



根植預防藥學 · 提高優質生活



國內內

台南郵局許可證
台南字第147號
雜誌

7-8 月號
2013 July-August



好男人站起來 健康活力補給站
你有不能說的『泌』密嗎？揮別尷尬女人味

癌症發現的早，八成不是絕症！！

『性』致勃勃-中藥方劑教你如何吃

夏日防護從吃開始

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



港香蘭
應用生技

增強體力 活力加倍

UP!



5大特色

- 嚴選純正韭菜籽正品 富含高單位活性成分
- 超臨界破壁技術低溫萃取精華
- 高濃縮倍數提昇有效活性
- 全方位3合1活力漢本精華
韭菜籽 + 蛇床子 + 五味子
- 獨特添加精胺酸、鋅



港香蘭



健康諮詢專線: 0800-728-365



Contents

2013 July-August

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

七月 July

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	
廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	
7	8	9	10	11	12	13
三十	六月	初二	初三	初四	初五	初六
14	15	16	17	18	19	20
廿七	廿八	廿九	初十	十一	十二	十三
21	22	23	24	25	26	27
十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十
28	29	30	31			
廿一	廿二	廿三	廿四			

八月 August

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3			
	廿五	廿六	廿七			
4	5	6	7	8	9	10
廿八	廿九	三十	七月	初二	初三	初四
11	12	13	14	15	16	17
初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一
18	19	20	21	22	23	24
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八
25	26	27	28	29	30	31
廿九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五

7月及8月上班及訂貨日
紅色字為休假日

新知專欄

- 01 | 正確防癌觀念報你知— 大腸癌初期無症狀！
乳房自摸無效！

藥膳美食

涼夏五汁飲

專題報導

- 05 | 常見私密問題-男女大不同
07 | 泌尿道疾病發生原因及預防方法
09 | 中醫的治療-讓妳不再難為情
11 | 『性』致勃勃-中藥方劑教你如何吃

保健素材

- 13 | 男性保健必要元素—茄紅素
15 | 做好保養，不當「臭妹妹」

人物專訪

- 17 | 署立嘉義醫院中醫科－張寶源醫師

基原鑑定

- 19 | 山茱萸

活動訊息

- 22 | 機關團體參訪活動

旅遊休閒

- 23 | 台北 / 山豬窟變生態公園 8月開放



正確防癌觀念報你知— 大腸癌初期無症狀！乳房自摸無效！

「我排便又沒有問題，為什麼要拿採便管？」新北市65歲擔任保全工作的張先生是馬偕淡水院區神經科的病人，來看門診時林醫師提醒他健康局有提供免費的大腸癌檢查，張先生原本抱持懷疑的態度，心想根本不需要做檢查，但因為醫護人員幾次再三提醒，最後他勉為其難拿了採便管回家採便。「我把糞便管子交回醫院後，沒幾天就接到醫院的篩檢護理師張小姐打給我，她說我的糞便檢查報告異常，請我儘快回來給醫生做詳細檢查，我也收到醫院寄的掛號信，裡頭的報告確實是說我的報告是陽性」。幸好張先生在醫院安排下很快的接受了大腸鏡檢查，確診為第一期大腸癌。經過治療，張先生手術後二天就上工了，體力恢復得很好，也重拾健康人生。

「沒有症狀為什麼叫我檢查？」這是國人對癌症最大的迷思之一。事實是大腸癌早期沒有症狀，但卻可以透過採便管在家做糞便潛血檢查，進行篩檢早期發現，若是等到排便習慣改變、血便，往往已經進入二到三期。健康局局長邱淑媞表示，大腸癌自95年起成為國人發生人數最多的癌症，但是因為民衆往往因為「覺得自己身體健康，沒有症狀」而沒有篩檢，往往錯失了早期發現早期治療的時機。

另外，「我自己會摸乳房有沒有硬塊，不用給醫師檢查」，這也是許多婦女錯誤的觀念，事實上自我檢查很難發現初期2公分以下的腫瘤，等到摸得出來，往往已經是2到3期了。許多研究則發現，早期乳癌很難靠一般人的雙手觸摸得到，但有些婦女卻可能因為沒有摸到硬塊，誤信自己健康無虞，而沒有去做乳房攝影檢查，反而延誤了早期發現乳癌的良機。美國預防醫學委員會(USPSTF)經過嚴謹的系統性文獻回顧後作出結論：反對教育婦女做乳房自我檢查，並建議應推廣2年1次的乳房攝影。國民健康局表示，乳房攝影檢查儀器可偵測乳房的鈣化點或惡性腫瘤，發現無症狀的零期與一期乳癌，是目前科學上證實能有效降低乳癌死亡率的篩檢方法，所以健康局提供45-69歲的女性朋友們每二年一次免費乳房攝影檢查，請大家務必定期受檢，別再盲信自我檢查，冤枉錯失早期發現的黃金時機。

癌症發現得早，八成「不是絕症」

有些婦女因為害怕乳房攝影過程中會有不適或疼痛感，而選擇用乳房超音波來篩檢乳癌。事實上，目前對乳房超音波用於篩檢乳癌是否利大於弊，仍缺乏足夠證據支持。國民健康局曾做過40-49歲婦女乳癌篩檢隨機試驗之研究，結果發現，第1次篩檢時，乳房攝影的敏感度為90%，較乳房超音波之55%高許多，也就是乳房攝影比較不會漏診，所以仍採取定期乳房攝影(X光)檢查作為我國女性乳癌篩檢政策，減少遺漏與延誤。邱淑媞表示，進行乳房攝影時，壓緊乳房係可獲得清晰的影像，並能降低輻射量，此外，新型乳房攝影儀造成的不適感亦已大幅降低，且疼痛的感覺因人而異，婦女朋友只要忍受10秒鐘的不適感就可換來乳房的健康，非常值得。

此外，很多人仍誤以為癌症是不治之症，有「萬一罹患癌症，寧可不知道的好」的鴕鳥心態，以國人常見的大腸癌、乳癌、子宮頸癌和口腔癌為例，早期篩檢有助於提升存活率，像乳癌早期（第0、1、2期）之存活率可高達9成，甚至接近100%，大腸癌、子宮頸癌及口腔癌早期（0-1期）之存活率也都達8成以上，而且大腸癌、子宮頸癌及口腔癌還可以經由篩檢發現癌前病變，經簡單治療即可預防其轉變成癌症。

