



根植預防藥學 · 提高優質生活

郵局
郵資已付
高雄郵局許可證
高盈字第1104號
雜誌

3-4 月號
2015 March-April

擺脫睡眠障礙 活力迎向每一天

睡眠不好人易老，小心睡眠併發症

您不可不知『安眠藥成癮性危機』

中醫治療失眠好妙方，養陰育陽在亥時

飲食好習慣，幫您輕鬆睡

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



POWER 登場
真男人

MACA含量達400mg/日



榮獲國家專利

高單位的祕魯天然MACA，含有多種胺基酸、維生素及微量元素，給人體最佳營養補給；並添加精胺酸及蠔精（日本），含有豐富的胺基酸及肝醣，讓您保持最佳狀態；搭配人參、冬蟲夏草菌絲體、鹿茸等漢方精華，可幫助男性維持體力，減少疲勞感，讓您精神旺盛，活力加倍，隨時輕鬆STAND BY！





Contents

2015 March-April

新知專欄

- 01 | 港香蘭行銷面面觀

藥膳美食

- 03 | 桑仁安神粥

專題報導

- 05 | 現代文明病，睡眠障礙成因？

- 07 | 睡眠不好人易老，小心睡眠併發症！

- 09 | 您不可不知，安眠藥成癮性危機

- 11 | 中醫治療失眠好妙方，養陰育陽在『亥時』

保健素材

- 13 | 飲食好習慣，幫您輕鬆睡

- 15 | 生活小秘訣幫助入睡

人物專訪

- 17 | 桃園市承暉中醫診所 李岳峰醫師

基原鑑定

- 19 | 酸棗仁

- 20 | 柴胡

活動訊息

- 21 | 機關團體參訪活動

- 23 | 法律小常識

休閒旅遊

- 24 | 『台北夜市打牙祭』 吃一口都是暖暖的幸福滋味



LINE生活圈 港香蘭官方帳號新登場



一起LINE上港香蘭吧！只要在LINE的官方帳號搜尋【港香蘭綠色健康知識館】或是利用【加入好友-行動掃描-掃描本圖的行動條碼】就可以找到我們，歡迎大家一起加入！在這裡我們會隨時公佈最新的產品新知以及優惠訊息，也歡迎大家利用透過該功能提出您對我們的問題，我們在收到訊息後盡快回覆。

觀光工廠360度環景拍攝

還在用手機自拍、連拍、廣角拍攝嗎？告訴大家現在最新最熱門的拍照方式，就是360度環景拍攝，透過實景內容可以完整呈現，感受到身歷其境的現場氛圍。港香蘭特別邀請專業攝影團隊現場拍攝，希望透過高科技化拍攝技巧，將觀光工廠的多元面貌呈現在民衆面前，並邀請大家親臨現場參觀。



奇美慶開館 港香蘭遊購讚

慶祝奇美博物館開館，港香蘭綠色健康知識館配合台南市政府觀光旅遊局推出好康優惠，即日起至6月30日止，只要憑「奇美館票根」或「與奇美館合照照片」即可免費兌換港香蘭養生健康茶飲1杯(價值100元)以及茶包伴手禮DIY買一送一等雙重優惠。



愛的烘焙師 助家扶愛心義賣

愛心助家扶，大家一起來。臺南市觀光協會烘焙食品證照青年專班於1/8、1/15、1/22、1/29等4天舉辦愛的烘焙師麵包義賣活動，港香蘭應用生技共襄盛舉贊助500份贈品給愛心購買麵包民衆，現場更提供首烏靈芝/麥耆補養/麥苓調理等3款藥材御膳包進行義賣，全額將捐贈南台南家扶中心-春季獎助學金希望工程。





棗仁安神粥

材料：酸棗仁30克、茯苓15克、黨參30克、五味子15克、龍眼肉15克、糯米1/2杯、冰糖適量。

做法：將所有藥材洗淨；酸棗仁壓碎備用

將所有藥材（除龍眼肉外）放入電鍋中，加6杯水，外鍋加適量水，煮至開關跳起，過濾後取汁備用。

把糯米放入藥汁中，再加入龍眼肉煮成粥，加適量冰糖即可食用。

功效：鎮靜安神，消除身體疲勞、神經衰弱。

說明：酸棗仁是一味鎮靜安神的妙藥，它對調節中樞神經系統的功能有良好作用。古代的本草專著認為該藥久服能延年益壽。現代醫學研究表明，酸棗仁含有大量的蛋白質和維生素C，這對人體是大有裨益的。蛋白質是生命活動中必不可少的營養物質；維生素C不但可以治療壞血病，提高毛細血管的韌性，而且具有抗氧化作用，從而能延緩人體的衰老過程。

食材說明

酸棗仁

性味：甘酸平無毒

功效：虛煩不眠，驚悸健忘，體虛多汗，煩渴，遺精，四肢酸軟



黨參

性味：甘平無毒

功效：補中益氣，強壯健胃，除煩止渴



茯苓

性味：甘淡平無毒

功效：利水滲濕，補脾健胃，寧心安神，生津止渴



五味子

性味：酸鹹溫無毒

功效：滋養強壯，收斂固精，止汗止瀉，生津止渴，鎮咳定喘



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



熱熱喝 好舒服~

給忙碌的您 舒緩身心的最佳飲品



全溶熱飲系列

港香蘭全溶熱飲 **5** 大特色

- 1、100%純正漢方，天然草本精製。
- 2、口感甘醇濃郁，草本清香。
- 3、高倍數濃縮即溶顆粒，易於人體吸收。
- 4、隨身鋁箔包設計，即沖即飲、攜帶方便。
- 5、GMP藥廠控管，產品品質採用國際級標準。通過重金屬、農藥殘留檢測，產品安全可靠有保障。



現代文明病 睡眠障礙成因

睡眠對於人類而言，應該是一個最簡單、享受的行為，但是因為壓力與疾病，導致不同的睡眠障礙產生，於是睡眠對現代人而言，反而是越來越奢侈的行為。所以讓我們來淺談「睡眠障礙」。

