



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

1-2 月號

2019 January-February



哈啾不再來 改善您的過敏體質

發癢咳嗽不輕忽，教您認識過敏原

中草藥改善過敏反應之研究進展

生活保健做的好，改善過敏不苦惱

夏天「三伏貼」vs 冬天「三九貼」

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



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：臺南市永康區環工路9號
電話：06-233-6681
傳真：06-232-1021
網址：www.kaiser.com.tw
e-mail：kp@kaiser.com.tw

KP港香蘭藥廠
服務諮詢專線：0800-317317

KP港香蘭應用生技
服務諮詢專線：0800-728365

一月 January

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
			廿六	廿七	廿八	廿九
6	7	8	9	10	11	12
十二月	初二	初三	初四	初五	初六	初七
13	14	15	16	17	18	19
初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四
20	21	22	23	24	25	26
十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一
27	28	29	30	31		
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六		

二月 February

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

1月及2月上班及訂貨日
紅色字為休假日



Contents 2019 January-February

新知專欄

01 | 三手菸

藥膳美食

03 | 百合生津湯

04 | 辛夷雞湯

專題報導

05 | 發癢咳嗽不輕忽 教您認識過敏原

07 | 中草藥改善過敏反應之研究進展

09 | 生活保健做的好 改善過敏不苦惱

11 | 夏天「三伏貼」vs 冬天「三九貼」

人物專訪

13 | 迦南中醫診所 卓青峰醫師專訪

中醫藥焦點新聞

16 | 中藥用藥安全五撇步 正確使用養生又樂活

中藥小故事

17 | 百合

基原鑑定

18 | 百合

活動訊息

19 | 台南科學園區一日遊

20 | 機關團體參訪活動

三手菸

三手菸是什麼？

所謂「三手菸」(third-hand smoke)，是指菸熄滅後在環境中所殘留的有害污染物質，是2008-2009年美國小兒科醫學會提出來的一種觀念，因為菸的傷害不只是一手菸和二手菸，抽完菸後，殘留在環境中一些粒子以及焦油，也會對生活在同樣環境與空間裡的人有所影響。

三手菸的危害

研究已經證實，在家中或是室內吸菸，會造成有毒物質在環境中殘留，這些物質(主要是焦油)會存在於環境中各種物體表面，例如桌椅、地板、牆壁、衣櫥、澡盆、馬桶等家具，當然還有吸菸者的身上。根據英國突變學期刊(Mutagenesis) 發表三手菸致癌研究指出，尼古丁有很強的表面粘附力，會與空氣中的亞硝酸、臭氧等化合物發生化學反應，產生更強的新毒物，如亞硝胺等致癌物，這些有毒物質同時也會附著於飛塵，或者成為揮發性的有毒複合物質，包括數種一級致癌物，即使菸煙已經熄滅很久了，在其後的數周或數月後，「三手菸」仍會持續由被汙染的物體表面揮發出來，飄散於空氣中。即使聞不到摸不到，「三手菸」至少將影響環境三個月以上，會使經常出入於該空間的人(尤其是嬰幼兒)遭受到菸品的危害。

一人吸菸全家受害

有部分吸菸者會為了保護不吸菸的家人或朋友，採取一些防護措施，例如：打開窗戶抽菸、到其他房間內抽菸、打開風扇以驅散菸味、甚至跑到陽台抽菸、到戶外地方吸菸、不在家人及小孩的面前抽菸，或等自己身上的菸味消散後才回家等等，認為如此就可以預防或減少家人或小孩「二手菸」或是「三手菸」的危害，但事實上並非如此。因為菸草的有害物質已悄悄的殘留在吸菸者的衣服或皮膚、毛髮上形成「三手菸」，「三手菸」內含的有毒物質包括用於化學武器的氰化氫、打火機油中的丁烷、油漆稀釋劑中的甲苯、砷、鉛、一氧化碳，甚至包括具高度放射性的致癌物質鉵210等，共有11種高度致癌化合物，這些毒素或致癌物在打開窗戶或是風扇通風前，早已經附著在各種物體表面。味道雖然減少，但是傷害仍會持續發生。

三手菸對兒童的危害

美國加州勞倫斯柏克萊國家實驗室(Lawrence Berkeley National Laboratory) 在美國《國家科學院院刊》所發表研究也指出，「三手菸」除了本身具有毒性之外，尼古丁還可與空氣污染物亞硝酸(一種常見的污染物，存在於平常室內環境，主要來自燃氣家電，另也常見於汽車廢氣中)產生反應，形成菸草特有的致癌物質-亞硝胺(TSNAs)。亞硝胺可經由吸入的塵埃或透過皮膚接觸進入人體，研究顯示「三手菸」能造成兒童認知能力的缺陷，暴露在這種環境中愈久，孩子的閱讀能力便會越來越差。科學家也發現，「三手菸」會引起嬰幼兒的呼吸系統問題，增加嬰幼兒哮喘發作機率，造成孩童體質及體抗力下降，以及增加中耳炎風險。

三手菸對毛孩的危害

吸菸除了對人體有害外，對家中寵物也同樣具有危害，根據資料顯示，貓狗長期暴露在二手菸、三手菸的環境下，會引發各類呼吸系統疾病及過敏反應，甚至罹患鼻癌和肺癌，而貓舔整毛髮的習性，使牠們容易吃下殘留於身上的三手菸，導致口腔癌的發生。

如何防範三手菸

「三手菸」不僅危害孩子的健康，影響孩童的閱讀能力與學習能力，也會加重家庭的醫療負擔，調查顯示，與吸菸者長期共同生活的人，患肺癌的概率會提高25%。要保護家人，最好的方法就是「戒菸」，沒有「一手菸」，就不會有「二手菸」和「三手菸」的問題！可說是正本清源的最佳處理方式！若短期內無法做到，至少不要在家中任何地方吸菸！因為即使開窗、開門通風或是打開電風扇等，也無法杜絕三手菸的有毒物質！因此提醒您如要吸菸，應務必到室外空曠處吸菸，接觸家人前最好洗澡並更換乾淨的衣物，以降低家人和朋友的傷害！

