



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



高雄郵局許可證
高雄字第1104號
雜誌

 **3-4** 月號
2016 March-April



春雷乍響

驚蟄時節談養生

一年之計在於春，養肝明目為首要
春神來，過敏搔癢也來？擊退惱人的「春季癢」
大地回春，生機勃勃食療法
動起來！解壓抗疲養肝操

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

豐沛體力 朝氣人生

樂干寶薑黃膠囊

在外打拚最堅強的後盾，
健康守護每一天

採用高純度薑黃萃取物，
每日可攝取**400mg薑黃素**，
搭配**五味子、蒲公英**，
幫助調整體質、可促進
新陳代謝、調節生理機能，
讓您**每天活力充沛，勁力十足。**





Contents 2016 March-April

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

三月		March					
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	
		1	2	3	4	5	
		廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	
6	7	8	9	10	11	12	
廿八	廿九	三十	二月初一	初二	初三	初四	
13	14	15	16	17	18	19	
初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一	
20	21	22	23	24	25	26	
十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	
27	28	29	30	31			
十九	二十	廿一	廿二	廿三			

四月		April					
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	
					1	2	
					廿四	廿五	
3	4	5	6	7	8	9	
廿六	廿七	廿八	廿九	三月初一	初二	初三	
10	11	12	13	14	15	16	
初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十	
17	18	19	20	21	22	23	
十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	
24	25	26	27	28	29	30	
十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	

3月及4月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

國民健康專欄

01 | 肩頸痠痛輕忽不得，千萬莫小看肩頸痠痛！

藥膳美食

03 | 春季養肝活力茶

04 | 當歸枸杞雞湯

專題報導

05 | 一年之計在於春，養肝明目為首要！

07 | 春神來，過敏搔癢也來？擊退惱人的「春季癢」

09 | 您爆肝了嗎？拒當「肝」鐵人

11 | 大地回春，生機勃勃食療法

13 | 初春保健：春捂、養胃、護肝。

15 | 動起來！解壓抗疲養肝操！

人物專訪

17 | 彰化市玉衡中醫診所 廖浩欽院長

20 | 法律小常識

基原鑑定

21 | 生地

22 | 菟絲子

活動訊息

23 | 機關團體參訪活動

24 | 旅遊資訊—毓繡美術館



肩頸痠痛輕忽不得 千萬莫小看肩頸痠痛

一般心絞痛的痛點包括頸間，因此很多人誤以為是五十肩；其實，這都可能是心肌梗塞的前兆，千萬大意不得。

脖子緊緊的、肩膀痠痠的，有時還會莫名的頭痛、噁心想吐，一旦有上述症狀，請務必格外注意。因為肩頸痠痛是現代人普遍有的毛病，所以常常讓人不以為意；然而，這個看似小毛病的身體不適，卻可能是大問題的一個警訊，情況嚴重時會引發頭痛、嘔吐，造成精神不安及憂鬱等，甚或是心臟血管病變的前兆，千萬要謹慎看待。尤其近年來，心臟血管疾病患者的年齡層有逐漸下降的現象，醫院門診裡，青、壯年甚至成為心血管疾疾病求診的新興主流。

青年為何也可能是心臟血管疾病的潛在對象呢？因為人體從20歲開始，脂肪斑塊就逐漸堆積在血管內，導致血管阻塞而缺乏彈性，初期沒有明顯的不適感，只有到動脈硬化嚴重而影響血流時，才會引發心絞痛。一般心絞痛的痛點包括上腹部、頸間、胸部，因此很多人誤以為是胃食道逆流、五十肩或是呼吸器官導致的缺氧氣喘。殊不知這些看似稀鬆平常的小毛病，都可能是心肌梗塞的前兆。

究竟什麼是肩頸痠痛？嚴格來說，肩頸痠痛應該稱之為「肩頸綜合症」，起因於長期姿勢不良或長期重覆同樣的動作，加上壓力大，而引發肩頸部位肌肉發炎的現象。症狀即是在頸部、肩膀、肩胛骨這三角地帶的肌肉會出現僵硬、痠痛程度不一的情況。而肩頸痠痛的問題除了肇因於姿勢不良外，壓力過大等心理因素造成情緒緊繃，也會使症狀加劇。

整體而言，大部分人的肩頸痠痛多屬文明病，有時只要多休息、注意行起坐臥保持正確姿勢、改善睡眠狀況，就能獲得改善。但近年來也有相當多的個案，是因為憂鬱症甚至頸椎腫瘤所引起的肩頸不適。因此，遇到肩頸緊繃、轉動脹痛、痠疼不定的時候，最好請教專科醫師，以免延誤治療。要特別注意的是，某些頸椎關節特別狹窄，或有類風濕性關節炎或動脈狹窄的病患，切勿隨意找按摩師推拿，以避免發生脊髓損傷導致四肢癱瘓，或中風等嚴重併發症。

自我檢視6重點

因為肩頸痠痛經常被視為只是滑手機、打電腦而產生的文明病，使得很多人都貼貼藥膏、擦擦肌樂來舒緩症狀，忽略身體其實已經開始發出警訊，導致未能及時對症下藥把握最佳治療時機。另外，根據統計，約25%屬於無痛型的急性心肌梗塞患者，完全不會覺得胸痛。因此，提醒你，如果有下列任何一種情形，請速速移步到醫院進一步詳細檢查。

- 1 雖然適度休息，痠痛仍沒有減緩，還越來越嚴重。
- 2 痠痛或疼痛的部位有轉移的情況。
- 3 有固定發作的時間點，譬如夜晚或清晨。

- 4 同時有目眩、心悸、頭暈、手腳麻木的症狀。
- 5 手指的靈巧度降低。
- 6 伴有腹痛、胃痛等其他部分疼痛的現象。

中國《皇帝內經》裡談到：「上醫醫未病之病，中醫醫將病之病，下醫醫已病之病」，說明了防患未然的重要性，平時掌握以下5個小原則，可讓大家肩頸輕鬆、永保健康；有肩頸痠痛者，也宜避免攝取偏寒、偏濕的啤酒、香蕉、竹筍等食物。

- 1 時時注意保持正確的行起坐臥姿勢。
- 2 每個小時至少起身做伸展運動5分鐘。
- 3 日日保持規律的運動習慣，走路就是很好的舒緩運動。
- 4 避免連續打電動、通宵滑手機、長時間看電視或電影、打麻將數天數夜。
- 5 減量生活，不背過重的背包，以正確方式提抬重物。