一般來說，常見的睡眠障礙有兩種，一種是睡眠品質不好，而另一種是睡眠時數不足。睡眠品質不好的人，常會出現嗜睡的現象，明明睡很久卻怎麼睡都睡不飽。第二種睡眠時數不足時最常見的就是失眠。

但是，不管是睡眠品質不好還是失眠，其產生的原因很多，包括壓力、年齡、生活步調快速、生活環境等，都是有可能的原因。

可能造成的原因

- ① 因身體疾病造成的：若身體疾病，有心臟病、腎病、哮喘、潰瘍病、關節炎、骨關節病、腸胃病、高血壓、睡眠呼吸暫停症候群、甲狀腺功能亢進、夜間肌陣攣症候群、腦疾病等，是容易產生睡眠障礙的。
- ② 因生理造成的：環境的改變，會使人產生生理上的反應，如乘坐車、船、飛機時睡眠環境的變化；臥室內強光、噪音、過冷或過熱都可能使人睡眠品質不佳。有的人對環境的適應性強，有的人則非常敏感、適應性差，環境一改變就睡不好。
- ③ 心理、精神因素導致的：心理因素如焦慮、煩躁不安或情緒低落、心情不愉快等，都是引起睡眠障礙的重要原因。生活的打擊、工作與學習的壓力、未遂的意願及社會環境的變化等，會使人產生心理和生理反應，導致神經系統的功能異常，造成大腦的功能障礙，進而引起失眠。
- ④ 服用藥物和其他物質引起的：服用中樞興奮藥物可導致失眠，如減肥藥苯丙胺等。長期服用安眠藥，一旦戒掉，也會出現戒斷症狀—睡眠淺、噩夢多。茶、咖啡、可樂類飲料等含有中樞神經興奮劑—咖啡鹼，晚間飲用可引起失眠。酒精干擾人的睡眠結構，使睡眠變淺，一旦戒酒也會因戒斷反應引起失眠。

睡眠障礙—失眠的表現

- 入睡困難。
- 不能熟睡，睡眠時間減少。
- 早醒、醒後無法再入睡。
- 頻頻從惡夢中驚醒，自感整夜都在做惡夢。
- 睡過之後精力沒有恢復。
- 發病時間可長可短，短者數天可好轉，長者持續數日難以恢復。
- 容易被驚醒，有的對聲音敏感，有的對燈光敏感。
- 很多失眠的人喜歡胡思亂想。
- 長時間的失眠會導致神經衰弱和抑鬱症，而神經衰弱患者的病症又會加重失眠。

現代人睡眠障礙的問題很嚴重，像是許多人長期在吃安眠藥，而且愈吃愈重，很可能要服用

一輩子，所以要處理睡眠障礙症，其實要從原因下手，才能真正解決睡眠障礙的困擾。當然，也有很多患者容易依賴安眠藥來幫助睡眠(失眠)。但是安眠藥並沒有辦法治療長期失眠，因此如果發生失眠的情形，一定要到醫院求診，先找到失眠的根源，才能真正對症下藥，解決失眠的困擾。因為安眠藥只能治標，使失眠者入睡；但不能治本，根本不能治療失眠甚至會更嚴重。所以若要睡好覺，就必須先做好情緒控管或處理好這些相關的疾病，等到這些問題解除之後，就要懂得採取正確的睡眠策略，並讓自己每天過的心安理得，一旦體內氣血調達且陰陽平衡，失眠自然就遠離你，就能讓自己擁有一個好的睡眠品質與時間，讓自己不要成為欠睡一族。

參考文獻

1. 專題報導 / 優活健康網記者林又旻
- 2.<http://cht.a-hospital.com/w/%E5%A4%B1%E7%9C%A0>
- 3.<http://www.epochtimes.com/b5/12/1/8/n3480600.htm>
- 4.http://blog.yam.com/blog_ag/article/27395915
- 5.<http://fandora.tw/item/51250b6bd38cba3f050000d4>
- 6.http://eeoonnee.blogspot.tw/2012/03/blog-post_812.html
- 7.<http://www.epochtimes.com/b5/12/1/8/n3480600.htm>





睡眠不好人易老 小心睡眠併發症

上了一天的課，回家還要做功課到很晚，累了一天趕緊睡覺休息？

上了一天的班，下班後繼續應酬或是加班趕主管要的資料，累了一天趕緊睡覺放鬆？

照三餐有做不完的家事，接小孩上下課，幫老公跑銀行，累了一天總算可以睡覺恢復體力？

本來睡眠對於人類而言，應該是一個最簡單、享受的行為，但種種壓力與疾病導致的睡眠障礙，讓睡眠對現代人而言，怎麼反而是越來越奢侈的行為。

一般來說，常見的睡眠障礙有兩種：

①是睡眠品質不好：睡眠品質不好的人，常會出現嗜睡的現象。扣除睡眠時數不足或疾病藥物影響生理這兩個原因，明明睡了很久卻怎麼都睡不飽，在白天活動進行中也會突然睡著，這些都是睡眠品質不好的人，最常見的例子就是睡眠呼吸中止症以及睡眠肢體過動症。

②就是睡眠時數的不足：睡眠時數不足最常見例子的就是失眠，失眠的原因很多，例如壓力、年齡、生活環境的改變等等，這些都是造成失眠的原因。所以要處理失眠症，其實還是要從根本原因下手，才能真正解決失眠的困擾。

在台灣，大約有45萬人罹患睡眠呼吸中止症，不過大多數人都沒有經過醫生診斷，所以都不知道自身患有此病症。睡眠呼吸中止症在臨床上的定義是指在睡眠時停止呼吸超過十秒鐘，或者是呼吸的氣流降低一半以上。最常見的原因是維持呼吸道暢通的肌肉結實度降低，在睡眠時導致呼吸道塌陷使得空氣無法順利進入肺部，進而導致血氧下降、腦部驚醒，睡眠因此被打斷。患者常會在睡眠時讓枕邊人覺得其睡到一半呼吸或打鼾突然停止，沒多久又聽到打鼾聲，這種人常因睡眠品質差，導致白天愛睡覺。經由統計，男性的發病率約為女性的2至8倍，平均每20個成年人就會有一個有這種症狀，女性則是停經後較容易出現。

