



# 港香蘭

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

 **9-10**月號  
2018 September-October



## 還在輾轉反側? 關鍵方法 助您一夜好眠~

認識GABA：體內天然的安神曲  
助眠中草藥研究大公開  
更年期失眠如何解?  
生活好習慣 助您好入眠

ISSN 172-6345X





# Contents 2018 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 廿二
2 廿三	3 廿四	4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 廿八	8 廿九
9 三十	10 八月	11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六
16 初七	17 初八	18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三
23 十四	24 十五	25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十

### 十月 October

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1 廿二	2 廿三	3 廿四	4 廿五	5 廿六	6 廿七
7 廿八	8 廿九	9 九月	10 初二	11 初三	12 初四	13 初五
14 初六	15 初七	16 初八	17 初九	18 初十	19 十一	20 十二
21 十三	22 十四	23 十五	24 十六	25 十七	26 十八	27 十九
28 二十	29 廿一	30 廿二	31 廿三			

9月及10月上班及訂貨日  
 紅色字為休假日

## 國民健康專欄

01 | 想瞭解基改作物嗎？先從農桿菌談起

## 藥膳美食

03 | 養心定志茶

04 | 百合銀耳羹

## 專題報導

05 | 認識GABA：體內天然的安神曲

07 | 助眠中草藥研究大公開

09 | 更年期失眠如何解？

11 | 生活好習慣，助您好入眠

## 人物專訪

13 | 德睿中醫診所-陳藝文醫師專訪

## 中藥小故事

16 | 牽牛子

## 基原鑑定

17 | 百合

18 | 夜交藤

## 活動訊息

19 | 2018台南市觀光工廠優質好物-葉黃素飲

20 | 機關團體參訪活動

## 想瞭解基改作物嗎？先從農桿菌談起

基改作物是什麼？它的全名是 Genetically Modified Organisms，簡稱為 GMO。基因改造生物中的植物，如作為食物，即是基因改造作物。

從1994 年美國食品藥物管理局核准供人食用的基改作物—蕃茄一號（Flavr Savr™）開始，到 1996 年第一個上市的耐除草劑作物，基改作物已經逐漸進入我們的生活中，由少到多，甚至可說是無所不在！根據 Clive James 2015 年的年度報告摘要，基改作物的種植面積由 1996 年的 170 萬公頃增加到 2015 年的一億七千萬九百七十萬公頃，足足增加了一百倍之多！這意味著全球二十八個不同國家，超過一千八百萬名農夫，不約而同地決定種植基改作物。

不過，雖然全球有那麼多農民選擇基改，四大植物生技公司也努力地推展基改，但是基改作物似乎沒有那麼受歡迎，在林富士老師的《食品科技與現代文明》裡面的〈基因改造食品風險與管理〉中提到，歐洲一直不願意全面開放含有基改作物成分的食品進入；而在台灣的許多團體，無不反對基改作物引進台灣。多年來，基改這個議題不論是贊成或反對，兩方陣營在科學上的唇槍舌戰可說是絕無冷場。

在這一片喧囂之中，是否曾有在一旁觀戰的民衆思考過：究竟什麼是基改作物呢？基改作物是如何產生的？

### 一切開始於對抗農桿菌的奇幻旅程

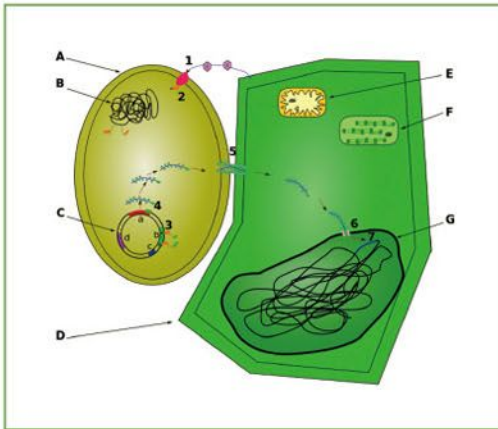
這就要從農桿菌（*Agrobacterium tumefaciens*）開始說起了。從前從前，植物跟我們一樣，身邊圍繞著好菌與壞菌，而農桿菌就是壞菌之一。打從聖經時代開始，由農桿菌導致植物生成的冠瘤（crown gall tumor）便已經受到注意；最早對於冠瘤的文字記載，則要從 1853 年開始算起。科學家們看到同樣長在森林裡的樹木，為什麼有些長瘤、而有些則沒有呢？他們也注意到，雖然植物長瘤不致命，但是長了冠瘤的果樹產量會降低，於是便開始動手要找出造成冠瘤的禍首。

Fridiano Cavara 在 1897 年從葡萄的冠瘤中分離出了農桿菌，後來的許多研究也發現，農桿菌喜歡從植物的傷口進入，所以只要在寒流來襲前妥善地將果樹接近地面的樹幹包覆起來，減少樹木表皮因凍傷造成破裂，便可以有效防止農桿菌的感染。

雖說預防勝於治療，不過每次寒流來襲之前就要幫果樹穿棉襖，也實在太累了；於是有些科學家便開始尋找可以消滅農桿菌的方法。

孫子說：「知己知彼，百戰不殆。」想要消滅敵人，當然是要瞭解敵人囉！於是歐洲、美國的科學家們，便開始了一場調查農桿菌的奇幻旅程。

第一個突破來自美國。1958 年，洛克斐勒大學的 Armin Braun 博士發現，冠瘤細胞可以在沒有提供植物激素的培養基裡不斷分裂生長。由於這是一般的植物組織無法獲取的技能，因此 Braun 博士便假設，農桿菌一定有給冠瘤細胞一些特殊的武器，否則這些冠瘤細胞如何能生生不息呢？