※ 資料來源：中央健康保險署雙月刊第113期





春季養肝活力茶

材料：黃耆3錢、桑葉2錢、枸杞子5錢、五味子2錢。

作法：①將上述藥材洗淨，加入1000c.c.的水，滾後轉小火煮15分鐘。

②用濾網濾取藥汁，即可飲用。

功效：滋養肝腎，補氣明目。

說明：隨著連日的氣溫回升，讓人意識到春天來了！以傳統醫學的觀點來看，春天是適合民眾養肝補氣的好時機，尤其現代人的生活作息不正常、飲食習慣不均衡，容易熬夜、吃太多高油脂、高糖分的食物，導致肝臟處於濕熱的環境，平時可透過簡單的中藥茶飲來調整體質，來達到養肝、護肝的目的。

食材說明

黃耆

性味：甘溫無毒。

功效：補氣固表，止汗利尿，生肌止痛，排膿托瘡，強心強壯，制糖降壓。

桑葉

性味：甘苦寒有小毒。

功效：祛風清熱、涼血明目。

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。

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。



當歸枸杞雞湯

材料：枸杞子15公克，熟地、當歸各7.5公克，川芎、紅棗各5公克，蔘耆御膳包1包，雞腿肉450公克，鹽少許。

作法：①將熟地、當歸、川芎、紅棗用過濾袋裝好備用。

②雞腿肉切塊入開水中煮2分鐘後丟入所有藥材與蔘耆御膳包1包。

③以大火煮開，改小火煮1.5小時後，再入少許鹽續煮30分鐘即可。

功效：能補血，對於女性月經不調，更年期障礙，皮膚粗糙，有調理身體，滋潤皮膚，養顏美容的功效。

說明：中醫藥理記載，當歸味甘辛，性溫而潤，可補血活血、調經止痛、潤燥滑腸、改善氣血虛弱、關節痺痛等，也因善於行血，因此，常與補氣藥材搭配，改善氣滯血瘀。枸杞可明目益精、潤肺、保護肝臟、增強免疫力等；紅棗有健胃養脾、治咳潤肺等功效，與雞肉一起燉煮更能增加體能、保護肝臟，提升免疫力，改善手腳冰冷，是冬春季節最佳補品。



一年之計在於春，養肝明目為首要！

在中醫講究五行的概念，肝臟與春天同屬於木，春天是肝臟活動最旺盛的季節，此時更能提高肝臟的排毒功能，因此養肝、排毒最適宜的季節為春天。然而，進入春天肝臟的旺盛活動也易導致火氣上揚，而肝經與目經相通，容易影響眼睛，引起眼睛發澀、乾癢腫脹、視物不清的症狀，所以，春季養生需要養肝明目，服用性平味甘的食物。

由於肝臟沒有神經，初期的肝臟疾病並沒有症狀，只要1/4個肝臟就能維持正常的生理機能，容易造成國人對於肝臟保養的忽略。平日的肝臟保養可藉由食療、飲用茶包來維持肝臟的正常機能與運作，營養素部份，脂肪、蛋白質、糖、維生素A、維生素B群和維生素E都是肝臟最需要的營養。不少人以為脂肪為肝臟的天敵，然而肝臟需要脂肪才能正常運作，每天攝取的脂肪量最好占一天的20%，且以瘦肉、低脂牛奶等低脂食物為首選。食物當中的蛋白質能達到修復肝細胞，促進肝細胞再生的作用，對於肝功能受損的人而言，更需適當的食用高蛋白食物，促進肝臟恢復健康。人體的活動都需要熱量，若一個人長期缺乏熱量會影響到肝功能的運作，因此需要食用足夠的糖以維持人體所需的熱量，此外，糖能合成肝糖原的物質並儲存於肝臟中，防止體內毒素對肝細胞的危害。維生素A能保護肝臟、維生素B則能加速物質的代謝，還能修復肝功能，防止脂肪肝病變，維生素E能抑制肝組織老化、保護肝臟。整體來說，一般飲食需掌握五大原則以養肝：

均衡飲食

平日應由五穀根莖類、肉類、奶類、蔬菜類、水果類、油脂類六大類食物攝取人體所需的營養素，像是五穀根莖類它可以提供醣類、植物性蛋白質及維生素B；奶類提供鈣質、蛋白質及維生素B2；肉類提供蛋白質、礦物質及維生素。

控制熱量攝取

足夠的熱量攝取能夠維持體內正常運作，過多的熱量反而易引起脂肪肝，造成肝臟的負擔。

適當的維生素與礦物質補充

依個人的體質狀況，服用適量的維生素與礦物質，服用過多的維他命補充品反而會造成肝臟的負擔。

減少人工調味料的使用

多利用天然辛香料，像是蔥、蒜、薑等，增添食物風味，避免添加過多的人工香料。

多吃綠色蔬果

深綠色蔬菜有益肝氣的循環、代謝，另外，像是菠菜含有豐富的維生素A，可促進肝臟的健康，保護肝臟。

中醫學認為補肝首先要使肝臟的血液充足，通過養血以達到滋補肝臟的作用，具有養血作用的中藥材像是枸杞子、何首烏等。在中藥茶包調理部份，港香蘭應用生技的歡樂人生活力茶

，內含七葉膽、蒲公英、女貞子、丹參、白朮、當歸、枸杞子、黃水茄、甘草及多種天然植物精華，可活化肝臟機能，緩解長期疲勞體倦。另外，服用樟芝膠囊作為營養補充品，也有助於預防慢性肝炎、肝功能異常障礙、肝臟疾病。此外，以形補形的概念下，可多吃豬、羊、雞等動物的肝臟，達到以肝補肝來調理肝臟。另一方面，動物的肝臟中含有豐富的維生素A，具有明目的效果，可以改善夜盲症、青盲等症狀。

近年來，3C產品盛行，長時間使用電腦、手機的人，易覺得眼睛乾澀、視物不清，中醫師建議不要用眼過度，要適當休息，按摩眼睛。另外，保持良好情緒、夜晚早點就寢，晚上11點之前入睡，讓血液回到肝臟進行解毒，都能獲得養肝護肝的作用。



