



港香蘭

根植預防藥學·提高優質生活

起

國內
郵資已付

高雄郵局許可證
高雄字第1104號
雜誌

 7-8 月號
2015 July-August

抗高溫！ 夏日「解暑」的聰明選擇

夏天運動，6大原則避免「熱病」發生
中醫有「五火」對症降火才有效
防曬沒做好，其實很「傷眼」
天氣悶熱受不了，涼茶按壓消暑氣

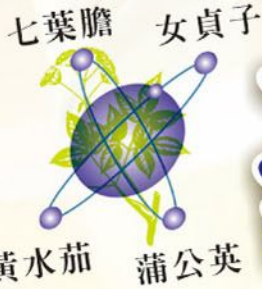
ISSN 172-6345X



9 771726 345003

歡樂人生

活力茶



退火降火氣
精神旺盛
調節生理機能

熬夜打拚上班族



滿身是火痘痘族



認真努力學生族



5大特色

- 嚴選天然素材，呈現自然風味
- 單包鋁箔，充氮氣包裝，高度保鮮
- 通過國際級ICP重金屬、GC農藥殘留、微生物檢驗合格
- 口感佳，可連續回沖不浪費
- 投保產物責任險新台幣3000萬元之保障





Contents

2015 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：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

七月 July

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
			十六	十七	十八	十九
5	6	7	8	9	10	11
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
12	13	14	15	16	17	18
廿八	廿九	三十	六	初二	初三	初四
19	20	21	22	23	24	25
初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十
26	27	28	29	30	31	
十一	十二	十三	十四	十五	十六	

八月 August

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
						十七
2	3	4	5	6	7	8
十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四
9	10	11	12	13	14	15
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	七月	初二
16	17	18	19	20	21	22
初三	初四	初五	初六	初七	初八	初九
23	24	25	26	27	28	29
初十	十一	十二	十三	十四	十五	十六
30	31					
十七	十八					

7月及8月上班及訂貨日
紅色字為休假日

國民健康專欄

- 01 | 『103年－104年國民長期照護需要調查』開跑囉！
- 02 | 護眼六招，預防近視 有效控度

藥膳美食

- 03 | 明目杞菊茶
- 04 | 夏日活力低卡餐：腰果枸杞醬涼麵

專題報導

- 05 | 夏天運動，6大原則避免「熱病」發生
- 07 | 流汗也要流的對！中西醫教你輕鬆出「好汗」
- 09 | 中醫有“五火” 對症降火才有效
- 11 | 夏日炎炎，飲食衛生要注意！
- 13 | 防曬沒做好，其實很「傷眼」
- 15 | 天氣悶熱受不了，涼茶按壓消暑氣

人物專訪

- 17 | 高雄市趙家瑩中醫診所 趙家瑩醫師
- 20 | 法律小常識

基原鑑定

- 21 | 板藍根
- 22 | 麥門冬

活動訊息

- 23 | 臺灣中藥典編輯與諮詢窗口
- 24 | 機關團體參訪活動

『103年－104年 國民長期照護需要調查』 開跑囉！

由於人口老化的情形日趨嚴重，失能而需要長期照顧的人口快速增加。但因為少子化與家庭照顧功能日漸式微的關係，要依賴家庭的力量獨立照顧失能的人，變的非常不易，因此，由政府提供品質良好、普及且負擔得起的長照保險及長期服務，實為民衆迫切的需求。為規劃完善的長照保險，政府於103年至104年辦理國民長期照護需要調查，作為制訂長照保險政策的基礎資料。

此調查區域為全臺22縣市，由電腦對全國5歲以上民衆隨機抽樣後，總計共約11萬6,000名民衆為本調查受訪個案，並事先寄送訪視通知告知受訪民衆，調查其間為即日起至104年9月底止，由全臺共約160名配戴名牌、身著紅色背心之特訪員，進行僅約10-15分中的初篩訪視，以了解民衆日常生活自理的情況；現場針對日常生活自理需要協助者，將進一步詢問所需服務及家人照顧時所面臨的負荷等問題。

若您接獲訪視通知或遇到訪員來訪，懇請大家接受衛生福利部專員的訪問，對政府推動長照保險，將有非常大的幫助！

針對上述說明，如果您有任何疑問，請電洽下方調查聯繫窗口或165反詐騙專線，02-8590-6774、6764等專線。

護眼 招，預防近視，有效控度

依據國民健康署「台灣地區6-18歲屈光狀況之流行病學」調查，小一近視盛行率由75年的3%，爬升至99年的17.9%，顯示我國學童近視問題日趨嚴重。國民健康署邱淑媿署長表示，年紀越小近視，越容易高度近視(度數>600度)，平均每年近視度數會增加75~100度，近視度數像爬樓梯般逐年增加，而高度近視易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有10%會導致失明。邱淑媿署長呼籲家長，要重視孩子的視力保健，並且延後兒童近視發生的年齡及延緩近視度數加深的速度，以避免日後發生高度近視。

103年國民健康署在台灣北、中、南、東四區進行視力防治研究計畫，結果發現每周戶外



活動至少11小時，可以減少55%發生近視機率；對於近視者，則一年可減少近視度數增加約12度，此結果與澳洲、新加坡及美國「兒童每週花10到14小時戶外活動可能可以預防近視」的研究結果相似。戶外活動是預防近視發生、延緩度數加深的一個保護因素，其保護作用可能來自於陽光會(一)增加視網膜多巴胺分泌的量，進而抑制眼軸伸長；(二)戶外遠距離視野亦減少眼睛肌肉緊張，延緩眼球增長。

國民健康署邱淑媿署長指出，102年國民健康訪問調查發現，我國僅有4分之1的小朋友幾乎天天有戶外活動，5分之1的小朋友每個月戶外活動少於4次，且隨著年紀增長戶外活動頻率亦隨之下降。另，近視兒童假日平均每天「看電視及打電腦、上網或打電動」的時間高達4.4小時，遠超過2歲以上不超過1小時的眼科醫學會建議量。

為了讓孩子有好視力，國民健康署邱淑媿署長指出：「多戶外活動」及「不要長時間近距離用眼」是預防近視及使有近視者有效控制度數的2大絕招！孩子宅在家中，容易從事長時間近距離的用眼行為，如：看電視或玩手機、平板電腦等，影響孩童的視力或導致近視度數暴增的情形。邱淑媿署長建議家長及小朋友多到戶外走走，每天至少2-3小時，避免黏著螢幕，可以減少近視的發生和惡化，也能提升體能、學習力及減少肥胖。

邱淑媿署長進一步說明，家長若發現小孩出現經常眯眼、揉眼睛、近距離看東西等現象，應儘早帶小朋友至眼科進一步檢查，平時則協助小孩執行護眼6招，以預防近視，或有效控制近視度數。

- 1 每日戶外活動2-3小時以上。
- 2 未滿2歲兒童避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 3 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-45公分距離。
- 4 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 5 均衡飲食，天天五蔬果。
- 6 每年定期1-2次檢查視力。

