



港香蘭

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

 11-12月號
2018 November-December

把握成長轉機 冬季養壯青少年

青春期關鍵營養素及健康飲食概念
中醫轉骨理論大揭密~
不說您不知，中藥裡有「三寶」！
掌握青春轉機，打造健康體格

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



Contents 2018 November-December

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

十一月 November

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1 廿四	2 廿五	3 廿六
4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 三十	8 十月	9 初二	10 初三
11 初四	12 初五	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十
18 十一	19 十二	20 十三	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七
25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	

十二月 December

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1 廿四
2 廿五	3 廿六	4 廿七	5 廿八	6 廿九	7 十一月	8 初二
9 初三	10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八	15 初九
16 初十	17 十一	18 十二	19 十三	20 十四	21 十五	22 十六
23 十七	24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二	29 廿三
30 廿四	31 廿五					

11月及12月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

新知專欄

01 | 日本漢方藥之發展現況

藥膳美食

03 | 健脾益氣飲

04 | 歸耆補血鍋

專題報導

05 | 青春期關鍵營養素及健康飲食概念

07 | 中醫轉骨理論大揭密

09 | 不說您不知，中藥裡有「三寶」！

11 | 掌握青春轉機，打造健康體格

人物專訪

13 | 德安中醫診所－吳德山醫師專訪

中藥小故事

16 | 胡黃連

基原鑑定

17 | 蒼朮

18 | 白朮

活動訊息

19 | 港香蘭綠色健康知識館

20 | 機關團體參訪活動

日本漢方藥之發展現況

津村(TSUMURA)是日本漢方藥的生產巨頭，2016年銷售額為1149億日元，折合10億美元，其中漢方藥製劑占比95.4%。根據津村漢方製藥的資料顯示80%的漢方藥材來自中國，並且為了可以有效控管中藥材的質量規範，津村漢方製藥在中國建設了70多處GAP藥材種植基地。津村漢方製藥的品質管理十分嚴格，落實在原料種植、採摘、切制、提取、浸膏粉末製作、存儲運輸等各個環節。21世紀初，津村漢方製藥啟動了生藥可追溯體系，每個藥材都可追溯出自哪塊土地，達到有效控管的目的。

2011年，津村漢方製藥宣布，公司已經實現了中藥重要材料—甘草的大規模人工栽培。這意味著，今後其將不必單純依靠中國的天然甘草。為此，津村花費了十年時間研發和栽種才達到今日的效果。

津村在所有的商品分類和服務分類上都申請註冊了英文、日文、圖形商標，並將這三類商標在多個國家進行了註冊，讓商標走在市場前面。津村2021年的願景是：實現”大建中湯”在美國的開發和上市，以及在中國挑戰開拓新事業。

另外，1969年設立的「藥日本堂」公司，他們與其他漢方品牌不同的地方是，他們試圖將漢方產品年輕化。例如，他們推出許多設計新穎的漢方保養品/漢方茶包，甚至設立漢方學校和漢方餐廳，試圖將漢方以不同的形態帶給日本的年輕人。另外，藥日本堂也在日本數个城市設立漢方相關產品的直營店，在舒適明亮的空間裡挑選適合自己的漢方產品，「藥日本堂」為漢方帶來不同的樣貌。

日本社會裡越來越多人把漢方帶進生活，漢方慢慢滲透到日常生活中，不只是身體不適時的醫療保健還有平日的飲食和保養品。

現今日本的漢方藥，健胃整腸的產品已趨近市場飽和，取而代之的是補氣、抗疲勞的漢方藥，提供給因為生活步驟緊湊產生的壓力和工作忙碌而時常感覺到疲憊的上班族使用。在女性方面，則偏向於減重和改善手腳冰冷的漢方產品。期待這股漢方年輕化的風潮在不久的將來也可在台灣吹起。





▲日本漢方藥之發展現況 1



▲日本漢方藥之發展現況 2

參考資料

1. 津村漢方製藥 <http://www.tsumura.co.jp/>
2. “漢方藥走俏日本,洋中藥為何逆襲中國” 2018-08-28大紀元
<http://www.epochtimes.com/b5/18/8/27/n10669523.htm>
3. 藥日本堂 <https://www.nihondo.co.jp/>

