



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活

起

內
郵資已付

高雄郵局許可證
高雄字第1104號
雜誌

3-4 月號
2018 March - April

固骨本 保活力 輕鬆春遊樂逍遙！

活躍老化 缺不了規律的運動習慣

骨質疏鬆之成因與調養

這些中藥帶給你好“骨”力

強健膝蓋有活力 關節減壓報你知

ISSN 172-6345X



9 771726 4345003



Contents 2018 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	
				十四	十五	十六	
4	5	6	7	8	9	10	
十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	
11	12	13	14	15	16	17	
廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	二月	
18	19	20	21	22	23	24	
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八	
25	26	27	28	29	30	31	
初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五	

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

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 | 食在安心，教您認識”何首烏”。

藥膳美食

03 | 養肝茶

04 | 鎖陽羊肉湯

專題報導

05 | 活躍老化少不了規律的運動習慣！

07 | 骨質疏鬆之成因與調養。

09 | 這些中藥帶給你好”骨”力！

11 | 強健膝蓋有活力，關節減壓報你知～

人物專訪

13 | 臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科
—陳玉娟醫師

中藥小故事

15 | 車前草

基原鑑定

17 | 骨碎補

18 | 何首烏

活動訊息

19 | 港香蘭綠色健康知識館DIY體驗活動

20 | 機關團體參訪活動

食在安心，教您認識”何首烏”

認識何首烏與製何首烏

何首烏為中醫方劑配方中常用之藥材，同時也是食補藥膳中常見的養生補品。然而，何首烏可再分為生品與炮製品，未經炮製或炮製不完全的何首烏在不當的使用情形下，可能會誘發毒性反應，也因此何首烏之前並未正面表列於食品藥物管理署可供食品使用之中藥材，而基於這樣的背景，先前在媒體的報導之下，導致民衆對於食用何首烏產生安全上的疑慮。



表一、何首烏與製何首烏之比較

	何首烏	製何首烏
來源	本品蓼科Polygonaceae植物何首烏 <i>Polygonum multiflorum</i> Thunb.的乾燥塊根。秋冬兩季葉枯萎時採挖，將挖得之塊根切去兩端，洗淨，個大者可切成塊，乾燥。	<ul style="list-style-type: none"> ● 燉法：取何首烏片或塊，用黑豆汁拌勻，置於非鐵質的適當容器中，燉至汁液吸盡。 ● 蒸法：清蒸或用黑豆汁拌勻後蒸，蒸至內外均呈黑棕色即可。
性狀	原藥材外觀為團塊狀或不規則紡錘狀，表面紅棕色或紅褐色，有不規則皺紋或淺溝，可見有橫長皮孔樣突起及細根痕，兩端各有一個明顯根痕，露出纖維狀維管束。	市售製何首烏多斜切或縱切成厚約2mm之飲片，表面多為黑褐色或棕褐色，凹凸不平，斷面角質樣，棕褐色或黑色。
功能主治	解毒，消癰，截瘧，潤腸通便。用於瘡癤，癰癩，風疹瘙癢，久瘧體虛，腸燥便秘。	補肝腎，益精血，烏鬚髮，強筋骨，化濁降脂。用於血虛萎黃，眩暈耳鳴，鬚髮早白，腰膝痠軟，肢體麻木，崩漏帶下，高脂血症。
使用注意事項	生用滑腸，大便溏泄者不宜用。忌鐵器。	製用補益力強，濕痰壅盛者不宜。忌鐵器。

何首烏之不良反應

過去國內外曾有使用何首烏與其成方製劑而導致肝炎或藥物性肝損傷的案例，但整體而言，所致肝毒性的案例屬輕至中度，多呈可逆性，只要停藥，並對症治療後，一般的預後良好。會有毒性反應的患者多源自於長期或過量服用何首烏，或誤將生何首烏代替製何首烏使用，主要的毒性反應有：(1)肝功能損害，表現為食欲減退、乏力、全身不適或黃疸；(2)上消化道出血、腹瀉及排糊狀黑便；(3) 雙眼畏光，視疲勞，角膜內皮面及晶體前囊表面彌漫細小棕色顆粒狀物沉着；(4)過敏反應，如皮疹，全身皮膚奇癢，出現紅色塊斑。若民衆長期或一次大量食用何首烏而出現以上症狀時，應立即停止使用何首烏，並馬上尋求醫師的診斷與治療。

增列「製何首烏」為得供食品使用之中藥材品項

日前衛福部中醫藥司公布了「製何首烏」為得供食品使用之中藥材品項草案，製何首烏中藥材作為食品原料應符合下列規定：(1)必須為炮製品；(2)不得為單一品項產品；(3)限用於膳食料理藥膳包；(4)產品外包裝須另標示「有腹瀉情形或過敏體質者慎用」。

國內含何首烏的中藥許可證

含中藥何首烏的許可證類型有：(1)單味傳統散劑；(2)單味濃縮製劑；(3)複方製劑，如七寶美髯丹；(4)中藥酒劑。

如何選購安心的何首烏產品

中藥材的使用其實最怕選購到錯誤的品項，像何首烏就有一項與之類似的混淆品—黃藥子，為一有毒的藥用植物，若不慎誤買誤食會造成健康的危害，民衆須特別的小心。因此，不輕易購買來路不明的藥材，是保護自身用藥安全的不二法門，要購買到正確的製何首烏相關產品應尋求合格的中藥商、中醫診所與藥局，並遵循中藥專業人員、中醫師與藥師的指示，在安全的劑量下使用，才能真正達到滋補又不傷身的功效。



參考資料

- 1 台灣中藥典第二版
- 2 吳坤璋、賴振榕，何首烏使用之風險管理探討。藥學雜誌，2017。
- 3 衛生福利部中醫藥司網站
 (<https://www.mohw.gov.tw/fp-18-38875-1.html>)

