



根植預防藥學 · 提高優質生活

郵局
國內
郵資已付
高雄郵局許可證
高雄字第1104號
雜誌

3-4 月號
2019 March-April



春回大地重養生 婦幼保健好體質

中醫藥調養，跟經前症候群說掰掰
孕婦安全要注意，中藥使用有禁忌
我家的小小孩可以吃中藥嗎?
適度使用，讓孩童健康玩3C

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



Contents

2019 March-April

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

三月 March						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1 廿五	2 廿六	
3 廿七	4 廿八	5 廿九	6 三十	7 二月	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

四月 April						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1 廿六	2 廿七	3 廿八	4 廿九	5 三月	6 初二	
7 初三	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八	13 初九
14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五	20 十六
21 十七	22 十八	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二	27 廿三
28 廿四	29 廿五	30 廿六				

新知專欄

01 | 母乳哺育，另一半角色很重要！

藥膳美食

03 | 益母草紅棗桂圓茶

04 | 防風玉米濃湯

專題報導

05 | 中醫藥調養，跟經前症候群說掰掰

07 | 孕婦安全要注意，中藥使用有禁忌

09 | 我家的小小孩可以吃中藥嗎？

11 | 適度使用，讓孩童健康玩3C

人物專訪

13 | 延平慈愛中醫診所 游熙明院長專訪

中藥小故事

17 | 益母草

基原鑑定

18 | 益母草

活動訊息

19 | 港香蘭綠色健康知識館

20 | 機關團體參訪活動



母乳哺育，另一半角色很重要！

哺乳是媽媽的工作？

很多人都以為哺乳跟爸爸一點關係也沒有，但根據國外研究顯示，爸爸在母乳哺育的過程中，扮演了重要的角色，因此，哺乳應該要由夫妻共同學習，究竟成功的哺乳，爸爸可以如何從旁幫忙呢？

很多人以為哺乳只是媽媽的工作，殊不知，爸爸的責任也很重大。這幾年來台灣母乳推廣很成功，或許也是由於奶粉漲價的因素，大部分的母親都會選擇一開始以哺餵母乳為優先。然而，嬰兒剛出生時，雖然有高達七成以上的哺乳率，能持之以恆的媽媽卻隨著時間越來越少，原因究竟是為什麼呢？

我相信有哺乳經驗的媽媽，此時已經可以爆出一籮筐的答案了：奶水太少、乳頭疼痛、睡眠不足、擠奶好累、家人不支持、老闆逼我回去上班，的確是家家有本難餵奶的經，每個人都有各種不同的苦衷。然而今天的重點卻是放在爸爸身上，難道成功的哺乳，爸爸也能幫上忙嗎？

母乳哺育應該是夫妻一同學習

孕婦在產檢的時候，當護理師拿出道具乳房，教導媽媽如何哺乳時，不知道爸爸在旁邊的心情為何？這是一件很新奇的事，很多爸爸從來沒想過哺乳需要「學習」，而且聽起來好像是媽媽自己的事情，跟我們男人一點關係也沒有。但實際上，哺乳這件事，跟拉梅茲呼吸法一樣，應該是要夫妻「一起學習」的。

爸爸學習母乳的知識

如果爸爸從一開始就參與哺乳課程就可以了解到，母乳不僅僅是對寶寶的健康有幫助，還對智商、情緒、過敏體質等等，都有保護的作用，算一算荷包，還可以省下不少錢呢。當然，也要事先了解哺乳可能會面臨的挑戰，先給自己一些心理準備。夫妻可以先針對現實的情況，計畫要純母乳哺育到幾個月，並且預備可以幫忙的保母或親友，千萬不要想著「出生後丟給月子中心就可以搞定」這種錯誤心態，屆時肯定手忙腳亂。

爸爸幫助母乳哺育技巧

寶寶出生後，爸爸跟著媽媽一起學習躺餵的擺位，調整寶寶的姿勢，讓媽媽可以安心的躺在床上，只有餵奶和休息兩件事。爸爸也可以肩負阻擋其他三姑六婆「流言蜚語」的角色，以其現學現賣的母乳知識，斥退那些「母乳不夠營養、寶寶沒吃飽、寶寶一直抱著被寵壞、我們以前沒這麼累」等等邪說，以正親友視聽。

當媽媽覺得乳腺堵塞，或者感到焦慮時，爸爸可以展現男人的氣魄，替老婆「通血氣」。別誤會，爸爸不需要幫忙擠捏乳房，而是替媽媽按摩肩頸、背脊、以及其他酸痛的部位。事實上，乳腺堵塞常常不是硬捏乳房就可以解決的，而是需要全身放鬆，讓肌肉不再緊繃，才能讓紓解疼痛。而藉由爸爸的紓壓按摩，打通任督二脈之後，乳腺自然而然的就順暢了。

爸爸還有一個功能，就是幫忙「擋月子餐」。婆婆媽媽充滿愛心的準備各式各樣的營養月子餐，雖然出自良善的好意，但最後只會「吃在娘心，胖在娘身」；哺乳本來是會瘦的，經過這麼一食補，還多胖五公斤回來。這時候男人可以發揮應酬時候「擋酒」的氣魄，幫老婆把多餘的高熱量食物偷偷吃光，讓妻子的腸胃清省無負擔，自己晚上再去大馬路跑十圈把熱量消耗掉吧。

國外研究：母乳哺育成功，一半功勞在爸爸

在美國某些醫學中心，會在產前針對爸爸，提供母乳哺育的課程。內容大部分包括教導三個主題：第一、母乳對媽媽，對寶寶，以及對全家的益處；第二、為什麼爸爸在母乳哺育的過程中佔有重要角色；第三、支持母乳哺育的家庭策略。經過這些課程之後，追蹤後續的成效，發現只要爸爸有認真上課，之後不論是母乳哺育率，持續哺乳的時間長短，以及純母乳哺育的比率，都有顯著的上升與進步。這些研究更加證明了爸爸在母乳哺育中，所佔的重要角色。



