



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



內
郵資已付

高雄郵局許可證
高雄字第1104號
雜誌

 **7-8** 月號
2018 July-August

炎夏輕樂活 消暑·驅蚊·有妙招！

炎炎夏日裡中暑的預防及處理

中暑之中醫理論與處置

驅蚊中藥&植物大解密

飛蚊勿擾 夏日防蚊有妙招

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



Contents

2018 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 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 六月	14 初二
15 初三	16 初四	17 初五	18 初六	19 初七	20 初八	21 初九
22 初十	23 十一	24 十二	25 十三	26 十四	27 十五	28 十六
29 十七	30 十八	31 十九				

八月 August

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

國民健康專欄

01 | 北美膳食補充品銷售概況

藥膳美食

03 | 生脈飲

04 | 玉竹元氣雞湯

專題報導

05 | 炎炎夏日裡中暑的預防及處理

07 | 中暑之中醫理論與處置

09 | 驅蚊中藥 & 植物大解密

11 | 飛蚊勿擾，夏日防蚊有妙招

人物專訪

13 | 宏樺中醫診所一張宏州醫師專訪

中藥小故事

16 | 羅漢果

基原鑑定

17 | 石菖蒲

18 | 廣藿香

活動訊息

19 | 港香蘭綠色健康知識館

20 | 機關團體參訪活動

7月及8月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

北美膳食補充品銷售概況

北美之草本膳食補充品市場在2016年有7.7%之成長率，而各通路之銷售也是連續8年持續成長。草本補充品於主流市場之銷售已達13億美金，相較於2015年成長11%。在自然及保健食品通路中，草本補充品之銷售較2015年成長6.4%，達到25億美金之銷售額。在直接通路中，草本補充品之銷售達到36億美金，與2015年相比成長7.3%。

主流膳食補充品

歐夏至草已經是連續第四年在美國主流市場銷售第一之草本補充品。歐夏至草做成之補充品或是以其作為主要成分之產品，例如包含咳嗽滴劑及喉片等。作為薄荷之一種，歐夏至草在很早之前就已經做為草藥使用，最早之使用紀錄可追溯到西元一世紀，當時的羅馬醫師紀錄其汁液可用來治療呼吸道問題，雖然現在臨床研究對於其對於呼吸道作用之探討不多，但是其確實具有去痰及鎮咳效果，故很多咳嗽滴劑與喉片中都有使用之。小麥草和青稞在2016年銷售非常強勁，與2015年相比有131.9%之成長，在2016年銷售達1億美金，而較2015年相比也有9.3% (1千萬美金)之成長。

小麥草和青稞在2016年銷售非常強勁，與2015年相比有131.9%之成長。以統計資料可得知，這兩者在2016年於主流市場之銷售總額為5百萬美金，也使這兩個成分列在銷售額排名之第38。不論是小麥草和青稞，其通常都指正在剛長新葉或是子葉之小麥，其富含多種維生素、礦物質及植物化合物(類黃酮及葉綠素)。小麥草具有多種保健功效，包含解毒、幫助消化和免疫以及提升能量。青稞在銷售上則是主推其可增進心血管及消化系統之健康，以及增強力氣等種種訴求。這些成分其銷售量增加，似乎也代表消費者傾向購買可提升整體健康之超級食物。

乳香(118.7%)、薑黃(85.5%)及葫蘆巴(52.1%)是2016年成長超過50%之三種成分。乳香、薑黃及葫蘆巴都是傳統印度阿育吠陀草藥，這幾年西方消費者才逐漸認識這些天然草藥。這些草藥之所以在2016年暢銷之原因，多少也和西方消費者認識印度阿育吠陀草藥有關。

在具有苦味之草本成分中，蒲公英是2016年中賣得最好的。其他的草藥包含綠茶(8.5%)、蘆薈(6.6%)、紫錐花(6.3%)、牛蒡(4.8%)與水飛薊(2.1%)。在2016年之食品及飲料趨勢中，加入苦味也成為新的流行。不論是草藥或是之前提過的綠色葉菜類植物，都會產生一些讓人類嘗起來是苦味之物質。攝取這些含有苦味的成分，在經過消化後，會產生很多有益之功效。

單一草藥對比複方草藥補充品

從2011年開始，複方草本補充品慢慢佔據原本單一草藥之市場，這股風潮一直延生至2016年。與2015年相比，複方草本補充品之銷售在各個通路都有10.1%之成長，原本之單一草藥補充品則只有6.1%之成長幅度。不過由Nutrition Business Journal之提供之資料可以得知，如以2016之總銷售而言，單一草藥補充品還是高於複方草藥補充品。



生脈飲

材料：黨蔘10克、麥門冬10克、五味子2克，白糖適量。

作法：①將黨蔘、麥門冬和五味子之藥材洗淨備用。

②將所有藥材放置適當容器內，加入1000ml水煮滾後，燜10分鐘去渣取汁。

③可按個人喜好加入白糖調味，趁溫熱或放涼飲用皆可。

功效：黨蔘能健脾、麥門冬可滋潤利尿，促進新陳代謝、五味子可以刺激食慾，平衡體內電解質；此茶飲生津止渴、潤肺養胃，可補充夏天的體力和所需水分。

食材說明

黨蔘

性味：甘平無毒。

功效：補中益氣，強壯健胃，除煩止渴。



麥門冬

性味：甘微苦微寒無毒。

功效：清心潤肺，祛痰止咳，瀉熱除煩，生津行水，養陰益精。



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。



玉竹元氣雞湯

材料：玉竹5錢，西洋參5錢，茯神3錢，白朮2錢，甘草1錢，黃耆1兩，紅棗1兩，雞肉1斤，以及鹽、米酒各適量。

作法：① 將所需之中藥材洗淨備用。

② 雞肉洗淨切成小塊，汆燙去血水

③ 將去過血水的雞肉放入電鍋，加入藥材及清水6碗、米酒1碗，大火煮開。

④ 待煮開後轉文火燉50分後，加鹽等其他調味料調味即可。

功效：除煩止渴、口乾舌燥、勞倦發熱、心煩心悸、頻尿。

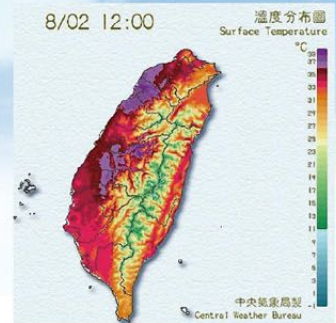
說明：玉竹性甘，微寒，歸肺、胃經，功效為養陰潤燥，生津止渴。西洋參性涼，味甘帶苦，透喉，具有補肺益氣、養胃生津、清熱的功效。茯神有寧心安神，利水的功效，茯神主治小便不利、心悸怔忡、失眠健忘等症，腎虛小便不利或不禁。白朮補氣健脾，燥濕利水，止汗。黃耆能補氣升陽、利水消腫。