養肝茶

材料：黃耆26.5克，女貞子22.5克，桑葉15克，甘草與枸杞各6克。

作法：①將上述藥材清洗乾淨，並將所有藥材放置適當容器內。

②個人口味濃淡喜好，以500cc~1000cc水煎煮。

③滾沸約5分鐘後，即可關火，趁溫熱時飲用。

功效：保肝，強化肝臟解毒機能。

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。



女貞子

性味：甘苦平無毒。

功效：強肝腎，健腰膝，烏鬚明目，鎮靜鎮痛，消炎解熱。



桑葉

性味：甘苦寒有小毒。

功效：祛風清熱，涼血明目。



甘草

性味：甘平無毒。

功效：補脾胃，潤肺益氣，鎮咳祛痰，清熱解毒，和中緩急，調和諸藥。



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。



鎖陽羊肉湯

材料：鎖陽10克，生薑3片，羊肉250克，香菇5朵，以及食鹽和米酒等調味料各適量。

作法：①香菇洗淨，切絲；鎖陽與生薑洗淨，備用。

②將羊肉洗淨切塊，放入沸水中氽燙一下，撈出，備用。

③上述原料放入鍋中，加入清水淹過材料，大火煮開10分鐘，轉小火慢慢燉煮約一小時至軟爛。

④起鍋前，加入適量之食鹽和米酒等調味料即可食用。

功效：本藥膳能斂精強精、補腎止遺，特別適合有陽氣虧損、四肢冷痺症狀的人食用。

說明：鎖陽又名不老草，是一種野生於沙漠戈壁的寄生植物。據《本草綱目》記載，該品甘、溫、無毒，可「大補陽氣，益精血，利大便，潤燥養筋，治痿弱」。《中藥志》記載：「補腎，滑腸，強腰膝。主治男子陽痿，女子不孕，血枯便秘，腰膝痿弱」。鎖陽呈扁圓柱形或一端略細，長8-21cm，直徑2-5cm。表面紅棕色至深棕色，皺縮不平，形成粗大的縱溝或不規則的凹陷，有時可見三角形的鱗片，和有部分花序存在。質堅硬，不易折斷，斷面略顯顆粒性，棕色而柔潤。氣微香，味微苦而澀。以個肥大、色紅、堅實、斷面粉性和不顯筋脈者為佳。羊肉溫補脾胃，用於治療脾胃虛寒所致的反胃、身體瘦弱、畏寒等症。溫補肝腎，用於治療腎陽虛所致的腰膝酸軟冷痛、陽痿等症。補血溫經，用於產後血虛經寒所致的小腹冷痛。羊肉中的菸鹼酸能維持消化系統健康，維生素B群亦能促進食欲。羊肉中含有豐富的蛋白質，經常食用能提高體力。



活躍老化缺不了規律的運動習慣

大部分的人皆希望在老年時還是可以自己行走，不要只被限制在床上或椅子上。如果能夠在我們終老之前，讓臥床需要別人照顧的日子越短，無疑是一份很大的福報，而這份福報並非不可期待！事實上，規律運動可以在這裡做出貢獻，即使年齡大了才開始運動，也是不會太遲的。今天我們就來介紹一下，高齡期追求「健康老化」的重要法門之一：規律的運動習慣。

高齡者負責運動的肌肉特性

研究結果發現，肌肉的有氧運動能力、肌肉質量與肌肉力量都會隨著年齡增加而下降，這些肌肉能力下降趨勢，最終就是影響高齡者執行日常生活活動的最重要關鍵。一般人的有氧運動能力從中年以後，大約以每年1%的下降速度逐漸耗損，如果是有規律運動習慣的人，則可以用較緩慢的速度下降，約每年0.5%左右；而人體的肌肉質量也是以每年減少1%的速度在進行，但在此同時伴隨的肌肉力量卻是用更大幅度的速度在降低，這個幅度有多大？專家們的估計是男性約為每年2.6%、女性約為每年4.1%。目前研究已知，規律運動可以反轉或減緩上述肌肉能力的退化，所以，如何讓高齡者願意動起來，並且讓他們了解肌肉能力訓練的重要性，在老年化社會是相當重要的。

運動對高齡者的好處

過去的研究已經告訴我們，相較於不運動的人，有規律運動習慣的人，會擁有較好的整體健康狀態、較低的健康照護花費、較少的行動障礙。針對高齡者的資料顯示，所有高齡者都可以從規律運動獲得益處，即使有一些慢性疾病在身，有一些的運動仍是比都不運動好，參與任何程度的身體活動總會對身體帶來好處。根據研究，即使是未經規畫的休閒運動，也是可以降低高齡者的心血管疾病發生率與死亡率。以下整理較有公信力的研究報告，來看看到底規律運動對高齡者會有什麼好處？

- 運動可以改善體適能、肌肉的力量與柔韌性。
- 運動可以改善行動能力，降低行動障礙開始的年齡。
- 運動可以提升行動障礙者恢復行動能力的機會。
- 運動可以降低以下的健康風險：心血管疾病、栓塞性腦中風、高血壓、第二型糖尿病、骨質疏鬆、肥胖症、大腸癌、乳癌、焦慮、憂鬱、認知能力。
- 運動可以降低跌倒與跌倒相關傷害的風險。
- 運動可能可以降低身體功能障礙的發生機會與嚴重程度。
- 運動可以改善以下慢性病況的結果：情緒障礙、慢性疼痛、心臟無力、腦中風、便秘、睡眠障礙。

有氧運動：指的是使用大肌肉群的活動，且一次至少持續做10分鐘，例如：快走、慢跑、游泳、打網球、騎自行車、跳舞、騎固定式腳踏車、在跑步機上運動等。一般建議的中等強度有氧運動應每週至少5天而每天至少30分鐘(每週至少150分鐘)，如果是高強度運動，那就每週至少3天而每天至少20分鐘。這是建議的最低量，如果能夠比這個建議量更多，對健康越好，而且這樣的建議是希望除了日常生活與工作任務需要的活動(洗澡、清潔工作、走路去開車…等)以外額



外增加上去的。但是如何分別中強度運動或高強度運動呢？對於高齡者可以用分數來判別，如果坐著不動是0分，最激烈的程度是10分，那散步的慢慢走或走走停停約是2-3分，中等強度者約為5-6分(運動時微喘與心跳輕微增加，可以講話交談，但無法唱歌)，高強度者約為7-8分(運動時呼吸與心跳明顯增加，講話會喘，講幾個字就必須停頓)。高齡者從事有氧運動的小提醒：

- 建議的30分鐘運動，可以不需一次做完，在一天之中在不同的時間來做，每次至少10分鐘，累積完成30分鐘即可。
- 每週150分鐘的中強度運動量是不足以減肥的，對於肥胖者，如想要有減肥的功效，必須增加到每週300分鐘以上。
- 步行是一種最為常見的運動模式。水上運動或者原地踩腳踏車對於那些不太能負荷身體重量的人比較有利。
- 對於無法採取這樣建議的高齡者，更實際的做法就是，降低久坐不動的時間而增加移動或活動的時間就對了。