P1.P2資料轉自：衛生福利部國民健康署



明目杞菊茶

材料：枸杞30克、杭菊10克、生薑8克、靈芝5克、綠茶6克

作法：1. 將枸杞、菊花、生薑、靈芝洗淨，與綠茶一起放入鍋中，用水煎煮滾後10分鐘

2. 用濾網濾取藥汁、即可飲用

功效：滋補肝腎、養陰明目

說明：對於朝九晚五的上班族來說，不僅要長時間面對電腦，動用腦力和眼力，造成眼睛酸澀、模糊問題，此藥茶有枸杞、菊花具有疏風清熱、提神、清肝明目的漢方佳品。

食材說明

枸杞子

性味：甘平無毒

功效：滋補肝腎，強壯筋骨，益精明目，潤肺止咳



杭菊

性味：甘苦微寒無毒

功效：散風清熱，降火解毒，平肝明目，鎮痛鎮靜，清涼祛暑



生薑

性味：辛微溫無毒

功效：發表散寒，溫中止嘔，鎮咳消痰，行水無毒



靈芝

性味：味甘，性平



腰果枸杞醬涼麵

材料：港香蘭蔘耆補養御膳包1包、蕎麥熟麵200公克，腰果80公克，枸杞20公克，小黃瓜絲、炒蛋花些許，花生醬20公克，開水40cc，鹽1/2茶匙，糖1大匙，白醋1大匙

- 作法：**
- ① 腰果洗淨，泡熱水約15分鐘，取出放入150°C的烤箱中烤約20分鐘，取出待涼備用。
 - ② 將枸杞、御膳包泡開水40cc約10分鐘後，瀝乾撈出枸杞備用，藥膳汁放涼備用。
 - ③ 將作法1的腰果放入食物調理機中，倒入藥膳汁，加入20cc涼開水攪打呈泥狀備用。
 - ④ 將花生醬加剩餘20cc的藥膳汁調開，加入作法3的腰果泥和所有調味料，再加入作法2的枸杞攪拌均勻即為腰果枸杞醬。
 - ⑤ 食用前直接將作法4的腰果枸杞醬淋在熟麵上即可。
 - ⑥ 加入切絲的小黃瓜與炒蛋裝飾。

註1：御膳包可以個人喜好更換不同種類

註2：腰果可依個人喜好或季節更換成核桃或是其他核果類

說明：枸杞是常見的中藥材，也是日常烹調常用的食材，小小一顆紅紅的枸杞不只可美化料理，增添食物美感，還具有很好的養生功效，拿來運用在生活飲食中，不管是主食、甜點或飲料都很適合，夏日吃枸杞尤為最佳涼補選擇，加上腰果營養豐富，含有豐富的蛋白質、脂肪和碳水化合物，擔心熱量過高可參考此低卡餐點。



夏天運動，六大原則避免「熱病」發生

「夏季」是一年之中陽氣最盛的季節，氣候炎熱多雨水，使萬物生機茂盛。人體內氣血也相應地旺盛，使汗液排泄增加，功能活動加強，精力充沛。濕邪及暑熱亦經常困擾，容易引起出汗、口渴、煩躁、身重疲憊、無食慾、額頭沉重等。適當地進食清淡應時之蔬果可以解渴消暑，清熱利濕；再者，夏天暑熱好發心病，例如中暑的症狀就有心跳加速，故此應多注意心的健康，養心安神的選擇有「養心湯」、「酸棗仁湯」，清熱解毒的選擇有「銀翹散」及「甘露飲」等等。

無奈台灣地處亞熱帶地區，在高溫的環境時間可能長達半年以上，所以有些人選則躲在室內而有些人選擇在陽光下肆意奔馳，但若忽略了炎熱天氣下運動可能造成的傷害，未先做好保護措施，就可能樂極生悲了。

對人類而言，熱量來自於體內醣類或脂肪的代謝所產生和當外界的溫度大於身體溫度時，藉由傳導、輻射、對流等方式而傳到人體。所以當在高溫的環境下運動，環境的熱量會藉由輻射、對流及傳導而大量傳到人體。尤其如果當時的濕度很高，汗液便無法適時的排出並蒸發，在散熱系統無法發揮應有功能下，就很有可能發生「熱病」。

熱病	徵狀
熱痙攣(heat cramp)	不自主、單一肌肉的抽筋
熱衰竭(heat exhaustion)	大量流汗、噁心嘔吐、感覺冰冷、心跳加快、血壓降低
熱暈厥(heat syncope)	無力、疲勞、皮膚蒼白、血壓降低、昏倒
中暑(heat stroke)	體溫升高、皮膚乾燥、呼吸困難、意識模糊

熱病一旦發生，小則肌肉抽筋，嚴重者意識昏迷，甚至可能危及生命。所以在很悶熱的氣候下，運動是危險而不被建議的。且過去有「熱昏倒」或「熱衰竭」者要特別小心，這些人比較容易發生嚴重的「熱中暑」；身體不適、感冒未癒或有嘔吐、腹瀉者也不宜在熱環境下運動，都有可能增加罹患熱病的危險性。

以下提供一些秘訣，可以使我們更安全地在炎熱的天氣時運動：

- ❶ 避免在一天中最炎熱的時間，即上午十點至下午三點之間運動：
時間若能配合，盡量在清晨或傍晚運動。此外，若室外溫度高於攝氏三十二度或太過悶熱，也不建議從事戶外運動。
- ❷ 降低運動的激烈程度，每十到二十分鐘要有短暫的休息。

3 喝水、喝水、再喝水。

運動的前、中、後都要補充足夠的水份，要喝到尿液盡量接近呈清澈無臭味才可。千萬不要等到口渴才喝水。

4 避免陽光直接照射，確實做好防曬措施。

必要時配戴太陽眼鏡來保護眼睛。

5 運動衣最好選擇寬鬆、排汗效果佳且不黏身體的材質，顏色以淺色系為主。

6 運動時若感到暈眩、噁心要馬上停止運動。

然而，炎炎夏日正要開始！除了應在運動時避免熱病發生之外，也可以透過具有清熱、瀉火、滋陰、生津、解暑、止渴等作用的食物，來適當地解決「體內熱源」的問題，也是夏日解熱的最佳選擇，如：綠豆、西瓜、絲瓜、山藥、番茄、苦瓜、蓮子及蓮藕等。

又如冬瓜，冬瓜性寒，有清熱、益脾、利尿、除濕之功效。可切片煮湯或炒食，亦可清煮蘸調料食用。不過，畏寒腹瀉者不宜多吃；苦瓜，性寒，有清熱解毒的功效。《滇南本草》說苦瓜能“除邪熱，解勞乏，清心明目”，對中暑、痢疾、惡瘡、消渴等病症均有一定治療作用。