玉竹元氣雞湯

炎炎夏日裡中暑的預防及處理

受聖嬰現象影響，近年來世界各地的天氣出現多次反常。從2015年開始，台灣氣象局多次報導夏天氣溫打破歷史高溫。中央氣象局公佈的台灣溫度分佈圖，更被新聞媒體戲稱「燒番薯」。這樣的連日高溫烘烤，真的讓人吃不消，一旦在高溫和熱輻射的長時間作用下，身體未能作出適當調節，造成水、電解質等代謝紊亂及神經系統功能損害將引發中暑、熱衰竭等急症。由於今夏這類病患快速增加，這些就醫的病人，除了戶外勞動者，我們更應該注意家中老幼及慢性病患。加強認識中暑、熱衰竭症狀辨識，及早就醫，才不會延誤就醫。



中暑

在高溫環境下從事體力勞動工作，如果身體活動產生或環境獲得的熱能，超越了身體散熱的速度，體內的熱能不斷累積導致過熱，將引發中樞神經系統功能失調、正常體溫調節機制失靈，就會引致中暑。另外環境高度潮濕、空氣不流通，例如長期間待在蒸氣室，或者穿著妨礙空氣流通及汗水揮發的衣服，也會妨礙汗水、體熱的揮發而致病。

臨床症狀：病人會逐漸減少或甚至停止出汗、皮膚變得乾燥、炙熱，嚴重者體溫可高達攝氏41度。生命徵象為脈搏急速及微弱、呼吸亦逐漸加快。未及時處理，將續發暈眩、神智混亂甚至不醒人事；身體也可能發生痙攣。

熱衰竭

長時間從事體力勞動工作、活動的人，包括馬拉松長跑者、運動員、建築工人…等，在大量出汗後，由於大量脫水造成水和鹽缺乏，引發血液循環衰竭。若未及時處理，最終可能發展為「中暑」。

臨床症狀：病人會感覺非常口渴、疲倦、四肢乏力，生命徵象為脈搏急速及微弱。皮膚濕冷、面色蒼白。可能有噁心、頭痛、暈眩或短暫神智不清。

熱痙攣

在高溫環境下劇烈的體力勞動工作、活動，身體除了大量出汗，同時損失大量的鈉鹽，將導致水份和電解質失調。此時若大量飲用清水，則會使體內細胞水腫，肌肉發生痙攣。

臨床症狀：病人肌肉抽縮疼痛，可持續1-3分鐘。

熱暈厥

在高溫、高熱源曝露後，引起接近皮膚表面的週邊血管擴張和大量失水，導致循環血液量減少，引致頭顱供血量不足而產生症狀。

臨床症狀：暈眩、皮膚濕冷、脈搏減弱

容易中暑的族群

除了高溫下勞動工作者、運動員之外，老年人因為皮膚汗腺萎縮和循環系統功能衰退，影響

身體散熱；嬰幼兒則因身體各系統發育不完善，體溫調節功能差，皮下脂肪又比較多，不易散熱也容易發病。另外慢性心血管疾病、糖尿病患者、感染性疾病而發燒的病人，因對體溫調控能力較差，在酷熱的環境中較易發生中暑。若有服用抗組織胺藥、抗膽鹼藥、安眠藥…等藥物，也會造成血管收縮，使體溫調節中樞發生障礙，也容易因熱浪侵襲而發病。若您家中有符合以上特質的人，應在氣象局發布高溫警報時，加強注意預防，尤其老人家中暑時產生的意識混亂或言語遲鈍，容易與失智症混淆，而延誤就醫。

中暑的緊急處理

根據中央健康保險署全民健康保險雙月刊第110期 (103年7月號)提供的「中暑急救五步驟」：「陰涼」、「脫衣」、「散熱」、「喝水」、「送醫」進行緊急處理：

- ① 陰涼：迅速將病患移到陰涼、通風的地方，同時墊高頭部、身體躺平。
- ② 脫衣：除去多餘衣物，解開衣扣，以利呼吸和散熱。
- ③ 散熱：除了搨風，可用沾濕的冷水毛巾替患者擦拭身體或頭部，幫助散熱。
- ④ 喝水：輕微中暑者，短時間內會清醒，再給予水分、食鹽水，或稀釋的電解質飲料（如：運動飲料）即可。
- ⑤ 送醫：若患者5~10分鐘仍未恢復意識，一定要趕緊送醫處理，尤其有慢性病史和曾中風者及年長者，更要小心。

預防中暑的方法

- ① 減少曝曬：減少於夏日烈日下活動，尤其在上午10點至下午2點應儘量避免。
- ② 補充水分：不斷地補給因發汗而流失了的水分和鹽分，大量流汗後可以適量補充運動飲料，不要等到渴了再喝，最好每小時就喝2杯到4杯（1杯等於240cc）的涼水。
- ③ 降低體溫的方法：避免太陽照射，在高溫下工作，應確保環境通風良好，若環境許可，開冷氣、使用電風扇、使用蓄冷劑等等。
- ④ 做好防曬：烈日下須外出時，一定要撐陽傘、戴遮陽帽，儘量走在騎樓或遮陽的地方為佳；穿著儘量選用棉、麻、絲質衣物，並以寬鬆、透氣、淺色為佳，以免吸收過多紫外線。