結語

高齡者應有規律的運動習慣，才能享有更好的健康狀態與身體功能，也較有獲得健康老化或活躍老化的機會。所以中高齡者皆應嚐試建立自己的運動習慣，對於過去沒有運動習慣的人，如果想要起而行，個人覺得最好的方法就是先與你的家庭醫師討論，由他依據你的身體狀況，建議一個適合你的運動計畫，也會相對比較安全。

參考資料

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=150&DS=1-Article>

骨質疏鬆之成因與調養

骨頭雖然摸起來是硬的，但是在身體內與肝臟和心臟一樣，都是活的器官，由複雜的結締組織所構成。既然是器官，就有其功能與作用。骨骼在身體內的作用很多，除了支持身體與運動外，還有造血的功能。和皮膚這類的結締組織一樣，骨頭也會有組織吸收與形成的現象。皮膚的結締組織若無新陳代謝，去除老化和產生新組織，自然就會失去彈性而產生皺紋；骨頭也是一樣，若是無法產生新的骨質，任憑骨質流失，就會成為所謂的骨質疏鬆症 (osteoporosis)。

學理上定義，骨質疏鬆症之成因為骨質吸收的速度大於骨質形成的速度，導致骨質密度的減少。通常好發於老年人身上。但隨著國民平均年齡的增長，骨質疏鬆症的盛行率也是逐年上升。微觀而言，骨骼裡有三種細胞，分別為成骨細胞 (osteoblast)，骨細胞 (osteocyte) 與蝕骨細胞 (osteoclast)。成骨細胞會分泌膠原，待膠原鈣化後包覆其自身即會成為骨細胞。骨細胞與其他骨細胞間緊密結合，進而構成骨骼。蝕骨細胞則會利用各種酵素溶解骨骼，使鈣質由骨骼中釋出。藉由這些細胞之作用，骨骼除了支撐身體與運動外，還可以儲存礦物質等身體內必須之元素，並在需要時釋出給身體使用。藉由這些細胞的作用，正常人的骨骼約3年就能全面更新。人類骨質密度最高的期間約在30-40歲之間，隨著年齡增長，骨質密度會逐漸下降。骨質密度與蝕骨細胞之活性息息相關。如雌激素可抑制蝕骨細胞的活性，使其分解骨質之速度降低，這也是更年期後之婦女易有骨質疏鬆症之原因。骨質疏鬆症因成因之不同可分為三種，分別為第一型、第二型與續發型。

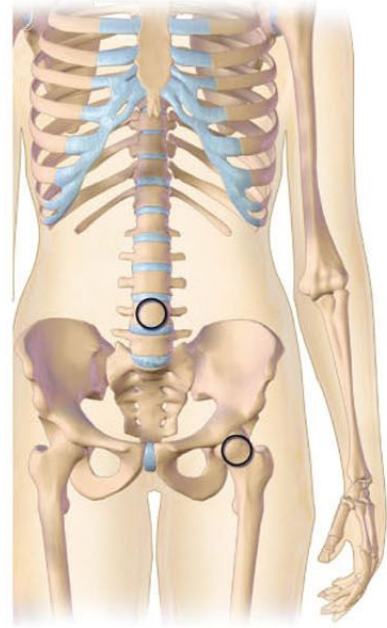
- 第一型骨質疏鬆症：成因為缺乏雌激素所導致之骨質疏鬆症，停經後女性為好發族群。男性若因去勢或是性腺功能低下也有可能導致，但機率較低。
- 第二型骨質疏鬆症：又稱為老年性骨質疏鬆症，成因為成骨細胞活性降低，以及飲食上鈣質與維生素D之攝取不足或吸收不良所致
- 續發型骨質疏鬆症：由其他疾病或因素所造成，又可稱為第三型骨質疏鬆症。成因為性腺活性低下、甲狀腺亢進、長期使用類固醇，類風濕性關節炎、酗酒、抽菸與肝臟及腎臟疾患等。

以比例上而言，第一型骨質疏鬆症約會在停經後15-20年後發生，男女比為1:6。第二型骨質疏鬆症則好發於70-80歲以上之老年人，男女比約為1:2。故年紀大之女性可能同時患有第一型與第二型之骨質疏鬆症。男性罹患骨質疏鬆症的雖然比例較女性為低，但還是要注意骨質流失之問題。

除了上述的高危險群外，由於骨質疏鬆症沒有顯著之症狀，很多人是因為提重物跌倒而骨折，或是跌倒時用手撐地而手骨骨折，才知道自己有骨質疏鬆之現象，而嚴重的骨質疏鬆症則有可能因為咳嗽而導致骨折。其他症狀有身高變矮、駝背、背部或腰部感覺無力、大步走時腰部疼痛等。除了長者外，年輕人得到骨質疏鬆之機率在這幾年也有提高之趨勢。偏食、體重過低（身體質量指數BMI小於18.5）或是不喜歡運動，都能影響骨密度，進而增加骨質疏鬆之機率。骨質疏鬆不會直接威脅生命，但是一旦骨折後則會限制活動，嚴重降低生活品質，進而增加死亡之風險。輕微的骨質疏鬆症無法自己查覺，需要儀器進行檢查。常見的檢測方式為定量式骨質密度超音波測量 (quantitative ultrasound, QUS)，測量腳跟或是手骨的骨密度，在一般健檢

中會使用到類似的機器。這類機器精確度有限，可做為初步篩檢；若是測量值異常，可考慮至醫療院所接受雙能量X光吸收式測定儀 (dual energy x-ray absorptiometry, DXA) 檢察，以確定骨質密度，作為治療之依據。

由於骨質疏鬆症多半無法完全回復，故在平常就要留住骨本，延緩骨質流失。飲食上除了不要偏食外，還要多攝取含鈣之食材，如乳製品（牛奶，起司，優格等）、小魚乾、黑芝麻、芥藍菜等鈣質含量豐富之食材。由於骨質中含有大量之膠原蛋白，故攝取能促進膠原蛋白形成的優質蛋白質及維生素C也是非常重要的。在骨質之形成中，維生素D和維生素K扮演相當重要的角色。維生素D可增加鈣質的吸收與利用，可透過適當的曬太陽由皮膚中自行合成，或是攝取深海魚、香菇、蛋黃等食材；維生素K則可協助骨質形成，可由綠色蔬菜如菠菜、甘藍菜、花椰菜、萵苣等青菜中攝取。值得一提的是，素食者雖然在骨密度上略低於一般飲食者，但是罹患骨質疏鬆症之風險無顯著提高，推測可能是因食入大量蔬菜，而這些蔬菜大多具有能促進骨質新生的營養素。咖啡和茶對於骨質之影響還有待商榷，因其中之提神物質咖啡因 (caffeine) 不太影響骨質之形成，但咖啡內高磷酸含量及利尿效果則有可能加速鈣質排出體外，但只要每天有吸收足夠的鈣質且適量攝取咖啡（每天攝取咖啡因300-400 mg以下，約4杯咖啡），可有效消除其對於骨質之負面效果，甚至有研究指出喝茶對於骨質有正面的幫助。另外平常不要吃太鹹，高鈉飲食會加速鈣質流失及蝕骨作用。除了飲食外，運動也有助於留住骨本。不需要很高強度的運動，平時的走路、快走、爬樓梯、慢跑等皆宜，只要長時間持之以恆，就可以很有效的增加骨質密度，對於延緩骨質流失具有正面的助益。