健脾益氣飲

材料：黨參、白朮、茯苓各10克，炙甘草、枸杞、紅棗各5克。另外，男生加炒杜仲、女生加當歸10克。

作法：① 將所有藥材洗淨備用。

② 有藥材加水1000c.c.，大火煮滾後，以文火煮30分鐘，放涼即可飲用。

功效：健脾益氣、強筋壯骨。

食材說明

黨參

性味：甘平無毒。

功效：補中益氣，強壯健胃，除煩止渴。

白朮

性味：甘苦微溫無毒。

功效：補脾燥濕，滋養益氣，健胃整腸，止汗除熱，利尿止瀉。

茯苓

性味：甘淡平無毒。

功效：利水滲濕，補脾健胃，寧心安神，生津止渴。

炙甘草

性味：味甘平。

功效：補脾和胃，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。

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。



歸耆補血鍋

材料：當歸四錢、黃耆三錢、熟地黃三錢、龍眼肉三錢、紅棗三錢、豬肝六兩、粉絲一把、香菇五朵、茼蒿半斤、薑、蔥、鹽、酒。

作法：① 將所需之中藥材洗淨備用。

② 豬肝切薄片，粉絲和香菇泡軟。

③ 鍋內加入高湯，酒適量，先放入藥材煮三十分鐘後，加入香菇並調味。

④ 煮開後，再加入豬肝，粉絲及茼蒿。

功效：補血，通氣，增強體力，提升免疫力。

說明：當歸可補血活血，調經止痛，潤腸通便；黃耆能補氣升陽、利水消腫，對於氣虛弱出現倦怠乏力有所幫助；熟地黃可滋陰補血，補精益髓；龍眼肉具有安神養心，補血益脾的功效；紅棗性味甘溫，能補中益氣，養血安神。。



歸耆補血鍋



青春期關鍵營養素及健康飲食概念

青春期的變化

青春期為人生發育成長快速階段，由「兒童」到「成人」的過程，此階段生長發育快速，須攝取充足的營養以奠定成年後健康基礎，青春期女性通常發育較男性來的早，女性的青春期大約自10-14歲之間開始，男性則在12-17歲之間才開始，此時期男女性因腦下垂體製造大量促性腺激素，刺激生殖器官成長及分泌性激素，引起各種生理變化而出現「第二性徵」，此時飲食就格外的重要，可幫助成長發育長高、打造健康均衡的飲食習慣。

青春期營養需求

根據2010-11年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果發現，國中男生每天平均攝取熱量2544大卡，蛋白質101克（占總熱量之百分比為15.9%），脂肪96.4克（34%），醣類320克（50.1%）；國中女生每天平均攝取熱量2037大卡，蛋白質79.3克（15.5%），脂肪78.6克（34.6%），醣類255.5克（49.9%）；高中男生每天平均攝取熱量2752大卡，蛋白質105克（占總熱量之百分比為15.2%），脂肪100克（32.7%），醣類359克（52.1%）；高中女生每天平均攝取熱量2043大卡，蛋白質75.1克（14.6%），脂肪76.4克（33.4%），醣類267.4克（52%）。與衛福部建議合宜的三大營養素比例（蛋白質10-20%、脂質20-30%、醣類50-60%）相比較，國人青少年脂肪攝取過高、蔬果及膳食纖維攝取不足，生長所需的維生素礦物質，如：鈣質、鎂、維生素E攝取不足，增加日後營養素不均衡、體重過重、肥胖的風險。

青春期關鍵營養素及健康飲食概念

提供青春期關鍵營養素及健康飲食概念，希望幫助更多家長為青少年或青少年打造一個健康快樂的青春期：

- **蛋白質**：蛋白質為生長發育所需營養素，也與增長肌肉、生理期血紅素、免疫球蛋白等生成息息相關，補充高蛋白食物可幫助紅血球生成，增加紅血球攜帶氧氣，改善青少年女性生理期疲勞感、幫助青少年男性增長肌肉。許多青少年都沒有吃早餐的習慣，容易專注力不集中影響學習力，建議早餐可以高生物價蛋白質開啓美好的一天，像是無糖豆漿、鮮蔬烤雞腿堡、蔬菜蛋餅等當作早餐。
- **鐵質**：男性青少年時期由於生長期間肌肉量和血液量的增加，使鐵質的需求量增加；女性青少年時期則因為生理期造成約15-30毫克的鐵質損失，可能有缺鐵性貧血問題，出現頭暈、臉色發白的現象，需補充足夠的鐵質，根據衛生福利部「國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）第七版」，青少年（13-18歲）每人每日參考攝取量為15毫克，平日可多選擇高鐵食物，像是牛肉、豬肉、紅苜菜、紅豆等。另外，飯後適度食用維生素C含量高的水果，例如：芭樂、草莓、奇異果等，能有效促進鐵質吸收。
- **攝取足夠蔬果**：蔬果中含有豐富的膳食纖維、維生素及礦物質，並且含有具備天然抗氧化、抗發炎能力的植化素，建議多元攝取蔬果，不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素，像是胡蘿蔔的β胡蘿蔔素、菠菜的葉綠素及葉黃素、番茄的茄紅素、葡萄的花青素等。攝取足夠蔬果並補充足夠水分，可幫助新陳代謝、促進腸胃蠕動及改善便秘。每人每日建議攝取3份蔬菜2份水果，平時三餐記得攝取足夠蔬菜，三餐外之點心可以由水果取代，家中亦可製備天然蔬果汁來增加蔬果攝取。