國民健康局提醒大家除了要對健康大敵-癌症知己知彼外，也建議民衆多蔬果少肉，少油少鹽、多運動，也要預約時間，陪家人接受癌篩檢服務，才能健康年年。

資料來源-衛生署國民健康局



藥膳美食－涼夏五汁飲

材料：蘆根汁50ml、甘蔗汁50ml、水梨汁25 ml、蓮藕汁25ml、韭菜汁20ml

做法：將以上五種蔬果汁混合倒入碗中，再以小火隔水加熱，待冷卻後即可飲用。

功效：炎炎夏日，暑熱之氣容易讓人感到心煩氣燥；本品具有滋陰養液、祛暑解渴之效，可改善酷暑口燥咽乾、心煩不寧等不適症狀。

注意：脾胃虛寒、容易腹脹、大便稀薄的人不宜食用，女性經期間亦忌用。

食材說明

蘆根

性味：性寒味甘。

功效：清熱生津、止嘔除煩，多用於熱病煩渴。



甘蔗

性味：性寒味甘。

功效：其含有蔗糖、葡萄糖、果糖、蛋白質、鈣、磷、鐵等營養素，以及維生素B1、維生素B2、維生素B6、維生素C等等。並具有清熱瀉火、生津止渴之功效。



水梨

性味：性寒味甘。

功效：其含有醣類、膳食纖維、鉀、維生素C、維生素B群、果膠等營養素，具有生津化痰、養陰潤肺、利尿止咳之功效。



蓮藕

性味：性寒味甘。

功效：生蓮藕性寒，有生津解渴、清熱涼血之功效；但脾胃虛寒之人、女性經期與寒性痛經者忌用。煮熟後蓮藕由寒轉溫，能養胃健脾、化痰止瀉，具有很好滋補功效。



韭菜

性味：性溫味甘辛。

功效：具有補腎助陽、提振食慾、降氣散瘀功效。生用辛而散血，熟用甘而補中，有口臭及體質燥熱者應少吃。



港香蘭 榮獲 國際認證

澳洲 TGA PIC/S GMP 優良藥品製造規範

GMP → cGMP → PIC/S GMP

GMP 優良藥品製造標準。

cGMP GMP更進一步依藥品優良製造確效作業基準，以適當之方法，針對下列事項之適當性，進行確效：
支援系統(包括供水與空氣處理系統)，設備之安裝、操作及其性能，設備之清潔，製程及各種分析方法…等

PIC/S 組織所公布之藥品 GMP 指引分為二部
(Part I 及 Part II) 及附則 (Annexes)

Part I 涵蓋藥品製造之 GMP 原則；Part II 則涵蓋原料藥之 GMP 作業而附則提供特殊領域之詳細作業規範。

PIC/S GMP 規範全名為「Pharmaceutical Inspection Convention and Pharmaceutical Inspection Co-operation Scheme (國際醫藥品稽查協約組織)」。由歐盟(EU)發展而出，為國際性 GMP 標準，並為現今全球最為嚴謹之製藥規範。

PIC/S 設計出一套完整的 GMP 品質管控系統，藥廠必須從原料、供應商、管理到製造都要合乎安全標準。

由產品開發初期即啟動把關，要求藥品申請文件中，必須包含：實驗紀錄等詳細資訊，對原物料供應商亦要求訪廠進行品管查核；同時，針對藥品製造廠執行全面性與週期性的環境監控與風險評估，目的均在於確保藥品的有效性及安全性。



常見私密問題-男女大不同

無論男女，總有一些私密問題難以啓齒。而這些問題不外乎集中在泌尿系統上。而泌尿系統的問題大致可以分為兩類，一為器官功能性退化造成的，一為不正常生活習慣，日積月累進而間接影響器官的正常運作。

由於男女先天性的生理結構不同，因此在面對泌尿系統上也會結構性的不同。以下針對男女常見的泌尿問題做一簡單介紹：

泌尿系統感染(尿道炎、膀胱炎、急性腎盂腎炎)

泌尿系統感染含蓋範圍頗廣，造成此病症的原因不外乎是水份攝取量太少，長時間或習慣性憋尿，不良的衛生習慣等等。有些人不愛喝水或水份攝取過少，相對來說排尿的頻率就會降低許多，而易造成細菌孳生繁衍。而特定的族群因職業的關係，如司機、門市店員，無法一有尿意就可上廁所進而養成習慣憋尿，而成為泌尿系統感染的高危險族群，長時間下來亦可能造成身體上的病變或傷害。此外，有女性朋友因愛美考量，習慣穿著緊身內褲，增加磨擦尿道口的頻率，而引發尿道感染。所以常見的泌尿道感染症狀為頻尿、解尿困難、小便灼熱感、解尿疼痛，甚至有血尿、腰部、腹部或下背疼痛等。

尿路結石

尿路結石係指泌尿系統內存在著結石。因此尿道、輸尿管、膀胱、腎等部位都有結石出現的可能。尿路結石好發於30~50歲間，男女比率約略3：1。症狀表現初期不明顯，至結石較大顆時常引起絞痛不適感，且一旦發生後極易復發。而形成尿路結石的常見原因為水份攝取過少(尿液結晶物濃度提高)、泌尿道狹窄者、飲食過鹹或攝取過多鈣質和維他命D、家族遺傳體質等。

攝護腺肥大

攝護腺又稱前列腺，為男性特有之腺體。攝護腺位於直腸前方及膀胱下端，中間有尿道經過，後側有輸精管進入，並在攝護腺內與尿道連接。90%的男性40歲過後，攝護腺會有慢慢自然腫大的現象。主要是因尿道周圍攝護腺組織增生，一旦攝護腺持續增生肥大，壓迫到它所包圍的尿道時，便會出現一些臨床症狀。常見的症狀有：小便不易，有時小便會中斷，解尿解不乾淨，甚至有餘尿無法解法。此外因尿道被腫大的攝護腺壓迫後，需要更大的力道來排尿，使得膀胱變的敏感而易受刺繳，因而有尿急、排尿次數增加，一夜起床小便數次及小便疼痛等症狀。攝護腺肥大無特定危險因子或高危險群，多數集中發生於中老年人身上。一般都認為與體內的男性荷爾蒙及女性荷爾蒙有關。治療方面以藥物治療或手術治療為主。

尿失禁

尿失禁係指無法自主控制尿液由尿道排出。依臨床症狀可分為應力性尿失禁、急迫性尿失禁、混合性尿失禁、滿溢性尿失禁和機能性尿失禁。應力性尿失禁以婦女朋友最為常見，通常咳嗽、打噴嚏、提取重物時會有漏尿的情形。主要是骨盆底肌肉或韌帶鬆弛，當腹壓增高時無法支撐尿道，導致壓力傳導不均而漏水。造成原因主要為生產時韌帶受傷或更年期後荷爾蒙分