黃瓜，含有維生素A、C及鈣、磷、鐵等成分，含鉀尤其豐富，具有解暑清熱的功效。《本草求真》指出：“黃瓜氣味甘寒，此能利熱利水。”黃瓜生熟吃皆可，還可去皮切片，加許糖、醋、醬油、味精及大蒜泥拌和佐餐；蓮藕，有健脾開胃、養心安神、補血益氣的功效，是夏季良好的消暑清熱食物。蓮藕生吃熟吃各有效果。蓮藕生食，能清熱潤肺，涼血行淤。可以涼拌，也可以將鮮藕榨汁，與鮮梨汁、甘蔗汁等混合飲用。

夏天到了，不要再把自己關在冷氣房內。在這最自然、最盛大的陽光可也是生物元氣不可或缺的能量。剛開始運動時，可以先從事簡單且不激烈的運動，如走路、使身體慢慢適應高溫下的運動。一旦生理上完成對炎熱天氣的調適後，再把握安全運動、解熱的小秘訣，我們將可以盡情地享受陽光、享受汗流浹背的感覺。

參考文獻

1. <http://www.euyansang.com.hk/tch/knowledge/diet-of-life.php#1>
2. https://www.facebook.com/permalink.php?id=194765597273290&story_fbid=562251947191318
3. <http://m.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5013592>
4. <http://tw.running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=8005>
5. [http://tw.running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=6810&subtitle=\[%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%9F%A5%E8%AD%98%E5%AE%B6\]%20%E5%95%8A%EF%BC%81%E5%A5%BD%E7%86%B1%EF%BC%81%20%E9%AB%98%E6%BA%AB%E7%92%B0%E5%A2%83%E9%81%8B%E5%8B%95%E8%A6%81%E9%A0%98](http://tw.running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=6810&subtitle=[%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%9F%A5%E8%AD%98%E5%AE%B6]%20%E5%95%8A%EF%BC%81%E5%A5%BD%E7%86%B1%EF%BC%81%20%E9%AB%98%E6%BA%AB%E7%92%B0%E5%A2%83%E9%81%8B%E5%8B%95%E8%A6%81%E9%A0%98)

流汗也要流的對！ 中西醫教你輕鬆出「好汗」

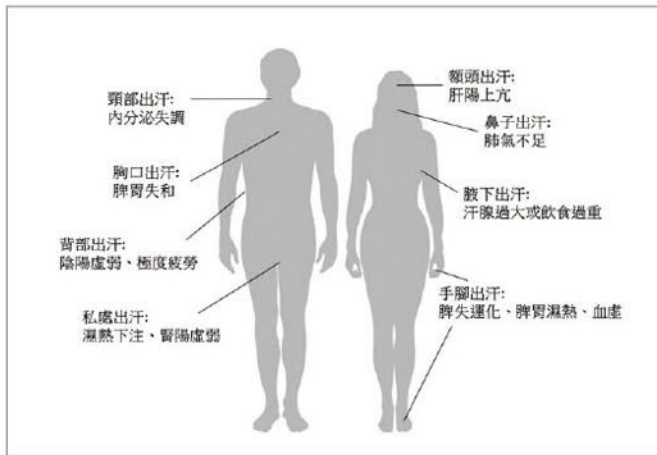
夏天來了，台灣的夏天又濕又熱，在外面活動沒兩下就汗水淋漓。許多上班族在辦公室吹著冷氣，反而一整天都沒流什麼汗，走出辦公室顯著的內外溫差又逼得人火氣上升。你可知道流汗也是有學問的！要怎麼判斷流汗是新陳代謝的結果，還是反應體虛的警訊，就從中西醫各方來瞭解「流汗」這件事。

人類是恆溫動物。為了維持一定的體溫，我們靠攝食來增加熱能，而排出熱能這個重責大任就是靠「排汗」。然而，我們留心每天的排泄狀況，卻不關心自己流的汗。但其實汗腺能夠讓人類大腦不受外界溫度變化影響而維持正常運作，是演化後期才出現的器官，如果長久不使用它，也會有汗腺退化的問題。國外曾拿運動員跟長期待在室內工作者的汗腺切片進行比較，發現運動員汗流較多，汗腺組織結構較大；而室內工作者不太流汗的人，汗腺則較瘦小。

流汗所帶來的後續效果見仁見智。有一派人討厭流汗，因為覺得汗水很臭、也會造成衣服黃漬、或是使你長痘痘，更多人是單純討厭流汗那種黏膩的感覺。會有這樣的意見是因為大汗腺分泌的汗水帶有很多蛋白質和脂肪酸成分，這些成分暴露在空氣中受細菌滋生分解時就產生了臭味或是黃漬，而細菌侵入皮脂腺也是造成痘痘的成因。還有那些擾人的黏膩感則是來自於汗液中的礦物質，濃度越高越容易感覺黏膩。這樣的汗，偏向「壞汗」，流汗的感覺虛弱、煩躁。

相反的，如果流完汗的感覺是通體舒暢，那這樣的汗偏向「好汗」。汗腺汲取血漿，作為汗液的原料，成分有99%是水。其餘成分是鹽分和微量的礦物質、蛋白質、尿素等老廢物質，和血漿稀釋後的成份是一樣的。汗腺的再吸收能將血漿成分如礦物質等回收到血管的，這樣的過濾功能會排出濃度較低且接近水的汗就是「好汗」，汗珠較細且乾後清爽無黏膩感。不出汗且一直沒有被用到的汗腺，其再吸收能力就會變差；相對地，盡量排汗並且鍛鍊汗腺，就能提高它的再吸收能力。

中醫把身體內的液體，都歸類為「陰」的物質，所以如月經期的出血不止、產後大失血、腹瀉不止造成身體脫水、嘔吐過多不能進食、或是不停流汗等體內的屬「陰」的物質有大量流失的現象，中醫都將其歸類於「陰虛」。而身體是由陰和陽的平衡來維持正常的功能，因此「陰虛」會導致身體的陰陽失衡，造成虛弱、煩躁、口乾舌燥、失眠、肌肉緊繃等症狀。陰虛的患者並無法單純靠喝水來補充水分，因為身體的保水能力不足，即使喝再大量的水，水份仍然會流失。因此，陰虛體質的改善，是要把身體的吸收水分功能，從不吸水的沙，變成能吸水的土壤。



汗流過多不好，但不流汗也不行。不容易排汗，人體對溫度的調控能力會下降，對於難以忍受熱天的人而言，排汗太少或甚至排不出汗簡直是一大夢魘，可能會造成感冒，或是容易昏沉中暑。通常較不易出汗的人可能會有其他症狀，有些人會產生腸胃不適或是有感冒中暑等症狀，因正常的汗會經由體表的毛細孔排出；但天氣熱時，許多人會因胃口不佳攝取較多偏生冷的飲食，造成體內的寒濕無法代謝，就更容易產生倦怠感，也會出現較不易排汗的狀況。