- **適當維生素E及 ω -3脂肪酸**：建議避免高脂食物攝取，以 ω -3不飽和脂肪酸取代飽和脂肪，像是鮭魚、鮪魚、鱈魚， ω -3不飽和脂肪酸有助於穩定情緒，減少青春期考試壓力，臨床已證實有輔助提升抗憂鬱的療效。常見富含的 ω -3不飽和脂肪酸的食物，包括：奇亞籽、亞麻籽、核桃，以及鮭魚、鮪魚、鱈魚等深海魚，其中的魚油，更被發現能抑制發炎反應，延緩青春期女性經痛、頭痛等經前症候群症狀。
- **維持健康體態**：2010-11年臺灣國民營養健康狀況變遷調查結果發現，國中生過重盛行率為11.6%，肥胖盛行率為14.7%，約每四個國中生有一人體重過重或肥胖。高中生過重盛行率為13.6%，肥胖盛行率為17.2%。男性過重及肥胖盛行率分別為12.2%及20.1%，約每三個高中男生有一人體重過重或肥胖；女性過重盛行率及肥胖盛行率分別為15.1%及13.9%。建議三餐飲食應避免過量攝取，均衡攝取六大類食物，更重要的是減少含糖飲料的攝取，降低日後腰圍肥胖、體脂肪增加及代謝症候群的風險，夏天可以天然水果茶、愛玉冰、檸檬山粉圓、無糖優酪乳來取代珍珠奶茶等含糖飲料。另外也建議可每周維持運動習慣，有氧運動可選擇籃球、網球、游泳、快跑等，訓練心肺功能；無氧運動可選擇重量訓練、仰臥起坐等，增加肌耐力。
- **鈣質**：為骨骼生長發育的重要營養素，可幫助青春期長高，儲存骨本，並減少老年骨質疏鬆的發生。高鈣食物有豆干、豆腐、低脂奶、無糖優酪乳、深綠色蔬菜等，另外也建議減少含咖啡因及碳酸飲料飲用，避免影響鈣質吸收。

青春期營養重點

這個階段要求孩子實行健康飲食確實很困難，正向和孩子溝通營養很重要，並以身作則，幫家長們綜整營養重點，作為青少年飲食的基礎指南。

- 1 三餐均衡有規律。
- 2 多「鐵」好氣色；多「鈣」骨強健。
- 3 零食飲料少攝取。
- 4 多豆多蔬果輕鬆戰痘。
- 5 養成正確飲食觀念與運動習慣，擁有健康身心

擁有健康的身體才能遠離疾病風險，健康觀念應從小養成，世界衛生組織（WHO）建議青少年身體活動量如下：

- 1 每天累計至少60分鐘中等費力至費力身體活動。
- 2 若每天大於60分鐘的身體活動則可以提供更多的健康效益。
- 3 大多數日常身體活動應為有氧活動，同時，每週至少應進行3次費力身體活動，包括增強肌肉和骨骼的活動等。

參考資料

- 衛生福利部國民健康署健康九九網站(<https://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopicNo=159&DS=1-Article>)

中醫轉骨理論大揭密

「轉骨」的時期

「轉骨」其實是台灣特有的說法，「轉骨方」多為各家驗方或以草藥為主，往往成效差異很大，全真中醫診所中醫師廖碧盈指出，以中醫角度來觀看轉骨方，應以中醫學理為根據，使用辨證論治的方法，將傳統方劑配合民間常用中草藥，更能提升其臨床療效，有效幫助孩子「轉大人」。

醫師指出，「轉骨期」是指青春期從兒童轉入成人的過渡時期，此一期間生殖系統逐漸發育成熟，伴隨第二性徵出現，同時有生理、心理及行為各方面的變化，此階段男女的成長發育速度，是嬰兒期後的另一個高峰，青春是指從10至12歲開始到16至17歲間。當青少年逐漸由稚嫩轉為成熟，如本身有生理發育遲緩、過敏性體質、食慾不振等，經常就有長不高，身體瘦弱，氣色不佳的情形。而「轉骨方」在此時就扮演一個輔助的角色，讓青少年男女在此階段能快速蛻變，擺脫原本瘦弱的體質，順利成長為高壯體形或窈窕的身材。

中醫轉骨概念

「脾」為後天之本，與營養的消化與吸收有關。有些小朋友腸胃本身消化吸收功能較差，食慾不佳、吃得少，長得比同齡的孩童瘦小，需先從脾胃調理，改善腸胃功能，才能真正吸收食物及轉骨等藥物，幫助生長發育，達到長高的目的。腎為先天之本，一個人的腎氣強弱由爸媽先天所賦予的條件所決定。「腎藏精、主骨生髓」腎藏精氣，與骨骼的發育相關，腎氣不足、腎精虛少，骨骼發育就會受到影響，精氣神也較弱。