到了1970年，法國的 George Morel 發現冠瘤細胞會製造農桿菌愛吃的食物 octopine 和 nopaline。由於被不同農桿菌感染的植物的冠瘤，所產生的食物也不同，更鞏固了科學家們的想法：農桿菌提供了植物細胞生生不息的技能。

### 植物基改元年

真正的突破來自 1977 年。華盛頓大學的「農桿菌女王」Mary-Dell Chilton 博士與她的團隊在不眠不休的努力下，證明了農桿菌在感染植物時，會將自己 Ti (Tumor-inducing, Ti) 質體上的一段基因植入植物的基因體。同時她的團隊（以及另一個團隊）也建立了將 Ti 質體分裂為二，讓科學家們可以更方便的將要植入的基因放進去的方法。

如果有「植物基改元年」的話，那一定就是 1983 年了。那年的一月十八日，Chilton 博士與美國孟山都 (Monsanto) 公司的幾位研究員在邁阿密冬季學術研討會上，分別發表了對農桿菌的研究。

原來，農桿菌在感染植物時，會將一段位於自己的 Ti 質體上的片段插入植物的基因體內。這段片段含有合成植物激素所需的酵素，以及合成農桿菌愛吃的食物的酵素。被感染的植物細胞，因為合成了更多的生長激素，於是細胞分裂便開始加快了。

因為植物有細胞壁，產生的腫瘤並不會轉移，所以植物的冠瘤不致命，冠瘤以外的組織也作息如常；但是插入冠瘤細胞的基因，卻會跟著這些冠瘤細胞代代相傳，永遠都不會離開了。

參考資料  
食藥好文網 (<https://article-consumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=1&id=1176>)

## 養心定志茶

材料：龍眼肉、百合、酸棗仁、陳皮各7.5克、浮小麥11.5克。

作法：① 將所有藥材洗淨備用。

② 先將龍眼肉及酸棗仁炒黃後搗碎。

③ 之後與其他藥材加水1000c.c.，以大火煮10分鐘，放涼即可飲用。

功效：龍眼肉養血、百合清心安神、酸棗仁養肝、浮小麥養陰、陳皮理氣。本茶飲有助於安神寧心，適合精神難以集中、情緒起伏大、睡眠品質不佳的人飲用，口瘡口臭、長痘痘、便秘的人避免飲用。

### 食材說明

#### 龍眼肉

性味：味甘，性溫。

功效：補益心脾，滋補氣血，養血安神，壯陽益氣。



#### 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。



#### 酸棗仁

性味：甘酸平無毒。

功效：補肝膽，寧心安神，除煩斂汗，生津止渴。



#### 陳皮

性味：辛苦溫無毒。

功效：芳香健脾，理氣健脾，燥濕化痰，鎮咳止嘔。



#### 浮小麥

性味：甘鹹涼無毒。

功效：澀斂止汗，養心益氣，退虛熱，利小便。



## 百合銀耳羹

材料：百合60克、銀耳30克、枸杞子10克、冰糖10克。

作法：① 將所需之中藥材洗淨備用。

② 將百合、銀耳、枸杞子用水浸泡1小時。

③ 所有藥材一起入鍋，加適量水淹過藥材。

④ 文火煮至湯汁變粘時加入冰糖，溶化後即可，趁溫熱時服食。

功效：養心安神、潤肺止咳、滋陰補腎，適用於心煩不寧、失眠多夢、乾咳少痰、腰膝酸軟等。

說明：百合，性味甘、微寒，功效養陰潤肺止咳、清心安神，歸肺、心經；銀耳，性味甘、淡、平，歸肺、胃、腎經，滋補生津、潤肺養胃，主虛勞咳嗽、痰中帶血、津少口渴、病後體虛、氣短乏力；枸杞子，性味甘、平，歸肝、腎經，補肝腎、明目；冰糖(甘蔗)，性味甘、平，歸肺、脾經，補中益氣、和胃潤肺、止咳化痰。



百合銀耳羹





## 認識GABA：體內天然的安神曲

### 認識GABA

$\gamma$ -氨基丁酸 ( $\gamma$ -Aminobutyric acid, 簡稱GABA) 是一種天然存在人體中的胺基酸，它是一種具有生物活性功能的胺基酸，而不是結構性胺基酸，所謂結構性胺基酸就是指結合起來，可以構成人體蛋白質的胺基酸；因此GABA這種小分子胺基酸，也被稱為非蛋白質胺基酸。GABA為哺乳動物中樞神經系統中重要的抑制性神經傳遞物質，約50%的中樞神經突觸都是以GABA為傳遞物質，其於大腦皮質、海馬迴、下視丘、基底神經核和小腦等都有重要作用，它可抑制中樞神經系統過度興奮，對腦部具有安定作用，進而促進放鬆和消除神經緊張。

### 生物如何合成GABA

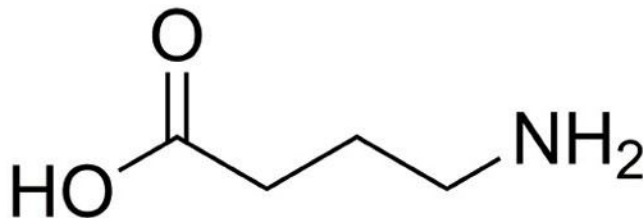
GABA不會穿透血腦屏障，它是由大腦組織自行合成的。麩胺酸被L-麩氨酸脫羧酶和維生素B6所催化，通過一個叫GABA的代謝分流途徑 (GABA shunt)而產生。這個過程把引起興奮的神經傳遞物質——麩氨酸，轉換成神經抑制物質GABA。