對中醫來說，出汗部位也對應到不同的身體器官 (如上圖所示)，若是在特殊部位有不正常大量出汗現象，就必須特別注意體質調養跟尋求治療了。



中醫有“五火”對症降火才有效

一般民衆俗稱的上火，又稱“熱氣”，可以從中醫理論解釋，屬於中醫熱證範疇。中醫認為人體陰陽失衡，內火旺盛，即會上火。因此所謂的“火”是形容身體內某些熱性的症狀，而上火也就是人體陰陽失衡後出現的內熱證候。

“上火”的臨床表現有輕有重，常見的重症如中暑，多在處於溫度過高、缺水、悶熱的環境下時間過長所致，可出現發熱，甚至昏迷，是一種典型的外感火熱證。而通常所說的“上火”一般比較輕，多屬於中醫熱證的輕症，如不伴有全身熱性症狀的眼睛紅腫、口角糜爛、尿黃、牙痛、咽喉痛等。這種情況內生的火熱情況比外感火熱多。如工作生活壓力大、經常熬夜、吃辛辣食物等，易從內生火。我們通常說的上火，可以細分為五種，即肝火、心火、胃火、肺火和腎火，與五臟六腑相應。

- **肝火**：春季多見，常表現為面紅目赤、煩躁易怒、口乾口苦、脅肋脹痛、眼痛等，多為實火，虛火相對較少，可用夏枯草菊花煮茶降火。
- **心火**：夏季多見，常表現為五心煩熱、舌尖疼痛、心煩氣躁、心慌心悸、睡眠不好、小便黃赤等，多為實火，可用燈芯草、柿餅、淡竹葉煮水下火。
- **胃火**：實熱者表現為容易餓，口臭，大便臭穢、乾結，可多食石膏豆腐下火。虛熱者容易表現為饑不欲食（肚子餓但不想吃）、沒胃口，可用石斛、沙參、麥冬養陰。
- **肺火**：秋季多見，常表現為咽喉疼痛、口眼乾燥、咳嗽、咳痰。實熱者咳聲重濁、痰黃稠，可用枇杷葉、桑葉煮水，吃杏仁。虛熱者聲低、痰少或無痰，可適當食用沙參、麥冬、百合等。
- **腎火**：常表現為遺精、夢遺，腰膝酸痛，可服用六味地黃丸、知柏地黃丸等經典藥方。

上火吃什麼好？

- **苦味食譜**：苦味食物含有的生物鹼具有消暑清熱、促進血液迴圈作用，是“內火”的天敵，能有效對付體內和心臟的“火勢”。
清淡食譜：炎炎夏日，常常會出現胃口不好，消化功能降低，所以夏天應選擇清淡滋陰效果的食物。新鮮蔬果天生具有消暑和降溫的作用，如西瓜、黃瓜、番茄、草莓、豆類及豆製品，還有一些果汁。此外，也可以進食一些“解暑藥粥”，如綠豆粥、荷葉粥等。
- **芳香食譜**：一些散發芳香的草本植物，如菊花、薄荷、檸檬、甘藍菜等食物富含礦物質，特別是鈣鎂的含量高，有寧神、降火或降血壓的功效。因此夏季多吃和常吃芳香食物，可以寧神降火。

- **特別茶飲：**每天喝幾杯菊花茶或薄荷茶，能有效抑制體內的“急火”攻心，可寧神安氣，緩解疲勞。菊花茶包還能再次利用，稍微冷卻後，可把它敷在眼上，能夠消除眼部因太陽光的灼曬引起的發炎和浮腫。

上火吃什麼水果？

一般來說，實熱體質的人夏天代謝旺盛，交感神經佔優勢，出汗多，經常臉色通紅、口乾舌燥、易煩躁、容易便秘。夏天的水果多屬於寒涼性的，比如梨、蘋果和各種瓜類。所以，熱體質人群可以適當多吃一些寒涼性的水果。

葡萄能滋養肝腎之陰分，止消渴，潤筋骨，利目視，而且降火的效果不錯，又能通腸胃，是暑熱季節非常有益的水果。

柿子味甘澀，性寒。其所含的維生素及糖分要高出一般水果一到兩倍。可以養肺護胃，清除燥火，經常食用能夠補虛、止咳、利腸、除熱。

梨又被稱作快果、玉乳，對肺、支氣管及上呼吸道有相當好的滋潤功效，還可幫助消化、促進食欲，並有良好的解熱利尿作用。每天吃上一到兩個梨可有效緩解秋燥。因鮮嫩多汁被稱為“天然礦泉水”。具有清熱解毒、生津潤燥、清心降火的作用。

甜瓜又稱甘瓜或香瓜。甜瓜因味甜而得名，由於清香襲人故又名香瓜。甜瓜是夏令消暑瓜果，其營養價值可與西瓜媲美。

柚子是芸香科植物柚的成熟果實，柚子清香、酸甜、涼潤，營養豐富，藥用價值很高，是人們喜食的名貴水果之一，具有清涼降暑的妙用。



夏日炎炎，飲食衛生要注意

夏季天氣熱，食物容易變質，如果進食不當就會引發胃腸道疾病，所以我們一定要做好胃腸道的保養，一些路邊小販販賣的食物和燒烤攤的海鮮、肉類，甚至一些超市出售的涼菜等都可能因氣溫高等原因，導致不清潔或不新鮮。這些可能攜帶著幽門螺杆菌、金黃色葡萄球菌、蠟樣芽孢杆菌等的食物進入胃腸道之後，很容易引起急性胃腸炎，出現腹痛、腹瀉、嘔吐等症狀。

中醫調理脾胃功能很重要的一點就是從調理氣機升降入手。讓該升的清升起來，才不會出現拉肚子，該降的濁氣降下去，就不會出現便秘。

脾胃是後天之本，脾有運化、升清的功能，我們所攝入食物中的“精華”成分，要通過脾進行運化，脾功能差，就會導致運化不利，精華物質則不能被身體吸收利用。

夏天，氣候炎熱，環境和體內都發生了很大變化，此時胃腸的養護在日常生活中就顯得格外重要了，平常我們可以藉由良好的生活習慣，或是正確的飲食方式來讓我們遠離夏日的常見疾病。

- 生活要有規律，勞逸結合，睡眠要充足。

科學研究證明，生活不規律，過度勞累，缺乏睡眠，均可使身體免疫力下降，容易造成胃腸道功能紊亂。

- 要講究飲食衛生，不吃變質食物；蔬菜最好熟吃；瓜菜用清潔水洗淨削皮吃，不吃攤上已切的瓜菜。

天熱了，細菌繁殖加速，食物自身因溫度升高容易變質，尤其是奶、肉、蛋類含蛋白質高的食物，更易發生腐爛，產生一些對消化道有害的物質；蔬菜、瓜果清洗不徹底，不但有大量細菌附着，還可能有農藥殘存。對此，要搞好環境衛生，消滅蒼蠅、蟑螂等疾病媒介，短期存放的食物應加保護罩。

