、那羅線、梅花線之班車至內灣站即可到達內灣老街。

名稱：劉興欽漫畫館

電話：03-5849569

地址：新竹縣橫山鄉內灣村內灣139號之1

營業時間：10:00—17:00（但每週二休館）

~母親節溫馨回饋~

愛媽咪優惠專案



活動步驟

1. 先下載港香蘭APP，安裝後開啓
2. 點選QR，掃描右側QR Code載入『母親節優惠卷』
3. 持優惠內容至活動門市購買以下任一商品

港香蘭深海魚油 黃金益黃酮膠囊 肌漾Q10膠囊

可立即享有100元優惠折扣

活動時間：2013/05/01~2013/06/30

(將不定時更新優惠內容，請密切鎖定港香蘭APP)

如有任何問題，請洽服務專線0800-728365



寵愛媽咪
即刻下載