一般市面上GABA產品的來源是以L-麩氨酸鈉( $C_5H_8NNaO_4$ ，又稱MSG)為原料，經希氏乳酸桿菌 (*Lactobacillus hilgardii*) 發酵、加熱殺菌、冷卻、活性炭處理、過濾、加入調配輔料、噴霧乾燥等步驟生產而成，GABA除了常見於一些經過發酵的食品，如泡菜、味噌當中，它還廣布於番茄、發芽米、魚乾、芽菜等等。

### GABA的作用

GABA製劑臨床的效果雖然不亞於各種藥物，但因為在化學結構上與人體本就存在的GABA完全相同，並被未加入任何功能基加以改造，又是以天然發酵製成，因此並未被當成藥物而是被定位在「天然食品」的範圍內。GABA普遍被公認具有下列作用：

- 調節自律神經，減緩緊張、減少壓力，提高表現力。
- 促進生長荷爾蒙分泌，促進骨骼肌肉的增強，提高免疫力，減少脂肪，改善身體機能。
- 促進中性脂肪（三酸甘油酯佔人體脂類的95%）的燃燒。
- 改善睡眠。
- 對高血壓有緩解和治療作用。



GABA 結構式

## GABA相關研究

2006年《國際生化期刊（Biofactors）》、2012年《Amino Acids》等人體試驗發現攝取GABA後可以減輕焦慮，並且在有壓力的情況之下提升免疫力。2009年《International Journal of Food Sciences and Nutrition》甚至用了加28毫克GABA的10公克巧克力做實驗，並以分兩組人馬、各12人做數學測驗的方式，藉由測量唾液中嗜鉻粒蛋白A（chromogranin A）的量來得知心理壓力狀態（壓力大的時候濃度較高），結果發現吃了GABA組的人在算數學的壓力下嗜鉻粒蛋白A累積程度較低，推測GABA有助於減輕焦慮的可能。雖然，一般都認為GABA具有放鬆情緒、減少心理壓力的效果，但有趣的是，至今研究大多都還是認為GABA沒有辦法成功穿過血腦屏障、進而對大腦中的神經細胞產生影響，就算有，也屬微量，因此不禁讓人懷疑GABA的主要作用機制實質效用，但在綜合多數研究後認為，GABA或許能經腸神經系統等非中樞神經路徑來作用，還待更多實證進一步確認。



### 參考資料

1. 微笑藥師網 (<http://b303094004.pixnet.net/blog/post/235621597-gaba%E5%8A%A9%E7%9C%A0%E7%9A%84%E7%9C%9F%E7%9B%B8%21%21%21>)
2. <http://www.ckwang.com.tw/n-sleeplessness-gaba.html>
3. <http://www.foodnext.net/science/additives/nutritionaladditive/paper/5357102692>



## 助眠中草藥研究大公開

失眠是最常見的睡眠障礙，據統計，約略將近三分之一的人患有長期睡眠紊亂或是睡眠障礙，一般認為，睡眠障礙是由異常訊息傳遞途徑所引起的，如GABA受體、皮質醇表現、細胞因子、晝夜節律（褪黑素分泌和腺苷受體）和興奮性胺基酸（麩胺酸和天門冬胺酸）。傳統上，許多的中草藥與草藥複方被認為具有改善睡眠障礙的功效。

### 助眠中草藥植物

酸棗仁 (*Ziziphus jujuba* Mill. var. *spinosa* (Bunge) Hu ex H. F. Chou) 應該是傳統中醫藥最常使用於治療睡眠障礙的一味中藥，酸棗仁與其主要的活性化合物Jujuboside A可改善睡眠質量，延長睡眠時間和顯著增加非快速眼動睡眠，一般認為是安全的鎮靜/催眠之天然藥物選擇。纈草 (*Valeriana officinalis* L.) 的萃取物與其中之活性成分valerenic acid也是廣泛地用於治療失眠症與焦躁不安，此外，纈草具有類似腺苷的功效可促進入睡。萵苣 (*Lactuca sativa* L.) 為做為沙拉的一種菊科蔬菜，亦是長久以來常用的草本植物，可以幫助睡覺，並減輕疼痛以及發炎，其次，來自萵苣種子的油可以改善年老患者的睡眠失調症狀。番紅花 (*Crocus sativus* L.) 可作用於中央神經系統，其水萃取物對於小鼠具有鎮靜/催眠之效果。其他尚有西番蓮、花菱草、卡瓦胡椒與黃芩等草藥均有科學文獻記載具有幫助睡眠的效果。

### 常用助眠中藥與方劑

中藥單方	中藥方劑
酸棗仁	歸脾湯
夜交藤	血府逐瘀湯
茯苓	加味逍遙散
當歸	酸棗仁湯
遠志	參耆五味子丸
柴胡	解鬱丸
甘草	黃連溫膽湯
生地黃	龍膽瀉肝湯
丹參	交泰丸
川芎	越鞠丸



### 植物精油之助眠效果

一些植物性精油可為某些睡眠障礙提供安全有效的改善效果，現代研究對於精油的睡眠誘導效果之作用機制並不完全清楚，但相信其包含多方面功能包括生物化學、心理和能量相關的，精油中的化學成分可以產生催眠、鎮靜、或抗焦慮作用，包含酸類、酯類、香豆素類和單萜醇類，其機制可能為作用於神經細胞並拮抗特定的神經元受體。佛手柑、甜橙、薰衣草、繸草、檸檬、玫瑰和雪松等植物的精油已於科學研究中證實具有鎮靜作用，其中，薰衣草精油是具有最多相關研究的，且尚未有不良反應報告。綜合相關研究結果顯示，對於有輕度睡眠障礙患者可考慮使用植物性精油來幫助入眠。



#### 參考資料

Liu et al. Herbal Medicine for anxiety, depression and insomnia. *Curr Neuropharmacol.* 2015 ; 13(4) : 481—493.