- 盛夏食物要清淡、少油膩，多吃蔬菜、水果。

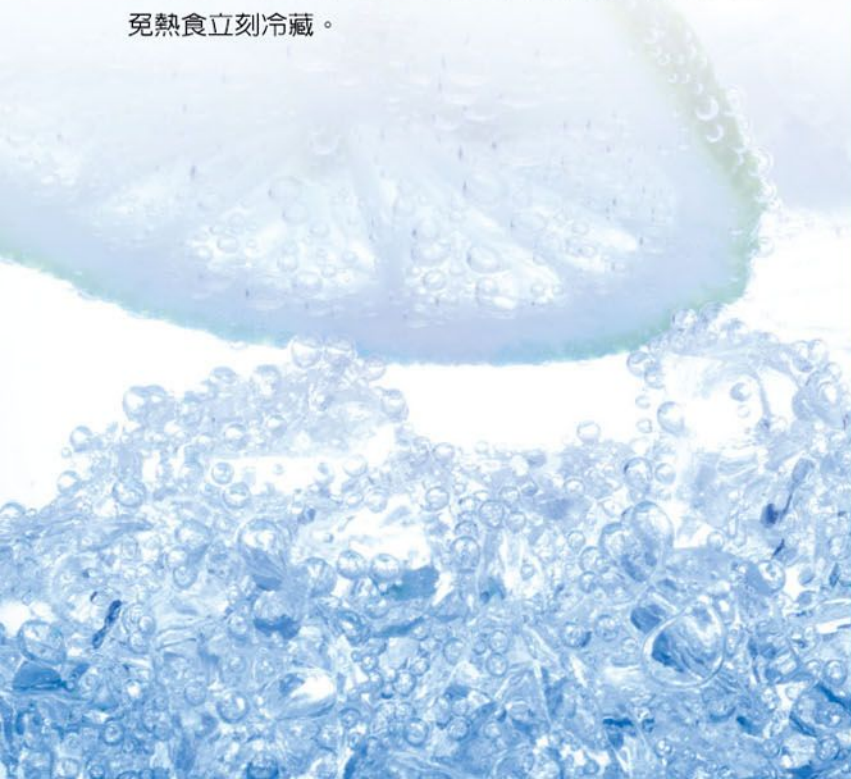
油膩、難消化的食物會加重胃腸道的工作負擔。蔬菜、水果屬鹼性食物，其代謝產物易排出，不會加重腎臟負擔，還可補充體內所需多種離子，如鉀及維生素等。

炎熱的夏季，陽熱蒸蒸日上，向外，向上發散，人的身體為了適應這種天氣炎熱的變化，皮膚表面的汗孔就像一個個打開的小窗口，向外排汗散發熱量，這也就是中醫學所說的“陽氣在表”，而汗即是體液中的一部分，汗液的大量丟失，也同時帶走了身體內的熱量，從而則導致了體液尤其是胃腸道中液體的缺失，功能的減退，這時候人們會感覺口很渴，但“肚子”還很涼，這就是中醫所說的“胃中虛冷”！這樣一種陰陽失衡的矛盾狀態，就構成了胃腸型感冒的發病條件，若趕上汗出津津，一頭鑽進空調大開的冷房，結果汗孔驟然閉合，小窗戶失去了散發體熱的功能，則熱邪鬱閉，出現了頭痛，身痛，咳嗽，噴嚏，甚至於高熱的夏季感冒；同時，若人們一朝攝入過量冷飲，紮啤及不潔食物之類，則外因通過內因而起作用，拉肚子就是自然的了！顯然，上述所說的“外感”與“內傷”的條件，在夏日裏往往會同時出現，因而，拉肚子與感冒並見於一身的胃腸型感冒就成了夏日裏的時令病專利！

中醫治療胃腸型感冒是以解表清熱，芳香化濕為治療原則，藿香正氣散就是治療夏季胃腸型感冒的良方，但是一般民衆在夏天還是注意飲食衛生，以及從良好的作息上來預防疾病，要是真的身體不舒服還是要儘早就醫，請專業的醫師來幫病患進行正確的辨證，以開立正確的藥方。

以健康的角度來說，吃冰消暑，建議適量就好，且要挑選衛生環境優良的店家，注意食物是否被保存在7度C以下，或者可選擇經過消毒殺菌的包裝冰品，比較安全。根據研究指出食物溫度介於攝氏7°C~60°C之間稱為危險溫度帶，許多細菌在這段範圍內都能快速生長繁殖，台灣位處亞熱帶，而且目前的氣溫動輒37、38度，加上濕度高，食物一旦放在室溫下，無異讓細菌置身快樂天堂，千萬不可掉以輕心喔！

夏日飲食，食物調理及保存應特別注意溫度管控，超過70°C以上細菌易被殺死，因此烹煮食物務必要煮到熟透，才能徹底殺菌。煮好的菜餚應在短時間內食用完畢，如未能吃完，應妥善冷藏保存，同時要避免熱食立刻冷藏。



防曬沒做好 其實很「傷眼」

夏季即將來臨，面對烈日陽光和紫外線，小心眼睛也會被曬傷。很多民衆在大太陽底下活動過後，眼睛灼熱刺痛，甚至看不清楚，醫師說，眼睛長時間曝曬在烈日下會導致光害性角膜炎，除了做好肌膚防曬，更別忘記你的“靈魂之窗”眼睛也要防曬。

眼睛是相當脆弱的器官，陽光中的紫外線對眼睛會造成不同程度損傷，尤其不同波長的光線，會讓角膜最先受到灼傷，若在正午海邊曬10多分鐘，便可能導致光角膜炎；另長期忽略眼睛防曬，更會增加白內障、黃斑部，以及視網膜等病變風險。

眼睛不防曬 容易傷害視網膜

研究發現，陽光中的紫外線，約有95%是UVA，穿透力強易傷害視網膜、水晶體，長期導致黃斑部病變與白內障，且由於短時間看不出傷害，最易為人所忽略；而UVB雖然容易防護，但能量更強，缺乏防曬易導致光角膜炎，出現眼紅、流淚與嚴重疼痛等症狀。

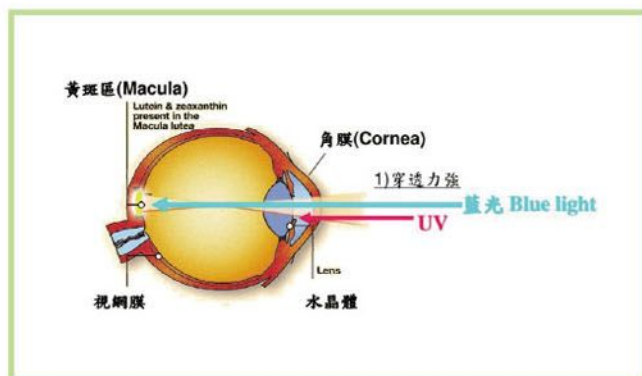
當陽光強烈時，太陽眼鏡是保護眼睛的第一道防線，能夠減低紫外線的直接傷害。建議民衆可選抗UV400、鏡片顏色為灰或黃褐色墨鏡，以阻隔紫外線同時過濾陽光中有害可見光。而藍光是造成視網膜黃斑病變的主因，選擇太陽眼鏡時，藍色系鏡片不但無法阻擋藍、靛、紫三色可見光，更會吸引這些有害藍光通過眼睛，保護眼睛效果最差，其為短波能量強光線，易傷害視網膜、水晶體，則不建議使用。