愛他就別害他

由於曝露於菸品煙霧並沒有安全程度可言，為自己及家人和毛小孩的健康著想，再次強調吸菸者應盡快戒菸，才能確實的保障家人免受二手菸及三手菸之毒害，若有戒菸需求可至戒菸門診就診，並可借助專業的諮詢以及藥物輔助，另外亦可至社區藥局或撥打戒菸專線0800-636363，以專業的方法幫助您成功戒除菸癮，不讓菸毒再傷害全家！

戒菸資源

1. 戒菸專線服務中心：提供免費戒菸諮詢專線0800-63-63-63
2. 戒菸治療管理中心：全國超過4,000家戒菸服務合約醫事機構，電話：02-2351-0120
3. 沿詢各縣市地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊



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=158&DS=1-Article>)



百合生津湯

材料：百合12公克、麥門冬6公克。

作法：① 將所有藥材去除雜質並洗淨後備用。

② 將所有藥材加水800c.c.，大火煮滾後，以文火煮30分鐘，放置微溫即可飲用。

功效：百合和麥門冬有潤肺、生津之效，適度飲用能幫助調理肺氣，輔助改善鼻過敏問題。

食材說明

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。



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。



勘誤

上期月刊(107年11-12月)第3頁，藥膳美食專欄健脾益氣飲之內容，藥材附圖之炙甘草誤植為白朮，而白朮誤植為炙甘草，特此聲明更正，造成讀者閱讀上的困擾與混淆，港香蘭月刊編輯部致上最誠摯的歉意。

辛夷雞湯

材料：辛夷10公克、黃耆10公克、薑20公克、蔥2支、雞肉200公克。

作法：**①** 將所需之中藥材洗淨備用。

② 辛夷、黃耆放入中藥包；薑切片；蔥切去綠葉，留下白色部分後再切段；雞肉切塊後川燙，備用。

③ 所有材料放入鍋中，加水蓋過藥材與食材。

④ 以大火煮滾，關小火繼續煮20分鐘。

⑤ 加鹽調味後，即可食用。

用法：一天喝一～二次，白天喝。火氣大的人，請酌量食用。

說明：辛夷，味辛，性溫，主功效是發散風寒、疏通鼻竅，常用來治療鼻塞、鼻水、頭痛等症狀。



辛夷





發癢咳嗽不輕忽 教您認識過敏原

現代人在高污染、高壓力的環境下，免疫力提早退化的問題十分嚴重。台灣每三個人中，就有一人有過敏體質：一起床總是流鼻水、噴嚏打個不停、皮膚紅腫、搔癢或突發胸悶、呼吸困難等，且若長期忽視的話，容易導致各種慢性疾病發生。所以「過敏原」也是現代的熱門話題之一。

什麼是過敏？過敏是一種與基因遺傳有關的慢性過敏性發炎反應。此反應會因受到各種誘發因素，例如黴菌、塵蟎、蟑螂、有毛寵物、花粉等的刺激造成過敏發作，而產生咳嗽、鼻塞、打噴嚏、流鼻水、眼睛癢、流淚、皮膚癢等症狀。這些會引起過敏的物質，我們則稱為「過敏原」，且其發作的部位不同則有不同的名稱。例如：發生於支氣管時，稱為氣喘病；發生於鼻腔時，稱為過敏性鼻炎，而當其發生於皮膚時，稱為異位性皮膚炎。而除了遺傳之外，受到周遭環境的影響也會引發過敏反應，像是工廠的空氣污染及汽機車廢氣污染，甚至與家庭居住環境及生活型態…等。

一般來說，要產生過敏反應，必須先接觸到「過敏原」。讓我們來認識一下台灣常見過敏原有哪些。

• 過敏源1：塵蟎與寵物

塵蟎，是台灣常見的過敏原。牠多孳生於溫暖潮濕而多灰塵處、抱枕、有毛的玩偶、寢具和衣物等布品中。因為塵蟎主要食物來自於人類和動物的皮屑、指甲及毛髮，所以很多人往往在床上一躺下，就流鼻涕、鼻塞、甚至開始眼睛紅腫發癢。而我們之所以對塵蟎過敏的主因，來自於牠們的排泄物和屍體的合成蛋白質，含有令呼吸道易感染的過敏原，若加上有飼養寵物的話，則寵物本身的皮垢或分泌物是強烈的過敏原之外，更是這些塵蟎繁殖的重要食物來源，所以會更加的嚴重。因此應經常清潔家裡衣物環境之外，清洗寵物並避免同床共枕，可以減少過敏的發生。

• 過敏源2：蟑螂

蟑螂無所不在，只要有水和食物的地方就一定看得到牠們的存在，且在溫暖的氣候中更容易繁殖。其留下的糞便、屍體、和吃過的食物如果被誤食，都有可能引發過敏反應。由於蟑螂多在夜間出沒於黑暗潮溼之處，所以一般人對蟑螂過敏的警覺性較低。保持環境的乾淨減少蟑螂的孳生，是最佳抵抗因蟑螂而過敏的方式了。

• 過敏源3：黴菌

與塵蟎相似，黴菌易生長於潮濕高溫的環境。之所以會因黴菌引起過敏的原因，是來自其散布在我們呼吸空間中看不見的孢子，再透過灰塵、衣物、或寢具尋得適當發展的環境存活。加上現代都市空間擁擠，在浴廁開窗通風不太容易，就很容易形成黴菌孳生的溫床。因此保持乾燥環境，除濕機、冷氣機的濾網常加清洗也可減少黴菌的生長，另外被單枕頭使用尼龍製品也可減少其存在。

• 過敏源4：刺激物

刺激物過敏，像是食品添加物的防腐劑、色素、漂白劑等都可能引發過敏反應。吃到摻有食品添加物的食品確實很難避免，但還是應盡量少吃加工或精製的、高糖份、高油、高熱量的食品；另外，裝修房子時所使用的木頭隔板、塗料、黏著劑或家具等，含有揮發性的刺激物，例如甲