泌不足，造成尿道黏膜萎縮、韌帶鬆弛；急迫性尿失禁是膀胱逼尿肌不自主收縮，造成尿急、來不及上廁所而漏尿，是膀胱過動症的主要臨床表現，其發生原因目前尚未明瞭；混合性尿失禁係指急迫性尿失禁與應力性尿失禁之混合表現；滿溢性尿失禁係因膀胱收縮無力或膀胱出口阻塞，造成尿流無力、排尿不乾淨、排尿後滴尿等症狀；機能性尿失禁係為藥物影響、心理因素等所造成暫時性尿失禁。

而尿失禁除了手術治療外，常見的治療方式有：藥物治療、骨盆底肌肉運動、電刺激和體外磁振治療。

藥物治療：醫師會依據病患的類型給予合適的藥物，而藥物主要是增加膀胱的儲存能力或增加膀胱出口的阻力，但多數病患在服用藥物後，會有口乾、便祕、嗜睡、眼睛視力模糊等不適症狀產生。

骨盆底肌肉運動：即所謂的凱格爾運動，主要是透過病患的訓練，來增加陰道肛門附近周圍的肌肉收縮，以增加尿道括約肌的閉鎖能力，防止因咳嗽產生增加腹壓造成的漏尿，同時也可提升整個骨盆底的支撐，改善及防止子宮或膀胱的脫垂，此運動對早期病患療效不錯。

電刺激治療：此為「被動式運動」，主要是病患無法進行有效的主動運動時，於病患陰道內放入探頭電極，來刺激陰部神經，進而引發骨盆底肌肉的收縮。

體外磁振治療椅：主要是藉由高密集的磁場深入並穿透會陰部，活化骨盆底肌肉及神經，進而強化骨盆底肌肉群與括約肌的收縮和放鬆。

以上介紹，便是比較常見的泌尿系統問題。無論是何種類型病症，應理性面對，不可輕忽怠慢。因此，除了身體器官病變外，一般在醫師的正確診斷後，一些初期的病症都可透過物理性治療或是藥物控制而達到改善的效果。不過，生活的作息正常、均衡飲食、適度的運動，均有助於維持身體機能的正常運作，遠離這些問題。那何須等待？當下，就從我們生活開始做起吧！





泌尿道疾病發生原因及預防方法

泌尿道感染是指尿道任一地方受到細菌的感染。尿液成分雖然包含許多代謝物如尿素、鈉離子、氯離子等。但健康的膀胱中是不會有細菌的，當細菌進入泌尿生殖器官，包括腎臟、輸尿管、膀胱、尿道、前列腺、睪丸及副睪丸感染所引起的泌尿道炎症狀，便稱之為泌尿道感染。一般泌尿道感染主要分為三種：一、急性及慢性細菌感染 二、特殊病源感染：如結核病或寄生蟲感染 三、性病。 泌尿道感染可發生於各年齡層，發病率約佔全部人口2~3.5%，其中又以女性居多(男：女=1：8)，且隨著年齡增加而升高，此外亦會因為性別而有所差異。約有30%以上女性在30至40歲間會有一次以上的泌尿道感染，原因為女性尿道較短，且尿道口接近陰道口及肛門，兩者附生的細菌較多，細菌容易因為不良的衛生習慣或性行為後進入泌尿系統中，就容易造成泌尿道感染，因此女性罹患泌尿道感染的機率比男性多很多，且較易反覆發生。更年期女性在停經之後，由於女性荷爾蒙分泌減少，局部的抵抗力減退，使泌尿道及陰道黏膜乾澀、脆弱、細菌較容易孳生，也會使陰道及泌尿道感染的機率增加。

男性泌尿道感染在嬰兒、小孩比例較低，但35歲後則可能因尿路結石、前列腺阻塞、手術等，造成發生率增加。65歲後男性發生率約35%，年輕男性泌尿道感染多因性接觸而來，與女性進行性生活時，原本存在女性於尿道口和陰道口的細菌，可能會被帶入尿道和膀胱進而造成感染。此外其他危險因子包括：長期有存留導尿管者。如廁衛生習慣不好者。飲水量過少等。男性感染途徑分別有：一、上行性感染：細菌由尿道口往上蔓延，大多為局部衛生不佳所引起，未割包皮的男性相對也有較高感染機率。二、血行性感染：菌血症後，細菌跑到泌尿道，較少見，通常發生於新生兒、免疫力差的病患。

通常泌尿道感染以急性膀胱炎最為常見，出現症狀包括頻尿、尿急，但尿量卻不多、尿道炎等，但依感染部位不同，臨床症狀方面則分為下列兩種： 一、上尿路感染(指腎臟、輸尿管)：發燒、畏寒、側腰痛或背痛等症狀。二、下尿路感染(膀胱及尿道)：小便疼痛、頻尿、急尿、血尿、下背痛或尿失禁等。然而泌尿道感染後的處理及治療方式主要分為四個處理層面：1.抗生素的治療2.對症治療3.先天性生理異常的矯正4.預防再次感染。前三項為一般外科治療，第四項為居家自我照護，平時應小心防範泌尿道感染再度復發。平時應多喝開水，每日至少補充2000c.c.以上水份；勿憋尿，有尿意時即上廁所；女性應保持會陰的清潔與乾燥。

如以中醫角度來看，凡尿頻、尿急、排尿障礙或澀痛、淋瀝不斷的症候統稱「淋症」。淋症又分為「石淋」、「氣淋」、「膏淋」、「勞淋」、「血淋」等五種類型。內容包括泌尿系統感染、結石、結核、前列腺炎等多種疾病。病因主要是外感病邪，導致濕熱壅結膀胱，進而產生症狀。多屬濕熱積於下焦，滲入膀胱，或由於腎虛而濕濁下注，會阻礙下焦氣血運行，血液循環不佳容易導致環境潮溼悶熱，因此容易上火。中醫治療以清利溼熱為主，常用藥物有如冬葵子、瞿麥、滑石、石葦、車前草、大黃、梔子、白花蛇舌草等，都有清利溼熱的作用。一般泌尿道發炎常見於腎陰虛或腎陰陽兩虛型體質，通常治療會給予六味地黃丸、知柏八味丸或