# 更年期失眠如何解？

## 更年期失眠的緣由

女性在進入更年期之後，可能會因為更年期症狀或是心理壓力造成失眠，大致以以下2種為常見：

- ① 因熱潮紅、夜間盜汗或頻尿問題引起失眠：只要補充女性荷爾蒙或是看醫生針對症狀處理，失眠就會跟著改善。
- ② 因心理壓力等精神障礙引起失眠：需請教精神科專家，找出失眠的病因，對症下藥，才能改善。

如果只是偶爾發生睡不著的情況，可以試著輕鬆看待，隔天找機會補眠就好，但是要避免養成白天睡覺的習慣，以免造成長期性夜晚失眠，或是日夜顛倒，這樣只會引發更多身心的不適。如果擔心自己失眠，平日可以多做一些運動，偶爾泡個溫水澡，或是靜坐冥想，聽聽柔和的音樂。白天曬太陽能夠幫助生理時鐘恢復正常，傍晚之後也不要再喝咖啡、茶等刺激性的飲料，也不適合吃太飽。睡前也不適合做太激烈的運動，或是看太過刺激的書籍或影片，保持睡前的寧靜才是幫助入眠的好方法。

## 更年期失眠之中醫角度

若以中醫的角度看，女性更年期的諸多不適症狀，主要起因「腎氣衰竭」，加上精血不足、臟腑失養、陰陽失衡，睡眠品質便走下坡。若細分不同證型，常見有以下五種：

- **肝腎陰虛**：臨床上這一類病人很常見，主要症狀有五心煩熱（手心、腳心容易發熱，並且心思煩躁）、潮熱盜汗、頭暈耳鳴、煩躁易怒。紓緩方法是「滋陰益腎」——飲食多吃黏滑、富膠質的食物，像是愛玉、仙草、龜苓膏、白木耳、秋葵、川七等。常用的藥方則有左歸丸、龜鹿丸等，除補肝腎之外，也能補骨鈣，改善腰痠背痛。
- **肝腎陽虛**：這類病人畏寒怕冷、尤其四肢特別冰涼，身體浮腫，有時候拉肚子，精神也不好。陽虛就需要「溫陽」，選擇溫、熱性的食物吃，例如荔枝、龍眼、羊肉等，冬天可視情況適當熱補，如麻油雞、十全排骨。手腳冰冷不易入睡，睡前泡腳20分鐘，讓末梢血液循環變好，可以改善。
- **心腎不交**：中醫認為「心主火、腎主水」，進入更年期因為「腎陰不足」，所以出現「水火不濟」的情形，導致心火會比較旺盛，因此心神不寧、心慌健忘。
- **肝氣鬱滯**：更年期的鬱悶、情緒低落屬於此類，而且伴有胸悶胸脹的不舒服感，中醫最常用加味逍遙散來理氣解鬱。平時則建議拿薰衣草、玫瑰花泡茶當水喝，改善抑鬱，提振情緒。
- **心脾兩虛**：心虛的人經常心神慌亂、淺眠易醒，而脾虛又帶來消化系統的不適，如胃口不開、拉肚子、消化不良等，更讓人睡不安穩。常用藥方是歸脾湯，而日常飲食可以吃收澀止瀉的食物，如蓮子，及補益脾胃的紅棗、薏仁、山藥等。

然而，不同證型需要親自由中醫師診斷，再開立藥方治療，或輔以針灸改善問題，未就醫之

前，不宜自行買藥服用，以免不是對證下藥，反而吃出更多問題。

#### 更年期失眠之飲食養生

- **小米粥**：小米粥中營養豐富，在穀物中小米富含的色氨酸含量是很高的，而且澱粉含量也很多，可以加快胰島素的分泌，以此來提高進入腦內的色氨酸數量。中醫認為，小米有催眠的作用
- **大棗**：對於神經衰弱、失眠的患者，可用30-60克大棗，用水煎煮一會後放入冰糖少許，去渣後服用，每天一次，可以促進睡眠，效果非常好。
- **牛奶**：牛奶中含有可以使人產生疲倦的色氨酸，當人失眠的時候，是由於腦細胞分泌血清素減少，血清素可以抑制大腦的思維活動，從而使人進入睡眠狀態。色氨酸是人體產生血清素的原料，所以說晚上喝牛奶可以促進睡眠。
- **蓮子**：蓮子和大棗一樣有助於睡眠，同樣用水煎煮後加入少許的食鹽服用，每天一次。
- **蘋果**：因疲勞過度引起失眠，可吃些蘋果、香蕉和梨，這一類水果屬於鹼性食物，能抗肌肉疲勞。水果中糖分在體內能轉化為血清素，可使人入睡。