醛、甲苯、無機染色劑或乙二醇醚等。當這些化學刺激物隨著日積月累融於空氣中，便會造成眼睛紅腫、氣喘、偏頭痛、噁心反應。所以適時的戶外運動不只可以增強體力、加速新陳代謝，更可以活化我們的免疫細胞，還可以減少呼吸到這些化學試劑。

• 過敏源5：食品類的過敏原

常見的過敏原食品，像是牛奶的蛋白質一方面容易因腐敗而產生毒素，另一方面因過敏產生免疫複合體，容易引起腸漏症；乳糜瀉就是人體對存在於小麥、大麥等穀物中的麩質蛋白質的所產生的不適症；碰觸或吃完柑橘類水果，皮膚會發紅、發炎或搔癢的狀況，是發生過敏性接觸皮膚炎或是花粉相關的過敏反應；雞蛋中的卵類黏蛋白、卵白蛋白、卵運鐵蛋白也是主要過敏原因，因為雞蛋的蛋白質是屬於大分子，在人體胃中不易被分解所致。所以遠離這些過敏原食品，是唯一減少過敏發生的方法。

介紹了這麼多引發過敏反應的過敏原後，又回到文章起頭再次提醒大家，就是因為現代社會的高度壓力影響下，已經影響了身體荷爾蒙的分泌，導致免疫力變差，而容易激發各類過敏反應。所以在工作忙碌之餘，別忘了良性適度的人際互動、常到戶外散步都可以讓大家放鬆心情與壓力，進一步提升自己的免疫力。有了健康，才能面對過敏原或不會有過敏反應之虞。



參考依據

- <https://www.everydayhealth.com.tw/article/15989>
- <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=66419>
- <https://info.babyhome.com.tw/article/18705>
- <https://www.femh.org.tw/magazine/mpdf/201703.pdf>
- <https://tw.news.yahoo.com/9A-000000187.html>
- <https://www.ihealth.com.tw/article/%E9%81%8E%E6%95%8F/>
- <http://www.shs.edu.tw/works/essay/2010/03/2010032418003152.pdf>

8-(摘自《過敏，不一定靠藥醫》劉博仁 / 著)



中草藥改善過敏反應之研究進展

過敏反應簡介

過敏反應是生物體受到抗原性刺激引起組織損傷或功能紊亂的病理性免疫反應，根據免疫機制分為I~IV型，臨床常見呼吸道、皮膚、消化道和全身性過敏反應。反應過程包括致敏、激發和效應3個階段，具有發作迅速、反應強烈但消退較快的特點，一般情況下不會破壞組織細胞，但嚴重的過敏反應也可導致組織損傷，存在明顯的遺傳傾向和個體差異。目前臨床應用的抗過敏藥物主要包括：（1）抗組織胺藥物，如第1、2和3代抗組織胺藥物；（2）過敏反應介質阻斷劑，如色甘酸鈉和甲哌噻庚酮；（3）鈣劑，如葡萄糖酸鈣和氯化鈣；（4）免疫抑制劑，如皮質類固醇。

抗過敏中藥相關研究

表一、中藥複方於過敏性疾病之研究

中藥複方名	功效主治	研究進展
麻黃湯	提高組織胺釋放的閾值，有抗組織胺的作用。	提高組織胺釋放的閾值，有抗組織胺的作用。
芍藥甘草湯	平喘和抗過敏	抑制肥大細胞脫顆粒作用
麻杏石甘湯	辛涼宣洩、清肺平喘，用於治療慢性支氣管炎、支氣管哮喘、慢性鼻竇炎等	抑制肥大細胞的脫顆粒及發炎物質釋放有關
茵陳五苓散	清熱、祛濕、退黃，用於治療濕熱黃疸、小便不利	抑制組織胺所致的皮膚血管通透性增強，抑制皮膚過敏反應
荊防散	發散風寒、祛風止癢，用於治療過敏性皮炎、過敏性鼻炎等	顯著抑制皮膚過敏反應
葛根湯	發汗解肌、升津止渴、祛風勝濕，用於治療外感表證、蕁麻疹等；還可用於治療過敏性腹瀉	阻斷抗原與 IgE 結合，從而阻止了肥大細胞脫顆粒及釋放活性物質
消風散	疏風養血、清熱除濕，用於治療各型濕疹特別是慢性、泛發性濕疹	可能與降低異常增高的血清 IL-2 活性有關



表二、中藥單方於過敏性疾病之研究

中藥藥材名	研究進展
辛夷	拮抗過敏介質（SRS-A、組織胺、血小板活化因子），阻止肥大細胞脫顆粒，以及減少過敏物質釋放、下調其mRNA 表達
蒼耳子	抑制肥大細胞內 Ca ²⁺ 攝入及增加 cAMP 量有關
桂枝	具強的氧自由基清除作用，能有效阻斷致敏物質的釋放，從而去除過敏症狀
荊芥	抑制過敏豚鼠肺組織和氣管平滑肌釋放變態反應慢性反應物質
魚腥草	通過穩定肥大細胞起到抗過敏作用
苦參	通過穩定肥大細胞膜、阻斷肥大細胞釋放炎性遞質發揮作用
銀杏葉	與抑制肥大細胞脫顆粒及炎性因子釋放有關
地榆	具有較強的氧自由基清除作用，能有效阻斷致敏物質的釋放，從而去除過敏症



蒼耳子



桂枝



魚腥草



地榆

參考資料

- 王化龍等，中藥治療過敏性疾病的藥理作用研究進展，2015，中草藥，46：1542。

生活保健做的好 改善過敏不苦惱

「過敏」是一種民衆很常見的毛病，輕者可能只是皮膚出現甚癢的風疹塊，或只是打噴嚏、大量流鼻水，或只是嘔吐、瀉肚子，重者則會引起呼吸困難而死亡，是一種不可忽視的疾病。人體「過敏」常見者也有四大類：(一)「異位性」反應。(二)藥物過敏。(三)血清病。(四)接觸性皮膚炎。臨床症狀是經由三種器官所引起，即呼吸道、胃腸道和皮膚。這三種器官的共同點都是與外界環境相通，由於暴露於外界環境，外界物質很容易經由這三種管道進入人體，引發反應。