濟生腎氣丸，酌加菟絲子、女貞子、車前子、淫洋藿等單味藥；輕微感染時可給予八正散、導赤散、蒲公英、金銀花、連翹、梔子等清熱解毒抗菌的中藥方，大多可以獲得緩解。

一般性的泌尿道感染西醫若使用抗生素治療後，有10%可轉為持續性細菌尿或反復再發，嚴重的甚至可發展為慢性腎盂腎炎或腎功能衰竭。慢性腎盂腎炎由於治療時間長、副作用大，病人多難以接受，因此如何防治泌尿道感染反覆發作是很重要的。而泌尿道感染的復發，中醫認為是餘邪未盡，若要除盡邪氣，則藥物的劑量要足，治療時間要夠。一直服用抗生素不是好辦法，因為到後來免疫力一直下降，需要長時間低劑量服用。對於老年患者，因已腎氣虧、天癸絕，還要加上補腎填精以調整免疫力；男性患者，若兼有會陰脹滿，溲後餘瀝不盡，多為血瘀毒滯之象，治療上還要加上清解瘀毒與清利小便。

不管是男性或是女性朋友，平時應該少吃辛辣食物且避免高鹽類飲食，多攝取些含維生素C蔬果，另外婦女若食用紅色的蔓越莓或是蔓越莓的製品，因蔓越莓中所含的原花青素可使尿液維持酸性，同時抑制細菌沾附在泌尿道內側，使泌尿道內皮光滑細菌不易附著。平時應避免穿過緊的衣服或束褲，保持通風可避免細菌孳生。最重要的是，不管任何治療，一切都該接受醫師的指示服藥，勿自行停藥以免造成復發或是抗藥性情形發生。





中醫的治療-讓你不再難為情

台灣夏季氣候炎熱潮濕，許多生活忙碌的婦女朋友常因壓力造成免疫力低下、久坐、喝水量變少或因工作步調緊湊養成憋尿習慣而引發泌尿道感染問題。而女性朋友對於婦科疾病總是尷尬不已，不光是病情難以啓齒，還有要面對許多冷冰冰的儀器以及吃不完的藥品，都會讓多數婦女感到困擾。其實，博大精深的中醫對於治療婦科疾病擁有獨到之處。中醫講究整體性的調整、保養子宮卵巢與自律神經等重要系統，因此可以從「治本」的方向來改善民衆各種婦科問題。

所謂的泌尿道感染是指泌尿道內有大量微生物生長繁殖引起尿路發炎反應，常會出現頻尿、排尿困難、刺痛、尿急、灼熱感或血尿等令人難受的症狀。中醫學稱泌尿道感染為淋症，病因主要為外感病邪導致濕熱壅結膀胱，進而產生一系列症狀。若病情嚴重者可能會發展成急性腎盂腎炎，會有發高燒、腰痛與頻尿的症狀。且反覆感染後容易導致免疫系統的紊亂低下，男性容易引起慢性前列腺炎，女性則容易導致慢性膀胱炎，因此如何預防泌尿道感染反覆發作相當重要。

由於泌尿道感染在中醫屬於下焦濕熱，因此若在辨証的基礎上選用清熱解毒類的中藥均有療效。常用藥物例如扁蓄、滑石、蒲公英、金銀花、連翹、車前草、大黃、梔子、白花蛇舌草等，都有清熱的作用。但此類藥品多屬苦寒傷陰敗胃之品，對於身體虛弱的慢性病患和脾胃功能較差者，都應加減、小心使用。

此外，急性期和慢性期的處理方法不同，急性期由於病根比較表淺故容易治癒；但若發展成慢性期，正氣不足、餘邪未盡，此時疾病便會深入，進而影響其他機體的功能及損傷人體正氣。故應用扶正驅邪的方法來治療，治療的時間也要充足才能避免反覆感染。患者若一直服用西藥抗生素並非最佳辦法，不僅可能會產生抗藥性，也會造成免疫機制下降；對於年老患者，還要加上補腎填精中藥來提昇人體自身的免疫殺菌能力。

中醫依照體質辨症大多可分為三種類型：

①濕熱型：

症狀多為小便短赤、次數頻繁、尿色黃赤、有灼熱刺痛感及小腹脹痛感，甚至小便艱難疼痛、引起尿血。

②脾腎虛型：

小便無力、頭暈耳鳴、腰膝痠軟，澀痛有餘尿感及小腹脹墜感，尤其病情常常反覆發作。

③肝鬱氣滯型：

多為工作壓力大、容易緊張，經常下腹部脹痛，而且小便不暢。

臨牀上，更年期的女性朋友也會因內分泌失調，更增加尿道感染的發生率。主要因為更年期時女性賀爾蒙的變化，會造成表皮粘膜變薄萎縮、組織鬆弛失去彈性、引起陰道搔癢及白帶分泌，進而增加泌尿系統感染的機會。常見女性容易有尿急、尿頻、尿失禁、夜尿、尿後餘瀝、尿意不爽等症狀。

中醫在治療婦科最重要的觀念，是將人體失調的內分泌系統調節回正常狀態。中醫是依整體運行脈絡找出治療方式，會先用藥物降下急性症狀，再逐步改善慢性問題，使身體慢慢獲得休養與修復，身體在如此放鬆的狀態下，氣血循環也會逐漸恢復正常，最後調整至平衡狀態。建議民衆可尋求合格中醫師依個人體質、脈象、症狀來辨證施治及給予用藥，只要患者持續性治療，相信可以從根本上改善婦科問題，連同體質也能一併獲得很好的調理。





性致勃勃-中藥方劑教你如何吃

男性壯陽目的就是要提高性功能，以滿足兩性生活的需要。但並非所有成年男子都需要壯陽，例如有性功能亢進者反而會越壯越亢，是有害而無益的。而性功能正常者也沒有必要去壯陽，故只適應於有勃起功能障礙者，即陽萎早泄之人。

根據統計，男性有勃起功能障礙者多達七至八成為心因性因素所引起，大多由於工作勞累、壓力或情志不遂所致。傳統醫學認為「久不用則廢」，因此原本受精神、心理影響而引發的症狀，久而久之也可能轉為器質性病變，故民衆宜趁器官未退化前及早調理。對於這些需要壯陽的男性朋友，中醫教您如何壯陽及改善性功能。

