



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活

國內
郵資已付
高雄郵局許可證
高雄字第1104號
雜誌

 9-10月號
2017 September-October

秋老虎作怪！ 秋燥、秋乏、秋愁？

秋天煩惱報到，別讓秋天煩燥了你~
秋季皮膚拉警報，小心危“肌”四伏！
如何聰明選購安全中藥材？
毛小孩也能吃中藥？漢方、食補新概念。

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

潤喉爽聲茶

入喉甘潤 生津止渴

港香蘭潤喉爽聲茶，嚴選天然草本植物精華，利用生物科技萃取製造。內含羅漢果與胖大海精製配方，入喉甘潤，生津止渴，最適合平日飲用，保養喉嚨，讓您每天擁有迷人的嗓音。



5 大特色！

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





Contents 2017 September-October



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

九月 September

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1 十一	2 十二
3 十三	4 十四	5 十五	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九
10 二十	11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六
17 廿七	18 廿八	19 廿九	20 八月	21 初二	22 初三	23 秋分
24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 教師節	29 初十	30 十一

十月 October

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1 十二	2 十三	3 十四	4 中秋節	5 十六	6 十七	7 十八
8 十九	9 二十	10 雙十節	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五
15 廿六	16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 九月	21 初二
22 初三	23 初四	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 重陽節
29 初十	30 十一	31 十二				

國民健康專欄

01 | 2017建立正確過敏氣喘照顧觀念

藥膳美食

03 | 潤膚茶

04 | 山藥青椰煲

專題報導

05 | 秋日煩惱報到，別讓秋天煩燥了你~

07 | 秋季皮膚拉警報！小心危“肌”四伏

09 | 如何聰明選購安全中藥材？

11 | 毛小孩也能吃中藥？漢方食補新概念。

人物專訪

13 | 博愛中醫診所—楊繼堯醫師

中藥小故事

16 | 玄參

基原鑑定

17 | 玄參

18 | 山藥

活動訊息

19 | 秋日漫遊好去處

20 | 機關團體參訪活動

3月及4月上班及訂貨日
紅色字為休假日

2017 建立正確過敏氣喘照顧觀念

氣喘應有完整的治療計畫，這其中包括病童、父母親和照顧者的氣喘衛教，以建立正確的照顧觀念。

氣喘照顧的錯誤觀念有以下幾點

1 過度限制兒童適當運動，甚至不讓孩童上體育課

「醫生，可以幫我小孩開證明，主要是給學校老師看的，證明我們家的小豪不能運動，不能上體育課，拜託醫生開個證明」

我們非常鼓勵孩子運動，但有一個很重要的前題，如果氣管正在發炎的時候，要先休息，特別是急性發炎；氣管緊縮時，更加要休息，可以先喝溫開水，吸入氣管擴張劑，再去找醫生聽診，如果較穩定後，要持續運動。

戶外的活動，對孩子來說，非常重要，當一個人運動後，流流汗，心裡不會那麼「鬱卒」，接觸其他的朋友，生活較有伴，就跟大人一樣，也需要朋友，互相鼓勵。

2 無法區分氣喘發作及感冒

一般來說，小小孩的感冒(小於一歲)，大約4-10天會完全恢復，大小孩大約3-7天會恢復，如果在感冒兩周後，還是出現咻咻的呼吸聲，就要去看專看過敏的兒科醫師聽診及評估。

3 誤信益生菌對氣喘的治療效果及保養效果

• 益生菌，益菌生，這兩個有什麼不同呢？

【益生菌】，簡單來說，就是對身體有好處的「好菌」。這是一種可改善我們腸內的菌平衡，舉例來說，當我們得到急性腸胃炎，我們腸內的菌落不平衡了，因此，有益的微生物體的補充，可以維護腸道健康，預防腹瀉、便秘等腸道問題。例如乳酸桿菌和比菲德氏菌。一般健康人腸道菌群相當穩定，但如果受到飲食(暴飲暴食)、壓力、情緒或藥物的影響，正常菌群受到外來物影響而改變。

因此有相當多的「益生菌」的產品，大家都知道的優酪乳就是其中之一，其他產品像奶粉、錠片、粉末顆粒、膠囊等類型製品都有強調「益生菌」的存在。

【益菌生】又是什麼？

這是指可以刺激腸道裡的好菌生長的「食物」，能夠被有益菌利用而產生有機酸，刺激腸蠕動，並且能促進有益菌生長，抑制壞菌數量，使腸道更健康。舉例來說，這些食物，包括膳食纖維和果寡糖。

益菌生物質補充來源，就是我們日常生活最常可以買到的，楊醫師建議多吃各類“天然”食物，例如全穀類、豆類、海藻類、蕈類、地下根(莖)類、新鮮蔬菜及時令水果等食物。請記得，要多吃“天然”食物，不要多吃“食品”。

4 過早停用氣喘保養藥物及控制藥物

「為什麼要吃那麼久的藥，我看隔壁的名醫診所，吃兩包藥就好了，楊醫生怎麼叫我吃藥，要吃一段時間，有些藥還要吃超過三週啊，而且有些藥，還說要睡前吃，這很麻煩呢！」，保養

藥的用意，就是在災難來之前，我們要先裝備我們的身體，讓身體有一個防護，一旦有外在及內在的變化，就不用那麼恐懼。

5 過度恐懼類固醇藥物

正確完整的名稱為「皮質類固醇」，就是我們常講的美國仙丹，這是一種很強的消炎的藥物，也用在化療治療癌症的處方之一，也用在關節發炎。換句話說，在人體的很多器官，一旦有發炎，這個藥可以發揮很大的作用。這藥就像一把刀一樣，用的好，是一把好刀，但它也有尖銳的部分，會傷到人的。