Normal bone



Osteoporosis

參考資料

1. 衛生福利部國民健康署，骨質疏鬆症臨床治療指引電子書。
2. 美國食品藥品監督管理局婦女健康辦公室，骨質疏鬆症。
3. 國防醫學院，蝕骨細胞。
4. 林新醫院家庭醫學科，康育豪醫師，認識骨質疏鬆症。
5. Hallstrom H, et al. Coffee, tea and caffeine consumption in relation to osteoporotic fracture risk in a cohort of Swedish women. *Osteoporosis Int* 17:1055-64, 2006.

這些中藥帶給你好“骨”力

骨骼保健與中醫理論

人類的骨骼並非只是無生命的架子，其終生是不斷的進行分解與重造。據統計，全球每3秒就有1人因骨鬆而骨折，世界衛生組織更提出警告：「骨質疏鬆症，是僅次於心血管疾病，造成健康問題的第二大疾病！」。骨骼的成長是持續的，但卻隨年齡增加而愈疏鬆，所以預防骨質疏鬆症存骨本應該要從年輕就開始。

在中醫古籍中有“骨萎”、“骨痹”、“骨枯”、“骨極”和“骨蝕”的描述，與骨質疏鬆極為相似，而大部分的研究人員均不否認骨質的流失與衰老有關，現代研究亦多認為與肝脾腎三臟關係密切，以虛為本，間夾氣滯血瘀，因此，以中醫的理論來看，其病因病機主要是腎虛、脾虛、肝鬱和血瘀，所以，中醫治療骨質疏鬆症以調補脾胃為主，補腎壯骨，健脾益氣，活血通絡。

骨骼保健中草藥

目前西方醫學於骨質疏鬆症的治療主要有荷爾蒙療法、雙磷酸鹽藥物、選擇性雌激素受體調節劑、抑鈣素以及副甲狀腺荷爾蒙，而以目前的中醫藥研究也發現到，過去一些傳統認為有骨骼保健的中藥，在科學的驗證下，確實對於骨質疏鬆或骨骼保健是有所助益的，下表即列舉數個已有科學實證的骨質保健中草藥。

表一、骨質保健相關之中草藥

中草藥學名	藥用部位	作用方式
紅花 (<i>Carthamus tinctorius</i> Linne)	種子	可能具有促進骨質形成的能力；對於卵巢摘除的老鼠，可防止其鬆質骨骨質的流失。
升麻 (<i>Cimicifuga heracleifolia</i> Kom.)	根莖	可以降低血中鈣離子濃度，增加骨質密度；可能與抑制蝕骨細胞的活性有關。
肉蓯蓉 (<i>Cisfanche liesertdcoia</i> Y. C. Ma)	肉質莖	可能具有增加骨質密度與骨礦物質含量，而具有預防骨質疏鬆的能力。
冬蟲夏草 (<i>Cordyceps sinensis</i> (Berk.) Sacc.)	子座與蟲體	可抑制蝕骨細胞的分化及蝕骨相關基因表達；可能具有增加骨質強度、密度與骨礦物質含量的能力。
續斷 (<i>Dipsacus apercides</i> C.Y.Cheng et T.M.Ai)	根	增加骨表面積/體積組織比值與鬆質骨的數量；可能與促進成骨細胞的分化與成熟有關。

中草藥學名	藥用部位	作用方式
骨碎補 (<i>Drynaria fortune</i> (Kunze ex Mett.) J. Sm.)	根莖	可能與抑制蝕骨細胞的活性與相關基因表現有關；動物實驗發現可增加骨質密度。
淫羊藿 (<i>Epimedium brevicornum</i> Maxim.)	葉	具有抑制骨質回收和促進骨質形成的能力；小型臨床試驗觀察到，可促進停經婦女的骨質密度。
巴戟天 (<i>Morinda officinalis</i> F. C. How)	根	具有抑制骨質回收和促進骨質形成的能力；動物實驗發現有增加骨礦物質含量的能力。
補骨脂 (<i>Psoralea corylifolia</i> Linne)	果實	促進骨髓基質細胞的分化與抑制蝕骨細胞的形成；可改善骨量指標。
接骨木 (<i>Sambucus williamsii</i> Hance)	莖	增加血中鈣離子濃度，降低尿鈣排泄；動物實驗發現有增加骨質密度和改善骨微架構。

其他如旱蓮草、刺桐、杜仲、女貞子、長柄山螞蝗、葛根、地黃、槐角、槲寄生和山藥等中草藥，均有科學文獻報導具有增加骨質或預防骨質疏鬆的功效。除此之外，一些獨特的天然成分，如芒柄花黃素(formononetin)、白藜蘆醇(resveratrol)和ferutin等，亦在科學實證下，呈現具有對骨骼有所助益的功效。

這些骨骼保健中草藥雖屬於天然植物，但仍有其獨特的藥理活性存在，民衆欲使用這些中草藥前，仍需先諮詢專業的中草藥專家、中醫師或藥師，判定是否適合自身目前的生理狀況使用，來替自己的用藥安全進行把關。

參考資料：

1. 振雷等，原發性骨質疏鬆症中醫體質與辨證分型相關性研究進展。上海醫藥，2015；36(7)：43
2. 林文彬，骨質疏鬆症的中醫症型研究與探討。中國中醫臨床醫學雜誌，2004；10(3)：228。
3. Chun-Tao Che et al. Natural Products from Chinese Medicines with Potential Benefits to Bone Health. Molecules. 2016；21：239.