中國古代醫學典籍「內經」中，稱陽痿為「筋痿」或「陰痿」。記載有：「思想無窮、所願不得、意淫於外、入房太甚、宗筋弛縱、發為筋痿。」這是對此病症的最早記載，說明了性慾過度、精氣耗竭、情志失調而傷腎氣是導致陽痿的主要病因。而中醫治療陽痿，自然是以補腎為主軸；因為「腎主藏精」、「腎乃作強之官」。中醫指的「腎」囊括所有人體主要的生理調節機制、泌尿機能、內分泌系統及生命的孕育。因此治療陽痿的原則，即根據患者不同的體質、致病的原因和出現的病症，開立不同的處方來達到藥到病除的功效。並調整體質及臟腑的功能、幫助回復整體機能，因此許多民衆在治療過程中常會有精氣神飽滿、極易入眠等現象。下列介紹六種常見類型：

① 命門火衰型：

多為先天不足、手淫過度或無節制行房者所導致陽痿不育、遺精早洩等腎虛精虧病症。症狀為四肢畏寒、氣血不足、容易頭暈耳鳴。治療上多以溫補腎陽、益腎補精為主，例如五子衍宗丸，切忌食辛辣食物及煙酒。

② 腎陰虛虧型：

症狀為陽痿不舉或舉而臨房行軟、容易口渴心煩、腰膝酸軟、頭暈耳鳴、精神亢奮及疲勞失眠。治療上多以滋陰降火為主，例如知柏地黃丸，切忌濫用壯陽藥物及食用辛辣食物。

③ 腎陽虛損型：

症狀為行房時痿而不起或早洩、體力不佳、容易腰酸腳軟、少腹拘急、小便頻數、夜尿自汗、肢體冰冷及舌淡胖白。治療上多以溫腎補氣為主，例如金匱腎氣丸。並配合溫補壯陽之食材，注意肝陽上亢者需慎服。

④ 濕熱下注型：

多為平日飲食不節、酗酒傷肝、貪食美味，導致脾胃濕熱下注陽痿。症狀為容易口苦咽乾、大便黏滯，小便短赤及舌紅苔黃。治療上多以清瀉肝火、健脾化溼為主，例如龍膽瀉肝湯，但本方苦寒不宜過服。另外禁止飲酒及食用油炸、高熱量食物。



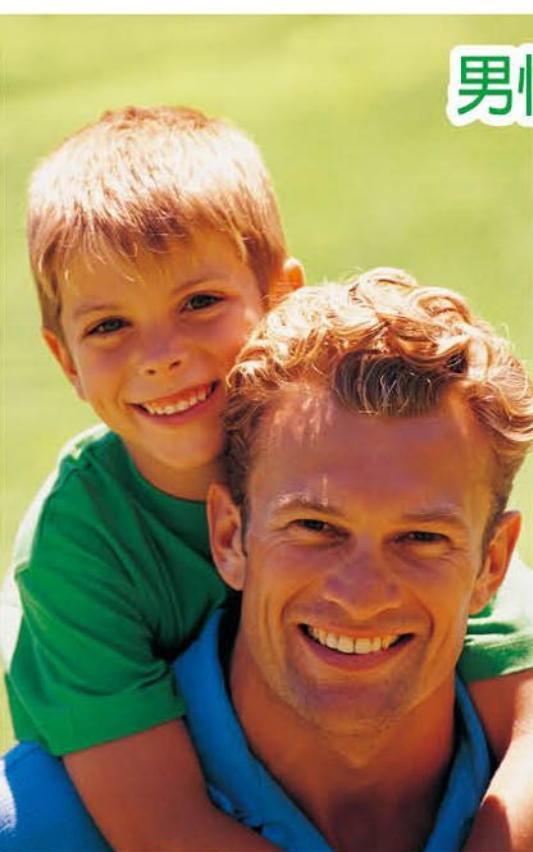
⑤ 心脾兩虛型：

症狀為性慾低下、陽痿不舉或舉而不堅、面色萎黃、暗淡無神、容易體倦健忘、食慾不振及多夢失眠。治療上多以益氣補血、健脾寧心為主，例如歸脾湯，並應輔助情志調理及心理輔導。

⑥ 肝氣鬱結型：

多為情志失調、所願不遂、鬱思憂患者所引起之陽萎。症狀為血虛勞倦、頭痛目眩、口苦煩渴、抑鬱不樂。治療上多以疏肝解鬱、通氣行血、調適心理為原則，例如逍遙散加上調和肝脾、益腎壯陽之藥材。

另外，亦可選購一些性味溫和的強精補腎藥品，例如鎖陽、肉蓯蓉、洋羊藿、巴戟天、菟絲子、天仙茅、仙靈脾、刺五加、鹿茸等食療進補。但壯陽藥大多性味燥烈，藥物的作用與過度性交都會造成精氣大量耗損，是促成虛勞早衰的禍根。因此注意要限時、限量，不能長期和過量服用。對確有性功能障礙者，應在專業醫生指導下對症開方服用；切勿貪圖方便隨意購買不明壯陽藥物服用，反而形成對藥物的依賴，最終造成更嚴重的衰退。



男性保健必要元素—茄紅素

茄紅素存在於番茄、西瓜、木瓜等天然的蔬果中，是現行已知的自然界中強抗氧化劑之一，能強力捕捉體內自由基，有助提升健康，另有研究指出，茄紅素對男性前列腺具有防護作用，具有緩解男性夜尿、頻尿等前列腺症狀的問題，與預防前列腺癌的發生。

茄紅素(Lycopene)

茄紅素廣泛的存在於紅橙色蔬果及其製品中，因最早發現於蕃茄中而得名，茄紅素為類胡蘿蔔素之一種，具有強力的抗氧化能力，具有消除自由基或活性氧化物的能力。茄紅素屬於脂溶性維生素，在食物中相當穩定，經過和油脂烹調加工後，人體吸收率會更好，利用率也會增加。

茄紅素的生物活性

功效	研究
增強免疫系統	茄紅素是強抗氧化物，可保護人體免疫細胞白血球的細胞壁及其內部的基因物質，使其免受自由基的傷害，還可保護淋巴球，有增強免疫力的效果，發揮相當好的抗老作用。
減少癌症罹患率	對於攝護腺癌、胃癌、大腸直腸癌、乳癌、胰臟癌、口腔食道癌等等癌細胞皆具有抑制作用，尤其在前列腺肥大及癌化預防上的作用特別顯著。
心血管疾病的預防	具降低高血壓患者之血壓，並降低血中膽固醇、血脂的濃度，減少動脈硬化發生的機率。
提高男性生育力	改善男性精子活動力和形態，改善男性的不孕症，進而提高男性生育力。