另外，體重對於睡眠呼吸中止症有明顯的關聯性，當頸部的脂肪堆積較厚時，會使呼吸道變得更為狹窄、更容易阻塞。喝酒或服用鎮定安眠藥物會使得上呼吸道更加鬆弛；打鼾與呼吸中止症狀也會因香菸的刺激更加嚴重。部分患者病因則與睡姿有關，通常平躺時的症狀最為嚴重，而將睡姿改為側睡後會有助於症狀減輕。

根據統計顯示台灣慢性失眠比例約在五分之一左右，即每5位民衆，就會有一人有深受失眠之苦，其中包含入睡困難、容易醒來及睡眠品質不佳等失眠症狀。另外，根據台灣睡眠醫學會的調查指出，六十五歲以上的老年人口，有失眠經驗高達五成，就是平均每兩人之中就會有一人會有睡眠困擾，值得注意的是，在台灣，老年人符合此種病症的比率竟超過四分之一，此比例比平均高了許多，此種結果顯示年齡與失眠症是有關聯的。在這個調查中也發現，失眠與三高（高血壓、高血糖、高血脂）病症同時在患者身上存在的現象很嚴重，在每四個慢性失眠者中，就有一人患有三高之一的疾病。

失眠主要會損耗人的精神，一般不會使人致命。不過長期失眠會使人產生一些負面的反應，例如脾氣暴躁、精神不濟、注意力不集中、記憶力減退等等。且精神方面的疾病也會造成失眠症狀，統計結果發現約有四成失眠患者都具有精神方面的疾病。而失眠也容易使人免疫力下降，容易因為環境的變化而感冒、過敏、腸胃不適、頭痛等。如此惡性循環會加重對人的負面影響。

罹患睡眠呼吸中止症與失眠會有許多危險性及併發症，包括：

- ①患者注意力減退，且操作或運動完成能力下降，結果導致工作傷害或車禍等事故的發生。
- ②經常睡眠中斷與血氧不足，會增加心臟的負荷，造成高血壓、心律失常、心衰等症狀。
- ③在呼吸系統會產生肺心病、呼吸衰竭、夜間哮喘等。
- ④中斷的睡眠會影響夜間生長激素分泌，進而導致肥胖、兒童生長遲緩等情形發生。
- ⑤患者易有腦梗塞、腦出血、老年癡呆症、記憶力減退、性格改變等病症出現千萬不可小看睡眠對人體身心造成影響力。





您不可不知 安眠藥成癮性危機

安眠藥並非助眠萬靈丹，生理時鐘不正確，或藥物使用不當，都可能導致用藥無效與副作用！

安眠藥種類

類別	藥物說明	常見副作用
短效	藥效在6小時以內，適合改善不易入睡與對安眠藥有恐懼感的人使用，常見藥物有Zolpidem、Triazolam、Midazolam等。	複視、暈眩、頭痛、白天嗜睡、肌肉無力…等
中效	藥效在6~24小時內，適合睡眠容易中斷、沒有熟睡感的人使用，常見藥物有Zopiclone、Estazolam、Lorazepam等。	頭痛、腸胃不適、濫用與成癮、及停用時戒斷症狀…等
長效	藥效超過24小時，適合失眠症狀嚴重、日間早醒與精神疾病引起失眠的人使用，常見的藥物有Flurazepam、Nitrazepam、Nordazepam等。	嗜睡、眩暈、口乾、重症肌無力、狹角性青光眼…等

特定族群用安眠藥需注意

安眠藥能解決失眠困擾，但並非適合每個人使用，下列族群就應小心：

- 孕婦、需要哺乳的媽媽：大部分的藥物對胎兒都可能有潛在危險性，安眠藥也不例外，孕婦服用安眠藥可能會造成畸胎的潛在危險性；如果孕婦對安眠藥已經上癮了，寶寶還可能出現失眠、過動、憤怒等戒毒症狀。需要哺乳的媽媽也不宜服用，因為安眠藥會透過乳汁被嬰兒吸收。
- 老年人：老年人使用安眠藥也要特別小心，因為生理退化的關係，安眠藥在老年人體內藥效發作得慢，時間也會拉長。老年人較容易有淺眠、早醒的失眠問題，這多半是生理退化的常態表現，較不建議以安眠藥解決，最好能在白天有良好生活安排和運動，增加戶外接觸陽光的機會，避免打瞌睡，會提高晚上的睡眠品質。

- 體質敏感的人：對某些不適合的安眠藥會有劇烈的反應，應小心使用。
- 患有慢性疾病的人：特別是肝、腎疾病者，最好不要使用，如果仍需使用宜減低劑量，因為安眠藥需經肝、腎代謝，會增加肝、腎的負擔。
- 打鼾嚴重或患有呼吸暫時中止症的人：這些人不宜使用，因為安眠藥具有抑制呼吸的作用，容易造成危險。

遵照醫師或專業人士指示用藥

鎮靜安眠藥種類很多，醫師會評估病人失眠狀況，找出失眠原因對症下藥，選擇安全、有效、副作用少的藥物，只要依據醫師指示使用，勿自行購買，勿自行增減藥量，勿任意終止藥物治療，保持正常生活作息，養成良好的睡眠習慣，均有助於解決失眠問題，夜夜得享好眠。

找出自己失眠原因才能真正解決問題

吃安眠藥只是治標不治本，必須找到自己失眠原因針對根本才能根治。有些人因為逃避或是不想面對問題，吃完安眠藥之後，其效用並不會達到最高效益。睡醒之後，原本的問題，例如工作、情感或是家庭的問題尚未得到充分溝通，問題依舊存在；或是因為膝蓋長期受傷，未獲治療而造成的失眠；也有可能是因為枕頭高度不適宜，而造成肩頸痠痛睡不好…等，專業醫療人士皆建議民衆要妥善調理生活作息，從飲食改善做起，不可過於依賴安眠藥。