6 吸入性藥物技巧錯誤

吸入藥物的技巧，有些小小孩因吸力不夠，因此建議使用吸藥輔助器，這可是專利

，可以把吸入藥物的成份，可以比較完整抵達氣管，肺部。就好像癌症治療的「標靶療法」。我們只要一個目標，一個方向，集中火力，把敵人除掉。

7 未能妥善避免過敏原

「小豪，這個熊娃娃，是阿姨坐飛機買來送你的，你看喜不喜歡？」，毛絨絨的玩具，在三十年前我出生的年代我有玩過，這種玩具，可以當作安慰的玩伴，有些小朋友要抱著布偶才能安心睡著。但空氣中的塵埃也非常容易附著於娃娃上，如果不常清洗的娃娃更會出現許多可怕的塵蟎！

這些外在過敏原都會使小朋友的氣喘變得更為嚴重，且增加發病的機會。因此有過敏體質的小孩及大人，必須和娃娃及絨毛玩具保持距離，氣管發炎的症狀比較不會發作。清洗方式，可以用100度的水，與常溫的水混合，這樣平均的水溫大約50-60度，先泡半小時，再放入洗衣機。用這種方法，是目前市面上最便宜，C/P值最高的方法，目的就是剝死塵蟎。那如果大陽台可以曬，那就更好了。利用大大的太陽，也可以把裡面的霉菌曬死，這樣也可以減少氣管發炎的誘因。



圖片來源：台灣胸腔暨重症加護醫學會

參考文章來源：衛生福利部國民健康署—健康九九網站

"<http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopicNo=143&DS=1-Article>"

作者：楊樹文醫師

潤膚茶

材料：百合6克、玉竹8克、當歸1片、枸杞3克、紅棗(去籽)2枚。

作法：①上述藥材用水沖洗乾淨，包入過濾袋，放置保溫杯中。

②準備800c.c.的水，煮滾，將沸水沖入保溫杯，悶泡20分鐘。

③放涼即可飲用。

功效：滋陰潤燥，養血抗敏，紅潤氣色。

說明：時序入秋，氣溫轉涼，濕度也跟著逐漸下降，肌膚敏感的人可能已經感覺到，臉部變得比夏天容易乾燥。中醫認為，秋天主「燥」，身體容易缺水，平日可準備一壺「潤膚茶」，不但潤燥抗敏，還能幫肌膚補充水分。同時也要避免辛辣刺激，如燒烤油炸、咖啡、酒精或是重油重鹹等可能會燒乾身體水分的上火食物，雙管齊下，就能讓肌膚水噹噹。

食材說明

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。



玉 竹

性味：甘微寒無毒。

功效：養陰潤燥，生津止渴，滋養強壯，補中益氣。



當 歸

性味：辛甘苦溫無毒。

功效：補血和血，滋養強壯，調經定痛，鎮靜，潤腸。



枸 杞

性味：甘平無毒。

功效：滋補肝腎，強壯筋骨，益精明目，潤肺止咳。



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。



山藥青椰煲

作法：山藥半根(切塊)、青花椰菜半顆(切片)、枸杞一小把、鹽一小匙、水500c.c.、沙拉油一小匙。

作法：①將鍋子洗淨，熱鍋後放沙拉油，不需等油熱，直接放枸杞讓味道釋放。

②將已切好的山藥入鍋，需稍微加些水約100c.c.入內，以免沾鍋及燒焦，稍微攪拌後放入鹽及加入一大碗水悶煮8-10分鐘。

③加入青花椰菜再行燉煮約5分鐘，香騰美味即可起鍋。

功效：消脂瘦身，滋補美顏。

說明：山藥滋補養顏，低脂卻有飽足感的食物，其富含膠質及多種營養，是男性及女性最佳食補聖品，其含有大量的黏液蛋白，能增加黏膜與皮膚的潤滑度，減少皮下脂肪堆積，也是很好的美容食品。搭配的枸杞，做為食療也有不少好處，枸杞富含甜菜鹼，可參與脂肪代謝，可以有效抑制脂肪在肝細胞內沉積，並能促進肝細胞新生；除此之外還有美容肌膚、延緩衰老、提高免疫力等的作用。青花椰菜其營養成分也不容小覷，所含的維生素C含量是檸檬的2倍，並含有豐富的鐵質、鈣質與纖維，一起入鍋更有豐富視覺的效果。



秋日煩惱報到，別讓秋天煩燥了你

時序漸漸入「白露」後，即使白天依然艷陽高照，但是入夜後的涼意卻已沁人心脾，明白地告知秋天的到來。秋天不只早晚較涼，且天氣逐漸變得乾燥，不少人開始出現身體總覺得有點不太對勁、鼻子呼吸開始出現類似過敏疾病、皮膚乾燥脫皮發癢……等，就可能是秋燥的影響。

中醫解釋，秋燥最容易傷害到口、鼻、肺及皮膚毛細孔等系統。而肺系統與消化系統互為表裡，因此有些人也會出現便秘症狀。所以口角發炎、皮膚乾燥、鼻出血、哮喘燥咳和大便乾結，變成現代人五大「秋燥」的症狀，尤其是年長者、夜貓子和不當飲食的人最容易出現了。

中醫指出，秋季特別需要注意「潤燥養陰」。在日常生活起居上，早睡可以避免秋季的陰寒之氣、早起有助肺氣舒展，建議早晚添加衣服預防感冒，並適時補充保濕乳液，可以改善皮膚乾癢。也正是在這秋季的時候，身體也容易受到外來秋候的「燥邪」影響，所以身體會出現一系列因乾燥造成的呼吸系統的症狀，症狀如下：

①風燥乾咳：咳嗽特點是喉嚨癢癢的，講話講久就很想咳，咳嗽不一定會連續，但一咳起來就咳不停，痰少黏黏的或沒有痰。

另外，秋季時濕度較小，氣溫變化大，空氣中粉塵、懸浮物增多，也使得過敏原增加，因此有過敏體質的人應避免與過敏源接觸，否則容易造成氣喘、氣管炎等疾病復發。

②口唇鼻咽乾燥：鼻腔可能乾乾熱熱的，癢癢的很想揉鼻子，次數多了可能就出現流鼻血的情況。

③皮膚搔癢：皮膚不一定出現紅疹，但會有搔癢到處抓不停的狀況，也容易出現眼睛癢、鼻子癢、耳朵癢等症狀。

④便秘：秋天時排便慢或者週期較平時長，甚至是好幾天不排便或大便呈現一顆一顆的樣子等，都是秋天便秘的典型症狀。最直接的影響在於人體廢物無法排出，致使毒素累積於體內，對內會造成腹部有不適感、疼痛、脹氣之外，對外則會導致口腔氣味不佳、長青春痘等。