▲ 肉苁蓉



▲ 續斷



▲ 骨碎補

強健膝蓋有活力，關節減壓報你知

關節的重要性

關節疼痛是許多人共有的夢魘，復健科醫師指出，人體就像一部車，各器官都可能損壞，關節也不例外，特別是年長者、肥胖族群，以及曾遭受外力撞傷者，更要別注意關節發出的疼痛警訊，避免影響行動力。關節會疼痛是因為軟骨磨損或是骨頭與骨頭碰撞所造成，除了身體老化、肥胖等因素影響外，久坐、久站、長時間維持相同姿勢，都是罹患關節炎高危險族群。

膝蓋是人體退化感受最明顯的部位之一，隨著年歲漸長，許多人開始覺得膝蓋活動不順利，和以前比起來變得不容易彎曲，如果不常使用膝蓋，或是過度使用，都會讓相關的肌肉喪失柔軟度，而膝蓋其實並沒有獨立的肌肉，雖然有著許多的韌帶和肌腱，但韌帶和肌腱無法伸展，因此要透過伸展相連的肌肉，來提高膝蓋周圍的柔軟度。醫師強調，民衆要保養關節，首先，要先控制體重。過重會讓下半身承受過大壓力，而加速關節勞損退化，再加上新陳代謝失調問題，大幅增加痛風性關節炎風險。面對關節疼痛，中西醫均認為「要活就要動」、「不動則不通，不通則痛」，因此也主張民衆練習伸展筋骨的活動，才能讓關節酸痛永久不上身。

關節減壓運動

建議有關節疼痛的民衆，平常可以多做復健運動，提升大腿和股四頭肌的力量，增加膝蓋的承受力。活動時，以關節不痛為原則，若感到不適應立即停止，並向專業人員諮詢。

- 股四頭肌強化運動：首先坐在椅子上，適當時可於膝窩下墊一個小枕頭，將膝蓋伸直，與屁股平行，1次持續約20秒到有痠脹感，之後換另1腳，共做10分鐘，1天3次。(圖1)
- 抬腳跟訓練：能鍛鍊小腿肚及小腿的肌肉。由於有摔倒的風險，因此雙手一定要撐著桌子等牢固物品。施行時需站立穩固並將雙手撐在牢固的桌子或椅子上後，慢慢墊起腳尖，維持此動作約10秒鐘，再回復為起始準備之動作，如此重複抬腳跟的動作每日約30次。(圖2)



- 站姿股四頭肌伸展：面對椅背或牆壁站立，右手扶椅背或牆壁保持平衡，微收小腹，左膝彎曲，左手抓住左腳踝，讓腳跟盡量靠近臀部，維持30~60秒後，換腳練習。(圖3)
- 平躺/側躺抬腿：雙腳伸直平躺/側躺於地，單腳伸直慢慢舉起約30cm高，暫停5秒再緩慢放下。單腳抬舉10-15下後換腳進行。(圖4)



圖3 站姿股四頭肌伸展



圖4 側躺抬腿

關節的日常保健

另外，要預防關節疼痛應少吃高脂肪食物。國外最新研究發現，高脂肪食物會影響關節軟骨正常的運作，尤其有代謝症候群疾病的人，更是高危險群。研究發現，有高血脂、高血壓、高脂肪等三高病史的人，合併胰島素抗性太高，以後發生關節炎的比例是沒有三高族群的2倍。

除此之外，生活保健也是不可少的。減輕日常膝關節承受的壓力：減重是最直接的做法，以及避免拿重物；避免長時間坐著或盤腿，定時站起來活動；避免激烈衝擊膝關節的運動，包括爬山、上下樓梯；需要適度和緩地運動，例如走路。掌握以上的復健活動、飲食控制與日常保健，減低關節所承受的壓力，舒展增加關節的活動力，並加強關節周邊肌肉的強度，大家都可以遠離膝關節疼痛的困擾。

參考文獻

1. 早安健康網站 (<https://www.everydayhealth.com.tw/article/13595>)
2. 華人健康網站 (<https://www.top1health.com/Article/167/54309>)
3. 康健雜誌網站 (<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=76174>)

臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科 陳玉娟醫師

—子宮肌腺症治療心得分享—

子宮腺肌症的定義是子宮內膜的腺體與基質侵入子宮肌肉層，這些異位子宮內膜組織的特性與正常子宮內膜類似，同樣會在月經期出血，血液和碎片會在子宮壁腺體中累積，導致子宮壁腫脹體積變大並類似球狀。子宮腺肌症可以是瀰漫型或是局部型的，後者表示被侵犯而膨脹的範圍是局部性的，也常被稱為「子宮肌腺瘤」。

子宮腺肌症表現症狀有繼發性進行性加重的痛經、月經量增多或經期延長、子宮增大；懷孕期間還會有併發症，包括子宮破裂或穿孔、植入性胎盤、子宮收縮不良導致產後出血，甚至有子宮外孕發生著床在子宮壁的肌腺瘤之中。

發生原因有：(1)好發生於35-50歲婦女，可合併子宮內膜異位症或子宮肌瘤同時發生；(2)多次分娩或子宮刮除術導致子宮壁受損；(3)卵巢功能失調、高雌激素；(4)遺傳。子宮腺肌症的發生率約占生育年齡婦女的一成，隨著生育年齡往後移，此症的發生率有上升的趨勢。

子宮肌腺症歸類在中醫的痛經、癥瘕中。《金匱要略》中有描述：“婦人胞中結塊、或脹、或痛、或滿，甚或出血，稱為癥瘕”。對病因病機的描述，《醫學入門》云：“血滯瘀積於中，與日生新血相搏，則為疼痛”。《醫宗金鑑·婦科心法要訣》曰：“婦人產後經行之時，臟氣虛，或被風冷相干，或飲食生冷，以致內與血相搏結，遂成血癥”。

可將證型分類為氣滯血瘀、寒凝血瘀、痰凝血瘀等三種。

- **氣滯血瘀**：主證：經期小腹脹痛或痙攣性疼痛，劇烈拒按，心煩易怒，胸脅乳房脹痛，月經量多，有塊，或經行時間延長，子宮增大，舌質紫，或有瘀點，脈弦澀。

分析：由於產後，術後，情志抑鬱，肝失疏泄，氣機不暢，血運受阻，氣滯血瘀，瘀血積於胞中，日久成癥瘕，故而子宮增大；瘀血內停，阻於胞中，不通則痛，故經期腹痛劇烈；內有實邪，因此腹痛拒按；沖任失調，瘀血不去，新血不得歸經則月經量多，經期延長；其他症狀和舌脈均為氣滯血瘀所致。