參考資料：三采養生健康
<http://paper.udn.com/udnpaper/POE0021/119665/web/>





中醫治療失眠好妙方、養陰育陽在亥時

足夠的睡眠是健康長壽的保證，但人的睡眠時間多長才算足夠，很難機械規定。每人每天生理睡眠時間根據不同的年齡、性別、體質、性格、環境因素等等而變化。

一般而言，年齡越小，睡眠時間越長，次數也越多。睡眠時間與年齡有密切的關係，是由於人生長發育的規律決定的。嬰幼兒無論腦還是身體都未成熟，青少年身體還在繼續發育，因此需要較多睡眠時間。老年人由於氣血陰陽俱虧，“營氣衰少而衛氣內伐”，故有“晝不精，夜不瞑”少寐的現象，但並不等於生理睡眠需要減少。相反，由於老人睡眠深度變淺，品質不佳，反而應當增加必要的休息，尤以午睡為重要，夜間睡眠時間也應參照少兒標準。古代養生家說：“少寐乃老人大患”，《古今嘉言》認為老年人宜“遇有睡思則就枕”，這是極符合養生道理的。睡眠時間還多少與性別有關，通常女性比男性平均睡眠時間長，現代研究認為可能與性激素分泌差異有關。

早在兩千多年前的《黃帝內經》中就已提出，歷史十分悠久。子午是指時辰，流是流動，注是灌注。子午流注理論，是將一天24小時劃分為12個時辰，對應十二地支，與人體十二臟腑的氣血運行結合，在一天12時辰之中，人體的氣血首尾相銜的迴圈流注，盛衰開合均有時間節奏、時相特性，向世人提示睡眠的最佳時間。

《黃帝內經》中曰：「陽氣盡則臥陰氣盡則寤。」說明睡眠與醒寤是陰陽交替的結果，陰氣盛則入眠，陽氣旺則醒來，子時是晚23時至凌晨1時，此時陰氣最盛，陽氣衰弱，午時是中午11時至下午13時，此時陽氣最盛，陰氣衰弱。中國醫學認為子時和午時都是陰陽交替之時，也是人體經氣“合陰”與“合陽”的時候，睡好子午覺有利於人體養陰養陽。

子時是一天中陰氣最重的時候，這個時候休息，最能養陰睡眠效果最好，而且睡眠品質最好，可以起到事半功倍的作用。這跟現代醫學研究發現的人體需要在23點之前進入深睡眠狀態理論不謀而合。子時也是中醫的經脈運行到肝、膽的時間，養肝的時間應該熟睡。如果因熬夜而錯過了這個時間的睡眠，肝、膽就得不到充分的休息，可表現為皮膚粗糙、黑斑、面色發黃等。

午時11點～13點“合陽”時間則要小寐，休息30分鐘左右即可，最多不要超過1小時。即使不能夠睡覺，也應“入靜”，使身體得以平衡過渡，提神醒腦、補充精力。我們來看個實例：居住在熱帶和地中海地區的人，比居住在北美和北歐的人患冠心病的幾率要低，而前者恰恰就有午睡的習慣，美國太空總署的科學家研究發現，24分鐘的午睡，能夠有效地改善駕駛員的注意力與表現。

隨著生涯、工作壓力的增大，失眠成了許多人，特別是上班族的困擾。晚上失眠？老是睡不好？失眠總是讓我們在第二天上班的時候無精打采，工作效率低下，甚至影響我們的心情。那到底如何治療失眠？

中醫認為失眠原因雖多，但不外乎內因外因。當中可涉及多個臟腑病變，主要是心臟，心主神，神不安則失眠。另外，失眠亦與肝、脾、腎、膽密切相關。身體陰陽氣血，在脾臟由水穀精微所化，上奉於心，使心神得養；肝臟疏通氣血，協調各種生理功能特別是情志反應；腎精上承

於心，心氣下交於腎，使神志安寧；膽主決斷，與身體的勇氣有關。其病機有以下方面。

① 情志所傷

鬱怒憂慮使肝失條達，肝氣鬱結而化火，火性上炎，擾動心神，神不得安則不眠；或者由於情志反應過極，使心火內熾，治療可用安神中藥，如酸棗仁湯或是舒肝理氣的如逍遙散等方劑。

② 飲食不節

嗜食辛辣煎炸，肥厚甜膩，或暴飲暴食，飲食不節，使腸胃受傷。宿食停滯，釀成痰熱，壅塞於中焦，使胃氣不和，陽氣浮越於外，痰熱上擾而不得安睡。可以用健運脾胃的方劑，如蓼苓白朮散等。

③ 素體虛弱、久病、大病之後

年老體弱或病後未復皆可傷腎，致腎陰耗傷，不能上奉於心，水不濟火，心腎不交則心陽獨亢，神志不寧而不眠。治療可以補腎為主，如六味地黃丸等。

④ 勞逸失度

過勞則耗氣，過逸則脾傷，脾弱氣虛，運化不濟，水穀精微不能化生氣血，以致血虛不能養心，心神不安而失眠。人之睡眠由心神控制，而營衛陰陽的正常運作，是保證心神調節的基礎。如因飲食不節，情志失常，勞倦、思慮過度、病後、年邁體虛等因素，致五臟六腑任何一個環節病變，影響營衛運行，心神失養或不寧，神不守舍，不能由動轉靜，就引致失眠症。其基本病變有心血虛、膽虛、脾虛、腎陰虛、肝火等。

中醫治療失眠，方法獨特，注重整體調節，效果令人滿意，可避免西醫鎮靜安眠藥所產生的副作用。一般失眠的預後較好，但因病情不一，病程各異。病情單純者，治療收效較快；病情複雜者，治療難以速效，可能需多月來調治。原發性失眠在急性期越嚴重越容易治療，如病因不除或治療不當，產生精神症狀，使病情複雜化，治療難度亦增加。





飲食好習慣 幫您輕鬆睡

夜色已深，可你還在牀上輾轉反側，數著綿羊；天還沒亮，你卻已經早早醒來，難再入睡失眠，讓很多人深受其苦。在中醫看來，睡眠可以通過食療來調理，身體狀況不同，食療方也各異。對於失眠者，在生活上應該注意保持營養均衡，多吃魚、蔬菜、水果；多補充水份；B群維生素對維持情緒和精神健康相當重要，應適當吃些；要控制尼古丁、咖啡因、酒精的攝入量；避免在睡覺前喝咖啡、茶，以及喝酒、抽煙；多運動，多微笑，放鬆心情。