春神來，過敏搔癢也來？

擊退惱人的「春季癢」

春天的到來，萬物開始萌發生長，許多人也開始出現搔癢難耐的情形，又苦無對策。其實春季癢的部位廣泛，不同部位的癢，表示體內不同的臟器正發出不同之警訊，需釐清原因，才能真正解決癢的困擾。

春季發癢與冬季乾冷而造成皮膚乾燥發癢不同，春季出現癢的情形是因為經過冬天長期鬱積，而後將體內所有聚集的毒素在春天生發而出，屬於一種體內排毒的現象。春季癢並非疾病，是一症狀的表現，而每個人發癢的部位皆不同，因人而異，不同部位的搔癢症狀，也反映了各種身體機能的問題。

為何眼睛癢？

春天氣溫變化大，臨床上風熱、濕熱、血虛均可引起眼睛癢。春季來臨，患有慢性結膜炎的人，眼睛容易疲勞乾澀、酸澀、刺痛灼熱眼睛癢，此即為風熱，風邪引起的熱。四季皆有風邪，而風為春天的主氣，因此以春季為要，「風，善行而數變」，風的特性突發、變換無定，形容癢的症狀可能會突然發作、難以預測；風邪則是形容症狀與外來的刺激相關，包括空氣品質、氣溫變化等，造成眼睛癢的情形。

中醫說：「肝開竅於目」，意指眼是肝的門戶，當肝的氣血失調，引起風動，導致眼睛出現搔癢的症狀，眼睛與肝經相連，眼睛需靠肝血滋養，才得以維持健康。「吃魚肝油保護眼睛」即是中西醫相通之道理。

眼睛癢者在飲食方面要避免吃烤、炸、辛辣的食物，以免火上加油，傷眼。可適量飲用一些解熱茶飲，將菊花、薄荷及桑葉與水煮茶喝，有祛風熱、兼清肝熱的作用

為何皮膚癢？

就中醫觀點而言，皮膚癢與五臟六腑、體質有密切的關係，絕大部分皮膚癢與肺經熱或燥、肝經血熱、脾經氣虛而濕脫離不了。

古書中記載：「肺主皮」，意指藉由皮膚的狀態，可知肺功能的健康狀態，如果肺功能不好，春季來臨皮膚易發癢。另外，身體濕熱或氣血失調導致血液調節出問題也容易皮膚癢，女性為最常見，生理期經血流失，血虛而不易滋潤肌膚，皮膚乾燥容易生癢。壓力大、緊張、工作繁忙、容易心煩氣躁的人，肝鬱內熱，易肝上火，引發血熱，這些皆與肝功能失調有絕對關係，血虛、血熱的人一旦有皮膚搔癢症狀出現需盡早釐清其原因。脾虛濕熱者也易出現皮膚紅腫、口乾舌燥、皮膚搔癢等症狀。

皮膚癢時，最好盡量避免食用熱性食物，像辛辣食物或芒果、竹筍這些比較燥熱的食物，以免引發血熱。建議吃薏仁、四神湯、紅豆或玉米鬚煮湯喝，能幫助身體排濕去熱；綠豆，能清熱解毒；蘆薈則能清肝熱，幫助排便。茶飲的部分可適量飲用茯苓加甘草，並盡量保持心情的放鬆。

若想要擺脫春季癢，必須釐清原因，確定是否是單純性季節搔癢，如果能針對體質對症下藥，並調整生活作息，便可免去這惱人的症狀，提升生活及工作品質。

除了飲食保健外，也可自製紫雲膏來使用。紫雲膏的運用包括傷口癒合、尿布疹、蚊蟲咬傷、富貴手、香港腳(脫皮型的香港腳塗紫雲膏會有幫助)等舉凡與皮膚有關之症狀，成分以紫草根、當歸、麻油、黃蠟為主，而坊間做法大同小異，不同在於各成分的比例和其他添加物。各成分之功效如下：

- 紫草根：殺菌、消炎、涼血活血。主治斑疹痘瘡、火傷凍傷、濕疹水疹、熱毒癰腫等。
- 當歸：滋潤皮膚、活血止痛、補血、潤腸。主治婦科症狀、風濕痺痛、跌打損傷、癰疽腫毒等。
- 麻油：潤膚、滋養、涼血、消炎、解毒、療瘡、逐風濕氣、生肌止痛。
- 黃蠟：賦形劑，用於藥膏的膏狀形成。

紫草根中含有的紫草素有促使纖維母細胞生成和抗菌等兩種功用，此兩種功用對於皮膚的傷口的癒合有重要的功效。傷口癒合過程中重要的步驟是肉芽組織的生成，而促進皮膚的形成、傷口癒合的重要物質則是膠原蛋白，而此兩種物質生成的主要細胞則是纖維母細胞。當皮膚上有傷口時，只需先用生理食鹽水將傷口沖洗乾淨即可，若不放心而非得使用消毒用的優碘之類的消毒藥水，請先將其清洗掉，然後再塗抹紫雲膏，不要混合使用，塗抹前記得將傷口擦乾。紫雲膏的缺點是其顏色為紫紅色，會沾染衣物，但其藥性較溫和，對人體較無刺激性，也不會產生強烈的副作用，因此塗抹的次數無限制。





您爆肝了嗎？拒當「肝」鐵人！

按西方生理學觀點，肝負責身體中許多重要功能，如製造及排泄膽汁，以助脂肪的分解及消化，此外，肝亦負責排解血液中的毒素。然而從中醫理論觀點看，肝的功能卻不同，中醫認為肝控制中樞神經系統，並負責植物神經系統（身體中一種非自主性的神經系統）以及循環系統的工作，此外它亦與視覺功能有關。

「肝主疏泄」

中醫認為肝主疏通及宣泄，有著疏泄全身氣、血、津液的作用，以確保其運行暢達。肝的疏泄作用可表現為以下三方面的功能。

調暢氣機

氣機指氣的升降出入的運行。透過肝的疏泄功能，肝維持了全身氣機即氣的運行流暢。事實上，人體臟腑及經絡等活動健康全賴氣機的流暢，亦即依賴著肝的調暢功能。若肝的功能失調，則氣機會受阻，從而導致身體機能失調。嚴重的話，甚至會影響其他健康問題。

調暢情志

透過肝的疏泄功能，肝調和了情緒。中醫認為情緒健康有賴氣血的和暢，藉著肝的疏泄，氣機保持流暢，則可保持良好的心理狀態，心情舒暢。若肝失疏泄，肝氣鬱結，便可能會出現情緒波動的現象如抑鬱及憤怒等。