一般轉骨方多從脾胃調理，酌加理氣疏肝或活血化淤的藥物，依體質、男女不同而有所差異，女生較注重補血，男生注重補氣，女孩於此時多初經來潮，較不穩定，也可一併調理婦科。均衡營養、充足的睡眠與適當運動也是幫助生長發育的必要關鍵喔！均衡營養是氣血生化來源的關鍵，保持三餐定時定量，冷飲及零食冰品稍微忌口，因為會遏傷脾胃陽氣。睡眠時是生長激素分泌最旺盛之時，刺激骨骼的生長，所以最好不熬夜於10點~11點入睡。規律運動可選擇籃球、排球等包含跳躍動作的運動，幫助刺激生長板的發育。

轉骨中藥處方

- 所謂轉骨的處方大致上會是哪些藥材呢？
- 維持正常腸胃消化吸收的藥材。例如：黨參、白朮、茯苓、麥芽。
- 促進血液循環的藥材。例如：桂枝、當歸、川芎、雞血藤。
- 促進營養輸送往骨質的藥材，這個部分傳統上會有點接近骨傷科的用藥。例如：續斷、骨碎補、釘地蜈蚣、九層塔根。
- 讓身體能量運送順暢的藥材（理氣藥）。例如：枳殼、桔梗、鬱金。
- 用來平衡燥熱的藥材，避免處方太燥熱。例如：麥門冬、天門冬、黃芩。
- 調味用的藥材。例如：生薑、紅棗、枸杞、甘草。

實際上，轉骨方要達到最大的效益，還是需要中醫師診斷並依據各個孩子的狀況微調。值得一提的是，傳統上，這樣的轉骨處方還建議需做成「藥膳」，也就是藥材和排骨或雞肉一起燉煮。我們也常建議媽媽在週末進行燉煮，然後分成數份冷藏，再分幾天加熱給孩子服用，這樣也避免每天都在熬藥的麻煩。



▲紅棗



▲當歸



▲黨參



▲白朮



▲川芎



▲茯苓

參考資料

- 早安健康網站 (<https://www.everydayhealth.com.tw/article/11847>)
- 早安健康網站 (<https://www.everydayhealth.com.tw/article/16777>)
- 早安健康網站 (<https://www.everydayhealth.com.tw/article/18775/5>)

不說您不知，中藥裡有「三寶」！

中醫藥材中，狗寶、牛黃、馬寶自古以來被並譽為“三寶”。令人驚訝的是，其實它們都是動物的結石，那麼，這中藥界的「三寶」到底有何珍貴之處呢？

馬寶

俗稱馬糞石、黃葯。為不常用中藥，始載於《本草綱目》，是病馬胃腸道中所生結石。

馬寶甘、鹹、微苦，涼。呈圓球形、卵圓形或扁圓形，大小不一，一般直徑為6-20公分。表面粉白色、灰白色或青白色。有光澤、光滑或凸凹不平。質堅硬，重如石。剖面呈灰白色，有同心層紋，俗稱「渦紋」，偶有灰黑色致密紋理，中心常見有金屬或樹枝等異物。剖開後氣臭、味淡且微鹹。其中以色青白、外表有光澤、潤滑如玉，有細草紋、質堅硬、斷面渦紋細微者為佳品。鑒別馬寶時，可取馬寶細末少許，散布於錫紙上，下面用火燃燒使熱，其粉末即很快聚於一處，並發出馬尿氣味。如無此等現象，則不是真正的馬寶。

- 馬寶性味歸經：涼；甘、咸；歸心經。功能主治：鎮驚化痰，清熱解毒。用於驚癇癲狂，痰熱內盛，神志昏迷，吐血衄血，惡瘡腫毒。

狗寶

又名狗結石、狗黃金、金蛋子，呈圓球形或橢圓形，是從狗體內取出的狗胃結石、腎結石及膽結石。

狗寶多呈圓球狀或橢圓球狀，一般直徑1-5公分，表面呈灰白色或灰黑色，略有光澤，並有多個類圓形突起。材質堅重細膩，指甲一劃可見劃痕。斷面為白色或牙白色，呈同心環狀層紋，近中心部較疏松，但多不能分離，氣微腥，味微苦，嚼之有粉性而無沙性感覺。狗寶的鑒別真偽要點有四：一是表面呈多數刺狀突起；二是剖面具同心環狀層紋；三是指甲劃之有痕跡；四是嚼之粉性無沙礫感。

- 狗寶性味甘、咸，平。功能主治將逆氣，開鬱結，解毒。用於噎膈反胃，癰疽瘡瘍。

牛黃

又名牛寶和丑寶。指牛科動物黃牛或水牛的膽囊結石。

宰牛時，如發現有牛黃，即濾去膽汁，將牛黃取出，除去外部薄膜，陰乾。牛黃多呈卵形、類球形、三角形或四方形等，大小不一，其直徑為0.6-3公分，少數呈管狀或碎片。表面黃紅色至棕黃色，有的表面掛有一層黑色光亮的薄膜，習稱「烏金衣」，有的粗糙，具疣狀突起，有的具龜裂紋。體輕，質酥脆，易分層剝落，斷面金黃色，可見細密的同心層紋，有的夾有白心。氣清香，味苦而後甘，有清涼感，嚼之易碎，不黏牙。鑒別牛黃時，可取牛黃少量，加清水調和，塗於指甲上，能將指甲染成黃色，習稱「掛甲」。