哇，秋燥如此困擾那又該如何預防秋天燥邪傷害？

食療上，中醫有「五臟配五色」的說法，肺對應五色中的白色，秋季養肺，可多攝取白色食物會具有滋陰潤燥的效果，例如白蘿蔔、白菜、高麗菜、白花椰菜、洋菇、白木耳、甘蔗等。中藥也有很多白色的藥材，像是杏仁、山藥、茯苓、白芝麻、藕和白芍等，如百合味甘，入心、肺二經為清補之品，其具有養陰潤肺、清心安神、解熱利尿、止咳平喘的功效。不過，中醫也認為白色食物多偏寒涼，所以有過敏體質者建議還是偏向「溫補」食用，忌吃寒涼和生菜沙拉等食物。建議過敏體質者，在滋陰潤燥的同時最好再搭配其他食物烹煮過再吃會比較好。

多喝水，可以減少口角發炎、皮膚乾燥。所以可以起床先喝杯溫開水，要一次一小口喝，讓消化系統甦醒，腸子開始蠕動就會想上廁所，少量多次，身體才能有效吸收利用，除此之外還可以減少便秘和泌尿系統發病率。

喝粥，也是中醫師認為滋潤度極佳的秋季養生秘方。初秋時節餘夏濕熱未散，容易造成腸胃功能障礙。熱粥護胃補氣，水分豐富，很適合肺燥的老年人當成一日起始的早餐。吃粥可以助消化、健脾胃，尤其脾胃虛、消化差的人更適合。建議不妨早晨來一碗溫熱的蓮子粥、糙米粥等，都是不錯的養生早餐，像是甘蔗粥不但可以清熱生津，對於便秘、肺燥咳嗽、心煩口渴都有幫助。

運動規律，促進呼吸道健康。從事有規律性的有氧運動有助強健心肺功能，像是瑜珈、散步、游泳、太極及健走活動等。以中醫順應節氣養生來看，秋主「收斂」，對應人體的陽氣也應隨之內收，以貯存陽氣過冬，因此，秋冬季應溫和運動，稍微出汗就好，不宜像夏天大量流汗運動，最好走到有一點喘的程度即可。因此透過運動時心情的放鬆，便可以帶動身體的放鬆而讓氣血運行順暢、經絡暢通，進一步提升體內臟器的功能。

自己的身體自己最清楚，也是最先知道狀況的。但往往就怕知道了狀況卻不知道如何去解決。秋季涼補的重點在於「滋陰養肺」，平日飲食除了需依照食物的性質和作用做合理調配外，應根據人、時、地、病等不同的辨證來作適宜的改變，透過外在與內在的保養，才能有助改善體質，減少「秋燥症」的出現，並來回復身體狀況並儲存對抗寒冬的能量，相信這是秋季重要的課題！

秋季保養小叮嚀

1. 早睡早起。
2. 適時添加衣物，注意保暖。
3. 悲憂易傷肺，宜正面樂觀，多曬太陽。
4. 體虛者宜作緩和運動，如氣功、太極、散步等，以免過度流汗、傷耗陽氣。



資料來源 /
中醫師陳潮宗 整理 / 羅真 ■ 聯合晚報

參考依據：

<http://www.twgreatdaily.com/cat57/node516549/18103>
<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=72779>
<http://candybear98.pixnet.net/blog/post/32872260-%E4%B8%AD%E9%86%AB%E8%A7%A3%E6%B1%BA5%E5%A4%A7%E7%A7%8B%E7%87%A5%E7%97%87%E7%8B%80->
<http://chenron.pixnet.net/blog/post/324172250-%E7%A7%8B%E5%86%AC%E5%81%8F%E4%B9%BE%E7%87%A5-%E9%A4%8A%E8%82%BA%E9%A1%A7%E6%B0%A3%E7%AE%A1>
<http://yogajourney.com.tw/health%E3%80%80/>
<https://health.udn.com/health/story/6035/1953918>
https://health.gvm.com.tw/webonly_content_6148.html
<https://kknews.cc/zh-tw/health/prke8p.html>
<https://kknews.cc/zh-tw/health/4ze2ng.html>
<http://drapplehuang.blogspot.tw/2016/09/blog-post.html>

秋季皮膚拉警報，小心危“肌”四伏

臺灣地理位置處於亞熱帶地區，因為四面環海，所以氣候型態受到海洋與大陸很大的影響，再加上中央山脈地形因素，讓台灣四季具有明顯不同的天氣變化。接下來臺灣的氣候開始進入秋季，以氣溫來說開始吹起東北季風，且會為臺灣的氣溫帶來乾冷空氣；加上秋天的午後雷陣雨次數減少，天空無雲的關係，太陽會直接照射人體皮膚，過量的紫外線使皮膚發紅，這情形就像被老虎咬到一樣，便形容此時的氣候特色為「秋老虎」。

秋天氣候因為乾冷的東北季風以及降雨量較少，使得空氣中的濕度也逐漸下降，在中醫的觀點上認為燥氣太過則易傷津液；津液以水為主要成份，內含有許多的營養物質，屬於構成人體及維持生命活動的基本物質。秋燥除了影響鼻咽乾燥、口乾舌燥、大便偏乾等缺水現象之外，直接與外面空氣接觸的肌膚也受秋燥的影響，開始缺水乾燥，尤其是敏感性皮膚的人，正是肌膚拉警報的時機！在這種天氣下，皮膚易敏感，且會產生乾燥搔癢、泛紅等不適反應，更嚴重的還會出現脫屑的狀況。想對抗秋天乾燥的氣候，中醫師建議可以在食物及藥材中多選擇具有「滋陰養血潤燥」功效的項目，使肌膚水嫩不乾燥。