免疫系統過於神經質

目前醫學界已經知道過敏與染色體異常有關，過敏的人有一個神經兮兮的免疫系統，隨時處於警戒狀態。在正常情況下，細菌或病毒等有害物質侵入我們身體時，免疫系統會發動一波波攻擊，產生發炎反應。過敏其實就是一種發炎反應，過於緊張的免疫系統，往往不問來者是誰，就展開攻擊，流鼻水、鼻塞、甚至氣喘等種種不適的症狀就是兩軍交戰的結果。過敏疾病以過敏性鼻炎與氣喘最常見，這兩個賴皮的兄弟，雖然症狀不同，嚴重程度有異，但卻經常一起出現。約有70%的氣喘病人併有過敏性鼻炎，有20%的過敏性鼻炎病人同時有氣喘。過敏常有遺傳傾向，如果父母皆有過敏，則子女過敏機率約為三分之二，若父母一方有過敏體質，則子女的過敏機率為三分之一。

對冷（空）氣過敏？

過敏的人最常有的經驗是，天氣一冷或一進冷氣房，就鼻水流個不停、噴嚏連連，所以很多人告訴醫生：「我對冷氣過敏」。「溫度本身是不會令人過敏的」，冷氣誘發過敏最主要的原因是，有過敏體質的人，他們的免疫系統隨時都處在一種箭在弦上、蓄勢待發的狀態下，所以一有刺激，就引發過敏反應，不論是冷空氣或冒煙公車、香水，都有可能被免疫系統誤認為是敵人。其實，真正引起過敏的物質，是我們無法察覺也看不見的塵蟎。在台灣，因為氣候溫暖潮溼，最適合塵蟎生活，所以約92%以上的過敏（不論過敏性鼻炎或氣喘）是塵蟎引起的（美國僅約50%的過敏是塵蟎引起）。塵蟎幾乎無所不在，在床上、地毯、窗簾。它是蜘蛛的親戚，肉眼看不見。在高倍顯微鏡下看，外表有點像甲蟲類昆蟲。塵蟎專門以人類及動物的皮屑為食，因此床墊簡直就是塵蟎的天堂，吃喝不盡，床墊上纖維交織的縫隙，正好是它的遊戲室，鑽進鑽出，盡情玩樂。驚人的是一張雙人床墊約含有兩百萬隻的蟎。

中醫有效嗎？

西醫「會好不會斷根」，很多人轉而求助中醫，冀望能夠永遠和過敏斷絕往來。不過，即使中醫也不認為鼻過敏是可以徹底根治的。中醫對過敏的治療，主要是以調整體質為主，體質轉好，發作的次數可以減少，但不是根治。中藥的複方療法對鼻過敏的改善相當顯著。病人在鼻塞、流鼻水、打噴嚏的次數減少許多。完全根治很難，但是想要改善生活品質，讓困擾減到最低，卻是有一套明確的方法。

七招教你預防過敏

徹底防蟎：92%以上的過敏原是塵蟎引起，所以要徹底防蟎。

- 
- ①家裡不要使用地毯、毛毯、窗簾等，一些容易沉積灰塵的物品。床單、被套要常清洗，攝氏60度以上才能殺死塵蟎，最好使用防蟎床套、枕頭套。書桌、書架要常擦拭。冷氣濾網要常清洗。儘量用木質或塑膠製品家具。
 - ②不要養寵物：如果你對寵物的毛髮、唾液、排泄物過敏，最好不要養寵物。另外，寵物身上也容易沾染灰塵。
 - ③不喝冰水。以免刺激誘發過敏。
 - ④感冒流行期間，戴口罩、勤洗手。
 - ⑤氣候溫差超過7度，要注意保暖。
 - ⑥避免劇烈運動。
 - ⑦避免情緒過度波動。

從改善生活習慣開始

要避免過敏發生，最直接的方法就是避免接觸過敏原，例如花粉季時出門要戴口罩、室內利用空氣清淨機淨化空氣，對奶蛋類過敏的人，則應少吃烘焙食品如麵包、蛋糕等。但這些是治標不治本，想要調節過敏體質，建議從生活作息、營養、及運動方面著手。

培養良好生活作息

- 充足的睡眠：身體獲得適當的休息，就能提升免疫力。
- 降低壓力：適度宣洩壓力，可保持免疫系統平衡。

適量攝取營養素

- ω-3：深海魚、魚油、亞麻仁籽油等，皆含豐富ω-3，能抑制發炎，調整過敏體質。ω-3建議攝取量為每日1000mg，1天若吃200g鮭魚，就能達到建議攝取量。
- 抗氧化劑：維生素A、C、E等營養素，皆能抑制發炎。建議多從新鮮蔬果中攝取，包括胡蘿蔔、番茄、紅色甜椒、柑橘類水果、深綠色蔬菜等。
- 多酚類：能對抗自由基，降低發炎物質的生成，常存在於草莓、藍莓、蔓越莓等水果中，以及綠茶中含有的兒茶素，都能有效調節過敏體質。
- 益生菌：養好菌、排壞菌，是幫助腸胃道健康的主要方法，藉由補充益生菌、乳酸菌、全穀類及蔬果，來培養好菌，並透過良好的排便習慣，清除體內壞菌。
- 運動：包括有氧運動、慢跑、游泳等，都能促進身體新陳代謝、增強免疫力，所以應養成運動的習慣。

參考資料：

- 康健雜誌網站
(<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=64742&fullpage=true&print=true>)
- <http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/8705/3584.htm>
- 常春網站(<https://www.ttv.com.tw/lohas/green20978.htm>)



夏天「三伏貼」vs 冬天「三九貼」

冬病夏治—三伏貼

冬病夏治是傳統中醫治療寒疾的重要經驗法則，陽氣最旺的夏天是治療寒冷冬天發作疾病的最佳時機。如果身體屬於陽氣不足的體質，就容易受到外來的寒邪的侵襲。寒邪引發的疾病有許多種類，但它們共同的特色是「天氣越冷，症狀越嚴重」。

