



港香蘭

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

5-6 月號
2018 May-June

男士們~ 攝護保健不能少 解尿順暢不苦惱!

關心爸爸的健康—解尿不適 夜間頻尿怎麼辦?

攝護腺肥大之天然保健研究

點石為藥—有趣的礦石類中藥

改善頻尿 請您跟我這樣做

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



Contents 2018 May-June

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

五月 **Aay**

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

六月 **June**

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1 十八	2 十九
3 二十	4 廿一	5 廿二	6 廿三	7 廿四	8 廿五	9 廿六
10 廿七	11 廿八	12 廿九	13 三十	14 五月	15 初二	16 初三
17 初四	18 初五	19 初六	20 初七	21 初八	22 初九	23 初十
24 十一	25 十二	26 十三	27 十四	28 十五	29 十六	30 十七

國民健康專欄

01 | 馬兜鈴酸風波再起，如何避免買到毒中藥

藥膳美食

03 | 竹葉茅根甘蔗飲

04 | 海螵蛸魷魚湯

專題報導

05 | 關心爸爸的健康-解尿不適、夜間頻尿怎麼辦

07 | 攝護腺肥大之天然保健研究

09 | 點石為藥，有趣的礦石類中藥

11 | 改善頻尿，請您跟我這樣做

人物專訪

13 | 京元中醫診所?蔡承翰醫師專訪

中藥小故事

15 | 千里光

基原鑑定

17 | 枳殼

18 | 枳實

活動訊息

19 | 港香蘭綠色健康知識館

20 | 機關團體參訪活動

5月及6月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

馬兜鈴酸風波再起

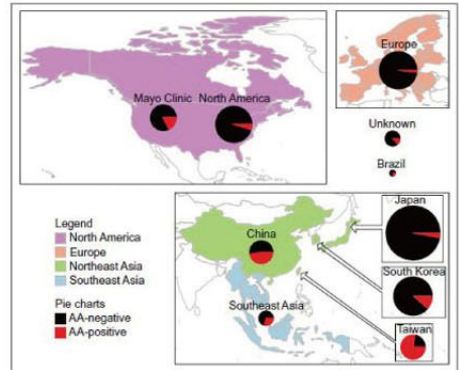
如何避免買到 中藥

馬兜鈴酸的毒性

馬兜鈴酸(aristolochic acids)引起的腎臟毒性最早可以溯及上世紀中葉的時候，1956年巴爾幹半島發生大規模腎臟病的流行，巴爾幹半島上有一種馬兜鈴科(學名：*Aristolochia clematitis*)的雜草常生長在大麥旁邊，當農民採收麥子的時候會連同這種馬兜鈴科的雜草一同採收造成混用而食入。馬兜鈴酸致癌方式為造成基因的點突變，點突變基本上可分為同類置換(transition)與異類置換(transversion)，而馬兜鈴酸易於造成高頻率的異類置換，又特別是A>T異類置換最為常見，而造成突變的主要原因為其會與DNA形成所謂DNA附加物，此DNA附加物終身會隨著DNA複製而永久存於體內，不會因為停藥而逆轉致病的風險。這樣的致癌毒性過去已知會導致末期腎病變及上泌尿道泌尿上皮癌(upper urinary tract urothelial carcinoma)的發生。2002年國際癌症研究機構(International Agency for Research on Cancer)並將含馬兜鈴酸的植物列為第一級致癌物(具足夠流行病學證據證實導致人類癌症)，把可能含有馬兜鈴酸的物質列為第2A級的致癌物。

馬兜鈴酸與肝癌之形成

於2017年10月時，林口長庚醫院與新加坡研究團隊共同發表了一篇關於馬兜鈴酸所導致的肝癌基因突變研究，除了過去所知馬兜鈴酸會誘發上泌尿道泌尿上皮癌外，研究團隊更發現馬兜鈴酸可能與台灣、中國與東南亞的肝癌形成有關，利用現代的基因檢測技術可以發現到，台灣的肝癌患者呈現高比例的馬兜鈴酸所致基因點突變現象(A:T>T:A突變)，比例可達78%，其他如中國可達47%而東南亞有到29%，除此之外，位於美國的梅奧醫院(Mayo Clinic)分析其院內的亞洲人肝癌檢體，也發現到21%的肝癌病人中有類似的基因突變現象。事實上，台灣早在2003年正式禁用關木通、廣防己、青木香、天仙藤、馬兜鈴等5種含馬兜鈴酸中藥材，2004年則禁止細辛整株使用，僅能使用根部，而為何台灣仍有如此高與馬兜鈴酸相關的致癌現象，對此研究團隊做出以下的幾點推測：(1)即使禁用了，部分中草藥店的經營者仍舊使用含馬兜鈴酸的中草藥；(2)中草藥名稱與標示的混淆，尤其中藥常以複方使用，易有混用誤用的情形；(3)含馬兜鈴



▲ 各國因馬兜鈴酸所致肝癌之比例



▲ 廣防己藥材圖

酸的中草藥於網路上容易購得；(4)部分含馬兜鈴酸的中草藥於台灣仍未完全禁用，如細辛。而在中國對於含馬兜鈴酸的中草藥亦未全面的禁止，同樣的也可能是造成肝癌盛行的原因之一。



▲ 馬兜鈴原植株

馬兜鈴酸的檢測

食藥署曾於2003年針對龍膽瀉肝湯等15種添加廣防己、青木香、關木通等藥材之中藥製劑，建立馬兜鈴酸之高效液相層析法，2004年更針對有關細辛中藥材暨其製劑相關管理規定之公告，再選擇小青龍湯等8種含細辛之中藥製劑，同樣建立其高效液相層析法，以運用於市售製劑中馬兜鈴酸成分之鑑別及含量測定。而事實上，目前國內的各家科學中藥廠，對於可能含馬兜鈴酸的中草藥之管控與監測是日趨嚴謹的，除了運用高效液相層析法之外，亦進一步使用更為精準靈敏的高效液相層析串聯質譜儀(LC-MS/MS)分析中藥材中馬兜鈴酸的含量，避免使用到含馬兜鈴酸的中草藥，為產品安全與民衆健康作第一線的把關。