因此，要如何攝取「滋陰養血潤燥」的食物及藥材，讓我們的肌膚能對抗秋燥的氣候？如下表。

蔬菜類	菠菜、胡蘿蔔、番茄、黑木耳、香菇、紅鳳菜、茄子
水果	櫻桃、蘋果、葡萄、番茄、草莓、覆盆子、桑椹、蔓越莓
動物性蛋白質、膠質黏液及鐵質	海參、牛肉、牛筋、雞爪、魚肉魚皮、豬肝、雞蛋、豬腳筋、烏骨雞、海蜇皮、蛤蜊、蚵仔 (若膽固醇偏高者不宜過量食用)
藻類	海帶、紫菜、珊瑚草含有豐富的碘鐵及維生素B12
油脂類	黑芝麻、核桃(堅果類約15g/天，不宜過多)
中藥材	阿膠、山藥、百合、玉竹、熟地、枸杞、山茱萸、女貞子、丹參、紅棗、當歸、何首烏、麥冬、黑芝麻、桑椹

除了注重飲食上食材的攝取之外，日常的保養也是相對重要的：

- 盡量維持生活作息正常，保持睡眠時間充足，避免熬夜，適度調節自我的情緒，使壓力能夠減輕。
- 避免食用刺激性較高的食物，例如高油脂、燒烤油炸或辛辣食物等，少喝酒類飲料、咖啡。
- 易上火的食物容易造成身體的水分像被燒乾一樣，反而讓肌膚更敏感乾燥。
- 避免過度的激烈運動或是體溫有過度升高的狀況，且當肌膚嚴重泛紅時，應該避免食用過熱的湯飲。
- 遠離環境悶熱的地方，日曬時間不要過長，且於戶外需加強防曬措施，當肌膚明顯泛紅時不宜泡溫泉及使用烤箱。

最後，為了保護肌膚免受秋天造成的乾燥搔癢，日常應避免身體進行過度的清洗，且需適當地使用保濕乳液，穿戴透氣寬鬆的衣物，避免大量流汗，還有盡量避免過度搔癢而引起細菌感染並且放鬆心情，這樣才能達到保護肌膚的效果。



如何聰明選購安全中藥材

中藥具有“藥食兩用”之特性，長久以來已經與民衆的生活密不可分。夏天來一碗清心除熱的銀耳蓮子湯，冬天來一鍋祛寒暖身的藥燉排骨，舉凡常見的：四物湯、四神湯、十全大補雞湯、青春期轉骨方、枸杞菊花茶…等，都是民衆常常親自去藥房選購的商品，然而，在藥材的加工過程中部分藥材可能會有二氧化硫殘留、發霉、蟲蛀等造成藥材品質低劣的現象，一般民衆若無相關專業知識，恐怕會將這些無形的負擔吃下肚，進補不成反傷身。

本專題將會針對市面上中藥材常見的變質現象逐一說明，並提供購買中藥材的小撇步，使一般民衆能安心地選購安全且有效的藥材。

避免來路不明的藥材，選擇合法有信譽之中西藥局或中藥行

有時候可以看到路邊有不明人士在販售藥材，既不是藥師也無任何相關營業證照，藥材的來源、加工、貯存均無保障，民衆應睜大眼睛，不要因為價格便宜拿自己的生命安全開玩笑。另外，就算到了合法的中西藥局或中藥行時，也可以觀察環境整潔，確認藥材是否有冷藏保存或存放於乾燥的環境之中，或藥材是否因為存放過久而出現蟲蛀或發霉的現象。

遵守“看、聞、摸、問”四大要領

① 由藥材的外觀著手看

● 看藥材真偽：

例如木薯是山藥的混淆品、兔兒菜是蒲公英的混淆品、黃藥子是何首烏的混淆品…等，辨別藥材真偽雖然屬於藥學專業技術，不過一般民衆尚可以至“中醫藥司”網站裡面的“醫藥知識區”參考易誤用中藥材目錄。

● 看藥材外觀：

顏色太過於鮮豔呈現不自然之色澤的藥材應當注意，加工過程中部分商人為了藥材之賣相美觀會以二氧化硫燻蒸，燻蒸後的藥材顏色上會特別明亮鮮豔，例如：枸杞、浙貝母、白草、玉竹等。選購時記得選擇色澤自然之藥材即可。除了色澤的考量之外，外觀受損或過於細碎的藥材形式也盡量避免挑選。

● 看藥材品質：

藥材表面若呈現白色至綠褐色的塊狀棉絮分布，就要小心藥材是否已經發霉，容易發霉的藥材通常為帶有油脂或水分含量相對較高的藥材，例如：當歸、天門冬、百部、紅棗…等。

泛油也是藥材變質的現象之一，貯存不當時，部分藥材表面會泛油並帶有油耗味，例如：獨活、全蠍…等。

蟲蛀，部分藥材可能會因為藥材特性或貯存狀態遭致蟲蛀，蟲蛀過的藥材表面會呈現許多細小孔洞，底部會推積眾多的藥粉塵，嚴重者甚至藥材一捏即碎，內部早已空洞化，有此情形之藥材不僅有效成分大幅降低，對身體健康也是一種傷害。



2 用鼻子聞氣味-聞

• 聞藥材氣味：

當歸、川芎、薄荷、辛夷…等藥材都有其獨特濃厚的氣味，尤其具有揮發性成分的藥材，氣味更加明顯。因此，若是藥材無明顯氣味，代表其質量可能較次，若是聞起來有強烈刺鼻味或導致身體不適，代表藥材殘留大量二氧化硫。

3 用手觸摸藥材質地-摸

紅花、炒杜仲…等少部分藥材於市面上出現過人為加工染色之情形，辨別的方式很簡單，手摸藥材後，觀察是否手指上留下不正常的顏色殘留即可，經過染色的炒杜仲不僅外觀過黑，手摸之後黑粉更會明顯沾染手指。