隨著空氣品質、生態環境的惡化，過敏及氣喘兒童盛行率逐年增加，且多合併有異位性皮膚炎或蕁麻疹的發作。大多數的氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎等疾病，都是表現出“冬天嚴重，夏天緩和”的模式。因此，炎熱的天氣正是治療這些上呼道疾病的的最佳時機。

「三伏貼」就是選在農民曆上的三伏天（一年最熱的三天），將具有溫熱性質的藥物敷貼在相關的穴位上，藉由持續的穴道刺激改善寒性體質、治療冬病，以達最好的療效。目前普遍用在氣喘、過敏性鼻炎及異位性皮膚炎的治療上。

三伏貼的使用及流傳已有悠久的歷史，清代張氏醫通記載：諸氣門下·喘。冷哮灸肺俞、膏肓、天突有未有不應。夏月三伏中用白芥子塗法往往獲效。方用白芥子淨末一兩、延胡索一兩，甘遂、細辛各半兩，共為細末入半錢，杵勻，薑汁調塗肺俞、膏肓、百勞等穴，塗後麻冒疼痛，切勿便去，候三柱香足，方可去之。十日後塗一次，如此三次病根去矣！』，即是現代三伏貼的應用來源。

值得注意的是，三伏貼多用來治療因寒邪引發的疾病，但是對於熱邪引發者，效果並不顯著。因此感冒、發燒、喉嚨痛等急性發炎情況並不適合三伏貼療法。另外，孕婦、三歲以下嬰兒，易產生接觸性皮膚炎者及蟹足腫體質患者等，也不適合進行三伏貼治療。

2019三伏日：2019/07/12、2019/07/22、2019/08/11

跟慢性虛寒疾病說掰掰—三九貼

所謂三九，是從冬至次日算起，每九日一數，第一個九日為一九，第二個九日為二九，第三個九日為三九，稱作「三九天」。

冬季氣候寒冷，人體血管收縮、血流速度減慢，生理機能處於一種低代謝狀態。三九貼即是利用一些辛溫香竇、溫陽祛寒、逐痰利氣的中藥進行背部穴位敷貼，可使藥物由皮膚滲入穴位經絡，驅除伏藏於體內的寒氣，而達到扶正祛邪抗寒效果。

「三九貼」是傳統醫學內病外治的保養方法，在三九天利用藥餅進行背部穴位敷貼。依據中醫學「調和陰陽」的理論，過敏性鼻炎、氣喘、慢性支氣管炎等在冬天容易發作的宿疾，除在陽氣旺盛的夏季(三伏天)進行預防和治療外，宜在陰氣旺盛的冬季進行加強治療，以減輕其發作時的症狀和病情。三九天是全年中天氣最冷、陰氣最盛的時段，選用具有減敏、平喘及化痰止咳效果的辛溫香竇、逐痰利氣藥材，於具有溫經散寒、化痰平喘作用的膀胱經及督脈腧穴進行敷貼，以達溫煦肺經陽氣、驅散內伏寒邪的目的，進而防病治病。

三九貼不適合的對象包括：孕婦、一歲以下小孩，有嚴重心肺功能不足、皮膚短時間敷貼即

會大量起泡者、發燒和咽喉發炎者，也不適合。治療期間並不妨礙其他藥物正常使用。同時貼敷時間不宜過長，兒童每次貼1-2小時，成人每次貼3-4小時。

如果貼敷時間較久或皮膚本身較敏感，都有可能會有皮膚起水泡情況，應立刻撕下藥餅，並塗擦適當消炎藥膏（可塗抹紫雲膏）。若起水泡，最重要的是不要弄破表皮，以防止患處受到感染。



細辛



白芥子



延胡索



資料來源

- 衛生福利部臺中醫院-衛教資訊
(https://www.taic.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=72&page_name=detail&type=1090&id=1579)
- 康健雜誌 (<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=75291>)
- 高雄醫學大學附屬中和紀念醫院
(<http://www.kmuh.org.tw/KMUHWeb/Pages/Document/%E9%AB%98%E9%86%AB%E5%A4%A9%E7%81%B8.pdf>)
- 台北市政府衛生局
(<https://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=736&mid=2468&itemid=30565>)



迦南中醫診所 卓青峰醫師 專訪

踏入中醫的起源

本身是臺南市區出生的卓青峰醫師，一開始的志向並非行醫，高中畢業後考取文化大學海洋生物學系，於大學期間打下良好的生物基礎觀念，又在教授的細心指導下，對於海洋生態環境研究有著極大的興趣，還在因緣際會下至台大修習有機化學和生物化學作為應試之準備，本想攻讀台大海洋研究所，但因考前運動不慎摔傷導致骨折，而不克前往應試，進而轉向應試第一屆中國醫藥大學學士後中醫學系。因卓醫師本來就對生物涉入頗深，又額外進修過化學，因此一次就順利考取學士後中醫學系，也開啟了他在中醫的行醫之路。

中醫行醫之旅

取得中醫師執照初期，卓醫師始於中國醫藥大學附設醫院中醫部門執業，至民國77年期間，時為中國醫藥大學北港附設醫院創立初期，受中醫前輩陳榮洲醫師與王益之醫師的鼓舞，跟隨著前輩們南下行醫濟世，於北港附設醫院擔任主治醫師。隨後因家庭因素，便選擇於嘉義市區落地生根，開設迦南中醫診所，服務廣大的嘉義地區民眾，時至今日，一路走來，心存濟世，妙手回春。

卓醫師本身除了是一位開業中醫師之外，亦熱心於社會公益，從小在教會洗禮的他，本身又會彈奏鋼琴和吹薩克斯風，本著熱心助人的心情，假日常常至大醫院當福音志工，透過音樂演奏，慰藉因病痛所苦的患者；除此之外，卓醫師更會至精神科日間照護中心盡一份心力，教導因精神疾患困擾的病人唱歌，減緩病人的苦楚，同時也減輕病患照護家庭的負擔。