如何避免使用到含馬兜鈴酸之中草藥產品

選購中草藥產品要把握的第一原則就是不要購買來路不明的產品。由於衛福部早於2003年11月3日，已依據藥事法第48條及第76條規定，將含馬兜鈴酸之廣防己、青木香、關木通、馬兜鈴、天仙藤等五種中藥材及其製劑公告禁用，並撤銷含有該類中藥材之藥品許可證。而國內的中藥廠在全面實施GMP制度後，臺灣的中藥產品須經政府嚴格的藥證審查把關後，才可上市販售。因此，購買與使用由GMP中藥廠生產的產品，對於民衆在用藥安全上是絕對可以安心的。

此外，民衆對於手邊的中草藥產品有任何問題時，可至合格的中藥商、中醫診所與藥局進行諮詢，並遵循中藥專業人員、中醫師與藥師的指示，在安全和有效的劑量下使用，以達真正保健之功效。

參考資料

- 1 鈕聖文等，馬兜鈴酸相關惡性腫瘤與腎病變之簡介與研究新進展。內科學誌，2013；24：189。
- 2 Ng et al. Aristolochic acids and their derivatives are widely implicated in liver cancers in Taiwan and throughout Asia. *Sci Transl Med.* 2017；9：eaan6446.
- 3 衛生福利部中醫藥司網站(<https://www.mohw.gov.tw/cp-3215-23043-1.html>)

竹葉茅根甘蔗飲

材料：竹葉15克，白茅根15克，甘蔗50克，白糖適量。

作法：①將淡竹葉和白茅根洗淨備用。

②將所有藥材放置適當容器內，依個人濃淡喜好，以500cc~1000cc水煮開後轉小火煮10分鐘，濾渣後稍微放涼。

③可按個人喜好加入白糖調味，趁溫熱時飲用。

功效：淡竹葉有清熱除煩、生津利尿、促進睡眠等功效，白茅根可清熱利尿、涼血止血，二者配伍，對小腸熱盛引起的尿痛、尿急、尿頻、尿黃或血尿均有較好的療效，還能有助於緩解牙痛、口腔潰瘍等症。甘蔗中含有豐富的糖分、水分，還含有對人體新陳代謝非常有益的各種維生素、胺基酸、鈣和鐵等物質，具有清熱解毒、生津止渴、和胃止嘔與滋陰潤燥等功效。

食材說明

淡竹葉

性味：甘淡寒無毒。

功效：清涼解熱，利尿解毒，鎮咳祛痰，除煩止渴。



白茅根

性味：甘寒無毒。

功效：解熱利尿，消炎除瘀，止血涼血，補中益氣。



海螵蛸魷魚湯

材料：魷魚100克，補骨脂30克，桑螵蛸、紅棗各10克，海螵蛸50克，以及鹽、蔥花、薑片各適量。

作法：① 將魷魚泡發，洗淨切卷；海螵蛸、桑螵蛸、補骨脂、紅棗洗淨。

② 將海螵蛸、桑螵蛸、補骨脂同用水煎，取汁去渣。

③ 在藥汁中放入魷魚、紅棗，煮至魷魚熟後，加鹽、蔥花、薑片調味即可。

功效：本品可溫腎益氣、固澀止遺，適合腎虛腰膝痠軟、夜頻尿多的老年患者食用。

說明：補骨脂能補腎助陽，固精縮尿，暖脾止瀉，納氣平喘。桑螵蛸有固精縮尿，補腎助陽的功效，可用於治療遺精、早泄陽痿、遺尿、尿頻、小便失禁、白濁、帶下的作用。海螵蛸味鹹，澀，性溫，主要功效是固精止帶，收斂止血，制酸止痛，祛濕斂瘡的功效。魷魚的營養價值很高，富含人體所需的氨基酸，是一種營養保健且風味很好的水產品，中醫認為，魷魚有滋陰養胃、補虛潤膚的功能。



海螵蛸魷魚湯

關心爸爸的健康— 解尿不適、夜間頻尿怎麼辦？

張先生（化名）是一位60歲的上班族，最近小便不太順、晚上尿尿次數多，小便前會等比較久才能開始解尿，尿流比過去細小無力，看醫師後被診斷為「良性攝護腺肥大」，醫師還告訴他：「目前不需要開刀，服藥即可。」面對這個新來的朋友，未來如何與它相處，張先生還真覺得困惑。與很多類似的病友一樣，張先生也有一連串的問題想要釐清，以下我們就來看看張先生的疑問：

① 什麼是攝護腺與良性攝護腺肥大？會有什麼不舒服的症狀？女生也會有攝護腺肥大嗎？

攝護腺位於膀胱的下面，剛好環包著尿道，我們必須了解，並非所有人都會有攝護腺，實際上只有男性朋友才有攝護腺，女性的身體是不存在這個器官的。攝護腺的大小會隨著男性的年齡增加而增大，一般而言，20-30歲男性的攝護腺大約有20克大小，30歲以後大部分男性的攝護腺會逐漸變大，變大到一定的程度後，就會擠壓膀胱的出口與尿道，以至於影響小便的通暢，所以就會有小便不順的症狀，如：開始解尿較慢、尿流細而無力、尿流斷斷續續、解完後滴滴答答、排尿不完全的感覺；另一方面，因為膀胱出口與尿道被擠壓造成尿流不順，負責壓縮膀胱的膀胱肌肉也就變得相當肥厚而致收縮功能不穩定，所以也可能會有頻尿、尿急與夜尿的症狀。