#### 參考資料：

晨星健康網站 ([http://health.morningstar.com.tw/healthqa/sick\\_ans.asp?id=195](http://health.morningstar.com.tw/healthqa/sick_ans.asp?id=195))

康健網站 (<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=63993>)

<http://www.zhongyiyi.com/yangsheng/44733.html>



## 生活好習慣 助您好入眠

一般人所謂「失眠症」，是持續一段時間，對於睡眠的質與量出現不滿意的狀況，因為主觀上每個人對於睡眠的需求有個體性差異，所以無法以睡眠時間長、短斷定是否有失眠症，當一再出現失眠的現象，患者可能對於睡眠感到焦慮，更難入睡，造成惡性循環。美國的醫學研究結果顯示，約1/3的成人在一生之中曾經罹患睡眠障礙，當中失眠是最常見的問題。台灣地區曾做過調查發現：成年女性和男性各分別28%、14%有失眠的情形。

### 10招助您一夜好眠

- 努力維持固定的作息，即使是假日，也不要輕易改變入睡和起床的時間。
- 整理一張舒適的床，確保睡覺的環境是安靜且黑暗的。如果光線太亮或是有噪音干擾，戴上眼罩和耳塞睡覺。
- 臥室溫度要適當，溫度太高會擾亂睡眠。
- 白天應避免花很長的時間午睡或小憩，這會減少睡眠的驅動力，讓我們在晚上更不容易入睡，下午3點後就不宜再睡午覺，午睡時間15~20分鐘就好。
- 一般人下午3點以後、失眠者中午過後就不再適合喝含有咖啡因成分的飲料。睡前避免喝酒與抽菸。
- 不要把煩惱帶進臥室，如果有必要，每天空出10~20分鐘（避免在睡前）在紙上列出擔心的事、解決方式以及第二天的計劃，然後把它放在一旁。這樣可以幫助你在睡覺前放鬆心情。
- 睡前一小時放鬆自己，或是做一些能幫助你在心理上放鬆的活動。
- 儘可能等到很睏了再去睡。臥房只用來睡覺或親密行為，不要在床上看電視、工作或進行其他與睡覺無關的活動。
- 如果睡不著，請毫不猶豫的起身，離開房間，看書或是做點自己喜歡的事，直到覺得睏了，再進房睡覺。
- 規律運動可以幫助我們睡得比較安穩，但避免在睡前兩個小時內進行較激烈的運動。



### 按按8穴位讓您一夜好眠

穴位	穴道位置	施作方法	作用
神門穴	仰掌，前臂掌側，腕橫紋之下，豌豆骨內側邊的凹陷處。	以拇指掐按穴位，每次5秒鐘。建議早晚、左右手各按5分鐘。	鎮靜安神，改善憂鬱、失眠、神經衰弱。
耳神門	耳上方的三角窩處	將痠痛貼布撕成適當大小，白天貼於耳神門穴位。	貼一整天，晚上便能放鬆入眠。
合谷穴	將食指與拇指合攏，虎口處肌肉最高處。	以拇指向手掌方向施力，按壓穴位，或者按揉，每次5秒鐘。建議早晚、左右手各按5分鐘。	行氣止痛，紓緩頭痛、牙痛、腹痛等。
內關穴	位於前臂掌側正中線上，腕橫紋中央直上2寸（三指幅寬），兩條肌腱中間	以拇指掐按穴位，每次5秒鐘。建議早晚、左右手各按5分鐘。	寧心安神，理氣鎮痛，紓緩心悸、胸悶及失眠症狀。
太衝穴	足背側，第1、2趾跖骨連接部的中央。	以空的原子筆筆頭按壓3秒後停為1次，連續按壓7次。	安定焦躁的情緒。
足三里	小腿的正面，脛骨外側一橫指寬。膝眼下方3寸（四指幅寬）。將食指放在膝眼上，其餘三指自然貼近小腿，小指下緣所到之處即是。	以大拇指指尖按揉1分鐘後放掉為1回，可連續按揉7回。	補虛、調節消化系統。古人稱，針灸此穴後，可再走3里路。
百會穴	頭頂正中央，左右兩耳尖連接線與頭部正中線的交會處，有一凹陷處。	可握拳，大拇指彎曲，以第二指關節按摩百會穴前後位置，按10次為1回，早晚可各作1回。	安定神經、紓解情緒。
三陰交	小腿內側。足內踝上方四指橫寬處。將小指放在內踝尖上，其餘三指自然向上貼近小腿，食指上緣所到之處即是。	以大拇指指腹按揉1分鐘為1回，早、中、晚都可各做1回。	調節內分泌及肝、腎、脾經。因為三陰交穴是肝經、腎經、脾經，三經的交會點。

#### 參考文獻

- 1.uho悠活健康網 (<http://topic.uho.com.tw/insomnia/>)
- 2.康健雜誌網(<http://www.commonhealth.com.tw/book/bookTopic.action?nid=60>)

## 德睿中醫診所 陳藝文醫師 專訪

### 與中醫之間的緣分

陳藝文醫師與中醫之間的緣分乃自於陳藝文醫師取得成功大學分子醫學研究所碩士學位後，發現基礎醫學的結果若要體現於臨床醫學上，兩者之間還有一段非常遙遠的距離，這使得她想要進入臨床醫學的領域來一探究竟。之後，陳藝文醫師順利進入中國醫藥大學學士後中醫學系就讀，雖然家庭成員都是西醫派，姊姊也是一位西醫師，但陳藝文醫師在求學過程中慢慢體會到中醫藥博大精深內涵，也期勉自己未來能為中醫藥多做一些事。