對中醫藥未來的期許

卓醫師認為，台灣雖無其他世界大國的地大物博及豐富資源，但台灣有充足的研發能量，中醫藥發展應更著重於研發上的靈巧，更難得的是台灣有世界最完整的健保資料庫，可以從中擷取許多獨特且有意義的醫學資料，應用於研發與臨床實證上；同時，卓醫師也很欣賞以色列人的研究態度，他們透過國際醫學研討會收集各國的初步研究，再經由國內研究團隊加以證實，轉而成為自己的研究成果，創造豐碩的醫藥商業價值，值得台灣作為借鏡。另外，雖然目前台灣中草藥的來源主要還是來自中國大陸，但台灣仍有許多本土的草藥值得注意，例如倒地蜈蚣等，都是可以去進一步開發研究的。

此外，師承自上海派中醫的卓醫師，也頗欣賞上海派老前輩的中醫診所經營方式，診所中僅僅備著常用自製丸方，但醫師會給予患者詳細的處方簽，請患者自行去中藥藥局購買拿取所需藥方，上海派醫師一日也不會看太多病人，還會準備小點心招待來診的病人，維持良好的醫病關係，這也是卓醫師心所嚮往的經營理念。



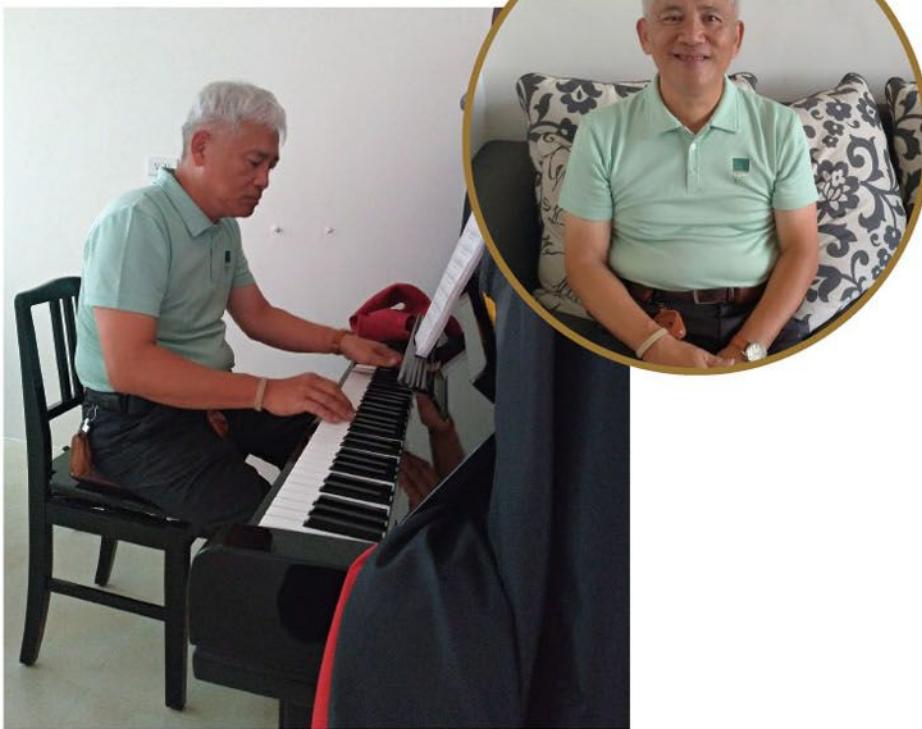
卓醫師的人生態度

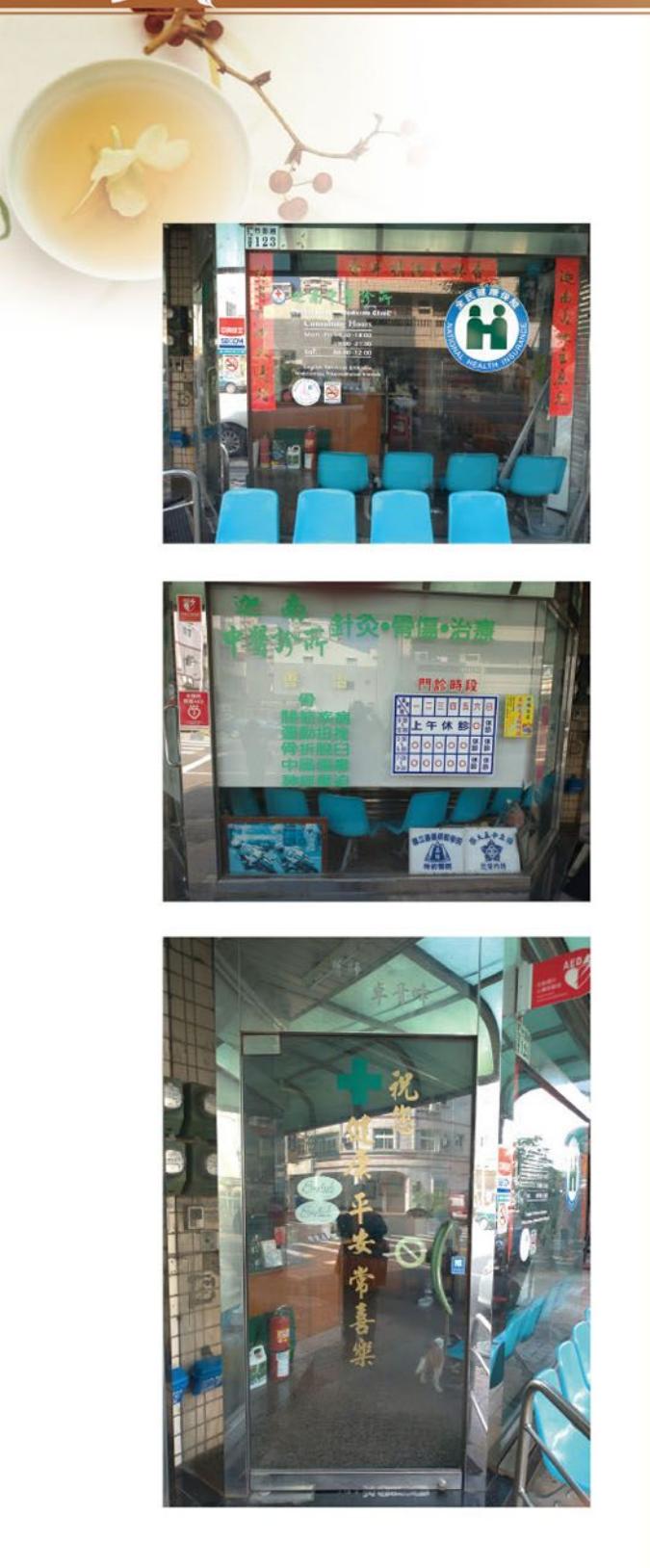
人處在時間的洪流中，難免有時形勢比人強，須看清自己的能力所及，也許現實上要隨波逐流，但要看重自己，不要被潮流所淹沒。卓醫師從小患有輕微小兒麻痺症，至今雖有些許的不便，但他反而覺得這成為一種優勢，讓他更能體會患者因傷疾困苦之處，以將心比心的心情，用心的治療每位來診的病人。