② 良性攝護腺肥大很常見嗎？

對男生而言，這是一個常見的問題。如單以攝護腺器官有否變大達到攝護腺肥大的標準，有研究發現成年男性有良性攝護腺肥大的比率：31-40歲約8%，51-60歲約40-50%，80歲以上則超過80%；如果只算有出現解尿不適症狀者(器官有變大，不一定會有症狀)，有研究發現50歲、60歲、70歲、80歲的男性出現症狀的比率約為26%，33%，41%，46%。

③ 良性攝護腺肥大，會造成腎臟壞掉嗎？

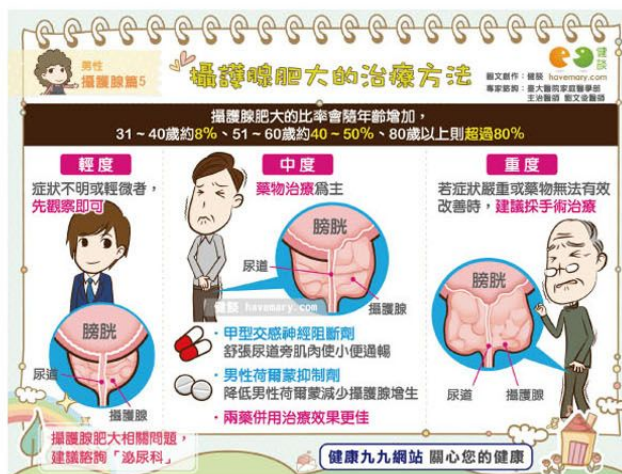
攝護腺與腎臟是連通的，都是在小便產生與排出的通路上，因此如果攝護腺肥大足以影響泌尿道的通暢，就有可能回溯影響腎臟的功能。良性攝護腺肥大的人，除了會有上面的解尿不適症狀之外，嚴重者如未治療，也可能發生急性膀胱尿滯留、泌尿道反覆發生細菌感染、腎臟水腫，甚至發生腎臟衰竭而需要洗腎呢！

④ 良性攝護腺肥大會引起性無能嗎？

良性攝護腺肥大的患者的確比較會有勃起功能障礙的問題，但應不是互為因果關係，而是兩者可能具有共同的致病原因。另外，在治療攝護腺肥大的藥物有一類是與男性荷爾蒙的製造有關，有可能引起勃起功能障礙、性慾低下，如果沒有使用到這一類藥物，基本上應該不須擔心良性攝護腺肥大症造成性功能障礙。

⑤ 良性攝護腺肥大有哪些治療方法？不治療可以嗎？吃藥有效嗎？什麼時候需要開刀？

良性攝護腺肥大可分輕度、中度與嚴重者，治療方法也稍有不同。症狀輕微者可以再觀察，



不需馬上治療；有症狀會影響解尿不適者，可以先選擇使用口服藥物來減輕症狀；如果未能有效改善或已經很嚴重，手術治療就是另一個選擇。

6 良性攝護腺肥大，醫師常會處方哪些藥 這些藥有副作用嗎？

有良性攝護腺肥大，如果沒有症狀不適或是症狀輕微，其實也不一定需要治療。但如果已經會干擾到日常生活，那是有一些治療藥物是可以改善症狀的。目前最常用的藥物有，甲型交感神經阻斷劑及男性荷爾蒙抑制劑。前者主要藉由舒張尿道旁的肌肉使小便通暢，後者則是經由降低男性荷爾蒙的形成而減少攝護腺的增生。醫師開藥時常擇一使用，症狀輕度者，醫師常以甲型交感神經阻斷劑做為第一線治療，如治療效果不佳，再考慮加用男性荷爾蒙抑制劑。目前的研究認為兩藥合用，比單獨使用一種藥的效果更好。甲型交感神經阻斷劑的藥物副作用，最重要的是頭暈及姿勢性低血壓，第一次服用最好在睡前，較新型的甲型交感神經阻斷劑因作用專一性較好(作用點局限在泌尿道)，較不會影響血壓。

7 除了藥物以外，良性攝護腺肥大患者生活上可以有那些作為，來改善症狀不適呢？

其實注意一些生活小習慣也可以有助於攝護腺肥大患者的症狀，例如：外出或睡前，降低喝水量，可以減少小便次數；降低酒精與咖啡因飲料的攝取量，有助於減少排尿的次數；感冒或過敏症發生時，應避免或小心使用流鼻水藥物與鼻塞藥物，因為這些藥會讓良性攝護腺肥大的患者之排尿症狀惡化。

8 哪些因素與罹患良性攝護腺肥大有關呢？可以預防嗎？

即使醫學研究進展快速，但對於如何預防良性攝護腺肥大，目前則尚待突破。嚴格來說，目前並無確證的方法可以預防「良性攝護腺肥大症」。美國麻州老化研究的結果認為，運動可降低良性攝護腺肥大的罹患危險，但這個研究卻不認為脂肪攝取量、性活動、喝酒、肥胖、舒張壓、糖尿病與良性攝護腺肥大的發生有關。不過，也有其他的研究認為，肥胖、高空腹血糖及糖尿病會增加良性攝護腺肥大的風險。因此，僅就現有的研究報告來看，增加運動量、減肥或保持適當體重、避免糖尿病，或許是目前預防良性攝護腺肥大的可行之道。