另外分享一件臨床經驗，一位突發性眼中風的女性來看診，早晨起床左眼突然白茫茫一片，視物模糊，病人非常擔心害怕。眼中風是發生在眼球中視網膜病變，嚴重時甚至會有失明風險。陳藝文醫師發現，相對於健康的右眼，病灶的左眼外觀浮腫，觸診眼珠膨脹僵硬，頸部肌肉也明顯緊繃。經過診治3個月之後，患者的視力逐漸恢復正常，而眼睛以及頭頸部的壓力也恢復到健康的狀態。臨床上發現高血壓且長期睡眠不足，合併飛蚊症、或曾經出現暫時性的視物暗黑模糊，是眼中風的高危險群。除了眼中風之外，頭面五官的周邊中風患者，未來發生腦中風的機會較一般人高。因此，陳藝文醫師呼籲，做好平時的眼睛保養，是預防疾病的重要關鍵。

### 中醫治療理念分享

陳藝文醫師曾任職於東部關山慈濟醫院，當地好山好水好空氣，但卻也發現醫療院所數量偏少的問題，由於當地交通不便且健康觀念不足，造成病患拖延病情，導致發現時已為時已晚。大腸癌和肝癌為當地最常見的癌症類型，陳藝文醫師認為這與民衆的生活習慣有些關係，因此早期發現、早期治療、預防疾病惡化是陳藝文醫師的治療原則，陳藝文醫師也認為“不治已病治未病”是未來醫學發展的趨勢，更是中醫的強項與特色。陳藝文醫師的恩師，也是創設關山慈濟中醫部的主任-沈邑穎醫師，沈醫師的治療理念相當好，進而能讓病患對醫師的信任度大大提升，也使醫病之間的關係有著很好的延繫，由於受到恩師的影響，陳藝文醫師細心與貼心的看診態度也受到許多病患的稱讚。

### 臨床經驗

令陳藝文醫師印象深刻的是，曾經有一位罹患巴金森氏症的患者，因雙手及下巴不停地顫抖，造成生活起居不便，患者本身對自己也沒有自信，導致病患不敢出門，然而，巴金森氏症是一種慢性中樞神經系統退化的疾病，經由中醫治療一個半月後，再搭配準確用藥及針灸療法，該名病患完全康復，還時常前來向陳藝文醫師道謝，讓陳藝文醫師感到非常窩心，因此陳藝文醫師建議，患者的疾病治療選擇不該只有一種管道，應適時地善用中醫。

另外分享一件有趣的臨床經驗，陳藝文醫師曾經有一次參與巡迴醫療，當時天氣非常炎熱，而陳藝文醫師在鐵皮屋下進行看診，看診結束後，陳藝文醫師感覺渾身不適，隨即請在場的老師幫忙針灸，針灸的效果立竿見影，這次的經驗讓陳藝文醫師讚嘆之餘更認同中醫的治療效果。

### 養生之道

陳藝文中醫師發現台灣三高族群盛行率、罹癌率逐年增加，表示民衆健康出現危機，普遍仰賴服用降壓、降血糖、降血脂藥物，只看到檢驗數值正常，但身體距離「恢復健康」卻越來越遙遠。如同減重一樣，中醫認為妥善而持之以恆的養生，可以徹底擺脫貼在身上的慢性病的標籤。認識自己的體質寒熱虛實，請鄰近的中醫師對證治療，加上均衡飲食，適度運動(無論多忙碌都要動一下)，良好睡眠品質，順應著大自然生活呼吸，才能打造黃金體質。雖然老生常談，預防重於治療，但是及早治療，「亡羊補牢，永遠不晚」。

#### 《養生護眼茶》

##### ● 雙明輕鬆飲/凍

雙鉤藤五錢，草決明三錢，柴胡一錢，枸杞子三錢，紅棗七顆

- 適用族群：眼脹酸澀，頸肩僵硬，3C產品電腦使用者，肩頸硬梆梆族群。
- 茶飲：藥材洗淨後，除了雙鉤藤放入煮沸開水1000c.c.，小火煮15分鐘，放入雙鉤藤煮5分鐘，去除藥渣，即可飲用。
- 茶凍：將上方茶飲溶入適量海燕窩，放涼後成凍，冷藏。

#### 《回春養眼茶》

- 菟絲子五錢，枸杞子五錢，麥門冬三錢，人參二錢，五味子一錢
- 適用族群：眼睛過度疲勞，乾眼，淚液少，冷氣房工作者，老眼花花族群。
- 茶飲：藥材洗淨後，將藥材放入煮沸開水1000c.c.，小火煮15~20分鐘，去除藥渣，即可飲用。
- 特註：不適宜使用人參者，可用西洋參、東洋參或黨參，請諮詢中醫師。



雙明放鬆茶凍



回春養眼茶





陳藝文醫師溫灸診療

## 陳藝文 醫師

### 學歷

- 臺灣大學預防醫學博士班
- 成功大學分子醫學碩士
- 中國醫藥大學學士後中醫學士

### 經歷

- 佛教慈濟財團法人關山慈濟醫院  
中醫科主治醫師
- 臺北市立聯合醫院

### 專長

- 婦兒科、內科、針灸科

### 特別門診

- 眼科與腦部疾病、發育轉骨、產前後調理、漢方水藥調配

### 主治項目

經痛、月經失調、更年期、過敏氣喘、乾癬濕疹、頭痛、失眠障礙、肝膽腸胃、眼疾、腦中風、失智症、痠痛麻、運動傷害、一般內科

### 門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午09:30-12:30							
中午14:00-17:45					●	●	
下午18:00-22:30			●		●	●	