睡前應保持安靜的環境，同時可播放舒緩的音樂。不要在床上工作或看電視。如果躺在床上超過20分鐘仍無法入睡的話，起身到臥室外看電視或閱讀，直到感到有睡意再上床。無論何時入睡都應定時起床。

失眠吃什麼好？

- 主食及豆類的選擇：選小麥、蕎麥等礦物質豐富的食物。
- 肉蛋奶的選擇：鵪鶉、豬心、豬腦、等卵磷脂與腦磷脂豐富的食物。
- 蔬菜的選擇：山藥、洋蔥、黃花菜等鈣、鎂、磷豐富的食物。
- 水果的選擇：因過度疲勞而失眠，可吃一些蘋果、香蕉、梨等水果，這些水果屬鹼性食物，有抗肌肉疲勞的作用。
- 其他：注意多食用一些有助於大腦鎮靜的食物。

下面就提供一些失眠食療，安神助眠，讓你遠離失眠困擾。

- ①百合蓮子粥：取乾百合、蓮子(帶芯，水中泡發)、冰糖各30克，大米100克。乾百合、梗米、蓮子一同放於鍋中熬煮，快熟時加入冰糖。此粥清熱養陰、潤肺安神，適合失眠多夢伴心火旺盛、焦慮煩躁者食用。
- ②甘麥棗藕湯：蓮藕250克，小麥75克，甘草12克，紅棗5顆，鹽3克。將小麥洗淨，泡水1小時；紅棗泡軟，去核。將小麥、甘草、紅棗加水煮開，再加蓮藕小火煮軟，最後加鹽調味。此湯有益氣養血、寧心安神的作用，特別適合氣色不佳的失眠者。
- ③桑葚水：鮮桑葚60克，加水煮沸後再小火煎煮10分鐘，每晚睡前1小時服用。桑葚味甘，性寒，具有補肝益腎、安神益智、補血滋陰、生津止渴、潤腸通便、明耳目、烏鬚髮的作用，特別適合失眠伴有便秘、貧血、脫髮、少白頭、耳鳴者食用。
- ④栗子紅棗烏骨雞：烏骨雞1只，洗淨，切塊，連同20個去殼板栗、20枚紅棗，一同放入砂鍋內加清水，用文火煮燉至雞肉爛熟。此方有健脾益胃、補腎填精的功效，適用於脾胃虛弱、氣血不足所致的失眠多夢，伴食欲不振、四肢乏力、腰膝酸痛及女子月經不調。
- ⑤小米紅棗粥：小米60克，大棗6枚去核，蜂蜜30克。小米、大棗煮粥，粥成後調入蜂蜜睡前食用。中醫認為，脾胃功能不好，睡眠品質就差。小米、紅棗能調養脾胃，適合脾胃不合的失眠者。

- ⑥大棗甘麥舒心茶：大棗12枚、小麥30克、甘草6克、合歡花9克，加水煮沸後用小火煮5分鐘。冷卻後調入蜂蜜，每日1劑，代茶飲。此茶具有益氣健脾、寧心安神的作用，非常適合更年期綜合症患者食用。
- ⑦柏子仁燉豬心：柏子仁10克將柏子仁放入豬心內，加水燉熟服食。此料理養心、安神、補血、潤腸；適合：心悸、怔忡、失眠、腸燥、便秘等。

導致失眠4大地雷食物

- ①高脂飲食：肚子餓容易使人睡不著，但宵夜良伴經常是香噴噴的鹽酥雞、薯條等炸物，再加上一杯好喝的珍珠奶茶，但這樣的宵夜恐怕是滿足了口慾，卻影響睡眠；因為這類食物不但份量多，且油脂含量特別高，容易延長消化時間，進而影響睡眠品質。
 - ②辛辣刺激食物：酸酸辣辣滋味好又開胃，但如果在晚上或宵夜食用，太辣的食物（辣椒、花椒、大蒜、芥末、胡椒、生薑等）容易引起腸胃不適，或造成胃灼熱感，令人難以促進睡眠的氛圍，嚴重者甚至整晚跑廁所。
 - ③酒精：許多人常以為喝酒可以助眠，但其實喝酒雖然可以讓人快速入睡，但當酒精代謝後，半夜有可能突然清醒，再也睡不好，甚至還可能會出現宿醉現象，降低睡眠品質。另外人體對酒精的依賴性會逐漸增加，若想靠喝酒來助眠，最後恐造成無法節制、愈喝愈多的情形，長期下來就養成酗酒習慣。
 - ④咖啡因：咖啡因是一種中樞神經興奮劑，富含咖啡因的食物除了咖啡之外，在綠茶、烏龍茶、碳酸飲料、巧克力中也都有，盡量避免在睡前攝取。
- 均衡飲食以及良好之生活型態才是維持健康之不二法門。如果失眠症狀嚴重，仍建議找專業醫師評估進一步治療。





生活小秘訣 幫助入睡

根據2013年國人睡眠大調查結果發現，在台灣有1/5的人受到失眠困擾！

現代人常因工作等因素，時常熬夜或日夜顛倒，生理時鐘亂了調，或是老人家生理機能退化，都很容易造成失眠，失眠雖不會造成立即性的生命危險，但會影響白天的工作與活動，讓忙碌的現代人十分困擾，且睡眠不足會影響大腦記憶力，還容易出現高血壓、高血脂等疾病，往後罹患心臟病的機率比較高！

何謂睡眠品質差

假使您難以入睡、就寢後半個小時不能入睡、易於驚醒、晚上覺醒時間超過半小時，以及睡眠持續時間短於正常，即醒得過早，起床後有睏乏、頭腦不清，甚至有頭疼、頭暈等現象，而且持續時間較長，影響工作和生活，在臨床上可診斷為失眠。失眠是症狀並非疾病，必要時應看醫師找出原因，嚴重者可合併藥物及行為治療，大部分都可復元。對於長年服用西藥患者，可由專家指導逐漸減停西藥，恢復健康深睡眠狀態。