請給男人一個讚

當然男人也不是鐵打的，寶寶出生之後，白天要上班，晚上幫老婆按摩，分擔家事，恐怕日子也不是太好過，希望各位妻子也要多給先生一個大大的讚。一起辛苦熬過兩、三個月，過了這段頻繁哺乳的時期，媽媽心情比較篤定，技巧也已經駕輕就熟，大家就可以比較放鬆了。而且渡過這一段同舟共濟的時期，夫妻學習彼此包容，互相扶持，反而讓感情更加穩定，我想絕對是值得的啦。

母乳哺育好處多

依國際實證顯示，母乳能降低寶寶腸胃道感染、呼吸道感染、及中耳炎的機會，也會減少兒童期糖尿病的機會；婦女藉由母乳哺育，能使產後子宮恢復較快，產後出血的機會較小，得到乳房癌、卵巢癌及骨質疏鬆的機率減少，記得6個月開始幫寶寶添加副食品，讓寶寶營養更均衡，希望每位哺乳媽媽都能以輕鬆、快樂的心情，享受這段和孩子的親密時光，爸爸的支持是媽媽堅持及努力最好的動力，讓媽媽哺乳路上有另一半相伴！

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=160&DS=1-Article>)



益母草紅棗桂圓茶

材料：益母草37.5克、桂圓和紅棗各25克、黑糖1茶匙。

作法：**①** 將所有藥材去除雜質並洗淨後備用。

② 益母草加2碗水，用中火煮開，放入桂圓和紅棗，續煮至桂圓似花開一般，下黑糖拌勻。

功效：益母草可止血、排瘀，對於生理期過長有改善的效果。益母草茶可以養血調經、去血塊，適用於瘀血腹痛的生理期不適，於經前3~4天起，早晚各喝一次，溫熱服用，直到生理期結束即可。

食材說明

益母草

性味：辛苦微寒無毒。

功效：活血調經，祛瘀生新，利尿解毒，止血止痛，收縮子宮。



桂圓

性味：味甘性溫。

功效：補益心脾，滋補氣血，養血安神，壯陽益氣。



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。



防風玉米濃湯

材料：黃耆10克、白朮10克、防風5克、枸杞15克、紅棗5粒、玉米罐頭1罐、罐頭雞湯1罐、洋蔥1/4顆、人造奶油2小塊、麵粉1大匙、鹽1小匙、胡椒粉少許。

作法：**①** 將所需之中藥材洗淨備用。

② 將藥材1置鍋內，加水2杯以小火熬至剩1杯，過濾取藥汁備用。

③ 熱鍋放入奶油，放入切細的洋蔥，稍炒後熄火加入麵粉拌勻，再開火慢慢的倒入藥汁攪

④ 拌，最後加入玉米罐頭和高湯罐頭，燒開後加入鹽即可。

⑤ 食用時可灑上少許胡椒粉，味道更好。

用法：適合有過敏體質，常感冒的兒童，但感冒期間不建議服用。

說明：這一藥膳是由中醫方劑玉屏風散加減而來，中醫認為感冒是因風寒從皮毛侵入人體所致，所以用玉屏風散來固表預防感冒，就像它的名字屏風一樣，把風寒擋在屏風之外。





中醫藥調養 跟經前症候群說掰掰

一般說來，經前症候群出現都跟女性月經週期產生的荷爾蒙變化有關。過去經前症候群較少被談論，也不太認定為是需要就診的病症，近年因為社會生活步調快、較易引起緊張情緒，再加上各種壓力或突如其來的事件，經前症候群的症狀會更加明顯，也讓更多女性察覺到經前的種種變化。

經前症候群通常要如何認定呢？經前症候群是指月經週期前會出現的身心症狀，但只要月經一開始或正在進行時，這些症狀即會完全消失，如此就稱之為「經前症候群」。多數女性可能都有輕微的經前症候群，但會因為某段時間較忙碌、壓力大，或遭遇重大變故，以致於加重了原本不影響生活的經前症狀。另外，有貧血、甲狀腺功能異常、憂鬱症病史、依賴咖啡因提神，以及30、40歲以上的女性，都是該症候群的主要族群。

經前症候群大多伴隨生理方面胸部脹痛、突然冒出痘痘、偏頭痛、便秘、腹瀉；心理方面情緒不好、容易憂鬱、感覺緊張等症狀。而且一旦發生經前症候群，類似症狀就會每個月按時報到，如同向女性朋友預告「即將進入月經週期」了。

8成生育年齡女性 曾有經前不適

根據國外統計，高達80%的生育年齡層女性，在經前會出現輕度不適症狀，3至8%會出現嚴重症狀，其中20至32%曾表示日常生活受到影響。台北慈濟醫院中醫婦兒科主任吳炫璋指出，中醫觀點認為臟腑功能失調是引起經前不適的主要病因。

經前症候群 臟腑功能失調是主因

吳炫璋主任說明，「經前症候群」的病理機轉主要在肝臟，當生理期經血下行的過程，由於月經來潮時，身體陰血會由衝任二脈下行到子宮，此時血海充盈而全身的陰血相對不足，常累及肝、脾、腎、心等臟腑功能，或是造成氣血失調，而表現出一系列月經前後的症狀。

加味逍遙散疏肝、調肝 改善經前症候群

「經前症候群症狀超過150種！」吳炫璋主任認為，治療應著重疏肝與調肝為主，兼顧養血、清熱、清心及健脾之法，常見藥物為加味逍遙散，再根據個人症狀調整藥物，此外，針對頭痛、失眠及水腫等生理症狀，透過針灸也有不錯的療效。