參考資料

彰基院訊電子報 (http://www.cch.org.tw/edm/edm_2_1.aspx?oid=71&pid=6&id=861)



中暑之中醫理論與處置

台灣地處亞熱帶，地小人稠，夏季氣候高溫炎熱，民衆常發生熱中暑。現代研究指出，早在熱衰竭發生的同時，高溫造成的全身炎症反應就開始醞釀，如果未立即處置，最終會演變成熱中暑，可能造成多重器官衰竭或死亡。熱相關疾病可分為六大類，包括熱中暑、熱痙攣、熱衰竭、熱性皮炎、熱昏厥及熱疲憊；其中以熱中暑最為嚴重。

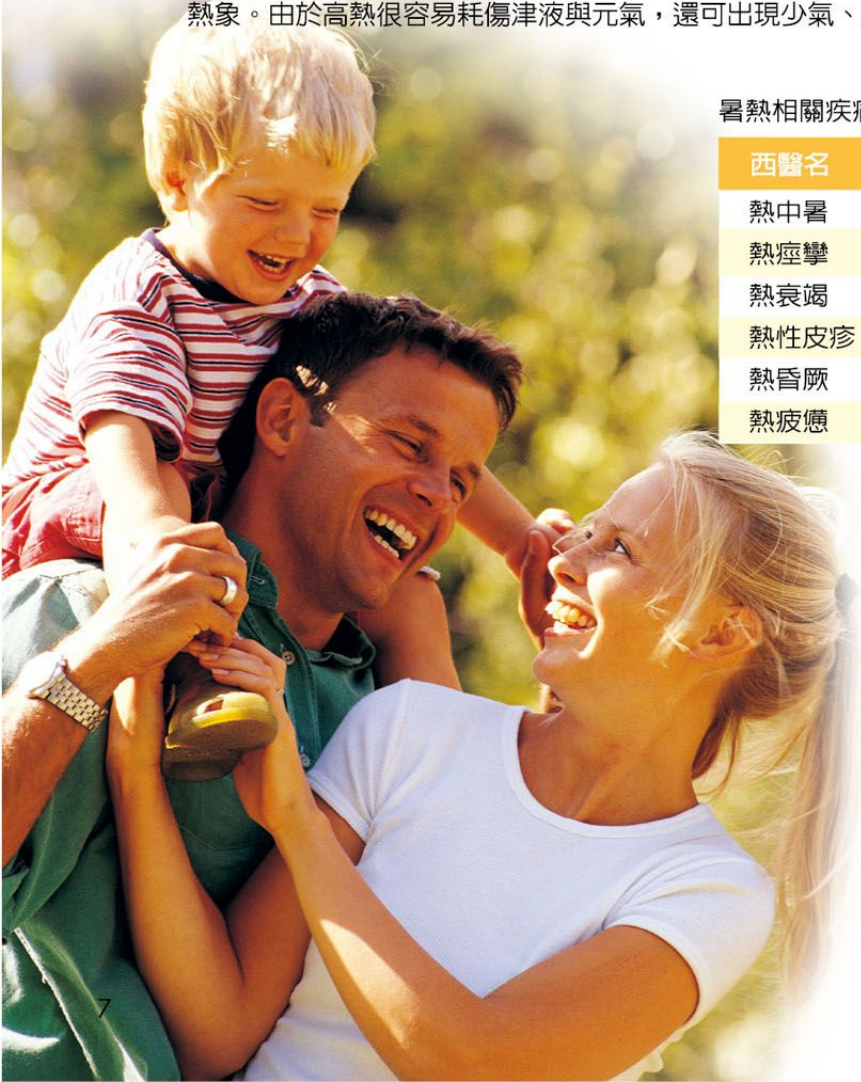
中暑的高危險群包括戶外勞動者、老年人、肥胖症、皮膚嚴重病變或曾有中暑病史者，另外，患有慢性系統疾病如高血壓、冠狀動脈疾病、糖尿病、失智、酒精濫用及慢性阻塞性肺病等，這些疾病可能會提高中暑的風險。

暑熱之中醫觀點

暑熱屬外受暑邪所致，有季節性，一般稱為中暑。夏季是介於火邪與濕邪之間的季節，因此常見發熱症狀。暑為夏天的主氣，是火熱之氣所化，火為熱之極，為陽邪。人體感受暑邪而病，則會出現發熱、口渴、大汗、煩躁等火熱現象，甚則神昏痙厥、四肢抽蓄、脈洪大而數等熱象。由於高熱很容易耗傷津液與元氣，還可出現少氣、乏力、脈細數或虛大等症。

暑熱相關疾病中西病名對照表

西醫名	中醫名
熱中暑	中熱、中暈、中暑、陰暑、陽暑
熱痙攣	暑風
熱衰竭	中暑、暑厥、暑渴
熱性皮炎	暑癩、暑瘡、暑風
熱昏厥	暑癩、暑厥、暑中
熱疲憊	暑穢、暑迷、注夏



中暑的處置

西方醫學對中暑的治療以積極的降低體溫為重點，方法有冷水噴灑病患皮膚、冰袋放置腋下、鼠蹊部、頸部與頭部以達降溫目的。到醫院後可進行注射生理食鹽水補充水分的支持性療法，若有嚴重情況，可加上內在降溫方式如冰水進行胃部、膀胱或直腸灌洗，甚至須進行腹膜或胸腔的冰水灌洗。

中醫治療中暑多屬綜合治療，很少單獨使用一種療法，例如針灸合併內服藥物、針灸配合刮痧或者刮痧配合西醫的支持性療法，其共同目的都是要快速降溫，和西醫的治療目的是一致的。以下就針對民間常使用於中暑的刮痧與拔罐做簡單的介紹：