- **寒凝血瘀**：主證：經期小腹絞痛或冷痛，拒按，得熱痛減，月經量多，色紫暗，有塊，畏寒肢冷，舌質暗有瘀點，脈沉緊。

分析：由於產後、人流、術後血室正開，寒邪乘虛侵入胞中，與血搏結，寒凝則血瘀，瘀血停留於胞中，日久而成癥瘕，故而子宮增大；沖任不固，血不安其宅，故而月經量多，經期延長；寒邪阻礙陽氣布達則畏寒肢冷；舌脈為寒凝血瘀之象。

- **痰凝血瘀**：主證：經期小腹疼痛拒按，月經量多，質稀如水，有血塊，子宮增大，胸脘滿悶，嘔惡欲吐、帶下量多，色白，質稠，舌質暗苔白膩，脈沉滑而弦。

分析：由於肝鬱氣滯或脾虛腎陽不足，水濕不化，聚濕成痰，痰濕結於胞中，與血氣相結，日久成癥瘕。內有痰濕之邪，不能化精微為經血，濕注沖任，故而月經質稀如水；內有瘀血

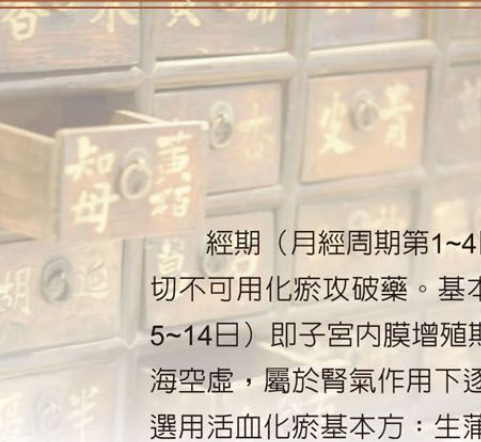


▲ 陳玉娟醫師家庭生活照

，則經血有塊；痰阻氣滯，則胸脘滿悶，嘔惡欲吐；濕注下焦，傷及任帶二脉，故而帶下量多，色白質稠；舌脉為痰凝血瘀之象。

治療方法，非經期以溫陽益氣養血為主，少佐化瘀消癥之品，如選用黃耆、黨參、白朮、鹿角霜、菟絲子、雞內金、熟地、白芍、當歸、生山楂、三稜、莪朮等，使得氣足則血生，氣旺則血暢，血得溫則行，陰得陽助則生化無窮，氣血充足，血行順暢，癥瘕漸消；經期則活血祛瘀止血，使體內瘀血隨經血盡去，瘀血祛陳則新血安其宅，不止血而自止，血行通暢則痛經消失。如恐活血太過，可加活血止血藥，如三七，茜草等。

腎藏精，主生殖，為沖任之本而繫胞；“經水出諸腎”，調經以補腎為主，房勞多產必耗精傷腎；另外瘀血久積，化經乏源，亦可成腎虛血瘀，阻滯沖任胞宮，日久漸成癥瘕；再逐瘀過猛，易傷正氣，故治療本病需以補腎培本為基礎。未行經期的治療結合月經周期和子宮內膜周期分3個階段，以補腎為基礎，活血化瘀、散寒溫胞、軟堅散結相結合，兼以理氣止痛。而在此3個階段合理調配活血化瘀藥、溫經散寒藥、軟堅散結藥之間的用量及用藥時機是治療關鍵。個人治療心得，月經病的治療主要分為行經期和平時，而腺肌症的治療重在平時。



經期（月經周期第1~4日）此期子宮藏而不泄，排出經血，血室正開，宜溫經化瘀止血法，切不可用化瘀攻破藥。基本方藥以生化湯合失笑散，佐以少量行氣藥。經後1周（月經周期第5~14日）即子宮內膜增殖期，在雌激素作用下，子宮內膜腺體和間質細胞呈增殖狀態。次期血海空虛，屬於腎氣作用下逐漸蓄積經血之期，宜加大活血化瘀藥比重，佐以少量溫經散寒藥。選用活血化瘀基本方：生蒲黃，五靈脂，當歸，川芎，三棱，莪朮，雞血藤，三七，川牛膝等。排卵後1周（月經周期第15~23日）即子宮內膜分泌早，中期，此期子宮內膜繼續增厚。此期為重陰轉化期，重陰轉陽，沖任氣血活動顯著，應加大化瘀攻破之力疏通沖任血氣，結合軟堅散結治療效佳。具體選用活血化瘀基本方加乳香，沒藥，水蛭。軟堅散結藥選用山慈菇，黃藥子，雞內金，浙貝，瓦楞子，鱉甲等2~3味即可。經前1周（月經周期第24~28日）即子宮內膜分泌晚期，此期為月經來潮前期，相當於黃體退化階段，內膜腺體開口面向宮腔，間質更疏鬆，水腫。此期為陽長期，陰充陽長，氣血下注沖任，子宮氣血更加壅滯，“不通則痛”。治療以散寒暖胞為主，配伍少量行氣止痛藥。忌用攻伐，此期子宮肌層病灶充血出血，刺激平滑肌產生痙攣性收縮，若用攻伐則活血愈甚疼痛愈甚，改大量化瘀攻破藥為化瘀止痛藥。可用補火助陽，散寒止痛，溫經通脈之肉桂，附子；小茴香，烏藥散寒行氣止痛，細辛搜剔深伏之寒，桂枝溫通心陽，以通脈痺。化瘀止痛藥多用抵當湯合當歸、川芎，將水蛭易為血竭，加元胡索。

子宮肌腺症以經量大、經痛甚等症狀表現，隨著肌腺症的發展，骨盆腔內沾黏導致排卵後下腹痛，嚴重影響婦女朋友的生活品質，使用荷爾蒙療法保守性治療往往功效不彰，甚至有潮紅、多毛等女性朋友無法忍受的副作用；切除子宮的根本治療方法也有副作用，且不易被一般女性朋友所接受，臨床上使用中藥配合針灸治療，效果並不比一般婦產科療法差，副作用也少，值得建議女性朋友嘗試。

現職

臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科婦科主任
臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科專任主治醫師

學歷

中國醫藥大學學士後中醫學系畢業

經歷

彰化秀傳紀念醫院住院醫師
中醫婦科醫學會理事

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午08:30-12:00			●		●		●
下午13:30-17:00		●		●		●	
晚上18:00-20:30							