另外，有些油潤類藥材，例如：當歸、川芎、蒼朮…等，摸起來卻質地乾枯，表示其揮發油類含量偏少或貯存時間過久，質量相對較次。

4 請教專業人員-問

中醫師、藥局藥師、中藥行老闆…等都是具有經驗及專業中醫藥背景之人員，民衆若有相關的問題，不妨聽從專業藥事人員的建議後再行動，對自身用藥安全也多一分保障。

選擇GMP藥廠之安全藥材，多一層把關，多一份安心

安全藥材係經過GMP藥廠檢測二氧化硫、農藥殘留、黃麴毒素、重金屬、微生物、指標成分及其他符合政府規定之檢驗合格的藥材，並附有藥材來源、藥材產地…等相關藥材資訊，這些資訊均可透過QR Code的掃描取得，方便一般民衆及醫藥從業人員參考。

衛生福利部(前行政院衛生署)已於102年07月22日以署授藥字1020003747號公告訂定「應施輸入查驗中藥材之相關查驗規定」，並自中華民國102年8月1日生效，關於中藥品質管制的部分，政府對部分藥材有實施邊境管控，品項將會持續增加，至於未列入管控之品項，民衆也不必過於恐慌，選購藥材時只要掌握本篇提供的小技巧，適時地諮詢專業人員或是購買由GMP藥廠出品的安全藥材，就能買得安心、吃得放心。

資料來源：衛生福利部

毛小孩也能吃中藥？漢方食補新觀念



近年寵物醫療「東風西漸」，傳統中醫療法甚至能治癒現代醫學無法根治的疑難雜症，曾有毛小孩後腳癱瘓無法行走，西醫建議安樂死，但在中醫針灸治療後，竟逐漸康復。中國文化一直被我們稱為老祖宗的智慧，現在不僅盛行中獸醫替狗狗針灸治病外，連寵物食品都有了漢方食補，甚至針對產後的狗狗設計月子餐。無疑是對越來越多願意為毛孩製作鮮食，卻擔心無法提供完整營養的飼主的一大福音！

有的飼主或許因為擔心飼料食品安全問題，有的則認為毛孩一輩子只吃飼料有點可憐。不過現在市面上已經出現了五花八門的零食、鮮食包供飼主挑選，而「漢方中藥」及「食補」的概念也逐漸興起。

動物天性有外出尋找藥草咀嚼的自療能力，不過犬貓在成為寵物後就喪失這種能力；其實，《本草綱目》也記載不少獸醫補藥之道，從遠古時代的神農嚐百草起至現今中醫藥的發展及療效也已經受到歐美許多國家的重視。中醫獸醫師指出，人有所謂「金、木、水、火、土」的五行屬性，其實連狗、貓等動物也有五行屬性。以狗為例，哈士奇、狼犬等屬土，個性穩重有自信，領導慾強，不喜歡嚴厲管教；活潑好動的貴賓狗則屬火，平時靜不下來，喜歡和主人黏在一起。而根據寵物的不同屬性，主人必須「因材施教」；而因體質不同，飲食方面也需有所差異；愛寶動物醫院獸醫師謝旻莉表示，狗狗有陰陽、五行的分別，而飼主也可以從飲食上去調整狗狗的體質，例如食材有分為補氣、滋陰及補血等，裡頭的食材又區分為熱、冷及中性，適合不同體質的狗吃。

體質	體態	動作	舌頭	體型	體溫
熱	性	快	偏紅	瘦	偏高
涼	性	慢	偏白	胖	偏低

大部分的中藥犬貓也能服用，不過在藥性及份量的調配上需要獸醫專業拿捏比例。許多飼主可能會問寵物們該如何餵食中藥？一般的觀念大多認為中藥是要煎煮後才可服用，而且是件費工及麻煩的事，其實不必這麼麻煩，在國內的中藥廠如港香蘭、順天堂等都有所謂的科學中藥，他們將中藥煎煮後提煉成粉狀或顆粒狀，方便服用。而在寵物用中藥方面因應了時代潮流研發出許

多不同系統疾病的中藥，如皮膚疾病、關節疾病及心臟疾病等寵物用科學中藥或保健食品，甚至考量其適口性而製作成膠囊，更加對寵物們提供不同的治療選擇。

以毛小孩最常見的皮膚病為例，台灣因為氣候潮濕，尤其季節濕氣更是嚴重，所以皮膚病就成為困擾飼主的最大問題。無論是濕疹、異位性皮膚炎、膿皮症還是皮黴菌感染，往往總是不斷復發，吃好幾次西藥都無法改善，除濕機、空氣清淨機、冷氣、電風扇，各種想得到的辦法都用上，但還是老樣子？

其實寵物罹患皮膚病的原因除了氣候環境問題以外，最重要還有「體質」因素及「飲食」習慣。從動物中醫的角度來看，大部分都是體質過於偏“濕熱”的寵物，最容易有長期皮膚問題，所以獸醫師通常會建議飼主可以平時餵食紅豆、綠豆、薏仁，來幫助寵物去身體濕熱，調整體質。

以薏仁來說，它含有一種薏苡素，可清熱排毒、加速新陳代謝和血液循環，還含有多種維生素與礦物質，具有利濕、健脾、排膿、疏筋、美容養顏等功效，特別是所含的維生素B群能防治腳氣病等。不管是對我們還是毛小孩，薏仁的去濕性比較溫和，餵食時把薏仁當作配料或點心，可以維持氣血循環，舒緩關節疼痛，同時兼補氣血及抗炎止痛症狀。

另外搭配中藥藥浴也可針對寵物皮膚病來治療緩解其不適症狀，以下提供一個中藥藥浴方，家裡的毛小孩若有皮膚病方面的困擾，不妨可以參考看看。

→白鮮皮 20g 苦參 15g 蛇床子 15g 桑白皮 20g 百部 20g 甘草20g←

可用過濾包裝起來，加入2000c.c.的水量，置電鍋煮，煮好取出加入些清水調整水溫，即可幫寵物們泡澡洗藥浴。泡約15-20分鐘，有結痂的部份可用指腹搓洗一下，泡完直接擦乾不用再清洗。保養可一周一次，若是症狀嚴重時，一周可洗藥浴2-3次。