卓醫師的休閒活動

卓醫師對於日常生活的休閒興趣一向是主張應為一動一靜，平時醫師有空閒時會至戶外騎腳踏車，作為運動健身，同時醫師也是重機愛好者與玩家，閒暇之餘仍會騎著自己心愛的重機四處溜達；另外，卓醫師從小就在教會中學習到如何演奏鋼琴，因此練就了一手好琴藝，而在高中時期亦參加過管樂隊，對於薩克斯風的演奏著墨許多，目前也是位薩克斯風的專業玩家，所以以「靜如處子，動如脫兔」來形容卓醫師實在一點也不為過呢！

卓青峰 醫師





卓青峰 醫師

學經歷

- 迦南中醫診所院長
- 中國醫藥大學北港附設醫院主治醫師
- 中國醫藥大學附設醫院主治醫師
- 中華民國中醫師公會全國聯合會常務監事
- 中醫傷科醫學會專科醫師常務理事
- 嘉義市中醫師公會理事長
- 中保會南區主委
- 中正大學清江中心講師
- 嘉縣老人大學講師
- 中國醫藥大學醫學士

主治科別

- 中醫內科、中醫婦科、中醫兒科、中醫骨傷科、中醫針灸科

專長項目

- 鼻炎、氣喘、消化性潰瘍、痛經、白帶、更年期障礙、腰痛、失眠、封閉性骨折、扭傷、挫傷、坐骨神經痛

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午08:00-12:00							•
中午14:30-18:00	•	•	•	•	•	•	
下午19:00-21:30	•	•	•	•	•	•	

院所位置

- 迦南中醫診所 電話預約專線 (05)2332414
- 診所地址：嘉義市竹圍路123號

中藥用藥安全五撇步

正確使用養生又樂活

臺灣為中西醫療並行的多元化醫療環境，加上近來傳統醫藥對養生醫療保健、慢性疾病療效逐漸受到重視與肯定，中醫醫療及中藥使用普遍存在，為養成正確使用中醫藥觀念，衛生福利部提醒民衆中藥用藥安全的五撇步：「停偏方，看中醫，聽仔細，選合格，用對藥。」。

民衆仍普遍存有「吃中藥，有病可治病，沒病可補身」之錯誤觀念，甚或聽信偏方，自行購買來服用來路不明的中藥。衛生福利部宣導中藥用藥安全五撇步，提醒民衆，勿聽信偏方，自行購買來服用來路不明的中藥；生病時，停止不當看病及隨意購藥用藥行為，要看合格的中醫；就診時，病情要說清楚，醫師的囑咐要聽仔細；用藥時，要選衛生福利部核准有許可證字號的中藥藥品，民衆可至中藥藥品許可證系統查詢。。

(<https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/lp-874-108.html>)

衛生福利部再次提醒民衆，對於使用中醫藥有任何疑慮，應洽詢中醫師或專業醫事人員，養成正確使用中醫藥觀念，遵守中藥用藥安全五撇步，讓養生既安全又樂活。

衛生福利部另編製「易混淆藥材辨識」、「中醫基礎理論」、「中藥概論」、「中醫臨床簡介」、「中藥臨床應用」及「中藥炮製應用」等6門中醫藥數位學習課程，提供多元學習認識中醫藥之平台，歡迎各界可至e等公務園+學習平台 (<https://elearn.hrd.gov.tw>)免費上網學習。

資料來源

- 衛生福利部中醫藥司網站
(<https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/cp-3840-39778-108.html>)



中藥用藥安全教育 停、看、聽、選、用

中藥用藥安全 5撇步



廣告



中藥小故事

百合



相傳很久以前，東海沿岸一帶海盜蠻橫強奪。有一天，兇悍的海盜將東海附近的一個小漁村裡的所有婦女兒童老人強行擄到了一座小孤島上，並掠走了所有的食物。他們在小孤島上沒有任何逃生的方法，只好在孤島上一邊生存一邊尋找求生的辦法。島上沒有可以吃的食品，他們只好到處尋覓野菜充饑。時間一天天過去了，不知不覺中他們發現了一種神奇的食品，吃起來味道還挺好，而且吃過之後不僅能飽腹，女人的面色看起來珠圓玉潤。

第二年，有一位名醫劃著船來到了這個孤島上採藥，他很好奇這個島上沒有可吃的食品，為什麼這些人卻能生存下來，而且看上去氣色都不錯。島上的人告訴了這位名醫他們就是長期靠吃這種植物來充饑的。名醫親自品嘗鑑別之後，認為此植物可以入藥，也可以食用。後來，這些人全部都被這位名醫解救回家，與家人團聚。當時，這種植物還沒有名字，名醫為了給這種植物命名，突然想到，這次被解救回來的人大約有一百多人和家裡團聚了，不如就取名為：百合。意為一百多人闔家團圓！後來，又被意為“百年好合”。