院所位置

- 電話：(02) 2737-2181
- 地址：台北市吳興街252號 臺北醫學大學附設醫院

中藥小故事

車前草



相傳西漢時有一位名將叫馬武。一次，他率軍隊去戍邊征戰，被敵軍圍困在一個荒無人煙的地方。時值六月，那裡酷熱異常，又遇天旱無雨。由於缺食少水，人和戰馬餓死、渴死的不少。剩下的人馬也因饑渴交加，一個個小肚子脹得像鼓一般，痛苦不堪，尿像血一樣紅，小便時刺痛難忍，點點滴滴尿不出來。戰馬拉尿時也嘶鳴掙扎。軍醫診斷為尿血症，需要清熱利水的藥物治療。因為無藥，大家都束手無策。馬武有位馬夫，名叫張勇。張勇和他分管的三匹馬也同樣患了尿血症，人和馬都十分痛苦。一天，張勇忽然發現他的三匹馬都不尿血了，馬的精神也大為好轉。這一奇怪的現象引起了張勇的注意。他便緊盯著馬的活動。原來馬啃食了附近地面上生長的牛耳形的野草。他靈機一動，心想大概是馬吃了這種草治好了病，不妨我也拔些來試試看。於是他拔了一些草，煎水一連服了幾天，感到身體舒服了，小便也正常了。張勇把這一偶然發現報告了馬武。馬武大喜，立即號令全軍吃「牛耳草」。幾天之後，人和馬都治好了。馬武問張勇：「牛耳草在什麼地方採集到的？」張勇向前一指，「將軍，那不是嗎？就在大車前面。」馬武哈哈大笑：「真乃天助我也，好個車前草！」此後，車前草治病的美名就傳開了。又因為它總是肆無忌憚的生長，連道路也據為己有，而將後代繁殖於其中，故而又被稱為「當道」。古時候交通多以獸力車為主，牛車更是普遍，因此道路上常見牛隻的排泄物，而車前草常從其中萌芽生長，所以也被稱為「牛遺」。

車前草(*Plantago asiatica* Linn.)又名車輪菜，為車前草科(Plantaginaceae)車前草屬(*Plantago*)的多年生草本植物。生長在山野、路旁、花園、河邊等地。車前草高度約 15~30 公分，根莖短縮肥厚，密生須狀根。葉全部根生，葉片平滑，廣卵形，邊緣波狀，間有不明顯鈍齒，主脈五條，向葉背凸起，成肋狀伸入葉柄，葉片常與葉柄等長。春夏秋株身中央抽生穗狀花序，花小，花冠不顯著。結橢圓形蒴果，頂端宿存花柱，熟時蓋裂，撒出種子。有利水通淋、清熱解毒、清肝明目、祛痰、止瀉的功效。不僅可藥用，還可食用，深受人們喜愛。

車前草亦為民間常見的藥草，也是百草茶主要原料，為最通俗好用的解熱利尿劑。車前草種子及根、葉均含有糖分及維生素A、C、K，味甘性微寒，無毒，主入腎經，兼入肝、小腸二經，為行水洩熱要藥，主利尿、通淋瀝、祛膀胱溼熱、清肝肺風熱，可強腎益精氣、明目保肝、去心胸煩熱。清熱解毒，消炎止血，利尿止瀉，鎮咳祛痰，抑菌。嫩葉燙水後可煮食。過度勞累致小便不順者，以全草煮水加紅糖喝，有奇效。車前草還可治氣喘、百日咳、怯痰、慢性腎炎、子宮炎、浮腫、膀胱炎、尿道炎、泌尿系結石、痛風、下痢、頭痛、去風毒、腫毒、肝中風熱、心臟病、心包油、除濕癬、前列腺肥大、止痛、利水道、導小腸熱、治婦人難產等多種功能。

骨碎補的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Drynaria fortunei* (Kunze.) J. Sm.

俗名(Common Name) (中) : 石岩薑、猴薑、毛薑、爬岩薑

(英) : *drynaria rhizome*

來源(Source) : 為水龍骨科(Polypodiaceae)多年生附生蕨類植物懈蕨(*Drynaria fortunei* (Kunze) J. Sm.)或中華懈蕨(*Drynaria baronii* (Christ) Diels)的根莖。

藥材性狀

- 根莖呈扁平長條狀，略彎曲，有分枝，長4-20cm，寬1-2cm，厚2-5mm。
- 表面淡棕色至暗棕色，密被棕色細小鱗片。
- 質輕脆，易折斷，斷面紅棕色，維管束呈黃色點狀列成環。
- 氣微弱，味淡、微澀。

顯微性狀

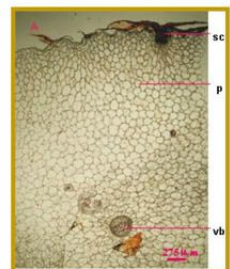
- 根莖橫切面：鱗片基著生於表皮層凹陷處，由3-4列細胞組成，細胞類多角形，胞壁均勻增厚，內含紅棕色色素。
- 表皮細胞一列，長圓形。維管束周韌型，17-25個排列成扁圓形環。
- 維管束外周有內皮層，由一層長方形細胞組成，具凱氏點，木質部管胞呈多角形，直徑6-40 μ m。

參考資料

- 1.張憲昌。2006。中藥檢驗方法專輯(十三)易混淆及誤用藥材之鑑別(II)。行政院衛生署藥物食品檢驗局。147-164頁。
- 2.肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。693-699頁。



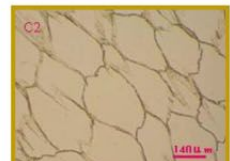
藥材圖



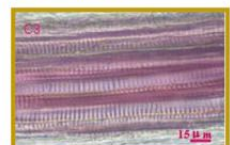
組織圖



鱗片



薄壁細胞



導管

何首烏的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Polygonum multiflorum* Thunb.

俗名(Common Name) (中) : 首烏、紅內消

(英) : Black haired Mr. He

來源(Source) : 為蓼科(Polygonaceae)植物何首烏(*Polygonum multiflorum* Thunb)之乾燥塊根。

藥材性狀

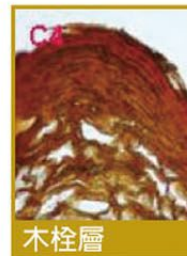
- 塊根紡錘形或團塊狀，長6.5-15cm，直徑4-12cm。
- 表面紅棕色或紅褐色，凹凸不平，有不規則皺紋及縱溝，並有橫向皮孔或連線條紋，兩端各有一明顯的斷痕，露出纖維狀維管束。
- 質堅硬，不易折斷。切斷面淡黃棕色或淡紅棕色，粉性，皮部有4-11類圓形的異型維管束環列。
- 氣微，味微苦而甘澀。