茄紅素的研究報導

一份針對4萬7千名男性，為時6年的飲食習慣與前列腺癌關係的調查發現，以紅蕃茄加工食品(如義大利麵、比薩等)為主食的族群，每週飲食超過10次以上，罹患前列腺癌的比例較一週少於1.5次茄紅素食品的人低35%。

另外，針對前列腺癌變手術後復發的研究發現，茄紅素可顯著降低前列腺癌的復發，同時並具有改善因前列腺肥大而導致的排尿困難症狀。茄紅素也可提高肝臟代謝酵素P450的活性，能間接的降低因化學物質所導致的癌化。

茄紅素也具有抑制HMG-CoA還原酵素的活性，可抑制膽固醇的生成，以降低血膽固醇及低密度脂蛋白LDL的濃度，以降低血脂及降低動脈硬化的機率。

茄紅素的補充

根據分析結果顯示，蕃茄中茄紅素含量居冠的是義式料理常用的蕃茄糊，其次是罐裝義大利麵醬，蕃茄醬排第三，蕃茄汁第四，濃縮蕃茄湯第五，生蕃茄則是敬陪末座(因為新鮮蕃茄由於品種及熟成度不同，茄紅素較難定量，人體能夠吸收利用的部分亦不高，因此並不建議以吃新鮮蕃茄來獲取茄紅素。)所以不妨把蕃茄當作料理食材，或者多食用蕃茄加工製品，可以為您的健康加分。

補充茄紅素，可透過簡單且直接的紅蕃茄加工製品來獲得，以100%的純蕃茄汁來說，每100-120cc大約含10mg的茄紅素，茄紅素是需要天天補充才能獲得如期望的保健效果，如果不習慣天天飲用蕃茄汁，也可以補充膠囊狀的茄紅素濃縮產品。

雖然茄紅素對人體有益，但長期過量攝取茄紅素，皮膚會變成橘黃色(類胡蘿蔔素血症)；另外，蕃茄有促進消化液分泌的功能，所以罹患消化性潰瘍的人應儘量少吃。根據研究結果指出，每人每天攝取約30mg的茄紅素即可，相當於一瓶市售的蕃茄汁或三個大蕃茄。

茄紅素為一種強抗氧化物質，現已成為抗癌和抗心血管疾病的聖品。由於人體內不會自行製造茄紅素，皆需由外界補充，以對抗各種自由基所引起的疾病。因人體內對抗自由基的系統，會隨著年齡的增加而衰退，更應適時適量的補充茄紅素，以減少疾病的發生並增強體力。



做好保養，不當「臭妹妹」

台灣屬於潮溼又熱的海島型氣候，私密處的問題一直是很多女生心中的小秘密，要想展現自己的女性魅力，就是使用一些芳香宜人的香氛產品，讓自己心情愉悦，充滿自信的感覺，來增進自己的人際關係。但如果私密處產生了不對勁的氣味時，這的確是一件讓人很尷尬的事情，不但自己會整天緊張、不自在，還會引人側目，影響到生活上的人際互動，這真是每個女性朋友都不想要的「女人味」！

分泌物 透露私處衛生狀況

正常分泌物為透明或白色且量不多，當白帶的量明顯增多，顏色、質地及味道異常並隨著陰道搔癢或其他症狀，就是有感染的徵兆，女性朋友可藉由觀察分泌物來判斷私密處是否感染。主要可分為細菌感染、黴菌感染及滴蟲感染三大類：分泌物量多、呈灰白色稀薄狀、魚腥味，可能是細菌造成的「細菌性陰道炎」；分泌物呈白色混濁、厚實、乳酪狀，可能是黴菌感染的「白色念珠菌陰道炎」；分泌物呈大量膿黃綠色併泡沫且氣味難聞，可能是滴蟲造成的「陰道滴蟲感染」，因此認識帶下病，才能做好婦女保健。

多喝水 選用透氣內褲

平日的清潔保養最重要：多喝水、不憋尿，勤換衛生棉，生理期間，可以在衛生棉、護墊輕灑一層含草本植物澱粉、私密處專用的爽身粉，可以幫助經血吸收，並維持私密處的乾爽，降低濕悶的問題，選擇透氣材質佳內褲等。市面上還有許多私密專用沐浴乳供選擇，選用不含界面活性劑、防腐劑與官鹼、pH值接近陰道環境的弱酸性，才能預防感染，守護女性脆弱的私密處。

女性必吃保健品「北美紅寶石—蔓越莓」

大腸桿菌利用腺毛黏附在泌尿道上造成感染，而蔓越莓所含的A型原花青素、奎寧酸、有機酸具有抑制腺毛的黏附能力，細菌一旦無法黏附在細胞上就會隨著尿液排出體外。

專家建議女性至少每日喝1~2杯蔓越莓汁，但須注意身體的熱量及糖分的負擔，或者可以選擇優良生技藥廠精粹的蔓越莓膠囊做為私密處保健品。

平時避免感染記得排尿後清潔擦拭方向應由尿道口擦至肛門，也就是由前向後擦拭，以避免細菌帶進尿道引起感染。

維持正常弱酸環境-乳酸菌

健康私密處有乳酸菌的平衡PH值在3.8~4.2之間，乳酸菌叢存在陰道的上皮細胞，功能為維持一個讓病源體不易生存的環境，所以維持健康的乳酸菌叢是預防各種泌尿陰道感染的重要因素。研究發現，陰道內有乳酸菌叢的婦女被HIV-1病毒和淋菌感染的機會比起沒有乳酸菌的婦女為低，而經常發生陰道炎者（也就是正常菌叢最不活躍），被感染的機會也最高。

平時多喝優酪乳或者選擇服用高耐酸性乳酸菌膠囊來改變細菌叢生態，為女性加倍守護。產生異味的原因很多通常是外陰部的汗腺分泌汗液，會產生汗臭味；內褲上殘留的尿液，會產生異味；生理期衛生棉上的經血與空氣作用，也會產生異味，或是個人天生的體味、私密處感染等；私下尋求偏方或自行購藥塗抹，這都是危險的行為，常常加重陰道的發炎狀況，正確的做法，應該是盡快尋求專業醫師的診斷，並與醫師配合用藥持續治療，調整個人衛生、作息生活習慣，如此才能早日康復。