經前症候群主要分兩大方向：補腎與調肝。

- **補腎法**：使用左歸丸、右歸丸、六味地黃丸；單方可用熟地、巴戟天、女貞子、枸杞、杜仲等。
- **調肝法**：使用加味逍遙散、抑肝散、一貫煎；單方可用柴胡、鬱金、白芍、香附、丹參。

而在中醫上，造成經前症候群又分許多證型，依據不同證型做不同的治療，調理體質使賀爾蒙趨於平衡，以達到治本功效：

① 肝氣鬱結：平時容易緊張焦慮，經前3至7天甚至半個月起即感焦躁易怒、胸脅脹悶、乳房脹痛、食納不佳，並因情志鬱怒急躁而脹痛加重，治法須疏肝解鬱，理氣散結，方可選用逍遙散系列來治療；穴位可用太衝、內關、足三里等。

② 肝腎陰虛：本身體質肝腎陰液不足，不能濡養經絡，或陰虛火旺，經前易有煩熱、夜睡不安寧

、手足心煩熱、口乾，治法須滋養肝腎，育陰清熱，方可選用知柏地黃丸加減來治療；穴位可用太谿、照海、三陰交等。

③氣滯血瘀：經前或經期頭痛、腹痛、肢體乍痛乍止、經前面目及肢體腫脹、經行不暢、經色紫黯、血塊多、口乾但不欲喝水，治法須理氣行滯，活血養血，方可選用柴胡合桃紅四物湯加減來治療；穴位可用章門、中都、太衝等。

④脾腎陽虛：經行或經後面目浮腫，四肢腫脹、按之沒指，或全身緊繃、體重增加、精神疲憊、進食少、大便溏薄，治法須溫腎化氣，健脾行水，方可選用濟生腎氣丸合五皮飲加減來治療；穴位可用公孫、血海、復溜、陰谷等。

⑤氣血虛弱：營養失調，可見經後低熱、經量或多或少、經來顏色淡質稀、經行眩暈，或平時腸胃功能欠佳，經前易疲倦、腹瀉、胃口不好，治法須補益氣血，健脾和胃，方可選用補中益氣湯或六君子湯加減來治療；穴位可用合谷、足三里、三陰交、內關等。

另外，也建議配合生活及飲食的調整，首先避免攝取過多鹽分，避開醃製性食物，不但減少四肢水腫的現象，也可以減輕心臟負擔，而咖啡、茶、可樂等含有咖啡因飲料，容易使人煩躁易怒，以及影響睡眠，要盡量避免攝取，此外酒精飲料、辛辣食物等都要避免。

多補充富含維生素B群及礦物質鈣、鎂，以及色胺酸等食物，例如糙米、全麥麵包、核桃、芝麻、香蕉、牛奶等。



參考文獻

- <http://www.tcm.tw/articleview.php?id=2581>
- <https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000107839>
- <https://www.everydayhealth.com.tw/article/17800>



孕婦安全要注意 中藥使用有禁忌

大多數人的觀念認為，中藥一般會比西藥來得屬性溫和，也因此，懷孕期間，可能有些孕婦，會尋求中醫進行安胎指導，或是通過食療來幫助胎兒發育。那麼到底在懷孕期，孕媽咪能否服用含中藥材的藥膳呢？

基本上，尋求中醫來調理是沒有問題的。有些孕婦懷孕後常出現便祕、蕁麻疹、起癢疹、過敏反應、胸悶刺痛等常見的不適症，通常這些症狀可用中藥方來加以改善，而且中藥材也能夠調理安胎、改善害喜或水腫等症狀。然而「是藥三分毒」，民衆如果誤解這樣就可以自己去找中藥房抓藥給孕婦補身，那可能就帶有些許風險了！尤其是懷孕初期，胎盤屏障尚未完全建立，藥性容易進入胚胎組織，造成無法彌補的缺憾。如果不了解中藥材，不慎買了不適當的中藥材，例如具有通經活血、逐水、通利、瀉下、行氣破滯及有毒等懷孕時需謹慎使用的藥材，反而可能因此給孕婦及胎兒帶來風險，懷孕期間服用中藥不是不可行，但先決條件是必須由中醫師針對個別體質、症狀、問題來對症下藥。

許多典籍都列有妊娠禁忌藥，如我國第一部婦產科專著—南宋名醫陳自明的《婦人大全良方》卷十一最後附有《孕婦藥忌歌》，使醫生容易背誦記憶，歷代相傳沿用至今，成為中醫婦產科用藥戒規：

螵蛸水蛭地膽蟲，烏頭附子配天雄，躑躅野葛蝮蛇類，烏喙側子及虻蟲。
牛黃永銀並巴豆，大戟蛇蛻及蜈蚣，牛膝藜蘆並薏苡，金石錫粉及雌雄。
牙硝芒硝牡丹桂，蜥蜴飛生及庶蟲，代赭蚱蟬材粉麝，芫花薇薺草三稜。
槐子牽牛並皂角，桃仁蟾蜍和茅根，儻根硝砂與乾漆，亭長波流唐草中。
瞿麥蘭茹蟹爪甲，帽皮赤箭赤頭紅，馬刀石蠶衣魚等，半夏南星通草同。
乾薑蒜雞及雞子，驢肉兔肉不需供，切忌婦人產前忌，此歌宜忌在心胸。