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=148&DS=1-Article>

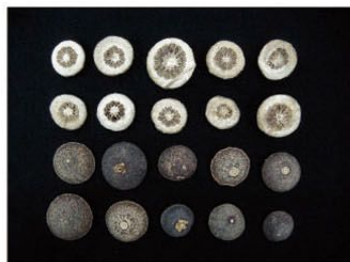


攝護腺肥大之天然保健研究

改善攝護腺肥大之天然草藥

人體許多的器官是隨著年紀增長而逐漸萎縮，但對很多男士而言，攝護腺反而是逐漸增大的，年輕男性的攝護腺約略如核桃般大小，重約20克左右，通常攝護腺開始肥大的年紀約始於40至45歲，而有超過一半的患者會發展為良性攝護腺肥大。攝護腺肥大的主要病理特徵為基質與上皮細胞的增生，目前臨床上用於治療攝護腺肥大的藥物有甲型交感神經阻斷劑及男性荷爾蒙抑制劑。在歐洲的許多國家，如義大利、奧地利和德國，常使用天然草藥產品來預防或治療輕度至中度的攝護腺肥大，同樣地，天然草藥與營養保健療法用於預防或改善攝護腺肥大在北美洲區域亦是相當盛行的，以下便針對一些已有研究實證的天然草藥或中藥進行簡介。

天然中草藥學名	使用部位	作用機轉或臨床效果
鋸葉棕櫚 <i>Serenoa repens</i> (Bartram) J.K.Small	果實	阻斷甲型交感神經受體作用；可輕微改善攝護腺肥大之症狀
異株蕁麻 <i>Urtica dioica</i> Linne	根	具抑制性荷爾蒙之作用；可降低國際前列腺徵狀評分與前列腺大小
非洲李 <i>Prunus Africana</i> (Hook f.) Kalkman	樹皮	降低5 α 還原酶活性；可改善泌尿道系統與尿流量
蒜 <i>Allium sativum</i> Linne	鱗莖	縮小前列腺體積；改善頻尿；增加平均尿流量
亞麻 <i>Linum usitatissimum</i> Linne	種子	可降低國際前列腺徵狀評分；可增加最大尿流量
裸麥 <i>Secale cereal</i> Linne	花粉	可改善攝護腺肥大之症狀；預防攝護腺肥大之形成
紅花苜蓿 <i>Trifolium pretense</i> Linne	全草	減低攝護腺特定抗原；降低國際前列腺徵狀評分與前列腺大小
蔓越莓 <i>Vaccinium macrocarpon</i> Aiton	漿果	可改善下泌尿道症候群與排尿參數(如尿流率和殘餘尿量等)
鳳尾蕨 <i>Pteris multifida</i> Poir	全草	可降低國際前列腺徵狀評分；可增加最大尿流量與降低尿殘留



▲ 枳實



▲ 王不留行



▲ 鋸葉棕櫚果實



▲ 鳳尾蕨

中醫藥於攝護腺肥大之研究

中醫上把攝護腺肥大導致的排尿困難歸屬於「癃閉」範疇，《內經》素問奇病論篇曰：「有癃者，一日數十洩，此不足也。」癃者是小便淋瀝點滴而出，或頻尿，所以說一日小便數十次。過去的科學研究報告亦指出，一些中藥或複方組成對於預防或改善攝護腺肥大是很有幫助的。芸香科柑橘屬植物枳(*Poncirus trifoliata* (L.) Rafinesque)的未成熟果實，其酒精萃取物對於丙酸睪丸素誘導的攝護腺肥大之大鼠動物模式，具有抑制攝護腺增生之功效。而石竹科植物西洋王不留行(*Vaccaria hispanica* (Mill.) Rauschert)的種子，其中的多醣體成份亦可抑制小鼠用丙酸睪丸素誘導之攝護腺肥大。另外，中藥複方方面，龍膽瀉肝湯亦於動物模式證實其具有預防或改善攝護腺肥大的潛力。使用這些天然草藥仍需注意安全問題，民衆欲使用這些天然草藥前，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 Ester Pagano et al. Phytotherapy of benign prostatic hyperplasia. A minireview. *Phytother Res.* 2014 F28 G949.
- 2 Hanieh Azimi et al. A review of animal and human Studies for management of benign prostatic hyperplasia with natural products: perspective of new pharmacological agents. 2012 F11 G207.
- 3 Woo-Young Jeon et al. Inhibitory effects of Poncirus Fructus on testosterone-induced benign prostatic hyperplasia in rats. *BMC Complement Altern Med.* 2017 F17 G384.
- 4 Haijiang Zhang et al. Inhibitory effects of crude polysaccharides from semen vaccariae on benign prostatic hyperplasia in mice. *J Ethnopharmacol.* 2013 F145 G667.

點石為藥 有趣的礦石類中藥

中藥材的分類

中藥材的來源大略可分為植物類、動物類及礦石類三種。其中植物來源所占的比例最高，臨床應用也最廣。動物類在中藥材所占比例不大，通常取自於動物的皮、甲、骨、生殖器或是昆蟲類，藥性較強。而礦石類藥材多取自天然礦石，或加工後的礦物晶體、無機鹽類或其他金屬化合物；因此，較易含有毒性，有些只能外用不能內服，內服的藥物，雖然經過非常精密的炮製過程，但服用時仍必須嚴格遵從醫囑，以免產生毒性傷害。

礦石類中藥的煎煮

一些礦石類之藥材，其有效成分較難溶出，此類藥材是須先行煎煮的，待其約煮沸10分鐘後，再放入其他藥物，一同再煮。通常這類藥物會用過濾袋、或小布袋裝起來，避免和其他藥物混在一起，如代赭石、石膏等。

礦石類中藥的傳統鑑別法

傳統上礦石類中藥有一套獨特的鑑別方式，但操作上有些許的危險性且缺乏客觀性，目前已逐漸被其他科學性的理化分析方法所取代。民衆欲鑑別手邊的礦石類中藥時，應委請中醫師、中醫藥專家與藥師來進行，以免發生危險。