署立嘉義醫院中醫科 張寶源醫師 專訪

學醫，選擇不同的人生道路

態度謙和又帶有濃郁書卷氣息的張寶源醫師，原本是位專業大學講師；因為勇敢追尋自己的人生目標與意義，因而踏上中醫行醫之路！張醫師從事教職已有十餘年，由於腿部扭傷及咳嗽難以痊癒因而接受中醫治療。從未接觸過傳統醫學的他意外地發現自己才服下一包中藥便立刻有了明顯感受，甚至服藥不到三天就已完全止咳；這樣的經歷不僅讓張醫師對中醫產生極大興趣，也讓中醫的神奇奧妙在他心中深植。

雖然已擁有穩定且待遇優厚的工作，但張醫師認為人生應該要多經歷、多體驗不同的生活來尋求更有意義的目標，因此他内心深處想鑽研傳統醫學、治病救人的願望與日俱增。在幾經思量後張醫師毅然決定轉換生涯跑道，利用課堂之餘苦讀並考取中國醫藥大學中醫系，同時雙主修醫學系學程。畢業後張醫師順利取得中、西醫師執照，旋即擔任中國醫藥大學附設醫院的住院醫師；爾後曾擔任知名減重診所-京都堂中醫連鎖體系主治醫師，累積豐富臨床經驗。去年張醫師南下到署立嘉義醫院中醫科駐診，未來將投入嘉義地區的醫療服務，造福當地更多民衆。

個人治療理念與經驗

張醫師表示要減輕體重很簡單，但要瘦得健康卻相當不容易。常見許多民衆秉持著神農嘗百草的冒險精神，透過激烈的節食或只吃蔬果的減重方法來維持體態。如此一來不僅容易復胖，更可能導致身體產生許多不適症狀。中醫減重主要是針對不同的證型採取不同的治療方法，透過內服中藥輔助讓失衡的生理機能重新恢復，達到身體代謝率的提昇。此外，張醫師強調人體本身就是一個小宇宙，結構上不僅不能分割還互相影響。因此民衆透過張醫師的細心診脈不僅能健康地瘦身，更能藉由中藥或針灸來改善或治癒五臟相關疾病。例如女性月經異常、手腳冰冷、心血管疾病及各種腸胃功能性問題。

臨床上張醫師發現以寒濕型體質患者最為常見，典型症狀為肌肉鬆軟及四肢浮腫。建議患者平日可多食用溫熱性食物，少吃冰品、冷飲、竹筍、白蘿蔔、西瓜及寒涼性水果。濕熱型體質患者則屬於結實型肥胖，這類型的人性格急躁、容易吃多喝多且偏愛刺激性和油炸高熱量食物，因此必須先從降低食慾著手。另外氣虛型體質的患者主要症狀為元氣不足、臉色蒼白易疲累，臨牀上必須加以補氣補身。因此利用中醫方式減重並非單純燃燒脂肪，而是藉由調理體質來幫助代謝正常：多餘的脂肪及水份才不會囤積，進而達到瘦身的效果及改善各種疾病問題。

減重新觀念 健康不復胖

「要減重，飲食最為重要！」張醫師表示減重的關鍵在於控制血糖，因為血糖高低決定人體的代謝能力。所以白天活動時若吃太少，血糖降低會導致代謝低下，反而瘦的愈慢、復胖更快。他建議民衆最好三餐依照「321原則」，也就是整天的食物分為6份，早餐吃3份、午餐吃2份、晚餐吃1份。尤其是早餐一定要吃，並且需豐盛及熱量充足才能幫助排便；晚餐則越早吃越好，儘量讓睡前保持低血糖。



另外張醫師建議患者平日應早睡早起，運動前15到30分鐘先稍微進食以提高血糖。飯後可輕緩且不劇烈的運動30~60分鐘，一週4~5次可提升新陳代謝率。藥物則選擇不服用西藥或瀉藥，避免對人體產生不良副作用；中藥仍有安全性問題，建議民衆可請正派經營的醫院或合格診所開立中藥調理體質。醫者父母心！張醫師表示能與民衆建立良好的醫病關係，進而幫助他們健康又安全地瘦下來，那份喜悅與成就感是無法用言語形容！

現 職

署立嘉義醫院 中醫科主治醫師

學經歷

中國醫藥學院中醫系學士

交通大學博士

京都堂中醫診所主治醫師

中國醫藥大學附設醫院住院醫師

醫師高考及格

中醫師高考及格

僑光科技大學副教授

大華科技大學副教授

主治專長

調 理：減重、食慾不振、疲倦、失眠

婦 科：月經異常、白帶、痛經、不孕、經前症候群、更年期症候群

內 科：外感、心臟病、高血壓、中風、腎臟病、代謝症候群、肝膽腸胃疾病、過敏性疾病、癌症輔助治療

皮膚科：青春痘、濕疹、蕁麻疹、皮膚炎

針傷科：脊椎病、扭傷、五十肩、關節炎、坐骨神經痛

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午09:00-12:00		●	●	●	●	●	
下午14:00-17:00						●	
晚上18:30-21:00				●			

交 通 位 置

| 院址：嘉義市北港路312號

| 電話：(05)2319090 傳真：05-2316781



山茱萸的基原鑑定

學名 (Botanical Name) : *Cornus officinalis* Sieb. et Zucc.

俗名 (Common Name) (中) : 山萸肉、藥棗

(英) : *Cornus*

來源 (Source) : 為山茱萸科 (Cornaceae) 植物山茱萸 *Cornus officinalis* Sieb. et Zucc

成熟乾燥果肉。

The dried sarcocarp of *Cornus officinalis* Sieb. et Zucc.

顯微性狀

- 外果皮為一列略扁平細胞，外被較厚的角質層。
- 中果皮寬厚，為多列薄壁細胞，大小不一，細胞內含深褐色色素塊，近內側有八個維管束環列。
- 近果柄處的橫切面常見有石細胞和纖維束。

藥材性狀

- 果肉多破裂，皺縮而壓扁。呈不規則片狀或囊狀。
- 表面紫紅色或紫黑色(久放者)，有光澤。
- 頂端具圓形宿萼痕，基部有果柄或果柄痕，質軟韌。
- 氣微，味酸帶苦澀。

主 治

- 用於肝腎虧虛，頭暈目眩，腰膝酸軟，陽痿等證。六味地黃丸，治腎陽不足，腰膝酸軟、小便不利者，常與肉桂附子等同用，腎氣丸；治腎陽虛陽痿者，多與補骨脂、巴戟天、淫羊藿等配伍，以補腎助陽。
- 用於遺精，遺尿。本品既能補腎益精，又能固精止遺。治腎虛不固而致遺精、遺尿者，常與熟地、山藥等同用，或與覆盆子、金櫻子、沙苑子、桑螵蛸等配伍，以增強補腎固澀作用。

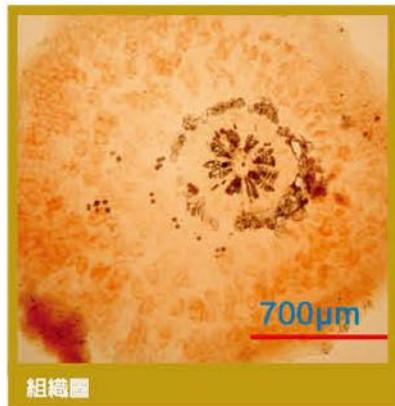
References :

- 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生中醫藥委員會。97-98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. 97-98pp.