整體而言，懷孕禁忌中藥分「禁用藥」和「慎用藥」兩部分：禁用藥物多半是毒性較大或藥性猛烈，如巴豆、水蛭、牽牛、腐香、三棱等。慎用藥物則多為行氣破血或瀉下藥物，如桃仁、紅花、大黃、附子、乾薑、肉桂等。許多具有毒副作用的單味中草藥，常以配方形式出現在成藥之中，例如紅花油、風濕油等跌打傷藥甚至貼布，服用時尤須慎重。現今常用中將湯溫補，主要是讓女性通經，並緩解經期不適症狀。依照中醫說法，懷孕時期火氣較大，此時喝中將湯恐有上火之疑慮，故確認懷孕後，應停喝中將湯。另外，中藥中的「紅花」屬於避孕藥材，多數川貝枇杷膏均有添加，所以孕婦即使咳嗽也應慎用。

一般身體情況良好的孕婦，其實只要健康上沒有特別欠安的情況下，是不需要再額外進補中藥膳的，特別是進補一些帶有活血、燥熱性質的中藥材，反而對孕婦具反作用。因為懷孕期準媽媽的體質會逐漸轉為熱性，如果服用人參溫熱補品，有可能加重懷孕的不舒服。若是一味認為懷孕體虛，就盲目進補如人參這種甘溫火熱的補品，就猶如火上澆油，嚴重可導致先兆性流產，或使產程延長導致難產。所以中醫有一句俗話：產前毋過溫補，產後慎用涼瀉。總之孕婦若身體健康，不必刻意服藥強補，若身體雖無明顯疾病，但體質衰弱、四肢冰冷、容易疲累，則可以適度調養進補。至於明顯患病一定要對症下藥，既要迅速把病邪消除，又要注意不要傷及胎兒，唯有如此才有利於母子健康。



參考資料

- <https://taipeiclinic.com/%E5%AD%95%E5%A9%A6%E6%87%89%E6%9C%89%E7%9A%84%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E4%B9%8B%E4%B8%AD%E8%97%A5%E5%8F%8A%E9%A3%9F%E8%A3%9C/>
- http://www.chengping.com.tw/feature/ins.php?index_id=140&index_m_id=6
- <https://www.mababy.com/knowledge-detail?id=4880>
- <http://www.drchen.com.tw/mother/b3.htm>
- http://yong-chang-chinese-herbs.blogspot.com/2013/01/blog-post_6.html



我家的小小孩可以吃中藥嗎？

隨著觀念的改變，許多家長並不追求一味要速效的治療方式，反而對於中醫的接受度愈來愈高，也使得中醫藥成為不少家長的治療選擇。特別是一些寶寶的異位性皮膚炎、尿布疹、打噴嚏、流鼻水、腸胃消化不良、便祕、生長發育緩慢都是這個階段小寶寶常見看診中醫的原因。

在中醫兒科門診裡，家長最常問的一個問題，就是「寶寶多大才可以吃中藥？」通常之後還會接著第二個問題：「中藥那麼苦，寶寶要怎麼乖乖地吃下肚？」。

其實古時候沒有西藥可以使用，中醫師不僅看大人，也看小孩子。文獻中不僅有專門看小孩子中醫兒科（唐朝稱為少小科），甚至寶寶還在媽咪子宮內就有用中藥一起調理母子的記錄，而且嬰兒出生後使用中醫治療是很普遍的方式。

那麼，出生以後的小寶寶，多大才適合看中醫呢？其實爸爸媽媽們不要把看中醫想成都只有吃中藥而已，中醫的治療方式有許多種，藥物並不是唯一的治療方式。

一般來說，新生兒3個月內，常常是因為濕疹、脂漏性皮膚炎、異位性皮膚炎來看診，這個時候，我們常常以不需要服用中藥的方式來治療小寶寶，例如中藥藥草浴、中藥外用藥膏、中藥痱子粉，提供給小寶寶一個安全的治療方式。

到了4-6個月以後，開始吃點副食品了，這個時候有些小寶寶有感冒或是開始出現容易流鼻水等症狀，可使用一些口服濃縮的中藥藥粉來治療。特別注意的是，一般科學中藥粉末顆粒對嬰幼兒來說仍過大，建議可將藥粉磨細一點再給孩子服用較為安全。也會建議家長可以配合使用嬰兒穴位按摩的方式來做日常保健。

但是，中藥跟西藥一樣都是藥，有需要的時候吃是「治病」，不需要的時候再好的藥都會變成毒藥。因此，只要孩子的吞嚥功能沒問題，在有需要的時候吃即可，反之，不需要時就千萬別吃，「沒病強身」的觀念是非常要不得的。

要怎麼餵寶寶吃中藥呢？

常聽到家長說餵孩子吃藥是一件頭疼的事，尤其餵服中藥更是不容易。因此提供一些小技巧，可以減少孩子服藥的不愉快，提升配合度，讓家長或照顧者可以輕鬆餵藥。在這裡提供兩大原則、四個訣竅給爸爸媽媽們參考：

兩大原則

- 吃藥不可怕

許多家長往往先預設中藥很苦的想法，其實就像寶寶剛開始嘗試各種食物一樣，寶寶其實可能把中藥當作一個新鮮沒嘗試過的食物，是會願意嘗試的。尤其中藥少了化學藥品的味道，加上中醫兒科醫師多半會避免過苦的藥粉，幼兒的用量也比大人少很多，所以不妨先嘗試看看不加矯味劑的方式。

- 餵藥時間要正確

有些中藥註明在飯前，有些在飯後。開胃的藥物可以在飯前或飯後使用，但是大多數的藥物要在喝完奶或是吃完飯後再服用。飯後的時間，一般需要隔開大約半小時以上，除了不影響藥物的吸收，也可以避免太飽的時候餵藥造成嘔吐。

四大訣竅

- 訣竅一：使用適當的矯味劑。

中藥通常沒有刺鼻的化學藥品味道，性味可以分成酸、苦、甘、辛、鹹，許多中藥材還有特別的芳香氣味。大部份的中醫兒科醫師對於寶寶使用中藥都有經驗，會使用比較不苦的中藥，有些時候如果病情許可的話，中醫師也可以添加山楂、烏梅、或是甘草這一類的中藥，幫助藥粉適口性同時也可以幫忙寶寶的消化吸收。