- **觀察**：就是檢視礦物的外型、顏色、透明度和光澤等表面特徵及斷面作為鑑別依據，如硃砂為天然硫化汞礦石，呈現暗紅或鮮紅色，以明亮晶瑩者為佳，色澤灰黑者為不良。
- **觸摸**：通常是以手觸摸，以輕重、粉性和黏性等特徵來進行鑑別，如辰砂經水飛法加工製成的朱紅色粉末，色紅細膩染手，質重滑潤疏鬆。
- **味道**：利用味覺器官區別不同礦物的味道，對其進行鑑別，如膽礬味酸澀臭，入口會使人作嘔。
- **硬度**：一般用指甲、小刀或玻璃在礦物藥上畫出痕跡來測定，如用玻璃才畫出痕跡的有自然銅、磁石和代赭石等。
- **火試驗**：就是利用火燒礦物產生某些變化來進行鑑別，如石膏為單斜晶系石膏礦石，經火煅後會失去結晶水，變成白色瓷狀粉末。

常見的礦石類中藥

- **滑石**：本品為矽酸鹽類滑石族滑石，主要為含水矽酸鎂 $[Mg_3(Si_4O_{10})(OH)_2]$ ，由富含鎂的超基性岩經水熱變質而成，採挖後，除去泥沙及雜質。滑石味甘、淡，性寒。歸胃經、膀胱經。具有利水通淋，清解暑熱，祛濕斂瘡的功能。滑石多生用，水飛後使藥物達到極細和純淨，便於內服和外用。內治小便不利，淋瀝澀痛，暑濕煩渴，濕熱水瀉；外治濕疹，痱子。
- **陽起石**：為矽酸鹽類礦物陽起石或陽起石石棉的礦石。陽起石味鹹性微溫。歸腎經。具有溫腎壯陽，暖下焦，除冷痹的功能。本品臨床上均煅用，煅後質地酥脆，易於粉碎，便於煎出有效成分。酒淬可進一步使其質地酥脆，利於加工製備，並可加強壯陽作用，用於下焦虛寒，腰膝

酸軟，遺精，陽痿，宮冷不孕，崩漏。

- **芒硝**：本品為硫酸鹽類礦物硝族芒硝，經加工精製而成的結晶體，主要為含水硫酸鈉($\text{Na}_2\text{SO}_4 \cdot 10\text{H}_2\text{O}$)。取天然產的含水硫酸鈉礦物，用熱水溶解，過濾，放冷即析出結晶，此種粗製結晶稱朴硝。或經煮煉、過濾，冷卻後，取上層的結晶細芒如鋒，稱為芒硝。朴硝味苦、鹹，性寒。歸胃經、大腸經。具有瀉熱通便，潤燥軟堅，清火消腫的功能。瀉下作用峻於芒硝，但質地不純，不宜內服。以消積散癰見長，多外用。芒硝性味功效同朴硝，唯經提淨炮製後，質地純淨，可供內服。經用蘿蔔制後，可緩和鹹寒之性，並取其消導降氣之功，增強其潤燥軟堅、消導、下氣通便作用，用於實熱便秘，大便燥結，積滯腹痛，腸痛腫痛。
- **代赭石**：本品為氧化物類礦物剛玉族赤鐵礦，主含三氧化二鐵(Fe_2O_3)。赭石性味苦寒。歸肝經、心經。具有平肝潛陽，降逆，止血的功能。生赭石性味苦寒，具有平肝潛陽，清火降逆下氣的作用，用於眩暈耳鳴，嘔吐，噯氣，呃逆，喘息，以及血熱所致的吐血、衄血。醋赭石味甘、澀，性平，經火煨醋淬，緩和了苦寒之性，引藥入肝經血分，具有養血益肝，收斂止血的作用，用於吐血，衄血，崩漏下血，泄瀉。煨赭石作用與醋赭石相似，煨後並使質地酥脆，易於粉碎和煎出有效成分。
- **磁石**：本品為等軸晶系氧化物類礦物尖晶石族磁鐵礦的礦石，主含四氧化三鐵(Fe_3O_4)。磁石味鹹性寒，歸肝經、心經、腎經。具有平肝潛陽，聰耳明目，鎮驚安神，納氣平喘的功能。生磁石擅於平肝潛陽，鎮驚安神，多用於驚悸，失眠，頭暈目眩。煨磁石聰耳明目，補腎納氣力強，並易於粉碎與製劑，多用於耳鳴、耳聾、視物昏花、白內障、腎虛氣喘、遺精等。



▲ 代赭石



▲ 滑石



▲ 石膏



▲ 自然銅



▲ 芒硝

參考資料：

- 1 <http://www.drchen.com.tw/9511.htm>
- 2 陳淑瑩等，礦物類中藥的經驗鑒別。浙江中醫雜誌，1997；5：232。
- 3 台灣中藥典 第二版。

改善頻尿 請您跟我這樣做

頻尿的原因

頻尿是一種症狀，不屬於疾病，卻是不少人難以啓齒的困擾。一般來說，成人正常的膀胱容量約350至450c.c.，白天排尿次數約為4~5次，如果排尿次數異常頻繁，就可稱為頻尿。導致頻尿發生的原因，除了因為憋尿、大量喝水、出汗較少、精神緊張等因素引起外。男性較常見的原因是護腺肥大，女性則可能是泌尿道感染或更年期；有疾病如糖尿病、間質性膀胱炎、膀胱過動症，或服用高血壓用藥，也常會出現頻尿的狀況。