用自然療法 趕走你的失眠困擾

營造優質的睡眠環境：

- 減少噪音來源，讓房間在睡眠時盡可能保持安靜。
- 避免室內光線太亮，可用暖色調的窗簾，營造溫暖舒適的睡眠環境。
- 房內溫度適中，不宜過於悶熱或寒冷。
- 室內避免有蚊子，若居家環境蚊子很多，可使用蚊帳，避免蚊子近身。
- 經常換洗寢具，保持清爽整潔。
- 睡前可看點書、聽聽柔和的音樂，幫助入眠。
- 睡前4~6小時勿飲用含酒精、咖啡因的飲品，或提神飲料，睡前3小時勿大量進食。

穴道按摩：

每天早晚各按摩穴道30次，每次1分鐘。如遇失眠時，可自行在家按壓的穴道如下：



【三陰交穴】：緩解失眠多夢。

- 位置：在足內踝上3寸(約四指幅寬度)，小腿胫骨內側後方凹陷處。
- 功效：三陰交是肝經、脾經、腎經三條足部陰經的交會穴，可以促進血液及淋巴循環，有調 和氣血的作用，還能調理更年期失調，改善失眠多夢症狀。



【耳神門穴】：平息焦慮助好眠。

- 位置：穴位位在耳朵上方三角窩的地方。
- 功效：可安定神經、促進血液循環，可起到寧心安神的作用，改善失眠焦慮症狀。

天然寧心安神食材

- **酸棗仁**：酸棗有健脾養心、安神開胃的效果，其仁治失眠療效更佳。可用酸棗仁30～50克，搗碎，加水煎濃，取汁100毫升，早、晚分服，對於神經衰弱、失眠多夢療效較好。
- **桑葚**：桑葚能安魂鎮神、益智的作用。
- **小米**：健脾、和胃、安眠。在睡前吃碗小米粥，既能生津、快胃、暖腹，又能使人早入夢鄉。
- **百合**：用於熱病之後所出現的虛煩心悸、失眠多夢等症，起到清心安神作用。
- **蓮子**：蓮子中含有澱粉、蛋白質、鈣、磷等營養成分，睡前食碗蓮子湯，能使人安然入睡。
- **葵花籽**：有調節腦細胞代謝、抑制神經中樞的作用
- **龍眼**：中醫認為龍眼能益智寧心，養血安神。
- **荔枝**：《本草綱目》稱它能安神、益智、健氣，有養血、生津液的功效。
- **核桃**：核桃營養價值很高，能安神益智、納氣平喘。

所有的疾病都是預防勝於治療，有充足的睡眠、適當的運動、規律的生活、良好的飲食習慣、適時的紓解壓力與情緒，才能遠離疾病的威脅。

圖片來源:華人健康網

資料來源：

<https://tw.news.yahoo.com/%E5%A4%B1%E7%9C%A0%E7%9D%A1%E4%B8%8D%E8%91%97%E5%90%8310%E7%A8%AE%E9%A3%9F%E7%89%A9%E5%8AA9%E5%85%A5%E7%9C%A0-030207470.html>





桃園市 承暉中醫診所 李岳峰醫師 專訪

身患鼻疾感念醫師恩惠 萌發學醫念頭

李岳峰 院長從小因深受慢性鼻竇炎困擾，需要經常進出醫院。為求徹底治療，嘗試過西醫、中醫，甚至一般民俗療法，很幸運地在求診過程中，接觸到許多熱心的醫師，所以漸漸培養對中西醫學的興趣。

大學就讀中國醫藥大學中醫學系，學習內容並重中西醫學；感謝馮暉老師的悉心指導，尤以大三之脈學課程，更啟發了對中醫的根源探索。實習階段時，馮老師的教學包羅萬象，其中醫學史和各家學說的專業，啟發了李醫師對於歷代名家的學習，也讓這些歷史留名的醫學家能成為李醫師中醫精進路上最好的老師！

畢業後選擇長庚醫院接受中醫住院醫師訓練。因為馮暉老師和游智勝老師的鼓勵與推薦，有幸可以到長庚大學傳統醫學研究所，親受張恒鴻所長的指導，進行專業碩士課程訓練，並以「台灣近五十年中西醫結合之發展：1958-2008」為題進行論文研討，透過研究所的學習，對於臨床問題分析更近精辟，亦希望藉由研究相關課程，來探討中西醫結合的課題，讓醫學治療發揮更大的效果。張教授在忙碌的研究和行政之餘，除了細心地指導論文，更提醒做人處事的道理，每一字一句皆謹記在心。

個人專長與治療理念

在臨床經驗上，最令人感到喜悅的，莫過於不孕症的治療。由於不孕症的原因很多，透過中西醫專業結合與詳細的病人問診，並提供中醫的專業治療，協助病人，改善月經的症狀，進而助孕。

近幾年行醫過程中，赫然發現大多數患者對於做月子觀念，並不正確！雖然坊間做月子中心林立，但能夠與中醫密切配合的並不多，希望能透過適當交流途徑能提供更多媽媽有關正確的做月子知識。

現代人工作壓力大，飲食不正常且缺乏運動，常發現糖尿病、高血脂症、高尿酸（痛風）、冠心病(心絞痛)、高血壓、心律不整等這些代謝和循環疾病；除了西藥的使用外，同時搭配中藥使用也可以提供穩定的療效，延緩併發症的產生，在中醫臨床上，這些疾病也有相當不錯之療效。

個人經驗分享

透過馮暉中醫體系的住院醫師教學訓練和多年的臨床積累，對於過敏性鼻炎的治療，稍有心得，以下與同道分享：過敏性鼻炎首重過敏原的檢測，透過症狀並不足以確定過敏，透過過敏原檢測，確定是否過敏，更需釐清過敏原的項目和強度，以加強環境的控管。確定過敏後，臨床的治療大分為症狀治療期和扶正期，通常療程需要半年到一年的時間，當中除了症狀控管，更要求病人的環境調適。症狀治療期由於病人晨起或溫差症狀明顯，中醫名之為衛表不固，邪鬱，治療上以辛夷散和葛根湯加減；扶正期，則可以參考馬老師的金水六君煎等方式治療。