此外，也可以詢問醫師，餵藥的時候是否可以添加少許白糖或紅糖？要特別注意的是，一歲以前的嬰幼兒通常不建議添加蜂蜜，避免蜂蜜可能有肉毒桿菌芽孢或毒素，造成嬰兒肉毒桿菌中毒的風險。

- 訣竅二：搭配餵藥器輔助餵藥。

餵藥可以用輔助的居家餐具，也可以買市面上玲瓏滿目的餵藥器。通常輔助餵藥的工具可以分為以下幾種：

- ① 空針筒：適合用在還不會吞嚥的新生兒或是嬰兒。
- ② 滴管：適合用在會吸吮但是還不會吞嚥的嬰幼兒。
- ③ 湯匙：具備基本吸吮能力的嬰兒至一歲以上的幼兒。
- ④ 藥杯：適合已會用杯子喝水或一歲以上的幼兒。
- ⑤ 餵藥器：適用新生兒至一歲以上的幼兒，單價較高。

- 訣竅三：順著呼吸與吞嚥動作餵藥。

餵藥的時候讓寶寶在身邊，一手環抱扶住寶寶，讓寶寶的身體斜躺（注意不是平躺），頭靠在爸爸媽媽的上臂與手肘間，同時身體緊貼在家長胸前，另外一手可以拿著餵藥器，沿著寶貝的嘴角側邊，讓寶寶呼吸調勻，順著寶寶的呼吸，寶寶張開嘴巴一段時間後，會有一個吞口水的動作，注意寶貝吞嚥速度，慢慢注入藥液。如果寶寶哭鬧，用溫和的態度，不要強灌。

- 訣竅四：不強迫、不嚇哭寶寶。

寶寶對於許多事物的感覺與情境還在學習，如果餵藥的時候用言語要脅或是聲音大太，甚至直接強灌藥物，往往容易嚇壞寶寶，反而讓寶寶學習到這是一件很可怕的事。寶寶生病的時候，因為身體不舒服，如果遇到爸爸媽媽的態度很急或是很兇，更容易哭鬧，都會對吃藥留下害怕的印象，下一次要餵藥就更困難了。

介紹完寶寶吃中藥的兩大原則、四個訣竅，相信爸爸媽媽們都了解到小寶寶也可以看中醫，而且以後餵寶寶吃中藥再也不難囉！

參考資料

- <https://www.parenting.com.tw>
- <http://www.dadupo.com.tw>
- <https://www.pubu.com.tw>





適度使用 讓孩童健康玩3C

對於3C產品，許多家長是又愛又恨，因為3C產品已經融入了我們的生活，家長本身可能也是3C重度使用者，在享受3C產品帶來的便利之外，又怕太早讓孩子使用3C產品會影響小孩的正面發展，讓許多家長傷透了腦筋。其實，從一開始的電話普及，擔心孩子一天到晚講電話，交到壞朋友，因此限制了孩子使用電話；之後電視的出現，擔心一天到晚沉迷在電視節目，造成視力下降及影響課業，因此又限制觀看電視；接下來是電腦，擔心孩子在網路上交到壞朋友，因此又限制了電腦的使用。細數歷年來的新科技發明，從電話、電視到電腦，真正會帶給孩子的危害其實沒有家長們想的那麼嚴重，只要規範適當的使用，一樣可用寓教於樂的方式帶給孩子成長。

3C產品是現代便利科技的發明產物之一，將3C產品視為洪水猛獸的家長，唯恐孩子接觸到手機、電視等產品，不但強力禁止孩子使用，連大人在小孩面前也需嚴格的禁用；另一派的家長則是將3C產品充當作『手機保母』，長時間的放縱孩子使用，成為便宜行事的工具。考量兒童發展，過與不及皆不好，嚴格禁止孩子使用，可能使孩子在數位發展的年代，容易缺乏在同儕間的共同話題；放縱孩子使用，則可能會影響孩童的健康發展。因此，家長們該如何提供符合孩童發展，又符合照顧需求的使用是目前重要的課題。

根據美國小兒科學會公布的最新建議指南，2歲以下幼兒只要在家長正確的引導下，3C產品對於幼童並不會有危害，並建議家長若讓孩子接觸數位內容，應選擇高品質節目，並陪同觀賞，從旁協助孩子理解播放內容。此外，建議2歲到5歲孩童每天花在螢幕前的時間(包含看電視、玩手機、使用電腦或平板等有螢幕的3C產品)，應限制在每日一小時以內。

幼兒適度玩3C的分齡建議

家長可依照不同年齡層的孩童，給予適當的3C產品接觸，並從旁參與孩童使用3C的情況，將3C產品中的虛擬世界延伸到現實情境，作為親子互動的良性工具。

- **1-2歲的學齡前兒童 — 由父母操作產品，不應由孩子主動**

此時期的孩童還未完全成長，不建議直接將手機交給孩子們操作，可藉由使用3C產品播放音樂或影片，以聲音當作孩童接觸3C產品的第一步，藉由聲音安撫孩子們的情緒。

- **2-3歲的孩童 — 可讓孩子接觸3C產品，但須陪同使用**

孩童開始會用小手指點擊螢幕或按鍵，可藉由一面講解一面操作，讓他們了解如何正確的使用3C產品。重要的是，大人需要全程參與，知道孩子使用3C產品做了什麼，並從旁指導如何正確的使用，藉由他們感興趣的話題，從孩童的角度與他們溝通，增加親子間的關係。