中醫認為牛黃氣清香，味微苦而後甜，性涼。可用於解熱、解毒、定驚。內服治高熱神志昏迷，癲狂，小兒驚風，抽搐等症。外用治咽喉腫痛、口瘡癰腫、療毒症。



▲ 馬寶



▲ 狗寶



▲ 牛黃

參考資料：

- 指尖日報 (<https://www.fingerdaily.com/thread-436302-1-1.html>)
- 愛經驗網站 (HYPERLINK "http://www.how01.com/post_vW5dqkIM00Wqv.html")
- 中華人民共和國藥典



掌握青春轉機 打造健康體格

掌握青春轉機

轉大人不是只有長高而已，青春期把體質調理好、不再虛弱青白發冷，不但能改善過敏狀況，往後二、三十年也可以少生病。青春期孩子經常生病、覺得累、沒力氣、口乾舌燥、注意力不集中，可能是生長發育出了問題。以中醫來說，腎氣是生長發育關鍵，攸關往後二、三十年的健康，若能在體質轉變的青春期（女生約14歲、男生16歲）好好推一把，保持腎氣充足，不但能發育得好，將來也不容易生病，這就是所謂的「轉骨」、「轉大人」。

中醫強調外在的節氣變化要與身體相互呼應，才能達到身心平衡，冬季適合「藏養」，也就是養精蓄銳、調整內分泌、儲備能量的黃金期，若青少年男女能在冬天適當補養事半功倍，春季時就能像種子一樣發芽、抽高。因為體質調好了，活動力變好，內分泌穩定，過敏及皮膚病獲得改善，不用苦惱一變天就猛打噴嚏、流鼻水，將成長的動能收納進入體內，加強來年春夏生長的力道。

運動和睡眠不可少

青少年要長高，「充足的運動和睡眠是不可少的。台北馬偕醫院小兒內分泌科醫師黃琪鈺說，醫學實驗發現，生長激素分泌有兩個高峰期，一是夜晚熟睡時，如果熬夜不睡，就算白天補眠效果也不好；新店慈濟醫院中西整合醫學中心主任何彥毅則建議，大人小孩都該在晚上11點前就寢，讓經絡順利運行、五臟六腑休息，有益健康、發育。

另一個生長激素高峰是運動後，尤其是可讓身體上下跳動的運動，如各種球類、跳繩、跳舞等，都可以刺激骨頭生長，但要避免舉重、舉啞鈴等重量訓練。

養成均衡的飲食習慣

蛋白質和鈣質是促進生長發育的關鍵營養素。含蛋白質的食物包括：五穀根莖類、蛋、乳製品、魚、肉、黃豆製品。含鈣食物包括：乳製品、黃豆製品、小魚干、黑芝麻、排骨湯等，也可以吃鈣質補充劑，並補充維生素D幫助鈣質吸收。

現在已不多見營養不良的孩子，倒是營養過盛的小胖子有增加的趨勢，然而肥胖不利生長，也會增高成年後罹患慢性病的風險，中醫師建議過重的小朋友先減重，再服「轉骨方」。醫師並提醒父母從小培養孩子均衡的飲食習慣，供給發育必須的食物就好，高熱量但低營養的零食、速食、含糖飲料、酒、咖啡能免則免。青少年另種極端是為了愛美而節食，可千萬不能讓孩子過度節食，以免造成營養不足，影響發育，那就後悔莫及了。

冬天養壯青少年

冬天養壯青少年，利用溫和滋補方式就能事半功倍：

- 訣竅 1：健脾胃-養壯第一招是氣血要充盈，掌管氣血運作的源頭正是脾胃系統。脾胃顧好了，身體就能慢慢茁壯起來。

- 訣竅 2：補腎陰-腎氣如同生命之火，在人生的不同階段各有不同的添柴助燃方式，以青春期來說，陽氣較旺盛，不宜過補，溫和滋養腎氣就能讓火光熒熒。
- 訣竅 3：適當紓壓-青春課業重、情緒起伏大，紓發壓力很重要，壓力過大易引起內分泌失調，以中醫來說，心情鬱卒容易損傷肝氣及腎氣，連帶影響生長發育。

補品或藥物都未必人人適用，必須依個人體質和性別調整。例如男生屬陽，易流汗發熱，就要加補陰藥材；女生屬陰，易貧血、虛冷，就需用補血、補陽藥材，最好經中醫師診斷，調配個人化的處方，並定期回診，讓醫生評估療效並調整處方。此外，針灸則可刺激穴位，輔助發育。申一中指出，有助發育的穴道包括頭頂的「百會穴」、膝蓋下方的「足三里穴」和腳底的「湧泉穴」。服藥與針灸可同時進行。