②肖培根。2001。新編中藥志(第二卷)。化學工業出版社。31-35頁。

Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 2). Chemical Industry Press. 31-35pp.

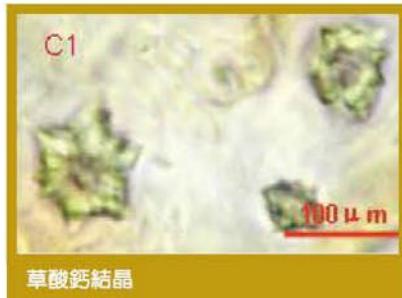
本篇內容之照片均為港香蘭藥廠所使用之正品藥材切片，未經許可請勿翻印。



組織圖



藥材圖



草酸鈣結晶



石細胞



菊糖



給女性最私密的呵護…

乾淨清爽

每一天



3 大特色

- ✓ 1. 蔓越莓萃取物採用Bio-Shield®專利包覆技術，
防止被胃酸破壞生物活性，有效提高吸收率
- ✓ 2. 34:1高倍濃縮，1顆膠囊相當於飲用市售2300c.c.
蔓越莓果汁所提供活性花青素
- ✓ 3. 天然草本精華，細心體貼女性族群的需求，讓您
吃的健康又安心



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

活動 窗 櫥



▲ 南華大學



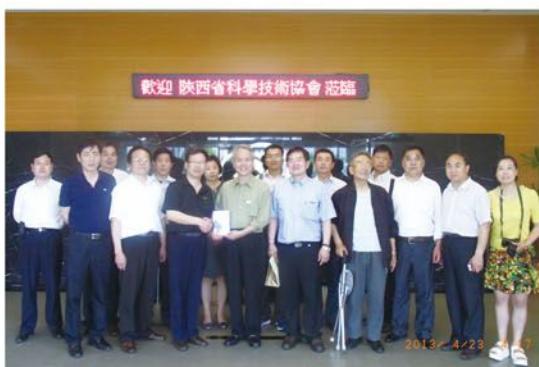
▲ 遠東科技大學



▲ 長榮大學



▲ 國立高雄大學



▲ 陝西省科學技術協會



▲ 高雄醫學大學



台北／山豬窟變生態公園 8月開放

除內湖垃圾山將變身為生態復育公園，位於南港區的山豬窟掩埋場，綠化面積已超過16公頃，預計8月對外開放，定名為山水綠生態公園。

位於南港區東南角、新北市深坑區交界處的山豬窟，占地65公頃，其中30公頃為掩埋區。前年起，北市府環保局耗資2億餘元，以工程技術及植生綠化等方式進行復育，將變身為山水綠生態公園。

郝龍斌表示，繼福德坑環保公園後，山水綠生態公園是另一處生態環境教育場所。園內規畫綠地、樹木等，還有生態保護，讓各種動物棲息的區域，成為民衆休閒、遊憩的場所。

市府環保局長吳盛忠指出，山水綠生態公園綠化面積占地16.14公頃，園內種植的喬木種類有10多種，共有1723棵，有楓香、烏臼、台灣櫟木，包括冬末初春綻放的櫻花區、有「5月雪」之稱的油桐花林，以及盛夏開花的台灣欒樹，還有香楓樹林，營造四季不同的林相景觀。

環保局指出，山豬窟蛻變後的生態環境，已吸引多種鳥類來到園區，如五色鳥、翠鳥、白鵲鴿、白鶯、黃頭鶯，以及保育類大冠鷲、台灣藍鵲、領角鶲等。原有舊溝泥池保留變身為沼澤區後，已有紅冠水雞定居。

此外，園區多項設施，都是利用掩埋場內廢棄既有設施修建而成，包括原廢棄洗車台修建為咖啡木屋、舊有資源回收廠改建為遊客服務中心、廢棄電線桿再利用為展望台支柱等。

園區展示區裡的四道展示牆，是以壓得扁平的可樂、汽水和啤酒等鐵鋁罐，固定在強化玻璃內所做，繽紛的色彩格外引人注目。山豬窟掩埋場場長郭孟融說，每面展示牆高度5.25公尺，厚度則有60公分，牆內的鐵鋁罐高達30萬個。

山水綠生態公園還包括由洗車台改建的森林木屋咖啡座、山豬窟石雕廣場、展望台及遊客服務中心、兒童遊樂設施、太陽能花鐘、油桐花林等。園區環場道路及三條橫貫公路，總計約2.7公里，平均坡度約6%，非常適合騎乘及鍛鍊身體。





▲台北市長郝龍斌（左1）表示，希望山豬窟生態復育公園可以成為南港區熱門遊憩點。
(攝影：謝委惠 / 大紀元)



▲山豬窟掩埋場復育工程轉變為綠地，將在今年的年中開放啓用。展望台支柱為廢棄設施再利用。（記者楊光昇 / 攝影）



▲山豬窟掩埋場復育工程轉變為綠地，園區內有四面由30萬個廢棄鐵鋁罐擠壓成的展示牆。
(記者楊光昇 / 攝影)



▲山豬窟山水綠生態公園設置石雕。
(攝影：謝委惠 / 大紀元)



▲山豬窟掩埋場復育工程轉變為綠地，將在今年的年中開放啓用。
(記者楊光昇 / 攝影)

感恩父親 優惠專案

好禮奉獻爸爸十足



給老爸的愛不能等，
在地球上最強大的要加油打氣

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『父親節優惠卷』
3. 持優惠內容至活動門市購買以下任一商品

♥ 真男人膠囊 ♥ 起陽籽膠囊 ♥ 低氣壓膠囊

可立即享有100元優惠折扣

活動時間：2013/07/01~2013/08/31

(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



呵護老爸
即刻下載