- **3-4歲的孩童 - 可自行操作由父母指定的內容**

為孩子挑選優質的指定內容，陪伴孩子一起操作觀看，並運用3C遊戲與他們建立互動的關係，指導孩子將媒體素材內容轉換成現實生活的情境，例如：與孩子一同玩3C遊戲任務，不但增進彼此的親子關係，也可以藉此了解孩子的能力，當遊戲遇到困難時，鼓勵孩子完成，加強彼此之間的信任感。此外，也可將遊戲延伸到現實世界，將遊戲中的元素利用簡易的小道具與孩



子互動，不但可分散孩子對於3C產品的注意力，更增加他們的實際溝通能力。需要注意的是此階段的孩童子視力尚未發育完成，操作3C產品的時間不應超過10分鐘，最好操作10分鐘後休息10分鐘，適度的讓眼睛得到休息。

● 4-5歲的孩童 - 適度規範使用

此階段的孩子，建議每次使用時間不超過20分鐘，如果家長認為時間太長，不妨可將時間縮短，或多分成幾段。重點應放在規範使用的時間、指定內容及相對應的休息時間。此外，可規範無3C媒體時間，例如用餐時間、搭車時；無電子媒體場所，例如臥房。藉由適度的規範使用3C產品，讓家長得到喘息的空間，並一邊陪他們講講話，解釋內容並引導孩子將3C產品當成學習的工具。

現今3C產品已成為普及化的使用，小孩在成長過程中，不可避免的一定會接觸到3C產品，科技產業也漸漸走向低齡化。分析發現，目前有超過一半的孩童擁有自己的電腦或手機，且成長率每年都以倍數成長，因此建議家長一定要規範適度的操作時間，並在不影響休息及睡眠的情況下，讓孩子操作3C產品，藉由3C產品與孩子的溝通，提升信任感，建立興趣的啓發，自然的拉近親子間的關係，強化親子之間更好的依附關係！

參考文獻

- LIFE <https://life.tw/?app=view&no=660424>
- 醫起育兒網 <https://goo.gl/w8CNfS>
- 嬰兒母親https://www.mababy.com/knowledge-detail?_page=2&id=5599
- 親子天下<https://goo.gl/NN79qb>

延平慈愛中醫診所 游熙明院長 專訪

■ 撰文 / 張育婕

「阮庄跤毋欠博士醫生，欠的是關心阮的醫生。」二十年前，阿嬤一句話，讓一位年紀輕輕即下鄉支援的中國醫藥大學附設醫院中醫部主治醫師，從此改變了人生。原本想繼續攻讀醫學博士，尋求在白色巨塔內更上一層樓的他，毅然從繁華的台北大都移居雲林小鎮，南漂二十餘載，矢志翻轉醫療城鄉差距、推展美學教育，這位就是西螺人津津樂道，小朋友暱稱魷魚絲的「游醫師」—游熙明。

身的安養：擴展醫療服務的各種可能

這位天生「遊戲命」的醫師，當然不會甘於平凡的窩居診間。在延平慈愛中醫診所，漫長候診中可以舒服的揀本書看、喝杯養身茶，欣賞隨著季節變換的佈置；一樓門外騎樓，拉起紅簾就成了戶外表演廳，每年舉辦「國醫節」活動，豐富的中藥手作課程、保健講座，場場人聲鼎沸；配合節氣運行的「三伏貼」、「藥膳會」，調養滋補民衆身體系列活動廣受鄉親喜愛。二樓的視聽空間提供各式舞蹈課、講座課程和放映會（2019年轉型為傷科診療室）。除了診所硬體空間的利用之外，更「外派」輸出軟體，由診所專業藥師、醫師走訪各級學校機關，宣導衛教、提升鄉親們的保健知識；亦結合周邊幼稚園、國小參訪，認識中醫。為確實把關民衆用藥安全，斥資重金開闢實驗室，針對合格進貨的藥材再次自行檢驗，落實上下游安全管理；並以專業藥師為首，成立「養身小舖」，獨立研發藥膳包、各式膏藥、養身產品，經嚴格把關的製程和用料，杜絕偽藥和不當材料的添加使用，配合醫師量身開立處方，悉心照護民衆的居家健康和身體養護。



西螺延平慈愛中醫
游熙明 院長



推動醫療走入社區，落實中醫的社區衛教及醫療資訊傳遞



推行建教合作，認識中醫從孩子做起



檢驗重金屬、農藥殘留快篩、黃麴毒素等



高齡化社會來臨，宣導普及正確保健知識是我們的責任



多元手作課程與教學，認識真正的好藥材



家庭醫療，是走進每個地方家庭的心

心的療癒：小鎮美學教育的無限潛能

「美學教育有助於心理健康，不應受限於城鄉差距而讓鄉下民衆失去接觸的機會。」游熙明以自己的診所為平台，推廣美學和食的教育，讓民衆參與優質藝文活動、認識食物的天然味美，盼能降低生病用藥的機會。2007年，延平慈愛中醫傾盡全員之力，搭起「紙風車劇團319鄉村兒童藝術工程」的橋樑，動員西螺鎮民小額捐款，不論7-11店員、農藥店老闆、賣紅豆餅阿姨等，都相互提醒「捐了嗎」，透過涓滴力量籌資35萬元經費，促成西螺地區的演出。2009年，成立荒野保護協會西螺聯絡處，並由另一半陳慧如老師策劃，舉辦以環境、生活、音樂、美學為主題的各式活動，隔年發起「音樂時代劇場—四月望雨」音樂劇的戶外公播，邀請當地藝術家佈展、透過居民口耳相傳，兩百多位觀眾在晚風徐涼中，穿梭回到了舊時代的感動。2012年，以「鄉食、鄉音」為理念，成立「雲林縣饗饗文教協會」，更進一步將在地美學與食育推動入常民生活。夫妻兩人賣了台北精華地段的房子，在西螺打造一棟聲泊廳；小而美的場地設備，提供室內樂演奏及聆賞的最佳環境。