培訓後進 投身學校教育

本體系將持續進行教學教育訓練，希冀能提供一個完善學習環境讓對中醫學習有熱情的後進，有系統性的學習和臨床實力訓練場域。感念馮暉醫師等師長的諸多教誨和指導，期盼未來能夠回到學校教育系統，針對中國醫學史和各家學說該兩個學門課程提供一己之心力。爾後也將持續在台灣中醫診斷學會，跟隨張教授和馮醫師的指導，進行有關中醫診斷之研究。

未來中醫發展期許

李醫師的碩士研究是針對這五十年的中西醫結合，回顧台灣中西醫結合歷史尚在起步階段。目前已經有許多前輩在急重症上或是許多疾病上，透過中西醫結合，尋求對於病人更有力的治療方針，這樣的過程也有助於中醫本身的發展，讓我們重新去思考中醫所能夠提供的醫療範圍。

基於李醫師的旅遊興趣，延伸思考在於旅行過程中，中醫是否能夠提供旅行者相關的醫療協助，更希望能夠透過開設中醫旅行醫學的門診，給與民衆更豐富的旅行醫療諮詢。



現 職

承暉中醫診所 院長
馮暉中醫診所教學主任

學經歷

- 中國醫藥大學中醫學系畢業
- 長庚大學傳統醫學研究所碩士
- 林口長庚醫院中醫內科住院醫師
- 台灣中醫診斷學會會員
- 馮暉中醫診所資深主治醫師

主治專長

- 呼吸系統：
氣喘，過敏性鼻炎，慢性支氣管炎
- 心血管系統：
冠心病（心絞痛），高血壓，心律不整
- 消化系統：
消化道潰瘍，肝炎，膽道疾患，肝硬化
- 內分泌系統：
甲狀腺疾病，糖尿病，高血脂症，肥胖

- 泌尿生殖系統：
尿路結石，前列腺肥大，慢性腎衰竭
- 婦科：
不孕症，月經異常，帶下疾患，更年期障礙
- 兒科：
腸胃功能障礙，免疫力提升
- 皮膚科：
乾癬，異位性皮膚炎，濕疹，蕁麻疹
- 針灸科：
關節炎，腰痛，神經痛，失眠，中風

門診時間

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

※特約門診採現場預約掛號

電話：(03) 357-7996 FAX：(03) 355-0299

地址：330桃園市中正路734號



酸棗仁 的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Ziziphus jujuba* Mill. var. *spinosa*
(Bunge) Hu ex H. F. Chou

俗名 (Common Name) (中) : 棗仁

(英) : Spine Date Seed

來源 (Source) : 為鼠李科 (Rhamnaceae) 植物酸棗 (*Ziziphus jujuba* var. *spinosa*) 的成熟種子

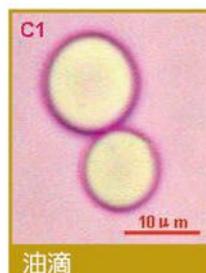
The fertile seed of *Ziziphus jujuba* var. *spinosa*

藥材性狀

- 種子扁圓形或扁橢圓形。
- 表面紫紅色或紫褐色，平滑，有光澤；一面較平坦，中央有一條隆起的縱線紋，另面微隆起。
- 頂端有細小突起的合點，下端有略凹陷的線形種臍，種脊位於邊緣一側，不甚明顯。
- 種皮硬脆，有的以破碎或有裂紋，剝去種皮可見類白色的胚乳；子葉兩片，黃白色，油潤，基部有短小的胚根。
- 種仁微有香氣，味淡，帶油性。

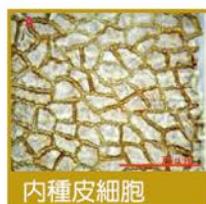


藥材圖



C1

10 μm



內種皮細胞



種皮柵狀細胞

顯微性狀

- 種皮最外為一列黃色或棕黃色的柵狀細胞，外壁增厚，木化，靠外側有一條明顯的光輝帶，外被厚約5毫微米的角質層，胞腔內常含紅棕色顆粒狀物。
- 營養層細胞頹廢，棕色；最內一列細胞方型或長方形，垂周壁增厚，稍木化。於一端有一較大的種脊維管束。
- 胚乳細胞類多角形，含大量澱粉粒及脂肪油。
- 子葉表皮細胞及其附近的薄壁細胞含有草酸鈣小簇晶；薄壁細胞均充滿澱粉粒及脂肪油。

References

- 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。465-466頁。
- 肖培根。2001。新編中藥志(第二卷)。化學工業出版社。648-653頁。

柴胡的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Bupleurum chinense* DC.

俗名 (Common Name) (中) : 北柴胡、竹葉柴胡

(英) : Bei chai hu, Chai-Hu

來源 (Source) : 為繖形科(Umbelliferae)植物北柴胡 *Bupleurum chinense* DC. 之乾燥根。

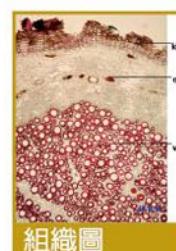
The dried root of *Bupleurum chinense* DC.