淵遠流長的中醫在現代一開始的角色是補足西醫的不足，隨著越來越多痊癒的案例以及愈趨完整的醫療體制，中獸醫及漢方保健不再隱藏在西醫影子之後，而漸漸顯露出過人的光芒。我們總是去西醫體系的診所看診、習慣西醫的診療方式和流程，對於溫潤緩慢的中醫體系似乎少了點信心和耐心，但是也別忽略中醫藥中也蘊藏了圓融的智慧和哲理，提供給我們強力的後盾。



博愛中醫診所 楊繼堯醫師 專訪

與中醫的緣分

楊繼堯醫師是中國醫藥大學第十屆畢業生，會從事中醫是因為誤打誤撞，填志願時陰錯陽差填錯了組別，隨後就考上了中國醫藥大學；楊醫師其實喜歡的是文學。楊醫師的阿公是一位中醫師，在楊醫師念了中國醫藥大學後，常常會去找阿公，阿公會向楊醫師解釋病人的情況，跟了一陣子之後，發現了中醫的奧妙，也對它萌生了興趣，無形之中潛移默化，讓楊醫師對中醫慢慢地增加了信心。

在求學時期，楊醫師就通過中醫師的檢定考試，當時特考的及格率非常低。中國醫藥大學之學制是可以申請修讀中西醫學雙修，在幾年的苦讀之下，楊醫師不負衆人所望，順利的考取了兩張醫師執照，同時擁有中醫師執照及西醫師的執照。楊醫師一開始是先從家人、親戚以及朋友開始嘗試治療，後來在有德中醫診所及大同中醫診所執業；在八十五年才成立了博愛中醫診所並擔任院長。

中醫治療理念分享

楊繼堯醫師擅長針灸治療，針灸的範圍很廣泛，不只是治療急性病症，同時也可以改善慢性疾病。慢性疾病最常見的有頭痛、失眠或是內科疾病，像是乾眼症、青光眼，都是可以用針灸來治療及改善。另外，用針灸來治療傷科引起的急性症也是非常顯著的，像是運動傷害、扭傷、落枕、閃腰，這些在治療後明顯很快地可以解除疼痛；但是像慢性病，例如坐骨神經疼痛其效果也是不錯，再搭配中藥輔助治療，有治癒修補作用。

楊醫師表示初期的白內障也可以使用針灸來治療，但是須評估患者是否罹患糖尿病，若是糖尿病患者其血糖必須先控制好才能進行治療，而且眼睛不能再過度使用，其實很多白內障不一定是糖尿病引起的，可能是年齡增長或是3C產品使用過度都是造成白內障的主因，成熟期的白內障，因為眼睛的水晶體已經模糊、退化且混濁了，就無法靠中醫來治癒，最好是先由手術置換水晶體，再用中藥來調理。





臨床經驗

有一位腸胃病患來找楊醫師看診；但是，這位患者因牙周病痛，搥著嘴巴，楊繼堯醫師見狀隨即使用針灸來治療，讓病患不再感覺那麼疼痛。但楊醫師也說，針灸雖然可以止痛，但是只是暫時緩解而已，還是請患者務必去看牙醫師，將牙周病治癒才是根本的解決之道。

也曾經有一位患者被偏頭痛折磨超過十年來求診，楊醫師診斷後，首先詢問病患每天睡覺都會使用的枕頭情況，發現病患長期睡太扁的枕頭，造成頸椎有沾黏退化的現象，接而影響身體循環系統，也因為睡姿不正確影響韌帶造成頸椎側彎，這都是和枕頭有直接的關係。病患不敢針灸，所以楊醫師利用推拿，加上熱敷再搭配藥物，病患大約兩個月就有明顯地改善。楊醫師認為選擇適合自己的枕頭是很重要的。首先脖子不能懸空，而肩膀必須靠著枕頭上才不會對肩膀造成壓力，而下巴的位置也要注意，如果下巴的位置是往上翹的，代表枕頭太低；而下巴的位置若往下，則代表枕頭太高，頭和枕頭必須是平衡的才是適合自己的枕頭，若選擇錯誤，也會影響呼吸道的順暢，枕頭的使用也必須搭配床鋪，床鋪如果太軟或太硬，都是不適用的。

養生之道

- 規律生活:日常作息要正常，不可熬夜。
- 規律運動:選擇運動的時間很重要，白天身體陽氣開，代謝循環較好，提高新陳代謝率；而晚上運動會影響夜間應有的陰氣，會干擾自律神經運作，流汗吹風，對身體不好，而且會傷氣，影響睡眠。
- 注重日常飲食:清淡飲食，足夠水份。
- 充足的水份，可代謝毒素:睡前喝200cc~300cc溫開水是避免因為新陳代謝減慢，血液不順造成腦栓塞及夜間身體脫水現象，所以要多補充水份。

楊繼堯 醫師

現職

博愛中醫診所院長

學經歷

- 博愛中醫診所院長
- 中國醫藥大學中醫系畢業(雙執照)
- 中華民國中西醫整合專科醫師
- 中華民國腦神經學會理事
- 前台中榮總針灸科主治醫師
- 前阮綜合醫院內科主治醫師
- 現高雄市中醫師公會理事
- 前鳳山大同中醫內科主治醫師

主治項目

腸胃肝膽疾病、過敏性鼻炎、咳嗽、青春痘、頭痛、失眠、月經不調、憂慮症、更年期症候群、各種酸痛、瘦身特別門診、骨質疏鬆引起腰酸背痛症、飛蚊症、乾眼症、青光眼、白內障、坐骨神經痛、五十肩、退化性關節炎、骨刺、針灸治療。

門診時間

診別 \ 星期	一	二	三	四	五	六	日
上午09:00-12:00		●		●			
下午03:00-06:30	●	●	●	●	●		
晚上07:00-10:00	●	●	●	●	●		

院所位置

- 電話：(07)726-3131
- 地址：高雄市苓雅區建國一路147號

中藥小故事

玄參



話說三國時期，蜀國大將張飛有一個特別的嗜好：一日三餐喜吃牛肉，還要大碗喝酒，酒後常常打罵自己的手下。其實，他打罵手下是因為性格暴躁，還有一個更重要的原因就是張飛每天喝酒和吃牛肉，以致內熱傷陰，口腔常常如火上燎；更令他痛苦的是牙痛，痛起來真要命。於是，張飛吩咐手下拿夾子來，給他把牙拔掉，手下可不敢，只得任其痛打。