百合別名蒜腦薯，其根如大蒜，味如山薯，是著名的保健食品中各常用中藥，因其鱗莖片緊抱，數十片相摞，狀如白蓮花，故名為“百合”既是甜美的食品，也是有益的中草藥。

始載于《神農本草經》，性味入心，肺經。主要成分：水解水仙糖，鉀，澱粉，蛋白質，脂肪。藥理作用：利尿清熱，潤燥止咳，清心安神。主治：勞咳咳血，虛煩驚悸，浮腫，小便不利等症。產地：湖南，浙江，江蘇，四川。

參考文獻：

1. <https://www.jianshu.com/p/c6c25943c82d>
2. http://www.sohu.com/a/223610148_787091

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

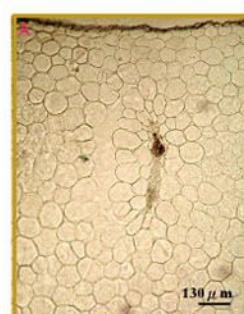
- 鱗葉呈長橢圓形，頂端較尖，基部較寬，邊緣薄，微波浪狀，常向內捲曲，長2-3.5cm，寬1-1.5cm，厚1-3mm。
- 表面乳白色或淡黃色，光滑，半透明，有縱直的脈紋3-8條。
- 質硬脆，易折斷，斷面較平坦，角質樣。
- 無臭，味微苦。



藥材圖

顯微性狀

- 澱粉呈長卵形、類圓形、腎形或不規則形，直徑4-29 μm，長約至46 μm；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 μm；螺紋、網紋導管直徑約至30 μm。



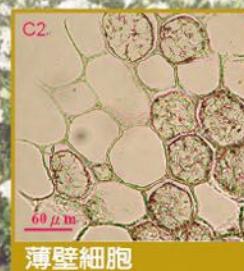
組織圖

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。



維管束



薄壁細胞



港香蘭&南科園區一日遊

港香蘭綠色健康知識館參觀及DIY製作

(蚊香包或養生茶包)



迎曦湖
南科人氣拍照點



幾米公園
遛小孩的好地方



霞客湖
日夜皆迷人的湖



樹谷懷舊餐廳
療癒的好去處



道爺湖
南科三大湖之一



Park17
時尚廣場



- ★港香蘭開放時間：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：臺南市新市區南科一路1號(臺南科學園區內)
- 南科地圖出處 南科管理局營建組
http://nkdig.stsp.gov.tw/RoadDigging/tree_guide2/index.html

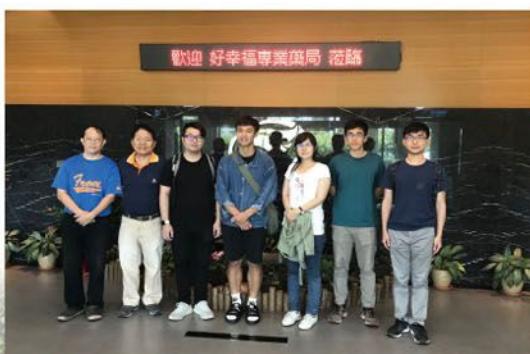
活動窗櫈



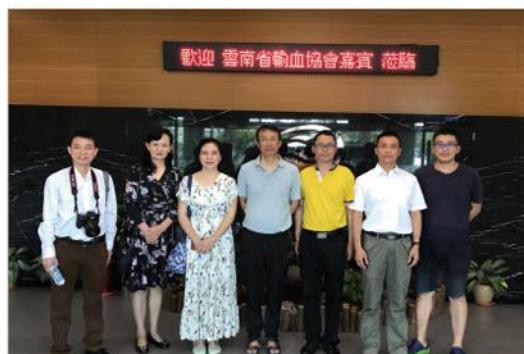
▲成大醫學院外籍學生



▲高雄第一藥師公會



▲好幸福專業藥局



▲雲南省輸血協會嘉賓



港香蘭
應用生技

✓ 每日飲用 伏敏調質茶
調整體質 滋補強身！

清新

舒暢

每一天

5大特色!!



每包6公克x20包

天然

質純

健康

港香蘭 伏敏 調質茶



上選美國西洋參，幫助調整體質，
搭配黃耆、刺五加、枸杞、紅棗等天然草本植物精華，能促進新陳代謝，調節生理機能，每日飲用可滋補強身，健康維持！

- 可滋補強身、維持健康
- 天然素材嚴格炮製，安全有保障
- 單包鋁箔，真空充氮氣包裝，攜帶方便高度保鮮
- 通過國際級ICP重金屬、GC/MS/MS農藥殘留、微生物檢測合格
- 口感清香甘醇，可連續回沖不浪費。

港香蘭 ✓ 符合多項國際標準

TGA Health Safety
Regulation
澳洲 TGA PIC/S GMP

FDA
美國 FDA CGMP

GMP
台灣 TFDA GMP

健康諮詢專線: 0800-728-365



天然草本、漢方精萃、生技研製

冬蟲夏草

Cordyceps Sinensis

菌絲體

調整體質、促進新陳代謝。

滋補強身、增強體力、

【冬蟲夏草菌絲體膠囊】

現代滋補養生首選。

最值得您強力推薦使用的



項目	港香蘭【冬蟲夏草膠囊】
成份	冬蟲夏草菌絲體、黃耆
劑型	500 mg Capsules
包裝量	120粒裝
食用量	早・晚餐後各1顆（養生保養用） 早・晚餐後各2顆（改善體質用）

☆選用100%冬蟲夏草菌絲體

☆精選天然漢方素材黃耆，增加補充身體的氣血不足

☆適合虛弱體質、運動耐力不佳、病後體力不支者食用

港香蘭 ✓ 符合多項國際標準

TGA Health Safety
Regulation
澳洲 TGA PIC/S GMP

FDA
美國 FDA CGMP

GMP
台灣 TFDA GMP

健康諮詢專線:0800-728-365