促進脾胃消化功能

透過肝的疏泄功能，肝促進及調和脾的消化功能。若肝失去柔和舒展的特性，則會影響脾氣的運行。最後，食物運化功能會受到影響，從而引致腹痛、嘔吐、腹脹或腹瀉等。

肝病專家指出，日常生活中飲食不合理不恰當對肝臟都會有或輕或重的損傷，所以說肝病患者就要在飲食方面格外小心，格外注意，注意哪些東西該吃哪些不該吃，因此，有肝病的朋友在飲食方面一定要有所講究。由於每個人的營養狀況、免疫力、病情不同，因此飲食習慣和措施也會有所不一樣，患者朋友可以先到醫院進行檢查就診，結合醫生的建議和個人的情況，制定出一套完善且對自己最有利的飲食計畫。

肝火大表示肝不好？中西醫對肝的觀點迥異，養肝、保肝，首先要知道自己保的是哪一種肝，下面我們具體說說怎樣保肝。中西醫學語彙不同，中醫所指的肝，遠比現代醫學的肝範圍更廣。

當西方肝遇見東方肝

現代醫學的肝，是指單純的器官一兩片重達1.5公斤，沒有神經，默默工作的肝臟，是人體唯一可以再生的器官。

中醫的「肝」，則不只是肝臟而已，廣義來說還包括腦及神經系統。

根據典籍記載，肝為將軍、統帥，負責謀慮、思考，管理身體各部門運作，有點類似自律神經系統，像是眩暈、中風等，在中醫裡都被歸類成肝系疾病。

以功能分類，中醫的肝主要負責藏血和疏泄。藏血是儲存身體的養份，疏泄則是指身體的

疏通調節（新陳代謝）功能。

舉例來說，肝就像一個中央銀行，負責管理身體三大貨幣（氣、血、水）流通。情緒、睡眠、飲食甚至藥物等，均會影響肝的疏泄功能。

一般所說的肝火旺盛、肝陽上亢、便是疏泄功能過度亢奮的表現。肝火一路順著肝的經脈延燒，頭暈、失眠、口乾、耳鳴、眼睛乾澀、頭痛等現象一一出現，甚至引起肝發炎及病變。

因此中醫所謂保肝養肝，基本就是改善身體環境，維持正常的疏通調節功能，以增強對抗疾病的能力。

簡單來說就是減輕肝臟負擔，這一點中西醫看法相同，但中醫在做法上，似乎較為多元豐富，只要從一些日常生活細節著手，就可能改善肝的狀況。

情緒要平穩

中醫提到「怒則傷肝」，情緒起伏過大，很容易影響到肝。通常自我要求高、急躁、完美主義的人，較容易產生焦慮、不安，這在中醫裡是屬於較易產生肝火的體質。

肝屬木，木喜調達。可以把肝想像成一棵大樹，樹木喜歡自由、無拘無束，因此，養肝首重情緒調節、心情愉快。

睡眠要足夠

肝主藏血，黃帝內經素問篇提到：「人臥則血歸於肝。」足夠的睡眠，肝臟才可以得到完全的修復。

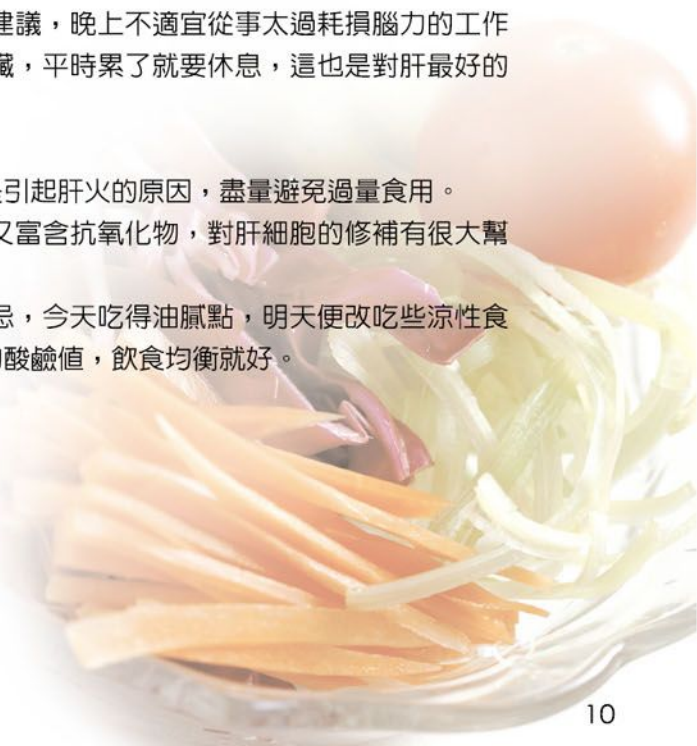
以中醫觀點而言，晚上11點至凌晨3點，血液流經肝、膽，此時應讓身體得到完全的休息，否則肝的修復功能受到影響，體力無法恢復，連帶思考能力也會變得遲緩。

睡眠品質不佳，也會造成肝火上升。因此專家建議，晚上不適宜從事太過耗損腦力的工作，容易影響睡眠品質。適當的休息則有助於強化肝臟，平時累了就要休息，這也是對肝最好的方式。

飲食清淡

辛辣、刺激的食物，如油炸、咖啡、茶等，也是引起肝火的原因，盡量避免過量食用。天然原味的綠色青菜和水果，不會增加肝臟負擔，又富含抗氧化物，對肝細胞的修補有很大幫助。

自己要懂得去平衡，自己平日飲食沒有特別禁忌，今天吃得油膩點，明天便改吃些涼性食物如絲瓜、高麗菜，或是蔬果多一點，去平衡身體的酸鹼值，飲食均衡就好。





大地回春，生機勃勃食療法

中醫學理論體系中有一個非常經典的觀點，就是“天人相應”，用時尚的說法就是人與自然的和諧一致。這裡應該強調的是人主動的適應自然，道理很簡單，因為“人稟天地之氣生，四時之法成”，我們的生命和健康，先天的註定要順應自然規律，老子說“道法自然”，養生豈能外乎？關鍵是怎樣實現呢？