- **刮痧療法：**中醫穴位刮痧治療中暑的機制是通過器械的作用，將皮下及深層組織的氣滯血瘀與經絡阻滯等病變使其呈現於體表，依病情的輕重，在體表出現輕紅、紅花朵點、紫紅色塊或青紫塊癩，這些都是俗稱的出痧。另有一方式稱為抓痧，又稱撮痧，施行者用清水潤濕手指，用食、中指或拇、食指相對用力，擰提病人體表的一定部位，至擰出一道道紫暗紅色的痧痕為止，其目的與刮痧相同，都是使皮下出血。
- **拔罐療法：**拔罐療法又被稱為角法，最早記載於馬王堆漢墓出土的醫書中，是處理外痔的方法之一。昔稱吸筒療法或火罐法，是使用一種開口的罐體構造，在治療過程中，設法使罐體內產生負壓，以便吸附於皮膚上，使局部皮膚充血，來達到疏通氣血的目的。

以上是民衆輕微中暑時所使用之自療療法，但若已感受到暈眩、虛弱或心跳變快等症狀，則應立即尋求中西醫師的治療，以免對身體健康產生過度危害。

參考資料

闕麗敏：中暑的中醫典籍探討及拔罐之應用。
南華大學自然醫學研究所碩士論文 (2011)。



驅蚊中藥 & 植物大解密

除蚊大作戰

天氣轉熱，又是惱人的蚊子季節。小小的蚊蟲不只惱人，登革熱更是不可輕忽！登革熱是發病率高、傳播速度極快的疾病，近年來每到了春夏時節，南台灣總有嚴重的疫情傳出。除了使用化學的殺蟲劑與防蚊液之外，不妨試試看天然的驅蚊中藥與防蚊植物。

驅蚊中藥

自古的確有依據特定植物揮發的氣味，驅趕蚊蟲的用法，如端午時節在家門口掛上艾草、菖蒲就是一例。宋代《格物粗談》也曾記載：「端午時，收貯浮萍，陰乾，加雄黃，作紙纏香，燒之能祛蚊蟲。」而網路盛傳的防蚊中藥包，主要是採用白芷、艾草、公丁香、紫蘇葉、薄荷、藿香、金銀花、石菖蒲等8種中藥材各抓10g，放入網袋綁緊即可。中醫師表示，這些中藥所含揮發油的氣味通常是蚊蟲不喜歡的，所以若在家中通風處或蚊蠅易孳生處擺放中藥防蚊包，應有助於驅趕蚊蟲並降低家人被叮咬的風險。此外，中醫師建議，在製作中藥防蚊包時可先將藥材儘量搗碎以幫助氣味揮發，亦可搭配風扇使用，而當藥材香氣變淡時，防蚊的效果也會跟著減弱，因此建議每5~7天更換以維持最佳效力。除此之外，薄荷舒緩心情、丁香針對胃部疾病、石菖蒲醒腦開竅、艾葉逼出寒氣、白芷改善頭面部不適，這些藥材會讓蚊蟲感覺過於強烈不想接近，但人體接觸則能改善頭部悶重不適、食慾不佳症狀，還可以芳香化濁、保健胃脾，掛在電風扇後面或是通風的地方，可以讓家中的環境更舒適。然而，醫師特別提醒，驅蚊包裡的藥材性味多屬辛香走竄，故而孕婦、嬰幼兒、皮膚過敏、有傷口或特殊體質者可能不宜使用，若試用後出現不適症狀者即應停止使用並諮詢專業醫師的建議。

天然防蚊植物

① 天竺葵

天竺葵顏色鮮豔，作為觀賞植物也相當美麗，同時又具有「防蚊草」的別稱，在歐洲小鎮時常可看到窗邊擺放著成排天竺葵，自古以來歐洲民間認為天竺葵可以驅魔，裝飾紅色天竺葵是民間習俗。天竺葵的香氣對人來說很好聞，常見的有紅、白、粉紅以及紫色和橙色，而且很好種，一年四季放在通風良好、光線充足的地方，夏季時避免西曬，可放置在陰涼處，此外天竺葵怕濕，如果遇到梅雨等季節，要將天竺葵移動到不會淋到雨的場所。天竺葵的開花期長，是多年生的植物，適合初學者種植。

② 檸檬草

檸檬草又稱作檸檬香茅，含有與檸檬相同的香氣成分檸檬醛，是有著像檸檬一樣強烈香氣的香草，由於檸檬醛是蚊子害怕的成分，在東南亞廣泛被用來驅蟲。檸檬草不容易生病，是相對來說好種的品種，生命力旺盛、不需施肥。檸檬草適合種植在日照充分的場所，由於是熱帶性植物，夏季十分耐熱，冬天時可將盆栽放在室內。



藿香



紫蘇葉



石菖蒲



公丁香



艾草



薄荷

③ 胡椒薄荷

驅蟲效果極高的胡椒薄荷，將葉子摘下隨身攜帶就具有防蚊效果，此外還具有除臭與殺菌作用。是生命力很強的植物，生長速度也很快，從盆栽從頭種植很有成就感。

④ 檸檬茶樹

檸檬茶樹在日本是有名的驅蟲植物，是一種生命力相當豐富的香草，有著清新醒腦的氣味，將含有香茅醛的乾燥草葉和大麻一起編織成蚊帳，是日本自古以來的驅蟲方式。然而家中有寵物應避免種植，避免貓狗誤食。

參考資料：

1. 早安健康網站 (HYPERLINK "<https://www.everydayhealth.com.tw/article/12056>"
<https://www.everydayhealth.com.tw/article/12056>)
2. 健康遠見網站 (HYPERLINK "https://health.gvm.com.tw/webonly_content_10144.html"
https://health.gvm.com.tw/webonly_content_10144.html)
3. 華人健康網 (HYPERLINK "<https://www.top1health.com/Article/80/52653>"
<https://www.top1health.com/Article/80/52653>)

飛蚊勿擾 夏日防蚊有妙招

蚊蟲叮咬的原因

面對惱人的夏日蚊蟲，您也有這樣的困擾嗎？明明一群人出遊踏青，別人都沒事，自己卻每次都被叮的滿頭包，且紅腫難消？有人說酸性體質的人容易被咬？這是真的嗎？台大昆蟲學系名譽教授徐爾烈笑答，「蚊子還沒咬怎麼可能知道誰是酸性體質？」所以「體質說」並無根據。不過，蚊子是對「氣味」相當敏感的昆蟲。通常蚊子在100公尺外就能聞到人體產生的氣味，以下這3種味道，可說是蚊子的最愛：