預防頻尿，從飲食改善開始

由於頻尿屬多因子之症狀，改善的方式應先以生活習慣調整以及慢性病控制為主軸，壓力情緒過大及經常熬夜、吃消夜、或吃太多水果，都是誘發頻尿的危險因子。事實上，國外有研究發現，有一些夜間頻尿患者，睡前少吃含鹽食物可降低夜尿症惡化風險。主要是因為睡覺前攝取過多含鹽性食物，將造成體內保留更多水分，會增加尿液排泄次數。同時建議民衆，1天的喝水總量，盡量不要超過3000cc；其次，咖啡因與酒精，最好盡量避免。如果真的要喝，最好控制飲用量，才不會造成水分攝取過多，出現多尿問題。

另外，一天吃10顆南瓜子亦可改善，醫師指出，南瓜子當中含有豐富的植物固醇及木酚素，前者可以取代血中膽固醇，而後者則屬於植物性雌激素，所以合併攝取之下能夠幫助骨盆底肌肉更快速生成，中醫上一直以來都將各類瓜子當作藥材來使用，若是買不到現成的白瓜子（也就是南瓜子），或是擔心市售瓜子有添加防腐劑，也可以至超市買幾顆南瓜回家，將種子上的黏液洗去後，用平底鍋乾煎至金黃色再剝殼食用裡面綠色的部分即可。其次，直接購買使用市面上已合格檢驗通過的南瓜籽油相關產品，亦是一項不錯的選擇。



改善頻尿，您可以這樣做

從中醫觀點來說，腎與膀胱互為表裡，且肺、脾與三焦的功能，皆會影響排尿功能。當三焦升清降濁功能、脾胃消化功能失常時，一喝水就頻尿；若肺臟輸佈到體表之氣不足，則一吹到冷風就頻尿。

中醫師指出，導致頻尿的原因很多，須評估個人的體質狀況及發病病位，找出真正原因，徹底治療，所以有頻尿問題時，還是建議諮詢專業醫師，才能改善症狀，以下提供預防頻尿的3訣竅：(1)不憋尿，養成定時排尿習慣，每2~3小時排1次。(2)適量補充水分，少喝冰水防病情加重。(3)做凱格爾運動，或腹部呼吸，鍛鍊骨盆底肌肉，減少頻尿問題。



凱格爾運動：

- 1 平躺在地上，腳底貼著地板，雙腳屈膝。
- 2 想像自己在憋尿，收緊骨盆肌維持3~5秒後，放鬆3~5秒，每天重複4次以上。待熟悉動作後，可以練習站立時用力夾緊臀部，將臀部肌肉向上提肛維持5秒鐘，再慢慢放鬆5秒鐘，重複收縮放鬆動作20次以上，不論躺著、站著隨時都能做。

平時亦可配合穴位按摩來改善頻尿問題。可熱敷位於下腹部的關元穴（肚臍下3吋）及中極穴（肚臍下4吋）5分鐘，或是早晚自行按摩這兩個穴道5-10分鐘。

參考文獻

1. 華人健康網 (<https://www.top1health.com/Article/258/36804>)
2. 康健雜誌網站 (<http://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=2372>)
3. 早安健康網站 (<https://www.everydayhealth.com.tw/article/17090>)

京元中醫診所 蔡承翰醫師 專訪

醫師簡介

蔡承翰醫師與中醫的緣分其實是一場“經過安排的意外”，蔡醫師畢業於臺中市明道中學，高三畢業選填志願時，蔡醫師的第一志願其實是高雄醫學大學牙醫學系，填完志願的蔡醫師隨即飛往澳洲放鬆遊玩，回國時才發現父親悄悄地將他的第一志願改為長庚大學中醫學系，因此開啓了蔡醫師的中醫之路。

長庚中醫系雖為中西醫雙主修制，但蔡醫師早在大一時就已經對中醫產生濃厚的興趣，並在退伍後選擇攻讀長庚傳統中醫學研究所碩士學位，蔡醫師提到，除了對中醫的熱忱以外，能繼續在長庚大學籃球球隊打球也是他選擇持續向上進修的原因之一。

“由《黃帝內經》及《難經》出發探考伏梁之源”為蔡醫師碩士班所研究之題目，蔡醫師認為，雖然他的研究著重於醫經醫史的探討，但長庚傳醫所的學生分為醫學組與理學組，因此，除了醫學組常見的醫經醫史、病例分析、健保資料庫分析等研究領域，尚有理學組同學擅長的“細胞訊息傳遞”、“中草藥成分於癌細胞的作用”或是“天然物萃取與分析”等多元領域，並可於同一個空間激盪思緒，碰撞出新的火花，這對於中醫藥的發展與科學化來說是一個非常好的平台，蔡醫師也希望有更多的中醫藥人員能適時地投入理論與科學中，而不僅止於臨床工作，這兩者應當並存且互補互助，如此一來，中醫藥才有茁壯的機會。

擁有中西醫雙執照的蔡醫師選擇以中醫的身分執業，然而沒有留在大醫院是因為蔡醫師想要多一點臨床經驗來豐富自己的醫術，在診斷及向患者解釋病情方面，因為附有西醫的背景，也讓蔡醫師能更有效地了解病人的狀況，進而掌握病勢立即給予中醫的治療，這個模式也成為蔡醫師的優勢所在。

醫師治療理念與案例分享

蔡醫師的處方著重“專一精簡”，因此蔡醫師開立的處方中，複方不會多過於兩方，再搭配少數單味即能達到非常好的效果。以蔡醫師的經驗來看，水藥的效果優於科學中藥，另外，因為部分炮製類中藥取得不易，例如：蜜炙麻黃、薑砂仁、蜜炙黨參等，中藥雖然炮製後能改變藥物性質，但是若能掌握到大略的病勢走向，則有些單味藥不一定非要用到如此精準，畢竟中藥是一種相輔相成的概念。