因此，購買太陽眼鏡時，可請店家以紫外線檢測儀器測量；購買知名廠商的商品時，先認明鏡片上標示「UV400」貼紙，代表可過濾400奈米以下的紫外線。

而「內服外用」是眼睛防曬的基本原則，建議出門應戴帽子、撐陽傘，或是選擇灰、黃褐色墨鏡，避免陽光直接接觸眼睛，平日則可多攝取綠色蔬果，或是補充含葉黃素的保健食品保護眼睛，遠離陽光傷害。

眼睛視覺神經與腦神經系統最大的區別，除了有對焦成像的眼內肌肉外，最主要在眼睛要接受大量的光線才能成像，而光線會導致氧化作用，使得眼睛成為高氧化負擔的器官，所以更需要補充抗氧化力強的營養素。

因此，眼睛最好的防曬方法是「服用」防止光線傷害的食物或補充劑，由體內打造防護網。而眼睛中黃斑部的黃斑色素，是一種穩定存在的抗光色素，除了抗氧化能力強外，黃色素能將高能量藍光互補掉，這也就是葉黃素與玉米黃素能雀屏中選成為「最佳防曬劑」原因，同時也是「天然太陽眼鏡」的道理。



護眼小叮嚀

事實上，吃的眼睛防曬保養品為葉黃素，可預防陽光紫外線照射導致自由基產生，協助抗氧化，延緩眼老化疾病，例如黃斑部病變、白內障等。另也可多吃富含葉黃素食物以深綠色蔬菜為主，包含花椰菜、青江菜等。確實掌握「內服外用」眼防曬基本原則，輕鬆防曬讓眼睛無負擔。

參考資料

1. 華人健康網
2. via 聯合報 / 楊長豪 / 台大醫院眼科部主治醫師



天氣悶熱受不了，涼茶按壓消暑氣

高溫天氣持續不斷，酷熱的天氣給大家帶來了沉重的壓力，暑氣難耐，讓人汗流浹背，走在路上難免感到體力不支，頭昏心煩、口乾舌燥及食慾不振，實在受不了。如果稍不留意，還有可能感染腸胃炎、皮膚炎和青春痘等。這時來一杯退火涼茶，包你神清氣爽！

東方人講究食補，注重日常保健，生病前就把身體調養好，尤其台灣夏天氣候溼熱，容易出汗，體力耗損較快。夏季進補就要以健胃開脾、消暑去溼氣為原則。

暑氣難消的你可以自己在家裡，簡單熬煮或沖泡方便的消暑涼茶，不只能增進食慾，也能增強抵抗力，可以隨時帶在身上，清涼又退火、像是用山楂、麥芽、洛神花、甘草、烏梅熬成的酸梅湯，不只生津止渴對腸胃保健還大有幫助。另外用人參、菊花和麥門冬熬成的參菊茶，更是有清熱潤肺和降血壓的功效。此外按壓穴道部位，也能消暑去熱哦！

輕鬆DIY涼茶食譜

• 金菊花涼茶

材料：金銀花3g、杭菊花3g、白茅根2g、枇杷葉2g、黑糖2g

作法：將所有藥材裝入不織布中封好，再沖泡500c.c熱水後，再加黑糖攪拌均勻待涼即可。

功效：清熱解毒、消腫止痛、利尿。可治療悶熱、夏季皮膚炎及青春痘。

口感：菊花香又甘甜。

• 薄荷涼茶

材料：香薷3g、紫蘇3g、薄荷2g

作法：將所有藥材裝入不織布中封好，再沖泡500c.c熱水待涼即可。

功效：解暑、利水消腫。具有預防夏季因暑濕感冒、頭痛、嘔吐腹瀉之效。

口感：薄荷味涼涼的。

• 烏梅蜜涼茶

材料：烏梅50g、山楂20g、紅棗10g、陳皮5g、生甘草20g、白茯苓10g

作法：將所有藥材裝入不織布中封好，再沖泡500c.c熱水待涼即可。

功效：健脾益胃、增強免疫力。可治療食慾不振、腹瀉、虛熱口渴。

口感：甘甜帶點微酸。

輕鬆推推按摩樂

夏天煩悶、頭痛，可以藉由按壓以下4個穴道，能增強身體抵抗力，消暑又解風散熱。

1 胃腸點

穴位：中指中央線往下延長與生命交叉點。

2 脾胃大腸區

穴位：靠近生命線的姆指丘。

3 風池

穴位：顱骨與脊椎交接點的凹陷處。

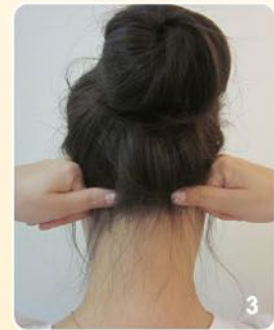
4 風府

穴位：後髮際正中直上1吋。

中醫師叮嚀

金銀花、杭菊花及白茅根是寒涼藥，易刺激胃酸分泌，所以胃潰瘍的人不適合喝。香薷、紫蘇梅有擴張皮膚血管、刺激汗腺分泌，有發汗解熱作用，所以身體虛弱且多汗的人，不可過量。

參考資料：台北市立中醫醫院-孫善美/專欄文章



高雄市趙家瑩中醫診所 趙家瑩醫師 專訪

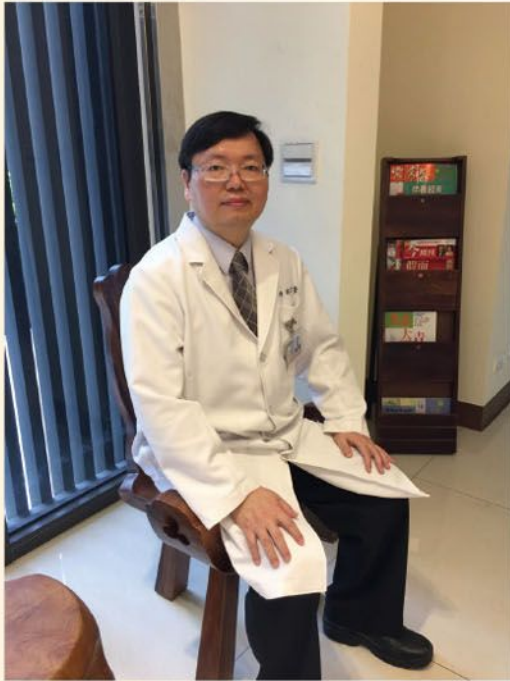


中醫之路起源

採訪過程中，趙醫師最令人印象深刻的是他的幽默風趣，談到趙醫師接觸中醫的淵源，比別人多了一分傳奇，在高中求學時期，喜愛金庸著作的武俠小說-天龍八部，在各奇人絕世武功的薰陶之下，對於經絡，穴位產生濃厚興趣，因而萌生了鑽研中醫的起源。在求學階段，西醫、中醫，雙主修，課業非常繁重。取得學位，待真正接觸了中醫之後，也不禁感嘆武俠小說中的蓋世武功跟真實世界裡還是有很大差距的。