- **二氧化碳**：人們呼吸時所釋放的二氧化碳若比較多，也容易吸引蚊子的關愛，牠們可以在數公尺外就探測到人類所呼出的二氧化碳，再特地飛去找這些人。
- **乳酸、阿摩尼亞**：蚊子除了可探測到二氧化碳，牠們對汗水所分泌出來的乳酸、阿摩尼亞等氣味也十分敏銳，因此，人們會發現汗流浹背之時，格外容易受到蚊蟲叮咬。
- **乙醇**：最後，如果汗水當中散發乙醇的氣味，也比較會吸引蚊子，這也是為何飲酒者或許會比沒有飲酒習慣的人，更常被叮咬的原因

減少蚊蟲叮咬的方法

- **保持身體清潔**：身上的味道越強烈，飢腸轆轆的蚊子就越容易找上您，因此請經常洗澡，保持乾爽。您有沒有想過，為什麼蚊子老是叮咬腳踝呢？因為他們喜歡臭腳丫的味道！所以請每天更換襪子。蚊子也會受到動作的牽引，如果您四處走動，牠們即使還沒聞到您，也會好奇飛來一窺究竟。同時，注意口腔味道，蚊子能偵測到我們吐出的二氧化碳，也喜歡酒精味，因此若您在鄰居後院烤肉，喝了兩杯酒助興，您的氣息可能會引蚊前來同樂。可用含有歐薄荷的漱口水，讓口氣清新，讓蚊子敬而遠之
- **保持無味**：蚊子和人類似乎有志一同，喜歡相同的味道，所以別用有香味的個人護理產品，如肥皂、刮鬍膏、除臭劑、美髮產品、洗衣粉。若打算在蚊子肆虐時出門，請選擇無香味的個人護理產品，也別噴香水或鬍後水。乳酸對蚊子也是一大誘因，所以請少吃優格、牛奶、起司等。人體本來就會產出乳酸，但食用乳製品只會增加排量，讓您更受蚊子的歡迎。少用含有果酸（AHAs）的護膚產品也能減少蚊子靠近，因為許多果酸的產品含有乳酸，來改善肌膚質感和色澤。
- **少穿深色的衣服**：蚊子受到深色吸引，特別是藍色和棕色，所以請挑淺色長袖服裝，最好稍微寬鬆。亞麻布料是個好選擇，不僅透氣舒適，保護您不受蚊子侵擾，同時還能維持時尚風格。

中醫調整體質 防蚊更給力

而以中醫觀點，更積極的防蚊方式還是先調整好體質。中醫師表示，熟齡婦女的烘熱感來自於更年期荷爾蒙不穩定導致體溫升高，中醫看來是腎陰不足的變化，透過藥材補腎陰，只要陰陽

平和，就不會產生虛熱。上班族和學生族群長期熬夜、作息顛倒，壓力加上睡眠不足，產生肝火，只要清洩肝熱就不會虛性發炎，中醫用養陰方式，用睡眠填補陰質，體溫相對穩定就不容易受蚊蟲侵擾。

至於炎炎夏日最常見飲食多冰、代謝不良導致的「痰濕」體質，又該如何調理呢？中醫師表示，很多人一天不喝幾杯涼冷的冰品下肚就受不了，但冰飲屬寒，冰飲進到腸胃，身體需要耗費熱能去平衡，脾臟本來要能代謝水濕，若一天一天不間斷地被耗損脾陽，平衡功能變差，身體容易堆積不必要的液體，一到夏季雨天就感到重濁，身體濕加上代謝差，就容易產生酸性代謝物。代謝不良則來自常吃烤炸辣食物，飲食不調形成痰濕，外表看起來胖一點，口苦、味重、皮膚黏不清爽，傷口可能好幾周才會好，就是循環不好、免疫力差。改善之道建議從飲食清淡入手，做導引伸展操，藉由輕度的心肺運動啟動代謝，排除身體的毒素，就比較不會被蚊蟲鎖定。



參考文獻

1. 華人健康網

(<https://www.top1health.com/Article/80/52653?page=2>)

2. 康健雜誌網站

(<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=75326&page=1>)

宏樺中醫診所 張宏州醫師 專訪

醫師簡介

張宏州醫師自小就是慢性鼻竇炎的患者，看過耳鼻喉科醫師，試過各種西醫治療，包括鼻腔局部治療、抗生素、抗組織胺、消炎藥、甚至靜脈藥物注射，只能暫時紓解症狀。不曾停歇的鼻塞、鼻蓄膿、感冒和咳嗽，一直是張醫師童時的記憶，直到了中學期間開始嚐試中藥治療，感受到溫和的中藥超乎預期的讓原有的症狀逐漸穩定，於是開始對中藥產生了好感。

因為這樣的好感，大學聯考選填志願時，張醫師大膽放棄了中國醫藥學院醫學系轉而選填雙主修制的中醫系，在七年內同時修畢完整的西醫學與中醫學學分，並通過中醫師與西醫師國家專業證照考試，成為擁有中西醫雙執照醫師。

擁有執照並不代表具有實際治療病症的能力，因此畢業後張醫師申請進入當時由中國醫藥學院附設醫院創院院長王廷輔醫師主持的中西合作醫療中心，在五年的住院醫師訓練中，潛心於西醫內科專科與中醫師的臨床訓練。中國醫藥學院附設醫院提供了一個同時學習中醫與西醫的良好環境，並且鼓勵中西醫師間的討論與合作，在合力處理困難病症的過程中，體會中醫與西醫對於病人的幫助。

中醫與西醫深刻內涵的體悟

求學階段適逢中醫與西醫相衝突的年代，西醫批評中醫落伍、迷信，中醫批評西醫治標不治本，同時不斷有各種聲音說：學了西醫又學中醫終究一事無成，不中不西，什麼都不是！

張醫師很幸運，在學習過程中深受中醫界典型模範人物馬光亞老師、針灸學黃維三老師影響，學習鍾永祥老師的針法，以及接受林昭庚、陳榮洲、王人澍、張永賢、高尚德、張恆鴻…等前輩教導，對中醫學有了完整的認識。而在西醫學部分，張醫師受過神經科前輩洪祖培、腎臟科陳萬裕、心臟科洪瑞松等教授以及附設醫院內科各專科前輩的指導，對於學有專精的醫師有了很深的敬佩與感謝。