顯微性狀

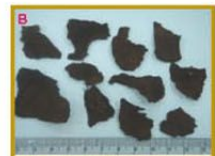
- 木栓層為數列細胞，充滿紅棕色物質。
- 韌皮部較寬，散有異型維管束，另一種是單個的維管束，均為外韌型。形成層呈環狀。
- 木質部導管較少，周圍有管胞及少數木纖維。根的中心為初生木質部。
- 薄壁細胞含有澱粉粒及草酸鈣簇晶。

參考資料

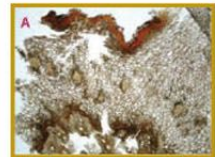
1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。518-527頁。
2. 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生署中醫藥委員會。413-414頁。



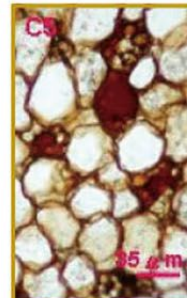
木栓層



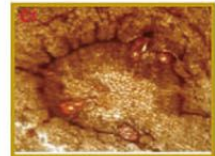
藥材圖



組織圖



分泌物



維管束



木纖維



導管



草酸鈣簇晶

綠色健康知識館 邀您共享

人文、健康、養生知性之旅！

『港香蘭』一向尊重中藥的傳統，為提升中藥草特性的核心價值，從「治療醫學」跨足「預防醫學」積極創新，關懷生命，將中藥傳承下來的智慧融入現代化科技研發製造，賦予生活保健兼具便利性與生活化之機能性產品。

館內服務設施

「影片欣賞」、「健康講座」、「製程參觀」、「藥材展示」、「養生健康飲品」、「文化書廊」、「產品展售」、「藥用植物園區」「養生DIY製作」等等多元化內容，給您精緻化、專業化、生活化的中藥知識體驗。

邀請您來體驗製做中草藥DIY

來到健康館內我們為您提供適合各年齡製作的，草本DIY體驗活動，透過簡單的工具與教學不論是大人、小孩都很適合喔~

養生VIP茶包

找出您的體質，依照建議或自己調配專屬自己的藥材，裝填於茶包袋內即可沖泡飲用。

中藥防蚊香包

將秤好的防蚊中藥材裝進紗布包裡即可使用。

項目	收費	製作時間
養生VIP茶包	150元/人	30分鐘
中藥防蚊香包	100元/人	30分鐘

- 開放時間：09:00~17:00(每天開放)
- 預約電話：06-5052505 0800-728000
- 導覽&DIY時間：10:00&14:00
- 網址：www.biotanico.com.tw
- 20人以上團體請於到訪日三天前預約
- 地址：台南市新市區南科一路1號

交通資訊

1. 國道1號：

台南系統交流道下→接國道8號→約走3.6公里→新市交流道(往永康/台南科學工業園區)下→直走至園區南側聯外道路(新港社大道)左轉→南科南路右轉→南科一路，即可到達。
2. 國道3號：

新化系統交流道下→接國道8號→約走4.5公里→新市交流道(往永康/台南科學工業園區)下→直走至園區南側聯外道路(新港社大道)左轉→南科南路右轉→南科一路，即可到達。
3. 大眾運輸：

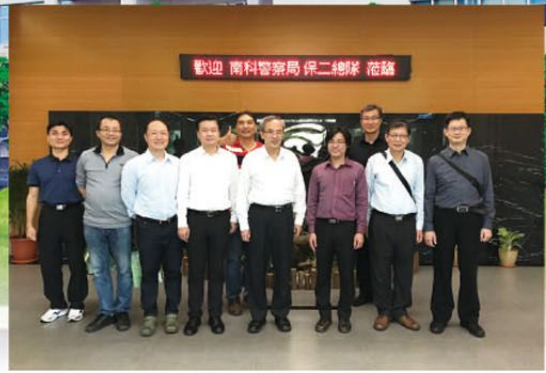
火車：於新市火車站下車後，搭計程車至園區（約2公里）



活動窗櫺



▲ 陳敏勳董事長來訪



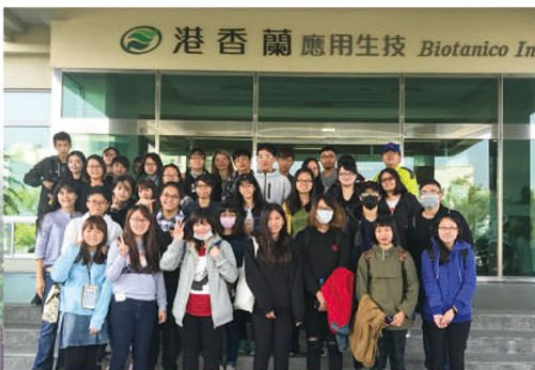
▲ 南科警察局 保二總隊



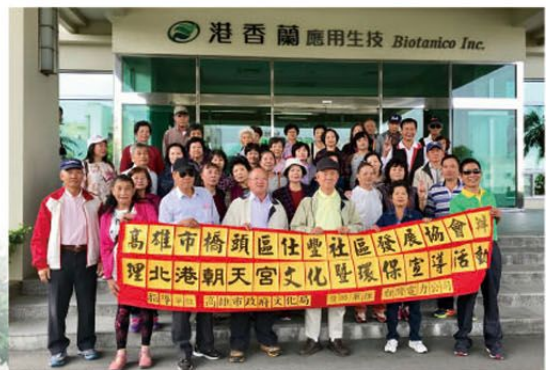
▲ 東海大學農業生技產業教學



▲ 屏東科大食品生技碩士專班



▲ 實踐大學會計系



▲ 高雄市仕豐社區發展協會



促進新陳代謝

天天健康舒活

每日飲用，寧風代謝茶
☑ 打造舒活人生！



每包6公克x20包

天然

質純

健康

5 大特色!!

港香蘭 寧風代謝茶

港香蘭 寧風代謝茶，採用天然草本植物精華，利用生物科技專業製造。內含茵陳、車前草、金錢草等成分，可以促進新陳代謝，調整體質，讓您在享受優質生活的同時，能夠同時兼顧身體健康，打造舒活人生！

- 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
- 投保產品責任險新台幣3000萬元之保障

留住骨本



加倍堅固

120
粒裝

高單位

葡萄糖胺(低鈉)
Glucosamine

軟骨素(95%高純度)

+

膠原蛋白

+

松樹皮萃取物



港香蘭應用生技 高品質的堅持

在環保、純淨的綠建築環境，注重社會責任與消費者保護，嚴選天然素材，高科技萃取，每項產品皆通過國際級檢驗標準把關，通過ICP重金屬、GC/MS/MS農藥殘留、微生物檢驗合格，給您安心的承諾。