求學難忘經驗

趙醫師選擇了比別人更艱辛沉重的求學路，在雙主修的歷程與壓力之下，幾乎天天滿堂占滿了所有的時間，不過也因為捨得比別人多付出，才能獲得更多。在中醫求學過程中，林昭庚老師與張成國老師的針灸學教法談諧風趣，與張恆鴻老師中醫學導論的啟發，最為趙醫師印象深刻與感懷在心，因為有學校老師的用心教學，才使得繁瑣複雜的中醫內科與針灸學可以化繁為簡的令學生較易學習，也定下趙醫師中醫內科學與針灸學的深厚基礎。



學醫經歷

在每個男人必經的軍旅生涯，有幸擔任醫官，可以服務更多弟兄，也累積豐富寶貴的行政與行醫經驗。喜愛中醫文化的趙醫師，獲知公職中醫考試後便躍躍欲試，在第一屆公職中醫中，全台僅有6位名額，而趙醫師更是金榜題名。退伍之後，因特殊因緣至高雄市立中醫醫院成為公職專職中醫師，從住院醫師到院長，20多年的時光，全奉獻給了高雄市立中醫醫院，以醫者仁者之心，殷切關心診療病人，深深受到病患愛戴。

開業起源與致力專長

趙院長有感而發的提到，礙於在醫院裡必須肩負行政教學、社區關懷等業務較為忙碌，對於慢性與長年病痛患者總是無法給予更多時間投入病患的直接照顧，而於高雄市立中醫醫院20多年的工作，視病猶親是趙院長服務病患特色，遂而於院長任期屆滿之後，選擇開業服務社區民衆，

並選擇於有適度寬潤杏面的現址開業，可發揮擅長的針灸與內科，增進醫療品質與良好醫病關係，針對腦中風後遺症神經痛、肝炎、糖尿病及三高患者發揮其獨到治療處。

難忘的治療經驗

行醫多年的趙醫師看過無數病患，在口碑相傳之下，連外國人也慕名趙醫師醫術而來，曾經有位加拿大人因顏面神經麻痺求診，對針刺特別敏感，一針下去嚇的跳起來，但是經趙醫師安撫後，理解針灸理氣血神奇之處，經幾次回診病情也有起色，顏面神經麻痺大約80%是由感冒病毒引起，用藥除了針對神經復原之外也會加些祛風解熱方劑，更有助於患者的復元。另外透過針灸學會轉介許多病患，其中更包含腦中風者患者前來求醫，趙醫師強調中風患者即使痊癒再復發的機率高達17%，因此在治療過程中，前半年為黃金時期一定要配合醫師診斷用藥及加強復健，療程也會因中風是出血性或是栓塞性，病灶的部位，每個月評估復原程度，依照NIHSS中風量表與巴式量表來評估病患進步狀況，用藥原則盡量精簡不複雜，有服用西藥也會幫助病患檢視是否需要配合調整。

再來是坐骨神經痛問題，因許多病患姿勢不良常有疼痛發作，甚至痛到無法行走，求診會先釐清原因，若是有壓迫到神經造成肌肉萎縮，即須立即轉介至大醫院開刀，若無壓迫即可以針灸治療，在治療中也會教導姿勢改正衛教知識，尤其最近常遇到的患者姿勢不良，有許多是低頭族引發頸椎不適，趙醫師對此文明病現象擔憂不已，使用3C產品併發危機如眼睛視網膜、水晶体病變、頸椎壓迫骨刺、手部肌炎問題會越來越多！面對這些患者求診，趙院長更會像長輩一樣，耳提面命教導患者眼睛保健重要性。

未來規劃

趙醫師的學習永無止盡，且不斷追求精益求精，對於診所開業後，規劃今年9月回母校中國醫藥大學針灸研究所進修博士班學程，將統計病患診療病情數據分析整理，或是特殊療效顯著的CASE也投稿醫學期刊供同道參考，此外趙醫師亦積極受邀演講，並將成功案例發表在學術期刊上，未來在學校進修的論文也希望提升質量，發表在SCI學術期刊上，並希望藉由與學者知識交流腦力激盪，能有更多中醫實証醫學的論文發表，對未來中醫的有所幫助，期待在民眾心中中醫地位與西醫能平起平坐。

現職

趙家瑩中醫診所 院長

學經歷

- 中國醫藥學院中醫系畢業
- 高雄醫學大學藥學研究所碩士班畢業
- 專門職業及技術人員高等考試（醫師）
- 專門職業及技術人員檢覈（中醫師）
- 全國性公務人員高等考試（二級考試）
- 高雄市立中醫醫院住院醫師
- 高雄市立中醫醫院住院總醫師
- 高雄市立中醫醫院主治醫師
- 高雄市立中醫醫院外科主任
- 高雄市立中醫醫院針灸科主任
- 高雄市立中醫醫院 院長
- 輔英科技大學兼任講師
- 教育部部定講師
- 中華民國中醫內科專科醫師
- 中華民國針灸專科醫師
- 中華民國針灸醫學會常務理事
- 中華民國中醫內科醫學會 理事
- 中華民國聯合中醫醫學會理事
- 高雄市立中醫醫院 院長

主治專長

- 針灸科：腦中風後遺症、顏面神經麻痺、坐骨神經痛、頸肌痛、頭痛、腰背痛、肩肘痛、運動傷害、急慢性關節炎
- 內婦兒科：肝炎、糖尿病、鼻炎、腸胃機能障礙、失眠更年期障礙、青少年成長調理、體質調理、三高病症

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午 08:30-12:00		●	●	●	●	●	●	
下午 14:30-17:00		★		★		★		全日 休
晚上 18:00-21:00		●	●	●	●	●	●	

※ ★腦中風後遺症特別門診

電話：(07) 761-6636

地址：80649高雄市前鎮區二聖一路98號



法律小常識

標題

共有物共有人之一，以共有人全體之名義對共有物所為之處分，是否有效？

案例

甲○○為座落於○○市○○路○○號之A建物及其基地即座落於○○市○○段○○號之B土地（下稱系爭房地）之共有人之一，而於民國90年1月1日以全部所有權人之名義（包含乙○○、丙○○）與丁○○訂立租賃契約，租期為20年。惟乙○○卻於100年1月1日將系爭房地賣予C建設公司，丁○○則主張渠有優先承買權，得優先購買系爭房地。