中醫學是很多臨床記載與觀察的歸納結果，雖然不易以現有的西醫知識解釋，但絕對不是落伍或迷信，是歷代醫家不斷驗證具有法則與臨床實證的醫學；而西醫學也非治標不治本，而是在嚴謹的科學基礎上實事求是。其實中西醫學的頂尖醫師都是博學而細膩、客觀、謙遜、實事求是的面對疾病的挑戰。除此之外，難能可貴的是張醫師能在中西合作醫療中心接受鍾文冠、翁誌宏、陳光偉、江烈欽、鄭慧滿、許清祥等醫師的指導，兼通中西醫學並加以融會貫通運用自如，成為最好的典範，更引導張醫師不會在中西醫學中擺盪迷惘，逐漸將中西醫學融合一體，協助病人對抗病魔。

中山醫學大學附設醫院成立中西整合醫療科

94年8月獲中山大學邀請於附設醫院成立中醫部門，董事會採納張醫師的建議取名為「中西整合醫療科」，目的在於提供病患一個沒有偏見、能夠整合中西醫學全人醫療的單位。96年起接受見實習醫師與住院醫師申請，建立中西醫整合臨床教學模式，並獲衛生署教學醫院評鑑優等。

西醫學是一部人類以科學方法、運用先進科技探索人體奧秘的經典；而中醫學則是一部人類向大自然學習，經深度歸納獲得的養生與治療法則的寶庫。西醫知識讓我們在臨床醫治疾病時迅速掌握疾病的輕重緩急與預後歸向；中醫學讓我們可以運用最自然的法則，尊重人體的自癒機能與個體差異，減除症狀並促進健康，避免過度的藥物干擾，減少人為治療的副作用。



張宏州醫師

在學習與執業期間，張醫師需要不斷汲取中西醫學新知，不僅參與中醫、西醫每年不斷的繼續教育進修學分，更因為參加中西整合醫學會、中西整合消化醫學會學術研討會，廣泛聽取中西醫各部門專精醫師相互討論與激盪中，融會貫通找到臨床最佳的治療方法。

「西醫治標不治本、中醫治本但效果慢」是一種偏見

- 張醫師認為這是醫學素養夠不夠的問題，而非方法的差異造成。
- 治標或治本，不在於方法採用中醫或西醫，重點在於對病症的因果關係有沒有完整的認識。以頭痛為例，一個頭痛的患者可能導因於感受風寒、壓力過大、情緒緊張、肌肉緊繃、感冒、睡眠不足、病菌感染、腫瘤或藥物…等等因素，不論中醫或西醫，若處方止痛用藥，都只是治標，唯有細心探討找出病因加以改善，才能標本兼治。
- 事實上中醫對於部分急症治療頗具療效，衛福部將自107年5月起推動「中醫急症處置試辦計畫」，包括眩暈、急腹症（腸阻塞）、胸悶胸痛心悸、軟組織疼痛、經痛、偏頭痛、癌症疼痛、骨骼關節相關痛症、腦中風等適應症，能加入急診試辦計畫服務。

西醫辨病、中醫辨證、兼容並蓄、臻於完美

學習西醫解剖、生理、病理、藥理對於疾病認識，透過醫學影像、血液檢查，可以儘速掌握疾病大方向，同時透過中醫的四診(望、聞、問、切)、八綱(陰、陽、表、裡、寒、熱、虛、實)，掌握病患的體質與表現差異，給予最適切的處方，達到對症下藥、標本兼治的目標，甚至創造驚奇。

整合中西醫學並非虛幻，實際上美不勝收（標本兼治的案例介紹）

- 案例一、10歲男童因2年內反覆肺炎住院3次求診，研究西醫治療病史發現2年內不僅因為肺炎發燒、喘咳，住院使用抗生素治療，出院期間仍舊因為呼吸道症狀不斷地在兒科門診接受抽血、X光、抗生素、氣管擴張劑的檢查與治療，孩童難受，家長也非常煩惱。看似難纏的疾病，經中醫辨證法則給予通竅宣肺配伍健脾潤肺中藥處方調理後，呼吸道症狀明顯改善，免卻了抗生素、氣管擴張劑的使用，日後多年不再復發！這個案例，建立起張醫師日後處理孩童呼吸道疾病的信心，幫助不少孩童與家長脫離反覆肺炎或喘咳的日子。

● 案例二、14年前當年65歲罹患多年糖尿病合併高血壓婦女，因為長期糖尿病造成的周邊血管病變導致小腿疼痛求診，當時除了依據臨床證候處方用藥外，脈診發現左側寸口脈微、但是右脈弦大，而且血壓高達170/100mmHg，即使服用中西藥物都降不下來，當下判斷應是血管阻塞造成，轉診西醫心臟科，經周邊血管超音波檢查發現左側肘動脈幾乎完全阻塞，進一步進行心導管檢查發現2條冠狀動脈以及1側腎動脈都已達90%阻塞，經冠狀動脈汽球擴張術以及置放支架，解決了大血管阻塞的問題，難以控制的高血壓與高血糖隨後穩定下來，同時小血管與神經病變產生的症狀，依賴中藥處方亦獲得改善，如此標本兼治，爾後十餘年來患者安心的在中西醫合作照顧之下，維持穩定的血壓、血糖與良好的生活品質，健康平安。



宏樺中醫診所

整合中西醫學能擴大中醫的影響力，也能為台灣創造驚奇

衛福部已同意中醫師開立X光影像與血液檢查，期待能獲得健保給付的支持，讓中醫界有更多的實證基礎可以幫助政府、臨床醫師、藥師與民衆更加清楚的認識中藥的療效與安全使用，可以減少政府的開支、強化中藥的管理、增加藥師就業市場，讓民衆獲得正確有效的治療。