一日，張飛從閬中回成都，與關雲長在華陽縣大塊吃肉，大碗喝酒。晚上，張飛的牙又痛起來，伺候他的手下一個叫正馬，還有一個叫玄台。張飛揮舞著馬鞭，不停地喚手下抱酒來。正馬看張飛喝得太多，沒有再去抱酒，結果被張飛的馬鞭打得嗷嗷叫。玄台生性機靈，張飛一吩咐抱酒，就趕緊答應著去買。

玄台從軍前，在家裡隨爺爺學醫。因此，他很瞭解張飛為何會打人。為了免遭毒打。他在藥鋪買了半斤黑參，水煎成湯，倒進一些酒後端給了張飛。張飛醉意上湧，喝了一碗又一碗，還直叫到：“好酒，好酒，快快再拿些來！”

玄台不停地叫正馬給張飛熬黑參水喝，慢慢地，張飛不再發怒，牙也不痛了，酣然入夢。自那以後，正馬一見張飛酒醉，就熬黑參水當酒給他喝，張飛也不再因為牙痛而發脾氣了。

軍中伺候張飛的人，都知道正馬和玄台伺候張飛時不會挨打，想知道秘訣是什麼。玄台於是將辦法告訴了他們。後來，有一次張飛有些半醉了，看見有人往鍋裡放東西，以為是給他下毒，驚得醉意全失。張飛將那人抓起來，那人供出了玄台。張飛把玄台綁在臺階下，問他給酒裡加了什麼？玄台說加的是中藥黑參，也就是現在所說的玄參。他解釋說，因為爺爺是醫生，知道這藥可以降火，治療心煩躁、解毒，用於牙痛、口腔潰爛的效果也非常好。

張飛一想，自己的牙和口腔的確有很久沒痛過了。於是，這才放了玄台。

道歉啓事

各位親愛的讀者們，上期(7-8月)月刊P.1中藥小故事—茯苓，左上插圖為土茯苓而非茯苓，造成讀者們的誤解，港香蘭月刊小編特此致歉。

玄參的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Scrophularia ningpoensis* Hemsl.

俗名(Common Name) (中) : 元參、浙玄參、黑參

(英) : *Scrophularia*, Chinese figwort

來源(Source) : 玄參科(Scrophulariaceae)植物玄參(*Scrophularia ningpoensis*) 根

The root of *Scrophularia ningpoensis*

藥材性狀

- 根呈類圓柱形，中部略粗，或上粗下細，有的微彎似羊角狀，長6-20cm，直徑1-3cm。
- 表面灰黃色或棕褐色，有明顯的縱溝和橫向皮孔，偶有短的細根或細根痕。
- 質堅實，難折斷，斷面平坦，烏黑色，微有光澤。
- 有焦糖氣，味甘微苦，以水浸泡，水呈墨黑色。

顯微性狀

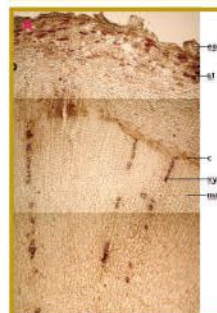
- 根橫切面：後生皮層微栓化，皮層細胞切向延長，長方形或類圓形。
- 石細胞單個散生，或3-5成群。
- 韌皮部髓線多裂隙，導管呈斷續放射狀排列，中央少數導管，並有薄壁細胞。

References

- 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。366-371頁。
- Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 1). Chemical Industry Press. 366-371pp.



藥材圖



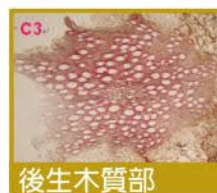
組織圖



石細胞



導管



後生木質部

山藥的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Dioscorea opposita* Thunb.

俗名(Common Name) (中) : 田薯、參薯

(英) : Yam

來源(Source) : 為薯蕷科(Dioscoreaceae)植物薯蕷*Dioscorea opposita* Thunb.之塊莖。 The tuber of *Dioscorea opposita* Thunb.

藥材性狀

- 圓柱形，具分枝，長15-50cm。
- 表面淡黃色至棕黃色，有縱皺紋及未除盡棕褐色栓皮殘留。
- 質堅實，不易折斷。
- 斷面白色粉性，不平坦。
- 氣無，味甜，微酸。

顯微性狀

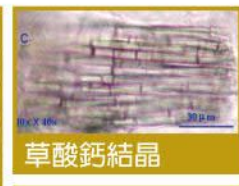
- 殘存木栓細胞1-2列,木栓細胞有橢圓形或線狀紋孔。
- 黏液細胞橢圓形，以皮層多見，內含草酸鈣針晶，束，長約43-116 μm 。
- 中柱鞘為2-4列石細胞組成的斷續環帶。
- 石細胞類方形、長方形或不規則形，直徑約13-34 μm ，有的石細胞壁三面增厚，紋孔細小而較密，孔溝明顯；有的胞腔內含草鈣方晶。
- 樹脂道主要分布在皮層薄壁組織，直徑40-60 μm 。
- 澱粉粒類圓形或不規則卵圓形，直徑7-30 μm ，長24-50 μm ，臍點飛鳥狀、星狀或點狀，大的顆粒層紋明顯。

References

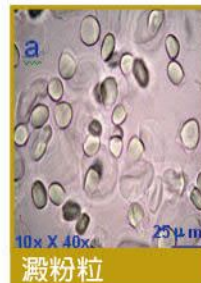
- 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。86-90頁。
- Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 1). Chemical Industry Press.86-90pp