紙風車劇團演出，凝聚了西螺人的熱情與善美



「四月望雨」音樂劇戶外公播，老少匯聚，感動的高聲齊唱一首「望春風」



邀請各方專業領域的講師，舉辦多元學習講座



用心規劃和佈置音樂會，各種音樂型式的享受



居民們席地而坐，野餐小酌，愜意聆聽演出



食育課程，透過親手與親眼認識品嚐好的食物



專屬「食作」廚房，打造優質的體驗



紀錄片放映會，皆有導演親自座談、分享創作



城鄉零距 · 衆心凝聚

經過多年的蟄伏練功，游熙明夫妻邁向更艱難的挑戰：2017年，發動一場全台首創、為期三年的室內樂社會實驗—【零距·凝聚】音樂計畫，透過民間主辦單位、各方人士捐助、聽眾付費，以及參與音樂家的共善之緣，縮短城鄉資源的距離、凝聚衆人之心，促成小鎮文藝欣賞的發展，亦提供音樂家一個專業展現的演出平台。有別於城市諾大的聆賞場地，【零距·凝聚】的沙龍音樂會在聲泊廳精緻的空間顯得更加珍貴，舞台上下近距離交流，輔以音樂家解說、導聆，讓古典音樂更親民與親密。「聽，是與生俱來的本能。」最喜歡巴哈無伴奏組曲的游熙明，分享了開車聽音樂的愜意之情，以及充滿各式聲音的日常生活，鼓勵大家不要害怕聽不懂，歡迎張開耳朵、帶著開放的心，輕鬆地走進聲泊廳。



音樂總監於演出前的導聆講座



音樂家與聽眾介紹樂器、曲目
和歷史



座無虛席，最親近舞台的視野
和歷史



多位國內外優秀的音樂家登台
演出



多元音樂會形式，不同的感官
體驗



一流音樂家匯聚西螺，帶來都
會等級的饗宴

不負此生的「遊戲命」

從一位城市人變成鄉下的家庭醫師，是游熙明人生的重要蛻變，無形中自己的人生觀也跟著大逆轉，「生命不是長短問題，真正重要的是生命的深度與廣度」。未來，游熙明仍會不停的探索，發揮他豐富的想像力和改變社會的熱情，在醫療和藝文產業間，創造出更多令人意想不到的驚奇，不負此生的「遊戲命」。

編按：港香蘭藥廠認同【零距·凝聚】理念，連續三年參與支持贊助行列。

聲泊廳 Ensemble Hall（雲林縣西螺鎮中山路229巷12號）：

取名源自英文 Ensemble (室內樂、小型合奏之意)，是一個表演者和參與者近距離交流的空間。



游熙明 醫師

學歷

- 台灣大學 管理學院碩士在職專班(EMBA)
- 中國醫藥學院 中醫研究所碩士
- 中國醫藥學院 中醫系

經歷

- 中國醫藥學院 附設醫院 中醫師主治醫師
- 教育部 部定講師

主治醫療範圍

- 肝膽、腸胃系統：慢性肝炎、胃炎、胃及十二指腸潰瘍。
- 神經、精神及心血管系統：頭痛、眩暈、失眠、心悸高血壓。
- 中藥水煎劑自費調理：兒童成長調理、病後及手術後身體調理、男性更年期障礙調理。
- 中醫現代化自費健檢：十二經絡檢測分析、體質問卷分析、心脈合併自律神經分析



延平慈愛中醫診所醫師團隊

掃描QR code 加入 Line



延平慈愛中醫



響響文教協會

院所位置 ■ 延平慈愛中醫診所 電話預約專線 05-5875095 ■ 診所地址：雲林縣西螺鎮延平路353號



中藥小故事

益母草



中藥小故事—黃鹿報恩，獻靈草救難產

相傳，在大固山脚下，住著一位叫做繡娘的女子，心地非常地善良。在她婚後不久便懷了孕。一天，繡娘在家裡織著棉花，突然一隻受傷的黃鹿跑過來，仰頭對她「咯咯」地一直叫，聽起來十分可憐。繡娘往屋外看見遠處有一個獵人正追趕而來，她十分同情這隻黃鹿，便將牠藏於自己的椅子下，用衣裙遮蓋起來。不一會兒，獵人追到門口問道：「大嫂，有沒有看到一隻受傷的黃鹿？」繡娘不慌不忙，邊織邊答：「看到過，已經往東邊逃去了。」獵人便向東追去。看到獵人走遠了，繡娘對黃鹿說：「快快向西邊逃吧！」黃鹿向繡娘屈膝下跪，連連叩頭，然後往西方逃去。不久，繡娘臨盆卻不幸難產，接生婆束手無策，催生藥也無效，一家人更是急得團團轉，嗚嗚直哭。正在這時，門口傳來「咯咯」的叫聲。繡娘睜眼一看，是自己救過的那隻黃鹿。只見黃鹿用嘴叨著一枝香草，慢慢走到繡娘床前，仰頭對繡娘「咯咯」直叫，雙眼含淚，顯得十分親切。繡娘知道其來意，便叫丈夫從黃鹿嘴裡接過香草，黃鹿點點頭而去。繡娘服下香草煎的湯藥，疼痛漸漸止住，全身也變得輕鬆許多，沒多久嬰兒就平安出生了，全家人都非常的高興。繡娘知道這種草的用處，種了許多在家前家後，專門給產婦生孩子時服用，並起名叫「益母草」。

武則天與益母草

據傳，武則天曾使用過一個「仙人秘之，千金不傳」的美容方。當時，這一宮廷秘方十分保密，待她去世千年後，才逐漸流傳到民間，先被《新修本草》所收錄，後被《外台秘要》等書轉載。其實，這個美容方並不神秘。