師承林兩傳醫師的蔡醫師，擅於傷科徒手治療，有些患者甚至不必吃藥，經由徒手治療即能改善症狀，曾經有一位患者罹患自體免疫眼疾，經過西醫診斷後，必須藉由 CAR-T (Chimeric Antigen Receptor T cell) 免疫療法及洗腎來治療，經由友人介紹，轉介至蔡醫師的門診，蔡醫師發現患者眼疾的張力來源來自於患者的後背及肩胛骨，只要將其張力來源解除，讓其恢復為一般人體的平衡狀態即可，這也符合中醫理論所謂“平衡”的概念，在蔡醫師徒手治療的當下，患者的眼睛從原本的模糊看不清楚頓時明亮，並搭配透解鬱熱、疏肝理脾的四逆散來解除患者的弦脈，這次特別的經驗讓蔡醫師留下了深刻印象。

另外有一位年約50歲左右的女性患者，左側乳腺癌術後開始明顯掉髮長達兩個月，髮量明顯減少，頭皮無明顯皮疹或出油，大小便正常，脈象浮滑，睡眠也正常，體質無明顯寒熱，蔡醫師給予大黃黃芩黃連湯加減方一星期後，患者逐漸長出細軟髮，這次的案例也讓蔡醫師印象深刻。

醫師Q&A

Q1. 開藥時，是否有運用民間藥或中草藥的經驗？

A1. 有，不過以比例來說相對較少，曾經有開過九層塔頭、小葉山葡萄等，可能早期特考的中醫師會比較擅長中草藥的運用。

Q2. 如何維護醫病關係及平時紓壓的管道？

A2. 對待患者秉持耐心和細心兩項原則，若有無理取鬧的患者，不會跟他動怒，只會好聲好氣地跟患者說明目前的狀況，若無法接受便會建議患者退掛，通常患者都會自知理虧，也就摸摸鼻子走人。平時若遇到挫折，我的紓壓方法就是打羽毛球，平常都會有固定的球友互相練習兼打氣。

Q3. 對於藥材品質的把關，例如：真偽藥的辨別、藥材基原的確定，中藥炮製的技術等等，有什麼看法或改善的地方？

A3. 藥材方面的品質管制畢竟是另一項專業，而中醫師的專業主要在於診斷及開立處方，兩者兼顧必有其困難之處，所以，藥材品質管制方面應當有更多中藥專業的人員投入業界才是解決之道，不管是藥學系或是中國醫藥大學的中國藥學暨中藥資源系，這些畢業生的專業能力無庸置疑，只是真的走中醫藥這條路的人才比例偏低，這是比較可惜且迫切的地方，這需要大家一起來努力。

對中醫藥的期許及夢想

蔡醫師認為中醫藥還有非常大的進步空間，雖然近年來的科學研究已經讓國際看見中醫藥的潛力，得諾貝爾獎的青蒿素也為中醫藥注入一劑強心針，但總觀來說，中醫藥這塊瑰寶尚有許多未開發的地方等著大家一起去尋寶，蔡醫師的梦想很簡單，蔡醫師希望所有的中醫人、中藥人都有好的舞台發揮所學，造福社會，讓更好的社會成為可能。



▲ 筆者與蔡醫師為研究所同窗，如今因專訪而相聚，此緣分實屬難得



▲ 京元中醫診所 蔡承翰醫師

蔡承翰醫師

學歷

- 長庚大學中醫學系學士
- 雙主修醫學系學士 (中西醫雙執照)
- 長庚大學傳統中醫學研究所碩士

經歷

- 新北市中醫師公會中醫臨床顯效案例講師
- 台灣大學生生醫電子與資訊學研究所講師
- 長庚大學中醫學系中醫傷科外審專家

門診時間

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

院所位置

- 京元中醫診所 電話預約專線 (02)2591-3920
- 診所地址：台北市中山區松江路378號

主治項目

- 內科：頭痛、感冒、咳嗽、憂鬱症、腸躁症、睡眠障礙、尿道炎
- 肥胖症、更年期症候群、月經調理、睡眠呼吸中止症、糖尿病、痛風
- 皮膚科、醫學美容、青春痘、肥胖特別門診、異位性皮膚炎、肝膽科
- 坐骨神經痛、過敏體質調理、兒科過敏氣喘、代謝性症候群、慢性肝炎
- 婦科：白帶、阻道炎、痛經、不孕、月經異常
- 小兒氣喘、小兒成長、腸胃疾病：便秘、胃酸逆流、消化不良、腹瀉
- 特別門診：醫學美容、肥胖、豐胸
- 傷骨科疾病、筋骨錯位整復

中藥小故事

千里光



千里光味苦，甘，辛，性寒，涼，無毒。具有清熱解毒、殺蟲、明目的功效。關於千里光名字的由來還有個美麗傳說：

傳說很久以前，有一戶住在深山裡的人家，他們有兩個可愛的女兒，一個叫美美，一個叫冬冬。但是兩個女兒剛出生的時候，眼睛都不太好，看不到遠處的東西，而且總是流眼淚。老倆口求了很多名醫、用了很多藥都沒有效果，直到後來一位百歲老人教他們用了一種黃色的不起眼的小花兒煮水後，用冒起來的熱氣來熏孩子的眼睛，從此美美和冬冬就有了一雙明亮美麗的大眼睛。相傳她們倆可以看到千里之外。於是人們就稱這種植物叫做千里光了。