藥材性狀

- 根呈根頭膨大成塊狀，頂端殘留5-10個莖基，下部具根數條。
- 根圓柱形，平直或彎曲，長6-15cm，直徑0.3-1.2cm；表面灰黑色或黑褐色，具縱紋，支根痕和皮孔。
- 質堅硬，不易折斷，斷面纖維性，皮部淺棕色，木部黃色。
- 氣微香，味微苦辛。



藥材圖



組織圖



木纖維群



導管



略圖

顯微性狀

- 木栓層為7-8列木栓細胞。
- 鞣皮部外側有7-11個油室，周圍分泌細胞6-8個。
- 形成層環狀。
- 木質部占大部分，大的導管切向排列，木纖維和木薄壁細胞排成幾個環狀。

References

- 1.肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。784-809頁。
- 2.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。376-377頁。



活動 窗 櫈



▲ 嘉義大學-食品科學系



▲ 南台科技大學-應用日文系



▲ 河南省南陽市一行貴賓



▲ 台中市中醫師公會



▲ 越南科技部科技應用發展局



▲ 彰化職業工會總工會

旅遊新亮點

台南

觀光工廠好好玩

港香蘭 綠色健康知識館

呼吸著空氣中彌漫的藥香、書香、茶香，
散步於咖啡廳、圖書館、中藥店的交錯空間裡，
用脈動細細感受著百年藥廠的絕代風華



參觀步道



參觀資訊

鄰近推薦景點：樹谷生活科學館、樹谷懷舊餐廳、奇美農場、台灣歷史博物館

開放時間：週一~週日 9AM~5PM 參觀票價：免費入場(敬請預約)

消費項目：養生飲品館單品茶飲100元/壺 茶包DIY150元/人

定時導覽：10AM&2PM 團體參觀：15人以上團體提供專人導覽

Tel: 0800-728000 Fax: 06-5058505

bt@biotanico.com.tw www.biotanico.com.tw

臺南市新市區南科一路1號(台南科學園區內)

f 港香蘭應用生技





法律小常識

問題

債權已屆清償期者，抵押權人是否需經催告，始得實行抵押權？

甲○○與乙○○於民國（下同）93年同居期間，甲○○出資購買高雄市○○街68號之房屋並登記於乙○○名下，並與乙○○成立契約，約定債權額為新台幣（下同）500萬元，並嗣後於94年5月2日就50萬元部分設定抵押權且辦理抵押權登記在案，惟今甲乙因故分手後，乙○○並未清償該筆借款，甲○○逕向法院提出拍賣抵押物之請求，乙○○則以甲○○未向渠催告以資答辯。

解析

- 一、按「抵押權人，於債權已屆清償期，而未受清償者，得聲請法院，拍賣抵押物，就其賣得價金而受清償。」民法第873條訂有明文。
- 二、再按民法第315條規定「清償期，除法律另有規定或契約另有訂定，或得依債之性質或其他情形決定者外，債權人得隨時請求清償，債務人亦得隨時為清償。」
- 三、依最高法院58台抗第455號：「…所謂債權已屆清償期而未受清償，指須依登記簿上所載清償期，或依民法第三百十五條得隨時請求清償時而未受清償者，抵押權人即可實行抵押權，無須先經催告，使債務人負遲延責任後，抵押權人使得實行抵押權。」

結論

綜上，甲乙訂約時既未言明償還期，債權人甲○○得隨時請求乙○○清償，且無須先行催告，得逕行實行抵押權。故甲○○無須經過催告，得逕向法院提出拍賣抵押物之請求。

『台北夜市打牙祭』 吃一口都是暖暖的幸福滋味

寒風呼呼吹的冷冷冬天，尤其是在寒流來襲時，就連出外買個晚餐都是一件痛苦的事，更別說去逛夜市了。不過如果不鼓起勇氣到夜市走走，恐怕就失去機會遇到「燒麻糬」這可愛的小傢伙。只是看到圓圓膨脹、白胖胖的燒麻糬在熱水裡滾呀滾的就讓人好療癒，更別說沾滿了濃濃的花生粉或芝麻粉，一口咬下那甜滋滋又暖呼呼的迷人風味，叫人不想它也難。想在台北跟燒麻糬來場約會，可以到「雙連圓仔湯」、延三夜市的「大橋頭純糖麻糬」、饒河夜市「無名麻糬」去不小心巧遇一下，展開一場專屬冬季的甜蜜戀情吧。

雙連圓仔湯

許多知名小吃聚集的雙連商圈內，「雙連圓仔湯」是當地吃甜食解解饑的名店之一。在該店推出的衆多甜品內，獲得壓倒性支持度的非「燒麻糬」莫屬。雙連圓仔湯的燒麻糬是使用油炸方式處理，等炸到內部熟透後在灑上大量的花生糖粉準備上桌。油炸處理過的麻糬外皮吃起來帶有些薄脆口感，再配上花生糖粉內的顆粒砂糖，讓口感更升級。而內部軟Q不黏牙，每一口都吃的到幸福的暖暖滋味。

延三大橋頭純糖麻糬

來到熱鬧的延三夜市裡，如果不知道要吃什麼，就跟著排隊人潮排就對了。而「大橋頭純糖麻糬」正好也是延三夜市中每天必大排長龍的超有名店。一顆顆白白胖胖的麻糬被老闆放入滾燙的熱水中沸騰，不一會兒功夫就被撈到香氣十足的花生粉或芝麻粉中享受另類按摩，等到全身裹上均勻的粉後就是出場的時刻了。純糖麻糬吃起來Q中帶勁，口感細緻，帶有淡淡的糯米甜味，一旁的芝麻粉與花生粉更增添了其風味，搭花生湯或紅豆湯食用更好吃。

饒河無名麻糬花生湯

饒河街夜市裡滿滿的美食攤位讓人看的眼花撩亂，但若說到吃甜點，位於饒河街64號的「無名麻糬花生湯」是當地人首推。簡單只賣花生湯、紅豆湯與麻糬的無名麻糬每到晚上都可以看到滿滿的人在排隊。這裡的麻糬同樣用水煮到圓圓胖胖的，吃起來的口感較偏軟嫩，撒上芳香的花生粉，裡頭的碎糖讓麻糬更具口感。天冷時吃上一顆，暖暖地好享受。

文章轉自：<http://solomo.xinmedia.com/taiwan/16857-mochi>



夜夜好眠^{zzz}

不再當個數羊者

現代人生活繁忙，壓力過大，導致睡不好的人口越來越多，睡前泡個溫水澡，聆聽舒服的音樂，再來杯熱牛奶，放下一天疲憊的身心，舒舒服服的睡個好覺吧！



- 麥胺酸發酵物 (GABA) 達500mg/日，為市售最高！
- 高單位海藻鈣、酸棗仁等成分，幫助入眠！



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