據唐代醫學家王焘著的《外台秘要》所載「武后留顏方」可知，留顏方是用益母草燒灰精製而成的。據云：「初將此藥洗面覺皮膚光滑，顏色光澤。經十日許，特異於尋常，如經年久用之，朝暮不絕，年四五十婦女，如十五女子。」可謂奇效。於是，這種留顏方流傳也越來越廣。

李時珍《本草綱目》也稱，益母草是用來駐顏的藥，可令人容顏光澤，除粉刺外，還治婦女孕前產後諸多疾病及一些危難病症。

益母草功效和作用

【功效與作用】活血調經、利尿消腫。屬活血化瘀藥分類下的活血調經藥。

【臨床應用】用量9~30克；鮮品12~40克。用治婦女血瘀的痛經、閉經、經行不暢、產後瘀阻腹痛；水腫、小便不利等。

益母草主要是用於治療婦女閉經、痛經、產後出血過多、月經不調、產後子宮收縮不全、胎動不安、子宮脫垂及赤白帶下等症。

■ 參考網址：<https://kknews.cc/zh-tw/health/vmzoyga.html>

益母草的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Leonurus japonicus* Houtt.

俗名 (Common Name) (中) : 益母草

(英) : *Leonurus*

來源 (Source) : 為唇形科 (Labiatae) 植物益母草 *Leonurus japonicus* Houtt. 之全草。

藥材性狀

- 莖方形，四棱形，微具槽，長50-80cm，直徑約5mm，表面黃綠色，被倒向糙伏毛。
- 質脆，斷面有白色的髓部，葉對生，多脫落或破碎殘存，完整者亦皺縮。
- 花集成輪傘花序，花紫紅色，長1-1.2cm，多脫落，花萼宿存，管狀鐘形，長6-8mm，上端五尖齒，黃綠色，萼內具4枚小堅果，三棱形。
- 氣微，味辛苦。

顯微性狀

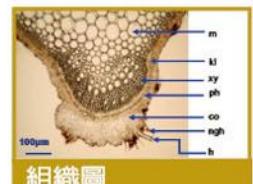
- 表皮細胞外壁角質化，有腺毛和非腺毛，非腺毛較多，由1-2個細胞組成。
- 莖四角表皮組織下方為厚角組織；內皮層由一列扁平細胞組成；中柱鞘纖維成束，斷續環列。
- 韌皮部窄；木質部於四角處較發達，木化；髓中含大量草酸鈣稜晶、方晶、針晶和砂晶。

參考資料

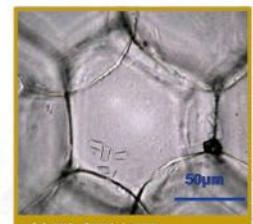
- 肖培根。2001。新編中藥志(第三冊)。化學工業出版社。
264-274頁。



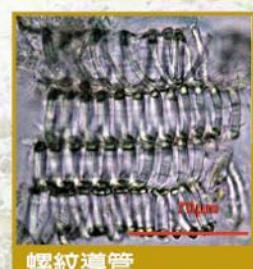
藥材圖



組織圖



草酸鈣簇晶



螺紋導管



Spring Tour春遊享樂趣

港香蘭植物園區～花現春蹤

歡迎大家來港香蘭喝養生茶 藥用植物園區捻花惹草趣～



棉花



沙漠玫瑰種子



沙漠玫瑰花



煙火花



益母草



穿心蓮花朵



蘆薈



魚腥草



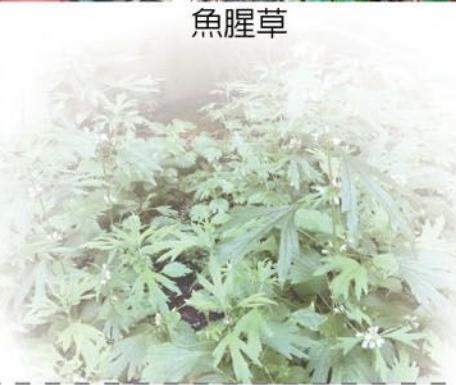
長穗木



扶桑花 (籃仔花)



蒲葵



★植物園區開放時間：08:30~17:30(每天開放)

★參觀導覽&DIY時間：10:00&14:00各一場

★15人以上團體請於到訪日前三天預約

預約參觀導覽：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)



活動窗櫈



▲馬來西亞長青集團



▲博安中醫診所鄭又仁醫師



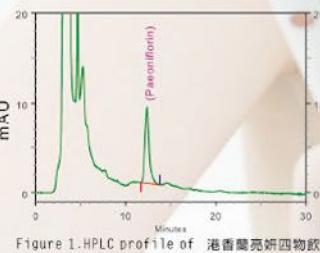
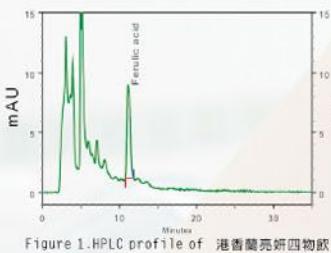
▲印度尼西亞Jember國立理工學院



▲台南市政府勞工局

亮妍美人

美麗 SO EASY



好氣色 好美麗 好心情配方



高倍四物含量，要喝就喝最好的
四物萃取+當歸多醣
+甘氨酸亞鐵+益母草

極品

活靈芝

調整體質 增強體力

膠囊

極品活靈芝 5 大特色

- 嚴選靈芝優良菌絲體及子實體萃取，完整保留其活性成分。
- 高單位活性多醣體15%，質量精純(每日含量高達300mg)。
- 三萜類含量高達62mg/日。
- 富含活靈芝完整成份—核苷類、胺基酸多肽、微量元素、有機鍺等，為健康之必需。
- 運用現代高科技生物技術精製，品質優良、產品安全可靠。



高單位多醣體15%