春三月，夜臥早起

春季宜養陽氣。我們知道春天氣候回暖，萬物復甦，新的生命在春季開始形成。古人將這偉大的現象歸結為陽氣的作用。比如，春日以後，白日漸長，氣溫漸高，我們隨處可以感受到陽氣不斷增長；所以，古人樸素而準確地將生命的原動力更偏重在陽氣的功能上，天地如此，人以應之，就是“春夏養陽”，即是“春捂秋凍”，養護好自身的陽氣，避免感冒。設想天地之間有這樣一個能量庫，而在春夏這兩季，能量是處在一個釋放的過程，隨著能量的釋放，萬物得到這個能量的供給，便逐漸的生長繁茂起來。認同這一點，我們可能更準確地接近“春夏養陽”的真實含義；春季養生，不是讓人大肆進補，而是隨著自然界逐漸溫和，人的活動或鍛煉可以適當增加起來，使氣血通達，實現積極地新陳代謝。《黃帝內經》說，春三月“夜臥早起，廣步於庭”，就是這個主張。在疾病方面，有人認為，高血壓的病人在春季病情往往加重，其依據是春天陽氣旺盛，血壓自然升高；其實高血壓是純粹的西醫診斷的疾病，血壓與陽氣之間，並沒有完全對等的關係。截至目前，已經較為明確的是晝夜血壓節律的研究，至於周、月節律就少見，遑論一年。就算從中醫來說，高血壓論治也很復雜，絕非僅止陽亢一端。再說春季陽氣舒展，瘀滯祛除，血管由冬季寒冷收縮轉為舒張，出現血壓下降趨勢才合乎常理。

春季為養生之初

因為天人相應的關係，順時而動，養生更易成功；春為一年之始，正可作為養生之始。“五穀為養，五果為助”，平實之至，生命大道並不遠人。此外，我們對自己身體的感知，其實遠早於各種儀器的檢查發現；我們自身的修復功能，也遠比我們所以為的要強大，那麼，注意平時養生內省，保持自身機能和諧，就能不治而治了。

粉嫩的櫻花為大地妝點色彩，宣告春天來了，餐桌是不是也該換上新的菜色呢？以下提供春季養生食譜作為參考。

食療方面

① 蜂蜜蘿蔔汁：白蘿蔔500克，洗淨去皮切碎，榨汁備用。每次取60毫升的蘿蔔汁，加入20-30克蜂蜜調勻服用，每日3次。蘿蔔又名萊菔，生熟食用皆宜，具有較高的營養價值和藥用價值，有“小人蔘”之美稱。民間也有“蘿蔔上市，醫生沒事”的記載。蘿蔔中含有維生素C可以幫助消除體內的廢物，促進身體的新陳代謝，其富含的酶可以促進消化，吸收食物中的澱粉，

更能化解胃中積食。

2 舒肝養血，菠菜為佳蔬：春天的菠菜鮮嫩好吃，具有滋陰潤燥、舒肝養血等作用，對肝氣不舒並發胃病的輔助治療常有良效。菠菜含有豐富的維生素C，每天100克菠菜即可滿足身體的需求；胡蘿蔔素含量也比胡蘿蔔高，可延緩細胞老化與保護眼睛，還有維生素A、B、C、K及蛋白質、鈣、鐵等營養素，並富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動、幫助排便。此外還有幾款藥茶，可以不時飲用，能有效的對抗春季上火症狀。

- 枸杞茶：枸杞性平溫，可補益肝腎。
- 菊花茶：懷菊花、杭菊花皆可，菊花可清肝降火。
- 茉莉花茶：可「去寒邪、助理鬱」，達到安定情緒、振奮精神的作用，還能清熱解暑、健脾安神、化濕、和胃止腹痛並改善痛經症狀。
- 決明子茶：春季時肝生發易上亢，也就是血壓容易升高，決明子可平肝陽、清熱通便，一些血壓不穩的人，春季可以適當喝一些。



初春保健：春捂、養胃、護肝

初春時節，萬物更新，春季的養生保健也會為一年的健康打下堅實的基礎。春捂、養胃、護肝這六個字則是初春保健的關鍵！

中醫有一個有意思的養生防病方法就是冬病夏治及春捂秋凍。所謂的冬病夏治即是在夏氣陽氣最旺時進行治療，促使體內陽氣旺盛去除體內陳寒，使過敏性鼻炎、哮喘、老年性慢性支氣管炎、關節炎、胃病等寒病在冬季減輕或不發作。而春秋兩季宜遵循「春捂秋凍」的原則，也就是春季寧稍暖，秋季可稍涼，所謂「春捂」指的是天氣從冬天進入春天時，脫衣時不可脫得太快，因為春天早晚溫差大，當民衆把衣服脫掉後等風吹過來就容易著涼，所以春天脫衣以緩為原則；所謂「秋凍」指的是秋天添加衣物不要太早、太多，最好要讓身體適應氣候，以便激發身體耐寒的能力。

那麼，**春捂** 應該“捂”身體哪些重要部位呢？

1 手腕：手腕處有心經的原穴—神門穴，而原穴是臟腑原氣經過和留止的部位，能夠強化臟腑的功能。大家都知道心主管全身的血脈，通過輸送氣血來溫暖全身，所以春捂的第一個關鍵部位就是神門穴。