張宏州醫師

學歷

- 宏樺中醫診所院長
- 中華民國中西整合醫學會理事
- 臺灣中西整合消化醫學會理事

經歷

- 中國醫大附設醫院中西合作醫療中心住院醫師
- 中國醫大附設醫院中西合作醫療中心總醫師
- 中國醫大附設醫院中西合作醫療中心主治醫師
- 中山醫大附設醫院中西整合醫療科主任
- 教育部部定講師
- 台中市中醫師公會第23屆理事

科別

- 中醫內科
- 中醫針灸科
- 中醫免疫風濕科

主治項目

感冒、久咳、失眠、肝炎、肥胖症、高血脂、腸胃機能障礙、過敏性鼻炎、支氣管炎、頭痛、中風後遺症、坐骨神經痛、筋骨痠痛、痛經、更年期障礙、體質虛弱、乾眼症、乾燥症、腫瘤、疑難雜症

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午08:30-12:00		●	●	●		●	●
中午15:00-18:00			●				
下午18:00-21:30		●		●		●	

院所位置

- 宏樺中醫診所 電話預約專線 04-22065659
- 診所地址：台中市西區博館二街259號1樓 (台灣大道一段與篤信街口)

中藥小故事

羅漢果



在若干年前，廣西某處有一個古老的瑤族寨子，寨子中有一位姓羅的樵夫。因為父親早逝，他與媽媽相依為命，他每日辛勤勞作，特別孝順母親，深得鄉親們的讚賞。有這樣一年秋天，樵夫的母親感染了風寒症，每日咳喘不斷，特別痛苦。樵夫看在眼裡，痛在心上，但是家中一貧如洗，每天的溫飽都很難保證，根本沒有多餘的錢去請郎中診治。無奈，他只能更加辛勞地上山砍柴，希望透過賣柴所得的微薄銀兩為母親籌集夠醫藥費。

一天清晨，樵夫和平時一樣，餓著肚子，天沒亮地就上山去砍柴。在一片茂密的樹林中，他一不小心，砍中了一個馬蜂窩。頓時馬蜂嗡嗡亂飛，樵夫在驚恐中連連後退。一隻馬蜂在追趕上樵夫後，狠狠地在裸露著的手臂上螫了一下，被螫處立即變得紅腫起來，疼痛不已，樵夫感到心悸氣促、頭暈目眩，他一個人置身於這僻靜的山中，無醫可求，自己又不認識林間的中草藥的藥性，更加不了解如何對症治療，真是叫天天不應，叫地地不靈。無奈之下，他只好強忍著劇痛和頭暈心悸等不適，踉踉蹌蹌地向山下走去。

走了長長的一段崎嶇山路，他感到累了，於是坐下稍作休息。不經意間，他聞到一陣沁人心脾的水果般的香味。奇怪，在這荒無人煙的山野中，何來的水果？環顧四周，他看見眼前不遠處長著一團團一簇簇的青藤，青藤上結滿了一顆顆不知名的野果。又餓又累的他心中一喜，三步並作兩步走上前去，摘下一顆，狼吞虎咽地吃了起來。沒想到這野果不僅香甜可口，而且清涼怡人，與自己已被馬蜂蜇傷的紅腫熱痛形成鮮明的對比。於是，他突發奇想：說不定以清涼的果汁塗在傷口上會緩解疼痛呢。於是，他把果汁往傷口上塗。即時，他感到傷處有一種說不出的清涼！更令他意想不到的是，傷處的疼痛竟開始緩解，沒過多久，傷處紅腫疼痛消失，彷彿未曾被馬蜂螫過一般。驚喜之餘，他便摘了好些野果帶回家中，給患病的母親當水果吃。

樵夫的母親吃了這種野果後，第一天覺得清涼潤喉，神清氣爽，第二天覺得咳喘有所減輕。見這果子不但好吃省糧，而且有助於母親病情緩解，樵夫高興極了，於是便天天上山採摘新鮮的果子給母親吃。如此連續吃了一個多月後，母親的咳喘病竟不治而愈，不費半點銀兩。母子二人喜不自勝，逢人便說這野果的神奇功效，他們採摘很多這種野果，曬乾備用。每當遇上患有咳喘病的窮人，便免費送上，教病人煎水飲用，因此治癒了不少患咳喘病的窮人。

恰逢此時，一位周遊列國、懸壺濟世的人稱“漢郎中”的醫生行至此地，聽聞樵夫以野果治癒母親咳喘病之事，心中一動，於是親臨樵夫家中，品嚐這既能充飢又能治病的不知名的野果。漢郎中還在樵夫的帶領下上山採摘，潛心研究，看能不能當藥材使用。經過一段時間的研究和試用，漢郎中發現此野果性味甘、涼，具有清肺止咳、化痰平喘、利咽潤喉和潤腸通便之功效，於是便廣泛用於民間。由於樵夫姓羅，郎中名漢，後人為緬懷他們的功績，便把這種不知名的野果稱之為“羅漢果”。

石菖蒲的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Acorus gramineus* Schott

俗名(Common Name) (中) : 水劍草、水蜈蚣、九節菖蒲

(英) : Japanese sweetflag, rass-leaf sweet-flag

來源(Source) : 天南星科 (Araceae) 植物石菖蒲 *Acorus gramineus* Schott 之根莖。

藥材性狀

- 根莖呈扁圓柱形，稍彎曲，常有分枝，長3-20cm，直徑0.3-1cm。
- 表面棕褐色、棕紅色或灰黃色，粗糙，多環節，節間長2-8mm；上側有略呈扁三角形的葉痕，左右交互排列，下側有圓點狀根痕，節部有時殘留有毛鱗狀葉基。
- 質硬脆，折斷面纖維性，類白色或微紅色；橫切面內皮層環明顯，可見多數維管束小點及棕色油點。
- 氣芳香、味苦、微辛。

顯微性狀

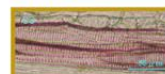
- 表皮細胞類方形，外壁增厚，有的含紅棕色物。
- 皮層寬廣，散有纖維束及葉跡維管束，葉跡維管束為有限外韌型，束鞘纖維發達；內皮層細胞凱氏帶明顯。
- 中柱散列多數維管束，主為周木型，緊靠內皮層環排列較密，有少數有限外韌型維管束。
- 纖維束及維管束周圍的一圈細胞中含有草酸鈣方晶。薄壁組織中散有類圓形油細胞。薄壁細胞含澱粉粒。