參考文獻

- 康健雜誌網站(<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=68008&page=1>)
- 康健雜誌網站(<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=64015>)

德安中醫診所 吳德山醫師 專訪

中醫學醫起源

說起中醫學習，吳德山醫師算是半路出家，既無家學淵源，又無中醫前輩之提攜指導，於民國六十六年經基層公務人員特考進入嘉義民雄鄉公所服務，偶然間於報紙得知國家有舉辦中醫師檢特考之報導，遂抱著姑且一試的心理，到書局購買了些檢考的參考書，利用閒暇之餘參讀，深知中醫為中國傳統五術之一，五術之書皆博大深奧，其中又以中醫為最，遂法命理八字之研習，先行背誦再慢慢消化，乃名符其實的拜「書」為師呀！但因未曾至補習班進修，故檢考考了三次（民國68至70年），特考考了四次（民國73年及格），終於取得中醫師執照。

中醫治療理念分享

中醫可以說是一門藝術，是我們先聖先賢數千年來智慧的結晶，它像子平八字（四柱）推命學一樣講究平衡術（除八字特別格局外），人之五臟應五行金、木、水、火、土，五行偏枯太過或不及均會致病，例如心（丁）火太旺則克肺（辛）金，易致咳嗽，甚而肺痿久嗽；肝（乙）木太旺則克脾（己）土，脾傷則土不生金（肺），肺無所倚則腠理不固，易感風寒（肺主皮毛）。

中醫治療的邏輯還須仰賴辯證論治，尤以疑難雜症，更須以脈證為依歸，而診脈下指之輕重尤其重要，即身材高瘦下指宜輕宜疏，身形矮胖下指宜重宜密。初診約5至7天，複診病情若無進展，須審其脈之變動而換藥，如果藥不合脈，雖有效果，久而久之易衍生它病，不可不慎。

臨床實例分享

曾有一位女性患者，久服三黃丸十多年治療便秘，一直以來服藥效果良好，但近幾年併發類風濕性關節炎，且近一年來更病生五十肩，其中類風濕性關節炎症狀已服藥多年，五十肩尋求多方治療亦未獲改善，來院經吳醫師診其脈，右弦短寸尺弱，左滑實，且舌淡胖苔黃，醫師將其三病（便秘、類風濕性關節炎、五十肩）合併治療，以濟生腎氣丸、獨活湯和虎潛丸搭配威靈仙、白芍、秦艽、柴胡、黃連等單味藥，收到不錯的效果。

另有一男性患者，長期有口渴、口苦、常吞（生）口水、口破、痰多（白）之症狀，四處求醫均未獲得改善，經玉皇大帝（天公）指示來院求診，經吳醫師診其脈，脈象右浮弦滑，左滑大，經初複診辨為感冒未癒後遺之痰飲蓄內，以麻杏甘石湯、柴胡桂枝湯、防風通聖散、虎潛丸和養陰清肺湯為主，時略有單味藥加減，經3個月調理治療而痊癒之。

吳醫師對養生與中醫之獨到見解

- 早晚做體操，手腳要拉筋，少食油炸辛辣食物。
- 每天2小時外出走路散步，看綠色植物，順便修習中醫典籍（如本草備要、醫方集解）。
- 求財靠運氣，醫術要努力，健康靠自己，中醫師需不斷研讀精進，盼能先救自己，爾後能濟世救他人。
- 研究中醫很受用，熟讀藥味、方劑，診脈辨證正確，盼能提升療效。



吳德山醫師





吳德山 醫師

學經歷

- 德安中醫診所院長
- 嘉義縣中醫師公會理監事
- 中華民國中醫內科專科醫師
- 台灣中醫耳鼻喉科醫學會員
- 中國醫藥大學現代醫學及針灸班結業
- 三十年資深臨床醫師

主治科別

- 中醫內科、中醫婦科、中醫兒科、中醫眼科、中醫免疫風濕科

專長項目

- 各種酸痛、感冒(包括喘嗽)、胃腸病、失眠、心悸、便秘、肝炎、眩暈、氣喘、腸胃機能障礙、睡眠障礙、咳嗽、頭痛、過敏性鼻炎、腰痛、坐骨神經痛、關節炎、痛經、白帶、乳房纖維瘤、不孕症、閉經、崩漏、眼睛乾澀、眼睛流淚、皮膚病、痔瘡、及挑戰久病不癒之疑難雜症

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午09:00-12:00		●	●	●	●	●	●
中午15:00-17:30		●	●	●	●	●	
下午18:40-21:00		●	●	●	●	●	

院所位置

- 德睿中醫診所 電話預約專線(05)7731836
- 診所地址：雲林縣北港鎮文化路37-19號
(北港圓環主幼商場後方)