### 院所位置

- 德睿中醫診所 電話預約專線 (02)2951-8803
- 診所地址：新北市板橋區華興街62號



## 中藥小故事

# 牽牛子



牽牛子，為雙子葉植物旋花科的牽牛或毛牽牛等的種子。利水通便；祛痰逐飲；消積殺蟲。主水腫；腹水；腳氣；痰壅喘咳；大便秘結；食滯蟲積；腰痛；陰囊腫脹；癰疽腫毒；痔漏便毒等。用於水腫脹滿，二便不通，痰飲積聚，氣逆喘咳，蟲積腹痛，蛔蟲、條蟲病。

牽牛子的來源來源一：

■ 從前，河北晉州李莊有個小伙子叫李虎，身體長得很結實，力氣也很大，卻不知什麼原因，得了臃脹病，腹大如鼓，小便困難，形體消瘦，皮膚蠟黃。雖多次請醫生診治，但總是不見好轉。他夫人十分著急，最後請來山西潞州府一個郎中來給李虎看病。郎中看後開了個藥方：“用野喇叭花子煎湯服用。”李虎夫人從來沒聽過這種藥，只好再次登門，把情況告訴郎中。郎中聽後說：“在我的山西潞州府老家門口就有這種野花，它的花籽就是此藥。可以派人到我家取來。”李虎夫人趕忙去山西，取來野喇叭花子。煎湯給李虎吃了幾劑，果然見效，不到一個月李虎就痊癒了。為了感謝郎中救命之恩，李虎牽來一頭牛，登門拜訪，要把牛送給郎中以表謝意，並問：“老先生，您給我治病吃的是一種什麼藥呀？”郎中一時難於回答。原來，這種野喇叭花還沒名字呢。現在李虎問起，郎中就想：這種花子能治好不治之症，力能牽牛，今日病人又牽牛上門，不如就叫“牽牛花”吧！說罷指著門口野喇叭花說：“它叫牽牛花，給你吃的是牽牛花子，正好你也牽著牛哩。”從此，人們就把這種子叫作“牽牛子”。

牽牛子的來源來源二：

■ 很久以前，在黑丑山下住著一家王姓夫婦，家中只有兩口人，男的叫王安，兩人過著男耕女織的生活，兩口子倒也過得和和美。然而，天有不測風雲，一天，王安下田耕作歸來，覺得自己兩腿發沉，第二天竟然臥床不起，妻子望著丈夫滿身水腫，腹部腫脹，心中痛苦無比。雖四處求醫，也沒有治好丈夫的病。一日，有一個牽牛娃從王家門前經過，見一向辛勤勞作的王大伯躺在床上呻吟，忙問到：“伯母，大伯怎麼躺下了？”王氏回答說：“你大伯患了水腫，腹脹病，不能下地了。”牽牛娃說：“這好辦，我去採些藥來試試。”說著，牽牛娃一溜煙兒跑到山上，採了好多瓜瓣形的黑色顆粒的花籽來，遞給王安：“大伯，你用這花籽熬藥喝看看效果怎樣？”王安的妻子半信半疑地接過這一大包花籽，每天熬兩碗湯藥喝兩次。喝了不到一個月，滿身水腫消退，腹脹消失，兩腿也活動自如能下地走路了。又過了幾天，竟能下田地耕作了，王安和妻子都很驚奇，又採集了幾大包這種花籽，服用了一段時間後，各種症狀全部消失，病人痊癒了。後來，王安找到牽牛娃表示感謝，問到：“你給我採的那種花籽叫什麼名字？”牽牛娃搖搖頭說：“我也不知道。”王安牽著牛來到花叢鞠躬表示謝意，牽牛娃在旁邊見了，隨口說到：“這種花就起名叫牽牛花吧，我採的花籽就叫牽牛子了。”於是，牽牛子的名字就這樣傳下來了，沿用至今。

(資料來源：<http://ys.timetw.com/79776.html>)

## 百合的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Lilium lancifolium* Thunb.

俗名(Common Name) (中) : 山蒜頭、新百合

(英) : Tiger lily、Coral lily

來源(Source) : 為百合科(Liliaceae) 植物卷丹*Lilium lancifolium* Thunb. 或百合*L. brownii* F. E. Brown或細葉百合*L. pumilum* DC.的鱗莖。

### 藥材性狀

- 鱗莖呈長橢圓形，頂端較尖，基部較寬，邊緣薄，微波浪狀，常向內捲曲，長2-3.5cm，寬1-1.5cm，厚1-3mm。
- 表面乳白色或淡黃色，光滑，半透明，有縱直的脈紋3-8條
- 質硬脆，易折斷，斷面較平坦，角質樣。
- 無臭，味微苦。

### 顯微性狀

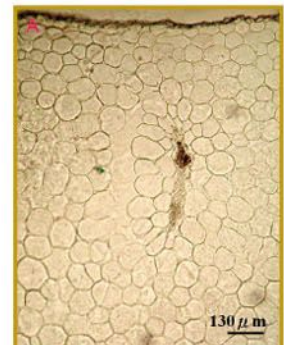
- 澱粉呈長卵形、類圓形、腎形或不規則形，直徑4-29  $\mu\text{m}$ ，長約至46  $\mu\text{m}$ ；臍點不甚明顯，人字狀或短縫狀。
- 表皮細胞垂周壁稍增厚，有的呈連珠狀；氣孔類圓形，直徑60-69  $\mu\text{m}$ ；螺旋紋、網紋導管直徑約至30  $\mu\text{m}$ 。