這裡還有一種美麗的說法是，美美和冬冬的房子外都長滿了這種黃色的小野花，有一天，姐妹倆到山裡採藥的時候迷了路，天黑了，到處都是漆黑一片，但是姐妹倆很勇敢，並沒有坐在那裡哭泣，而是不停地走啊走，因為她們相信總會找到回家的路的。終於，她們看到遠處有一種黃色耀眼的亮光，於是她們忍著饑渴勞累向那些亮光走去，真的就走到了自己的家，原來那些亮光就是屋子外面不起眼的小黃花發出來的，它們的光在漆黑的夜裡一直可以亮到千里之外，於是，千里光的名稱就這樣延續下來了。

千里光味苦，性寒；有清熱解毒、明目，以及利濕的功效。它常用於治療癰腫瘡毒、風熱感冒、目赤腫痛、泄瀉痢疾，以及濕疹等。配伍野菊花、牡丹皮、金銀花等，可治熱毒證；配夏枯草、野菊花、甘草等，則可治目赤腫痛。內服用量為15至30克；外用則可用適量藥材來煎水熏洗、搗爛外敷或熬膏外塗。由於千里光性味偏寒，脾胃虛寒者不宜服用。

中國約有160餘種菊科千里光屬的植物，其中有10餘種可作為藥材使用。最新的《中國藥典》2010年版本已收載中藥材千里光，肯定其藥用的價值。千里光屬植物普遍含一種名為吡咯裡西啶生物鹼。現代研究發現這類生物鹼可能具有抗腫瘤的作用。不過，研究亦發現這類生物鹼可能影響肝臟，長期大量服用或有機會導致肝硬化。故此，民眾服用任何中藥前應先徵詢中醫師的專業意見，並跟從中醫師指示下按一般用量正確使用。患有長期病患及肝功能不全的病人則不應服用中藥材千里光。

雖然千里光的小黃花，與公園常見的蟛蜞菊外貌相近，亦為菊科植物，但兩者其實不同種屬。為了安全起見，民眾郊遊遠足時切勿隨便採摘山野植物或果實服用，以免中毒。

枳殼的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Citrus aurantium* L.

俗名(Common Name) (中) : 枳殼

(英) : fruit of citrin or trifoliolate orange

來源(Source) : 為芸香科(Rutaceae)植物酸橙*Citrus aurantium* L.的乾燥未成熟果實。

藥材性狀

- 形狀：呈半球形，直徑3~5cm。
- 斷面：中果皮黃白色，汁囊乾縮呈棕色至棕褐色。
- 表面：褐色或棕褐色，有顆粒狀突起。
- 頂端有小凹點。
- 質地：堅硬，不易折斷。
- 氣清香，味苦、微酸。

參考資料

- 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。443-452頁



枳實的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Citrus aurantium* L.

俗名(Common Name) (中) : 枳實

(英) : fruit of immature citron or trifoliate orange

來源(Source) : 為芸香科(Rutaceae)植物酸橙*Citrus aurantium* L.的乾燥幼果。

藥材性狀

- 果形狀：呈半球形、球形或卵圓形。
- 斷面：灰白色，中心棕褐色呈車輪紋。
- 表面：黑綠色或暗棕綠色，有顆粒狀突起及皺紋。
- 頂端有明顯的花柱基痕。
- 質地：堅硬，不易折斷。
- 氣清香，味苦、微酸。

參考資料

肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。
453-463頁。





▲ 服務團隊



▲ 知識分享區



▲ 知識分享



▲ DIY體驗區



▲ 產品展示區



▲ 歷史沿革

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：08:30~17:30(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

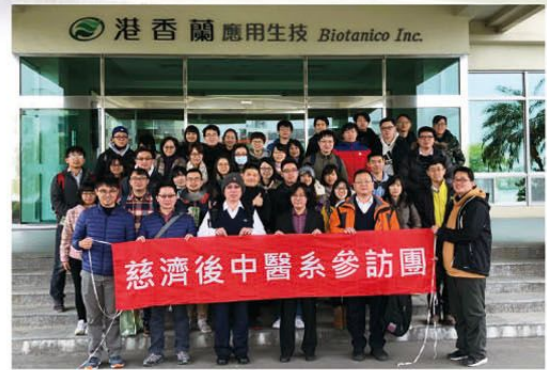
交通資訊

1. 國道1號：
台南系統交流道下→接國道8號→約走4.5公里→新市交流道下→往南科的方向→南科一路即可到達。
2. 國道3號：
新化系統交流道→接國道8號→約走4.5公里→新市交流道下→往南科的方向→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



▲ 港香蘭蔡宗欣總監與南二中校友會



▲ 慈濟大學學士後中醫學系



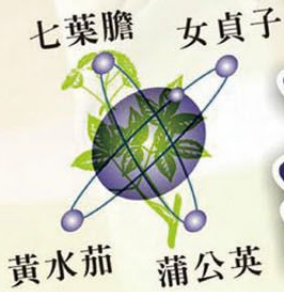
▲ 嘉南藥理科技大學



▲ 香港理工大學系統工程學系

歡樂人生

活力茶



退火降火氣
精神旺盛
調節生理機能

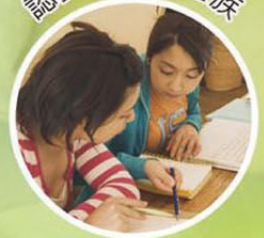
熬夜打拚上班族



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



給男性最貼心的相挺...

活力順暢
每一天

天然草本精華



增強體力，活力加倍
COPENE Selenium
鋅 硒
Zinc Zinc
茄紅素
LYCOPE
Lycopene

3大特色

- ✓ 1. 特選荷蘭南瓜籽油，含有多種營養素，天然質純，讓您健康又順暢
- ✓ 2. 鋅強化配方，更搭配硒與茄紅素，能夠增強體力，活力加倍
- ✓ 3. 配合漢方草本精華，可滋補強身，調節生理機能，為男性最佳營養補給



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