解析

- 一、按土地法第104條第1項規定：基地出賣時，地上權人、典權人或承租人有依同樣條件優先購買之權。房屋出賣時，基地所有權人有依同樣條件優先購買之權。其順序以登記之先後定之。
- 二、按最高法院32年上字第5188號判例：「共同共有物之處分，固應得共同共有人全體之同意，而共同共有人中之一人，已經其他共同共有人授與處分共同共有物之代理權者，則由一人以共同共有人全體之名義所為處分，不能謂為無效。此項代理權授與之意思表示不以明示為限，如依表意人之舉動或其他情事，足以間接推知其有授權之意思者，即發生代理權授與之效力。」。
- 二、次按最高法院96台上1870號判決：「按共有物分管契約，並不以共有人明示之意思表示為限，倘共有人間就各自占有管領之部分，互相容忍，或對於他共有人使用、收益各自占有之土地，未予干涉，已歷有年所，即非不得認有默示分管契約之存在」。
- 三、本件共有人，僅甲○○住居於土地建物座落地，其餘共有人均客居異地，事實上已無法有效管理該土地，故就近託付甲○○管理乃為情勢使然。且系爭房屋已老舊，得收取之租金微薄，利益不大，故委由在地之甲○○全權代理自屬當然。
- 四、再者，系爭房地之共有人承租房屋十年以上，均由甲○○出面收取租金已有十幾年之時間，全體共有人均未異議，足見甲○○就系爭房地之管理已得全體共有人之授權無疑。

結論

綜上，乙○○、丙○○顯有默示授權予甲○○，故甲○○與丁○○間之租賃契約應為有效，而丁○○自有優先承買系爭房地之權利。

板藍根的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Isatis indigotica*

俗名(Common Name) (中) : 板藍根

(英) : Isatis Root

來源(Source) : 十字花科(Cruciferae)植物菘藍/*Isatis indigotica*的乾燥根。

藥材性狀

- 質堅實而脆。
- 斷面：根部形成層明顯，木質部的導管呈放射狀排列。
- 表面：灰黃或淡棕黃色，
- 表面：有縱皺紋及橫生皮孔。
- 斷面：皮部黃白色，木部黃色。
- 形狀：根稍彎曲，圓柱形。
- 氣微：味微甜、澀。

顯微性狀

- 形成層明顯。
- 木質部導管單個或數個相聚，呈放射狀。
- 薄壁細胞含澱粉粒眾多。
- 韌皮部寬廣，髓線細胞大，未見纖維。
- 木質部導管以網紋導管為主。
- 澱粉粒眾多，圓形、類方形或矩形，徑2-17 μ m，單粒或複粒。

References

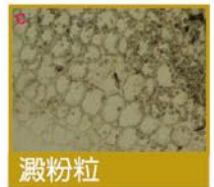
1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。562-566頁。



藥材圖



組織圖



澱粉粒

麥門冬的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Ophiopogon japonicus* (L. f.) Ker-Gawl.

俗名(Common Name) (中) : 麥門冬

(英) :

來源(Source) : 為百合科(Liliaceae)植物沿階草 *Ophiopogon japonicus* (L. f.) Ker-Gawl.之乾燥塊根。

藥材性狀

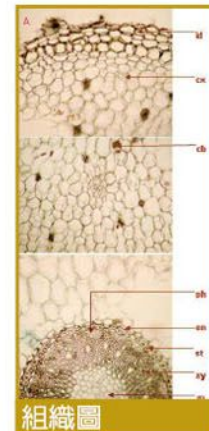
- 根呈紡錘形，兩端略尖，中部充實，直徑3~6mm。
- 表面黃白色或淡黃色，有不規則的縱皺紋。
- 未乾透質柔軟，乾後質堅硬，易折斷。
- 斷面黃白色，半透明，中央有細小中柱。
- 氣微香，味微甜，具黏性。



藥材圖

顯微性狀

- 表皮為一系列薄壁細胞。
- 外皮層細胞3~5列，壁木化，有的細胞含黃色油狀物。
- 皮層細胞中含黏液質及針晶束，針晶長20~50~88 μ m。
- 內皮層外側為一系列石細胞，其內壁及側壁增厚，紋孔細密。
- 內皮層細胞的壁均勻增厚，木化，有通過細胞。
- 韌皮部束16~22個，位於木質部的弧角處。
- 導管為孔紋，網紋及有緣孔紋，徑14~26 μ m。



組織圖

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。481-487頁。



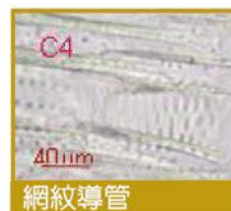
草酸鈣針晶



草酸鈣方晶



孔紋導管



網紋導管

臺灣中藥典編輯與諮詢窗口

臺灣中藥典第二版於102年初由衛生福利部公告，收載中藥品項增至300種，多項檢驗規格也大幅提升。

為促進國內中醫藥業界發展，檢討各界對已公告臺灣中藥典內容之相關問題之缺失及勘誤，也彌補臺灣中藥典之編輯無常設機構之不足，衛生福利部透過計畫執行，成立臺灣中藥典諮詢窗口，接受各界對藥典內容之疑義，除即時解答外，其他檢驗規格標準之質疑及其他問題，將提到中藥藥典委員會討論。

希冀能即時改善臺灣中藥典之缺失，適時提供勘誤表或增補版之公告，以協助業者解決實際執行問題。

臺灣中藥典編輯與諮詢計畫 主持人

張永勳 敬上

電話：04-2203-0090

傳真：04-2208-3362

E-mail: thp@mail.cmu.edu.tw

諮詢管道

- 電話：04-2203-0090
- 傳真：04-2208-3362
- E-mail: thp@mail.cmu.edu.tw

除電洽外，也可透過傳真或E-mail聯繫。

活動

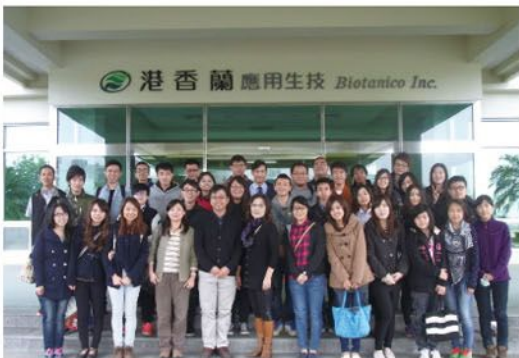
窗櫺



▲ 新北市商業會



▲ 台北市北區扶輪社



▲ 嘉義大學-企研所



▲ 嘉義市心靈重建協會

草本配方 健康自然 降低火氣 口氣芬芳

漢方精華 改善火氣與口氣

現代人生活繁忙，飲食不均衡、睡眠品質不佳，容易火氣大、口氣不佳，適量補充維生素與草本精華來調整體質，均衡飲食調節，才能維持健康。



3

大特色！

1. 採用漢方草本精華並添加多種維生素
2. 高倍數濃縮、吸收好
3. 採用國際級標準檢測，產品安全可靠有保障



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



健康諮詢專線: 0800-728-365