### 參考資料

- 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。411-416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。267-268頁。



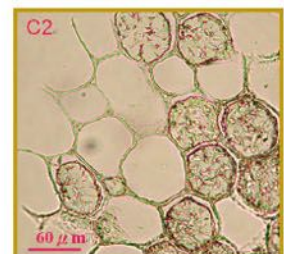
藥材圖



組織圖



維管束



薄壁細胞 (內含澱粉)



## 夜交藤的基原鑑定



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

俗名 (Common Name) (中) : 首烏藤、何首烏藤

(英) : fleecflower stem

來源 (Source) : 為蓼科 (Polygonaceae) 植物何首烏 *Polygonum multiflorum* Thunb. 之乾燥藤莖。

### 藥材性狀

- 長圓柱形，常扭曲，有時分枝，直徑4-7mm，細枝直徑約1mm。
- 表面紫紅色至紫褐色，微粗糙，具扭曲的縱皺紋。節部略膨大，有側枝痕。
- 皮孔小，微突起。外皮菲薄，易剝離。
- 質硬而脆，易折斷，斷面較平坦，皮部紅棕色，木部淡黃色至淡棕色，導管孔及髓線明顯，髓部疏鬆，類白色。
- 氣無，味微苦澀。

### 顯微性狀

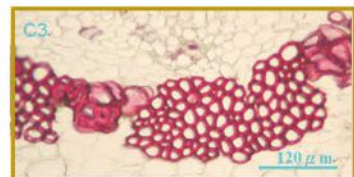
- 莖橫切面：木栓層為3-4列細胞，外層易剝落。皮層較窄。韌皮部外側有纖維束，常與石細胞群斷續排列成環；纖維壁較厚，木化，直徑13-34  $\mu\text{m}$ ，胞腔明顯；石細胞類方形或類圓形。束間形成層不明顯。
- 木質部導管類圓形，直徑34-160  $\mu\text{m}$ ；薄壁細胞非木化，射線明顯。
- 薄壁細胞中含細小澱粉粒及草酸鈣簇晶，直徑13-70  $\mu\text{m}$ 。

### 參考資料

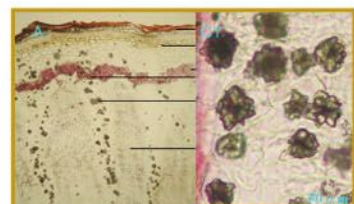
- 肖培根。2001。新編中藥志(第三冊)。化學工業出版社。805-808頁。
- 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生中醫藥委員會。19-20頁。



藥材圖



石細胞和纖維束



草酸鈣簇晶



組織圖

導管

臺南市  
觀光工廠  
當選 2018 優質好物  
The GOODS of  
TAINAN TOURISM FACTORY

黑醋栗 葉黃素



金盞草萃取物(葉黃素)

含有葉黃素及玉米黃素的活性成分，能開闊視野，享受3C科技的舒適

黑醋栗萃取物(花青素)

含有豐富植物營養元素花青素，讓您神采奕奕炯炯有神

枸杞萃取物

含有類蘿蔔素及多種微量元素，自古以來是常用調養聖品，調節生理機能，滋補強身

決明子萃取物

最佳養生元素，口感香醇，幫助促進新陳代謝，享受健康無負擔。



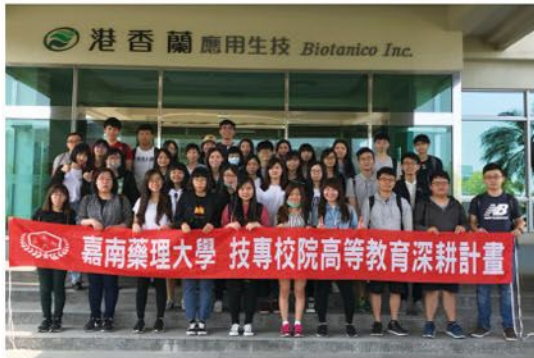
# 活動窗櫺



▲ 中國醫藥大學中醫學系



▲ 義守大學學士後中醫系



▲ 嘉南藥理科技大學藥學系



▲ 嘉南藥理科技大學醫藥化學系



▲ 美利科技大學資訊管理系



▲ 高雄醫學大學生物科技學系樂齡大學

# 熱熱喝 好舒服~

給忙碌的您 舒緩身心的最佳飲品



## 全溶熱飲系列 港香蘭全溶熱飲 5 大特色

- 1、100%純正漢方，天然草本精製。
- 2、口感甘醇濃郁，草本清香。
- 3、高倍數濃縮即溶顆粒，易於人體吸收
- 4、隨身鋁箔包設計，即沖即飲、攜帶方便。
- 5、通過國際級品質安全檢測，安心有保障



# 夜夜好眠<sup>zzz</sup> 不再當個數羊者

現代人生活繁忙，壓力過大，導致睡不好的人口越來越多，睡前泡個溫水澡，聆聽舒服的音樂，再來杯熱牛奶，放下一天疲憊的身心，舒舒服服的睡個好覺吧！



- 麩胺酸發酵物 (GABA) 達500mg/日，為市售最高！
- 高單位海藻鈣、酸棗仁等成分，幫助入眠！



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