神門穴：手腕關節手掌側，腕橫紋尺側端，尺側腕屈肌腱的橈側凹陷處。

2 腰眼：人體陽氣的根在腎，而腰為腎之府，腎陽虛時常出現腰酸軟、怕冷、尿頻或容易困倦疲乏。用熱水袋熱敷或艾灸腰眼處的腎俞穴，可以起到溫暖腎陽的作用。

腎俞穴：取穴時採用俯臥位，當第二腰椎棘突下，旁開1.5寸(兩指寬)處。

3 肚臍：中醫稱肚臍為神闕穴，溫暖這個穴位可以鼓舞脾胃陽氣，特別是一些胃部怕冷、易腹瀉的人，要特別注意這個部位的保暖，可以經常在肚臍熱敷。

4 小腿：有些人在天氣寒冷時容易出現偏頭痛或小腹痛，甚至出現噁心、嘔吐等，中醫認為這種表現屬於陽虛，這時要重點保護好小腿外側，可以多熱敷足臨泣穴和陽輔穴。

足臨泣穴：第四腳趾和小腳趾之間縫的終點，取穴方法是將手指從第四腳趾和小腳趾之間的縫向腳背方向推，推到有骨頭的邊緣時就是足臨泣穴。

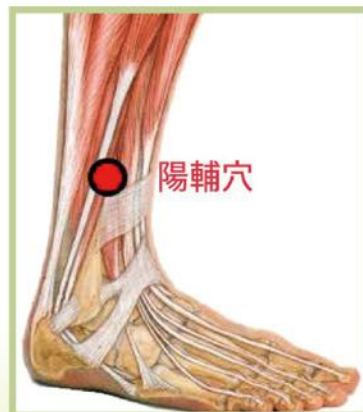
陽輔穴：小腿外側，外踝高點上4寸，腓骨前緣稍前處。

養胃 中醫學認為：“春日宜省酸增甘，以養脾氣。”故春季飲食最好少食酸辣，稍微偏甜較為合適。比如山藥、百合、木耳等。其中，粥類飲食最養脾胃。

對於平時感覺胃脘隱痛，食欲不太好，而且容易口乾咽燥，甚至會形體消瘦、舌紅少苔的市民，多屬於胃陰不足者，不妨吃些山藥百合大棗粥。先將山藥、百合、大棗、薏苡仁及大米適量共煮粥，每日2次服食，達到滋陰養胃、清熱潤燥的作用。對於工作壓力比較大，或者心情不太好而引發胃部不適，則建議吃些木耳炒肉片。具體做法是將黑木耳乾品15克用溫水發好

、洗淨，豬瘦肉60克切片放入油鍋中炒兩分鐘後，加入發好的黑木耳同炒，再加食鹽適量，清湯少許，燜燒5分鐘即可服食。

護肝 春在五行屬木，與肝相應，所以春季一定要重視護肝。多喝水以防止毒素損害肝臟，少飲酒以利肝臟陽氣升發；除了遠離菸酒，飲食注意之外，最簡單的就是伸伸懶腰，人體困乏的時候，氣血循環緩慢，這時若舒展四肢，伸腰展腹，全身肌肉用力，並配以深呼吸，有吐故納新、行氣活血的作用。伸懶腰後，血液循環加快，能激發肝臟機能，從而達到對肝臟的保健效果。最後一招，保持好心情，盡量保持精神愉快，防止肝鬱氣滯，尤其要避免怒氣，怒氣不僅傷肝，也是古代養生家最忌諱的一種情緒：「怒氣一發，則氣逆而不順。」，現代科學研究也發現，快樂可以增加肝血流量，活化肝細胞。



動起來！解壓抗疲養肝操

乍暖還寒的春季，不但天氣反復無常，而且日夜溫差大，也是病菌繁殖的季節，稍不注意，就易引起消化系統“罷工”的現象，特別是肝臟功能負擔加重。因此，春季養肝，首先是保持情緒舒暢。現代醫學研究表明，真正有害於肝臟的罪魁禍首是發怒和猜疑，而抑鬱和內向性格與癌症的發生明顯相關。中醫把肝比作剛強躁急的“將軍”，用以舒發心中的鬱氣，調節氣血運行，所以春天最怕肝氣抑鬱，因此趁著春暖盡情吸收春的氣息，活動肢體，以助肝氣生發。鍛煉應特別注意衛生保健，防止傷風感冒或使哮喘病、老慢支、肺心病等病加重，故春天鍛煉應以太陽升起後到戶外運動為宜。可根據氣溫與本人身體情況，選擇適當的運動方式，可散步、慢跑、做體操、練氣功，使筋骨得伸，血脈通暢，神清氣爽。

第一招：春天接地氣運動

中國古代哲人認為，天地之機在於陰陽之升降，天為陽氣，地為陰氣，一升一降，太極相生。《素問·生氣通天論》說：“陰陽乖戾，疾病乃起”、“陰平陽秘，精神乃治。”

認為人體內的陰陽不平衡會導致各種疾病，只有保持陰氣充盈平和，陽氣周密秘守，生命活動才會旺盛，身體才能健康無病。

“接地氣”的說法不僅符合養生哲理，更為當代科學所證實。

脫掉鞋子赤足接觸大地，地球表面的自由電子便會源源不斷地流進我們的體內，自由基得到負電子溫柔的撫慰，狂暴的脾性並會平伏下來，對健康的細胞不再構成威脅。

- ① 光腳丫，最好能站在草皮上。
- ② 兩腳左右分開，與肩同寬。
- ③ 兩膝微微彎曲，腳尖掂起維持5秒再放下，來回10次。



第一招

第二招：揉揉肝臟保護運動

- ① 兩手搓熱。
- ② 以雙手四指向內，正對乳中肋骨下方緩緩插入約2-3公分。
- ③ 此點為肝經，多做按摩可以幫助養護肝臟。

注：一般力道即可，毋須特別用力。

※中醫認為，春季屬東方風木，應於人體為肝，所以春季是人體肝氣最暢旺的時候，是調養肝臟的好時機，春天已經來臨，快快為肝臟的健康打下良好的基礎吧。

第三招：扭扭背部轉身運動

坐著腰挺直雙手平舉於胸前，左手握住右手吸氣，一邊緩緩吐氣一邊扭轉上身朝右轉，吐氣後再回到正前方，依同樣方式向左轉，約來回10次。

肝臟健康若亮起紅燈，背部與肩頸會出現痠痛，透過扭轉操來活動肌肉，可以提升血管功能，促使血液循環、消除酸痛。



第二招



第三招之一



第三招之二

乾癬名醫 玉衡中醫診所 廖浩欽院長 專訪

豐富經驗分享

乾癬患者是相當害羞的族群，由於乾癬的外形嚇人，即使沒有傳染性，也讓不明就裡的一般人退卻三步，所以乾癬患者大多習慣穿著長袖長褲，大熱天也不例外。但是較為緊身、厚重的牛仔褲，卻是乾癬遲遲不癒的元凶。原因在於牛仔褲會將乾癬皮屑統統剝落，乾癬就容易受傷、惡化、變大。

乾癬因為角質細胞分化失誤所致，分裂出來的角質層結構不良，所以身體一再生長，希望製造新皮膚。但由於設計圖（DNA）不良，導致次次出錯，結果造成了厚厚的皮屑與紅紅的病灶。患者通常「很討厭」這些皮屑，所以常在洗澡時將皮屑泡軟，然後用沐浴球、尼龍巾之類刷洗物，一次將這些皮屑給刷掉，讓自己感覺上皮膚比較「平」一點，殊不知這對皮膚造成重大傷害。皮屑與病灶在邊緣部分相連，如果在它還沒成熟老化前，使用暴力去除，會傷害到乾癬的邊緣，於是乾癬就一步步地擴大、聯合，最後造就了一大片皮膚全部淪陷為乾癬區域。