參考資料

- 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。284-288頁。
- 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。行政院衛生中醫藥委員會。273-274頁。



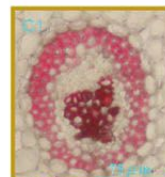
藥材圖



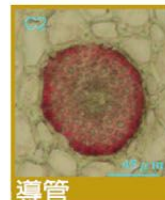
組織圖



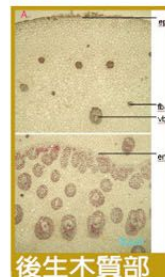
石細胞



導管



導管



後生木質部

廣藿香的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Pogostemon cablin* (Blanco) Benth

俗名(Common Name) (中) : 刺蕊草、藿香

(英) : Patchouli

來源(Source) : 為唇形科 (Labiatae) 植物廣藿香 *Pogostemon cablin* (Blanco) 之乾燥地上部分。

藥材性狀

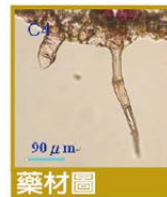
- 全株長30-60cm，分枝茂密，枝條稍曲折。
- 莖鈍方形，直徑約0.2-0.7cm，中心具髓；枝梗被柔毛，外表灰褐色、灰黃色或帶紅棕色；莖部老莖被栓皮，斷面類圓形。
- 葉對生，皺縮成團；葉片灰綠色、灰褐色或棕褐色，兩面均被灰白色毛茸；葉柄細長，被柔毛。
- 葉呈卵圓形或橢圓形，先端短尖或鈍圓，邊緣具大小不規則的鈍齒，基部楔形或鈍圓，葉脈扁縮。
- 具微弱而特異的香氣，味淡。

顯微性狀

- 表皮為一列細胞，排列不整齊，有非腺毛，1-5個細胞；表皮下有木栓化細胞3-5列。
- 皮層外緣為4-10列厚角細胞，內緣為薄壁細胞，有大形細胞間隙，內有間隙腺毛。
- 中柱鞘纖維成束。韌皮部狹窄。木質部於四角處較發達，由導管、木薄壁細胞及木纖維組成，均木化。
- 髓部細胞微木化，含草酸鈣針晶及片狀結晶，稀有澱粉粒。

參考資料

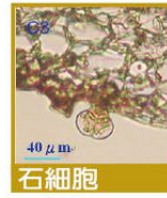
- 肖培根。2001。新編中藥志(第三冊)。化學工業出版社。16-22頁。
- 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生中醫藥委員會。239-240頁。



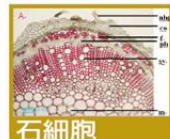
藥材圖



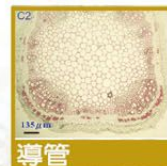
藥材圖



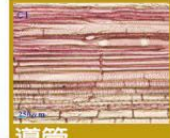
石細胞



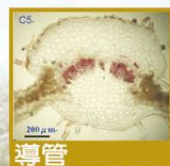
石細胞



導管



導管



導管

綠色健康知識館 體驗製作茶包DIY的樂趣

專人導覽解說 茶包DIY製作
喝養生茶 快樂FUN暑假趣

炎炎夏日來「港香蘭」歡樂一「夏」

體驗寓教於樂、充滿健康資訊的港香蘭綠色健康知識館，體驗製作茶包DIY的樂趣及穿梭於中藥歷史的時空隧道，親身體驗現代暨科技化製程，清涼消暑一夏！

項目	收費	製作時間
養生VIP茶包	150元/人	1.5小時
中藥防蚊香包	100元/人	1.5小時

- 開放時間：08:30~17:30(每天開放)
- 導覽&DIY時間：10:00&14:00
- 20人以上團體請於到訪日三天前預約
- 預約電話：06-5052505 0800-728000
- 網址：www.biotanico.com.tw
- 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）



養生茶包DIY



養生茶包DIY

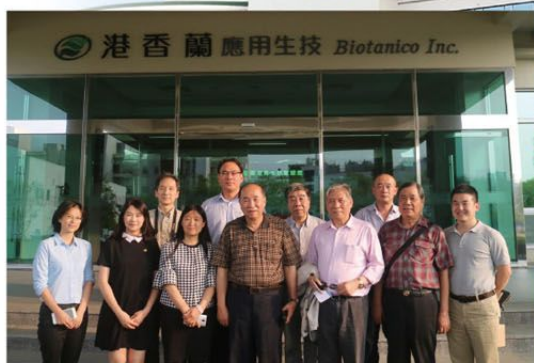


防蚊香包DIY



防蚊香包DIY

活動窗櫺



▲ 新市區農會李朝塘總幹事



▲ 鹿兒島縣阿久根市貴賓



▲ 工研院暨台灣機密機械



▲ 玉林市一行考察團



▲ 中興大學生命科學系



▲ 中華醫事科大 樂齡大學

全家的護理常備軍



漢方常備外用藥 成藥

溫和不刺激 · 療效佳 · 滋潤好吸收

【港香蘭黃連膏】是一款家庭常備的中藥外用藥膏，主成分為黃連、黃柏、當歸、冬綠油，具有清火解毒、鎮痛的功效。有效治療疔瘡、紅腫熱瘡、火傷、燙傷、擦傷。

清火解毒、主治紅腫熱瘡



衛署成製字第015787號



港香蘭
應用生技

港香蘭牛樟芝膠囊

給在外打拚的你 最堅強的後盾

增強體力

努力打拚上班族

維持健康

補充元氣老年族

精神旺盛

病後補養虛弱族

原料通過

90天

毒性試驗



港香蘭專業團隊研發

特選優質牛樟芝子實體與菌絲體，富含多醣體、三萜類、腺苷與微量元素，可調整體質，促進新陳代謝；搭配牛磺酸，適時補充可增強體力，享受回甘人生。

港香蘭



健康諮詢專線: 0800-728-365