中藥小故事

胡黃連



胡黃連又叫胡連，也叫假黃連，具有清虛熱，除疴熱的功效。關於它，有這樣一個故事。

古時候，深山裡住著一對兄弟。兩兄弟平日裡非常要好，後來，哥哥由於過於操勞得病了，精神差、煩躁、口渴，而且還發熱，晚上盜汗，人也消瘦了好多。

弟弟一次外出，聽一路人說他自己曾經也得了病，很是煩躁，口渴，還發熱，與他哥哥的病很像，用黃連就治好了。弟弟聽了喜出望外，便去城裡給哥哥買點黃連回來。弟弟來到城裡的藥店，說要買黃連。店主就問：「你是要哪種黃連呢，我們有一般的黃連，另外，從胡人那裡也新購進了一些上好的黃連，非常不錯」。

弟弟想，大老遠的來城一趟不容易，就給哥哥買些好點的黃連吧，於是就買了些從胡人那得來的黃連。這時，天也黑了，他打算再留宿一晚上，翌日再回。第二天大早，弟弟就急忙往回趕，回來的路上又遇到了那天的路人，他把買來的黃連給路人看，路人看了後說：「你怎麼買了這個，這是假的，人們都叫它「假黃連」，是從胡人那得來的吧，我當初第一次也是買的這種，可是沒有效，後來買了咱自個產的黃連，病才好的」。弟弟聽了，不敢相信這是假藥啊，這是一家很有名氣的老字號藥店，不可能賣假藥的。是真是假，試試就知道了。就算是假藥，那個路人吃了也沒有怎麼很大的副反應，中毒之類的，弟弟也就放大了膽子，回去讓哥哥先試試。再說了，沒有用過，也不能隨便說人家賣假藥。

回家後，弟弟不敢跟哥哥說假黃連的事，只是告訴哥哥，買了一些藥，可能會對病有效果。哥哥非常感激弟弟，他不想辜負弟弟的一片心意，就收下了藥。

吃了幾天的藥，開始有效果了，哥哥狀態一天比一天好。弟弟看到哥哥的病在一天天好轉，也終於放下了心，總算沒有白跑城裡一趟。吃了十幾天的藥，哥哥的病完全好了，哥倆都很開心。某一天，弟弟再次遇到那個路人，說哥哥的病已經被上次買的假黃連治好了。

路人也是感到非常驚奇，百思不得其解，於是逢人便說起這個事，看看別人是怎麼認為的。有個大夫聽也說了這個事，就想去探個究竟，便買些假黃連，後來他發現，這個假黃連與黃連均能清腸胃濕熱，但是假黃連並不長於黃連所具有的清心火，瀉胃火功能，而是長於清虛熱，除疴熱，有些人用假黃連有效，有些人用假黃連無效，可能是藥不對症所致。

人們知道了這個原因後，覺得「假黃連」這個名字有點讓這個藥「冤枉」，為了還它一個「清白」，便取了另外一個名字，由於這藥是從胡人那得來的，所以就叫「胡黃連」。胡黃連，本品為玄參科植物胡黃連 *Picrorhiza scrophulariiflora* Pennell 的乾燥根莖。秋季採挖，除去鬚根和泥沙，曬乾。

資料來源：<https://zi.media/@yidianzixun/post/NLHp1M>



蒼朮的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Atractylodes lancea* (Thunb.) DC.

俗名(Common Name) (中) : 茅蒼朮, 茅術, 南蒼朮, 北蒼朮, 仙術
(英) : Cang Zhu / *Atractylodes* Rhizome

來源(Source) : 為菊科(Compositae) 植物茅蒼朮*Atractylodes lancea* (Thunb.) DC.之根莖。

藥材性狀

- 根莖呈結節圓柱形，偶有分歧，多彎曲，長3-5-10cm，直徑0.5-1-2cm。
- 表面灰棕色或黑棕色，有根痕及細小鬚根，並殘留莖痕。
- 質堅實，折斷平坦，黃白色或灰白色，散有多數紅棕色油點及細針狀結晶。
- 有濃郁的特異香氣，味微甜而苦。

顯微性狀

- 根莖橫切面：木栓層有10-40層木栓細胞，其間夾有石細胞帶1至數條不等，每一石細胞帶約由2-3層類長方形石細胞集成。
- 皮層薄壁組織中散生大形油室。韌皮部窄小，細胞薄壁性。形成層成環。
- 木質部的內側有木纖維束，與導管群相間排列，射線和髓部散有油室。
- 薄壁細胞含有菊糖和細小的草酸鈣針晶。

參考資料

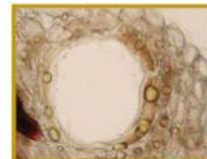
- 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。501-506頁。
- 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生署中醫藥委員會。319-320頁。



藥材圖



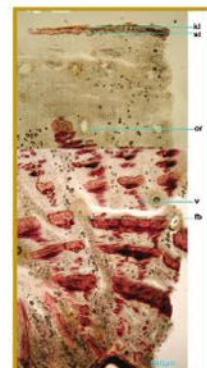
菊糖



油室



導管及木纖維



組織圖

白朮的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Atractylodes macrocephala* Koidz