所以乾癬患者最好採用「三點式洗澡法」，也就是僅用沐浴乳清潔兩側腋下與陰部三點，其餘肢體、面部和軀幹，都用清水沖洗即可，以免過度清潔了皮脂腺的分泌，造成皮膚乾燥而裂傷誘發乾癬。而就算如此，大多數患者也忽略了衣物的傷害性。牛仔褲這等粗厚布料，摩擦力很強，加上剪裁大多合身帥氣，造成皮膚與布料緊密接觸。一整天活動下來，將腰部以下的乾癬病灶給磨得乾乾淨淨，乾癬就容易惡化。

乾癬患者應避免緊身衣物，如牛仔褲與內搭褲，可以選著較寬鬆棉軟的布料如西裝褲、休閒褲、運動褲等，以免過度摩擦造成乾癬惡化。乾癬病友應該要保持信念，乾癬是可以改善與控制的。中藥的青黛膏、西藥的生物製劑，治療效果比過去的藥物好，而且已經普及化，治好乾癬相當容易，病友應保持樂觀態度接受治療。



乾癬患者之飲食生活起居

日常作息禁忌

- ① 不過度清潔及磨擦
- ② 勤擦乳霜保濕
- ③ 避免緊身衣褲
- ④ 避免過度日曬
- ⑤ 作息正常不熬夜
- ⑥ 保持放鬆心情不過度緊張

絕對8種不能吃的食物

靈芝、榴槤、牛樟芝、蝦膏、蟹黃、辛辣、羊肉、酒類與堅果類。



配合中藥內外調理，遠離乾癬絕非難事

在廖院長的治療經驗中發現中藥青黛對乾癬的治療有顯著成效，他不僅努力研發乾癬外用藥「青黛膏」來幫助患者；更與國內一群中西醫師跨界合作，發起「玉衡乾癬醫療聯盟」（["http://www.chin-dye.com.tw"](http://www.chin-dye.com.tw)），攜手運用這類型中藥來治療乾癬等皮膚疾病。患者透過內服中藥調養體質、外敷青黛膏改善皮膚病症，加上對醫師保持信心及耐心；許多西藥無法治癒的中重度患者，大多都能獲得良好的控制甚至完全治癒，效果深獲肯定。請有乾癬問題的民衆到「玉衡乾癬醫療聯盟」尋找最靠近居所的聯盟診所接受治療吧，相信遠離乾癬困擾絕非難事。



現職

玉衡中醫診所 院長
玉衡乾癬醫療聯盟 發起人

學經歷

中國醫藥學院中醫系畢·中西醫師
虎尾科技大學生物科技所碩士
前彰化基督教醫院骨科醫師
前東方中醫診所主治醫師
前虎尾東方中醫診所院長
前天祈中醫診所主治醫師
自由時報、聯合報自由作家
前國立中興大學客座講師
彰化市中醫師公會理事

主治項目

乾癬、中醫減重、異位性皮膚炎、汗皰疹、濕疹

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午09:00-12:00		●		●	●		●	全 日 休
下午15:00-18:00		●			●	●		
晚上18:30-21:30		●			●	●		

交通位置

院址：彰化市中山路三段86號
電話：(04)7289128 傳真：04-7288049
部落格：["http://tw.myblog.yahoo.com/hrliaw/"](http://tw.myblog.yahoo.com/hrliaw/)
玉衡乾癬醫療聯盟：["http://www.chin-dye.com.tw"](http://www.chin-dye.com.tw)
E-mail：hrliaw@ms10.hinet.net"



法律小常識

簡易票據介紹

一、票據之種類：匯票、本票及支票。

二、定義：

- (一) 匯票：發票人簽發一定之金額，委託付款人於指定之到期日，無條件支付與受款人或執票人之票據。
- (二) 本票：發票人簽發一定之金額，於指定之到期日，由自己無條件支付與受款人或執票人之票據。
- (三) 支票：發票人簽發一定之金額，委託金融業者於見票時，無條件支付與受款人或執票人之票據。

三、成立要件（應記載事項）：

(一) 匯票：

- 1、匯票應記載左列事項，由發票人簽名。表明其為匯票之文字。一定之金額。付款人之姓名或商號。受款人之姓名或商號。無條件支付之委託。發票地。發票年、月、日。付款地。到期日。
- 2、其他應注意事項：
 - 未載到期日者，視為見票即付。
 - 未載付款人者，以發票人為付款人。
 - 未載受款人者，以執票人為受款人。
 - 未載發票地者，以發票人之營業所、住所或居所所在地為發票地。
 - 未載付款地者，以付款人之營業所、住所或居所所在地為付款地。

(二) 本票：

- 1、本票應記載左列事項，由發票人簽名；表明其為本票之文字。一定之金額。受款人之姓名或商號。無條件擔任支付。發票地。發票年、月、日。付款地。到期日。
- 2、其他應注意事項：
 - 未載到期日者，視為見票即付。
 - 未載受款人者，以執票人為受款人。
 - 未載發票地者，以發票人之營業所、住所或居所所在地為發票地。
 - 未載付款地者，以發票地為付款地。
 - 見票即付，並不記載受款人之本票，其金額須在五百元以上。

(三) 支票：

- 1、支票應記載左列事項，由發票人簽名；表明其為支票之文字。一定之金額。付款人之商號。受款人之姓名或商號。無條件支付之委託。發票地。發票年、月、日。付款地。
- 2、其他應注意事項：
 - 未載受款人者，以執票人為受款人。
 - 未載發票地者，以發票人之營業所、住所或居所為發票地。
 - 發票人得以自己或付款人為受款人，並得以自己為付款人。

四、追索權部分：

(一) 匯票及本票：

- 1、匯票到期不獲付款時，執票人於行使或保全匯票上權利之行為後，對於背書人、發票人及匯票上其他債務人得行使追索權。（本票同匯票）。
- 2、對於前手追索權之時效：執票人，對前手之追索權，自作成拒絕證書日起算，一年間不行使，因時效而消滅。其免除作成拒絕證書者，匯票、本票自到期日起算背書人，對於前手之追索權，自為清償之日或被訴之日起算，六個月間不行使，因時效而消滅。

(二) 支票：

- 1、執票人於下列提示期限內，為付款之提示而被拒絕時，對於前手得行使追索權。但應於拒絕付款日或其後五日內，請求作成拒絕證書。
支票之執票人，應於左列期限內，為付款之提示：發票地與付款地在同一省(市)區內者，發票日後七日內。發票地與付款地不在同一省(市)區內者，發票日後十五日內。發票地在國外，付款地在國內者，發票日後二個月內。
- 2、對於前手追索權之時效：
執票人，對前手之追索權，四個月間不行使，因時效而消滅。其免除作成拒絕證書者，支票自提示日起算。支票之背書人，對前手之追索權，二個月間不行使，因時效而消滅。

生地黃的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Rehmannia glutinosa* Libosch.