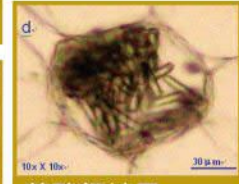
藥材圖



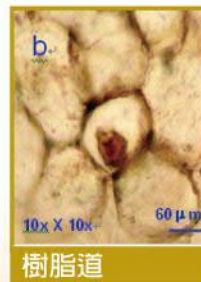
草酸鈣結晶



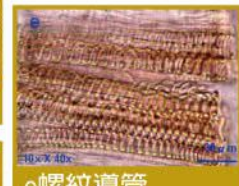
澱粉粒



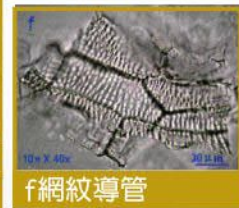
草酸鈣結晶



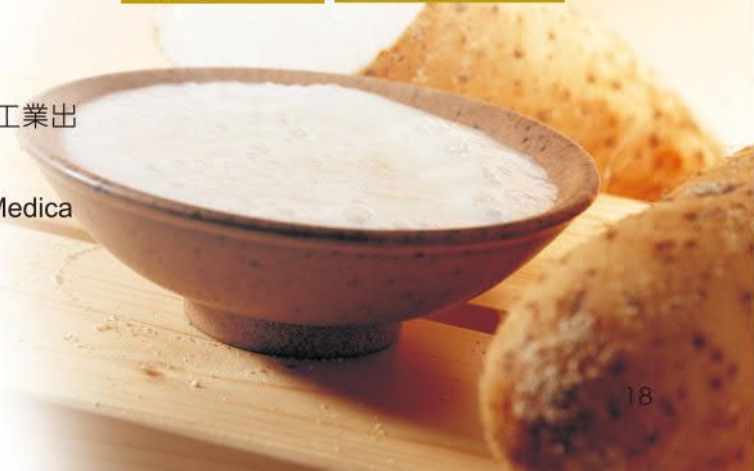
樹脂道



e螺紋導管



f網紋導管



秋日 漫遊好去處



初秋的風吹熟疊串的龍眼，此時東山的山巒像黃袍加身一樣！豐收的喜悅感染了芳鄰~白河~炎熱夏季盛開的蓮花趨入休憩的慵懶，燃起了關之嶺溫泉泥漿！干頃碧波「菱香舟影」官田採菱正在進行！

- 行程建議：東山喝咖啡>關子嶺泥漿溫泉>烏山頭水庫搭船>港香蘭綠色健康知識館>官田採菱趣>麻豆採果樂

末秋的東山咖啡正要紅

蜿蜒秀麗的175咖啡人文公路，沿路瀰漫著果香、花香與咖啡香，紅紅的咖啡果實與綠綠的柑橘隨著視線交錯，熱鬧非凡！路旁的咖啡店家人鬆入座，一覽無遺的嘉南平原盡收眼底。

「東山龍眼窯鄉小旅行」

享受果園採果樂(綠椪柑、龍眼)之外，目前仍以傳統土窯燒龍眼木烘焙為主，龍眼經不斷加熱產生的香甜香氣的龍眼乾，您可以真實享受道地的鄉土樂趣。

驅車前往白河關子嶺

關子嶺溫泉是世界少有的泥漿溫泉，溫泉水含有大量的礦物質、硫磺與鹽分，使得泉水有「泥漿溫泉」之稱號。浸泡後全身舒暢，不但可以殺菌，還可令皮膚有柔滑的感覺，因此成了絕佳的天然美容品！

轉個彎到烏山頭水庫踏青去

水庫位於台南官田、大內、六甲、及東山之間，是台灣最大之人工湖。因其潭面蜿蜒曲折，固有「藍色珊瑚潭」之稱。水庫園區內，處處皆美景：親水公園>三角埤公園>八田技師紀念室>香榭大道>天壇>石堤大壩>遊艇碼頭>跨虹吊橋>溢洪道>野外活動區>烤肉露營區>兒童遊樂設施>不用到日本就可以親近日式庭園的八田與一紀念園區。

體驗中醫藥文化—港香蘭綠色健康知識館

館區設置「影片欣賞」「健康講座」「製程參觀」「藥材展示」「養生茶飲體驗」「歷史走廊」「文化書廊」「產品展售」「藥用植物園」「茶包DIY」等等多元化內容，提供免費參觀且有專人專業導覽解說，給顧客精緻化、專業化、生活化的中藥健康知識體驗。

接著上映是隔壁的官田

菱農著蛙裝划著小舟，置身於干頃碧波中，逐一翻掀菱角葉，採摘潛沒於「水中的落花生」菱角~菱田之間可欣賞到零波仙子“菱角鳥”的跳躍的蹤跡。

麻豆的田院裡

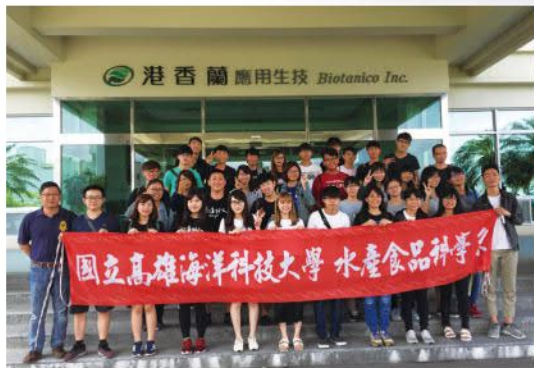
中秋月圓前柚農又開始忙碌採摘結滿翠綠的文旦，細緻飽滿、汁多、味美又帶果氣香的麻豆文旦，更是中秋佳節最夯的伴手禮。

台南的秋總是這樣的迷人與忙碌，得天獨厚的農特產皆源自嘉南大圳及烏山頭水庫的水源，憑藉好山好水的優勢，自然的美景以及豐富的歷史產業資源！今秋就循著果香、菱香、楓紅來趟漫遊吧！



活動

窗櫺



▲ 國立海洋科技大學水產食品科學系



▲ 外交部 2017年國際青年菁英領袖研習班



▲ 下營國中



▲ 台南市土城高中

活力

沒有高低峰，只有巔峰。

紅景天元氣錠

漢方精萃，生技研製。精神百倍，體力充沛

幫助上班族 補充元氣、體力無限

讓莘莘學子 精力充沛、思維敏捷

愛運動的您 登上高峰、再創佳績



純正大花紅景天

來自於高海拔嚴峻環境之西藏高原，內含多種活性成分，能調節生理機能、增強體力、精神旺盛。