俗名(Common Name) (中) : 術, 於術, 冬術, 冬白朮, 浙術

(英) : Bai Zhu / White Atractylodes Rhizome

來源(Source) : 為菊科(Compositae)白朮植物*Atractylodes macrocephala* Koidz
之乾燥根莖。

藥材性狀

- 本品呈拳狀團塊，有多個瘤狀短分枝，也有根莖主軸延伸，下部膨大如蹄狀，長3~8cm，直徑1.5~7cm。
- 表面黃褐色或灰棕色，有不規則縱皺紋及少數橫裂縫，瘤狀分枝的頂端有盤狀芽痕，根莖上端有莖基或莖痕，下方具點狀根痕或斷根殘基。
- 質堅實，斷面皮部黃白色，中間色較深，形成層環紋棕色，隨處散有黃色油點 (油室)。
- 有濃郁香氣，味甜、微辛，略帶黏液性。

顯微性狀

- 木栓層為多層木栓細胞。
- 皮層較窄。
- 韌皮部狹長，較老。
- 形成層成環。
- 木質部導管束單股或2~3分叉，放射狀排列，導管單個或數個徑向分布。
- 皮層、髓線及髓部均散有溶生性大型油室，內含棕黃色油滴。
- 本品薄壁細胞含菊糖。

參考資料

- 王鵬豪，吳天賞，吳永昌，林昭庚，林哲輝，張永勳，陳介甫，黃怡超，謝明村，羅吉方。(2013)。《臺灣中藥典》。行政院衛生署中醫藥委員會。67-68。
- 趙中振，陳虎彪。(2016)。《中藥顯微鑑定圖典》。福建科學技術出版社。78-79。



藥材圖



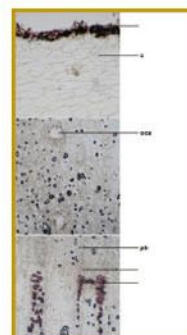
導管



木栓細胞



菊糖



組織圖



體驗寓教於樂、充滿健康資訊的

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



▲ 養生飲品



▲ 茶包DIY

養生體驗參觀優惠專案

定價250元 優惠價 **199** 元/人

優惠內容

1. 館區參觀專人導覽解說
 2. 養生飲品館-養生茶飲一份(價值100元)
 3. 手做課程體驗養生茶包DIY150元/人
- ★ 現場提供多種草本素材供選擇
 - ★ 依個人喜好親手配置茶包
 - ★ 專業人員指導說明各藥材屬性



- 開放時間：08:30~17:30(每天開放)
- 導覽&DIY時間：10:00&14:00各一場
- 15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(台南科學園區內)

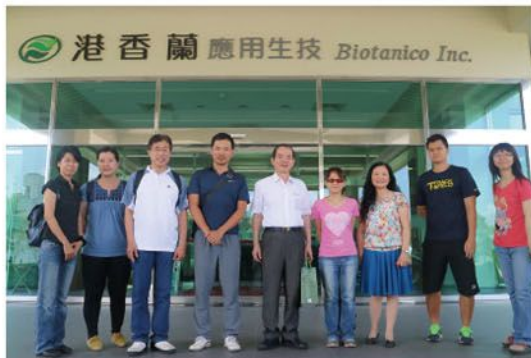
活動窗



▲ 環台醫療策略聯盟



▲ 中國醫藥大學中醫學系



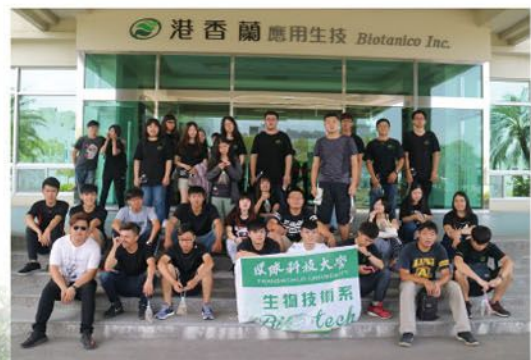
▲ 新化高中教職員



▲ 長榮大學生物科技系



▲ 中華醫事科技大學



▲ 環球科技大學

四物

青木瓜 四物飲

あおパイヤ

茶包

滋養調理

自信迷人

青木瓜的滋養加上四物的調理
不僅可以讓妳擁有自信體態，
更給妳緋紅氣色，輕鬆散發
自信迷人風采



港香蘭茶飲 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
- 在環保、純淨的綠建築環境下生產，品質安全無污染





港香蘭
應用生技

把握完美

孩子成長關鍵時期，

蛻變成最理想體態

漢方滋補 + 營養補充 II 成長黃金組合

快快樂樂長大成人
讓您的孩子贏在起跑點，
幫助骨骼正常發育，
補充完整營養，
孩子的成長只有一次。



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。

港香蘭



健康諮詢專線: 0800-728-365