俗名(Common Name) (中) : 酒壺花

(英) : *Rehmannia*

來源(Source) : 為玄參科(Scrophulariaceae)植物地黃*Rehmannia glutinosa*的塊根

The tubercle of *Rehmannia glutinosa*

藥材性狀

- 根多呈不規則的團塊或長圓形，中間膨大，兩端稍細。
- 有的細長條狀，稍扁而扭曲。
- 表面灰黑色或棕灰色，極皺縮，具不規則的橫曲紋。
- 體重，質較軟而韌，甘厚堅實，斷面灰黑色、棕黑色或烏黑色，微有光澤，具黏性。
- 味微甜。

顯微性狀

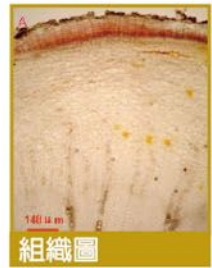
- 木栓層為數列木栓細胞。
- 皮層薄壁細胞排列疏鬆；散有多數分泌細胞，內含橘紅色油滴。
- 塊根的上端部位偶可見石細胞，石細胞類圓形，胞腔小，層紋明顯。
- 韌皮部分泌細胞較少，形成層呈環。
- 木質部髓線寬廣；導管稀疏，斷續排列呈放射狀。

References

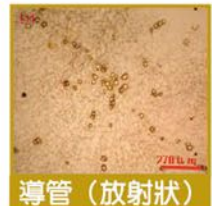
1. 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。390-395頁。
2. Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 2). Chemical Industry Press. 390-395pp.



藥材圖



組織圖



導管(放射狀)



導管 分泌細胞

菟絲子的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Cuscuta chinensis* Lam.

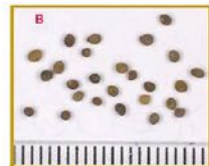
俗名(Common Name) (中) : 菟絲子

(英) : *Cuscuta*

來源(Source) : 旋花科(Convolvulaceae)植物菟絲子(*Cuscuta chinensis* Lam.)的乾燥成熟種子。Dried seed of *Cuscuta chinensis*.

藥材性狀

- 形狀：類球形或卵圓形。
- 表面：灰黃色或淡褐色，微粗糙。
- 放大鏡下觀察，表面有細密小點。
- 微凹的線形種臍。
- 質地：堅硬，不易破碎。
- 用熱水浸泡，表面有黏性。
- 除去種皮，則露出黃白色細長捲旋狀的胚。
- 氣無，味淡。



藥材圖



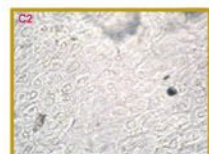
組織圖

顯微性狀

- 種皮的表皮斷面觀為一系列，大的類方形細胞。
- 柵狀細胞成片，斷面觀二列，具光輝帶。
- 胚乳細胞呈多角形或類圓形，內含糊粉粒。
- 子葉細胞含細小糊粉粒及脂肪油滴。
- 導管，主要為網紋、螺旋紋導管，直徑：10-20 μm 。



種皮的橫切面
澱粉粒



子葉細胞含細小糊
粉粒及脂肪油滴

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。562-568頁。
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 2).
2. Chemical Industry Press. 562-568pp.

活動窗櫺



▲ 高雄市議員參訪



▲ 台北市木蘭扶輪社



▲ 蘆洲扶輪社職業參訪



▲ 城東扶輪社



▲ 嘉南藥理科技大學醫化系

隱身南投山林，毓繡美術館一展 當代寫實藝術

台灣唯一的當代寫實美術館要和大家見面了！這座隱身於南投草屯九九峰山下的「毓繡美術館」在歷經五年的努力與各界的期盼下於2015年12月26日開幕試營運，開幕首展「存在的意境 東亞當代寫實藝術展」更集結台、港、日、韓十七位國際知名藝術家的雕塑、版畫、繪畫等頂尖藝術作品，未來更持續透過展覽、典藏、研究、教育等形式，成為藝術教育與創作的交流平台。

美術館以創辦人葉毓繡為名，以「當代、寫實」為立館主軸，首展「存在的意境 東亞當代寫實藝術展」便很有看頭，展出五十五件各具特色之藝術作品，日本知名「金魚繪師」深堀隆介，資深版畫藝術家小林敬生及植物木雕藝術家須田悅弘，也參與布展工作，一同見證美術館之誕生。

「毓繡美術館」由企業家侯英蕙先生、葉毓繡女士賢伉儷出資興建，主要目的希望為台灣中部偏鄉地區創造一優質的展演空間，結合展覽、教學、藝術家駐村等多元並進方式，除活化學校藝術課程與師資外，未來更可提升台灣藝術創作水準，及社會大眾美感教育。美術館為佔地兩千坪的清水模建築，委託2012年代表台灣參展威尼斯建築雙年展的知名建築師廖偉立先生操刀，耗時五年，終於在104年底建造完成。

未來美術館將以南投地區為中心，在地扎根，透過館際合作的方式，把台灣藝術介紹到國外，把世界各地的藝術帶回台灣，創造一個既在地且國際的私人美術館。

■ 更多毓繡美術館相關資訊：["http://yu-hsiu.org/home"](http://yu-hsiu.org/home)

※資料來源：毓繡美術館 提供/報導



黑醋栗

葉黃素



給全家最雪亮的呵護

調整體質、促進新陳代謝，

讓您神采奕奕，舒適加倍

金盞草(葉黃素) [開闊視野]
 黑醋栗(花青素) [炯炯有神]
 維生素C [具抗氧化作用]
 決明子 [促進新陳代謝]
 枸杞 [滋補強身]



冷藏後飲用風味更佳!