



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

5-6 月號  
2019 May-June



## 生活工作壓力大 小心身體發警訊

預防過勞 身體警訊不輕忽  
芳療養生 生活紓壓有一套  
做做紓壓操 健康好生活  
給您好體力 補氣中藥的介紹

ISSN 172-6345X



9 771726345003



## 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](http://www.kaiser.com.tw)  
e-mail：[kp@kaiser.com.tw](mailto: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

五月 May						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
		廿七	廿八	廿九	三十	
5	6	7	8	9	10	11
四月	初二	初三	初四	初五	初六	初七
12	13	14	15	16	17	18
初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四
19	20	21	22	23	24	25
十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一
26	27	28	29	30	31	
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	

六月 June						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1			
			廿八			
2	3	4	5	6	7	8
廿九	五月	初二	初三	初四	端午	初六
9	10	11	12	13	14	15
初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三
16	17	18	19	20	21	22
十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十
23	24	25	26	27	28	29
廿八	廿九	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七

5月及6月上班及訂貨日  
紅色字為休假日



# Contents 2019 May-June

## 新知專欄

- 01 | 有健康生活才能預防過勞！

## 藥膳美食

- 03 | 太子參元氣茶  
04 | 花旗參桂圓羹

## 專題報導

- 05 | 預防過勞，身體警訊不輕忽  
07 | 芳療養生，生活紓壓有一套  
09 | 做做紓壓操，健康好生活  
11 | 紿您好體力，補氣中藥的介紹

## 人物專訪

- 13 | 杏福堂中醫診所—許淑滿院長 專訪

## 中醫藥焦點新聞

- 16 | 如何保存中藥

## 中藥小故事

- 17 | 太子參

## 基原鑑定

- 18 | 西洋參

## 活動訊息

- 19 | 發現台南新景點—南科考古館  
20 | 機關團體參訪活動



# 有健康生活才能預防過勞

在現代文明急速發展之社會，新型態的工作壓力越來越普遍。所謂新型態的工作壓力指的是隨科技進步，電腦、家電與手機等各種生活軟硬體的出現，先前需要耗費大量勞力以換取生活所需之工作大量被取代，大多數人之生活習慣普遍趨向於缺乏運動、速食或外食大行其道、高糖高脂低纖等不健康飲食也越來越受歡迎；在此如越來越不健康的生活形態中，職場、工作甚至於生活上之壓力卻有增無減，不良之生活型態與長期的壓力將會造成民衆身心疲憊、耗損，造成所謂的過勞。

對許多人而言，工作壓力所產生的慢性疲勞，其原因可能來自於工作內容、工作量。而工作環境因素與上班時間之長短、工作薪資、家庭生活等，皆會加重或加速其過勞症狀！若持續處於上述不健康或不平衡狀態，隨時間一久身體可能開始感到不適，肩背疼痛、僵硬或頭痛等症狀，即有可能變為「積勞成疾」，就是所謂「過勞」。過勞的問題引起之主要疾病為腦血管疾病與心臟疾病。前者包括腦出血、腦梗塞、高血壓性腦病變等，後者包括心肌梗塞、心臟衰竭、狹心症、心律不整、及心因性猝死等等。

- **過勞之高危險族群大多有以下狀況：**

- ① 工作時間過長，一週的平均工作超過六十小時。
- ② 工作時間造成睡眠剝奪。
- ③ 夜班多或工作時間不規則，如需輪班的醫護與警消人員等。
- ④ 自我要求高且易緊張者。
- **自我了解是預防過勞的第一步，勞動部職業安全衛生署曾製作了一本「過勞自我預防手冊」，可初步自我檢視，如符合過勞的十二項徵兆，應盡早找出原因加以改善，必要時請求醫師協助。**
- ① 經常感到疲倦、健忘。
- ② 突然覺得有衰老感。
- ③ 肩部和頸部僵直發麻。
- ④ 因為疲勞和苦悶失眠。
- ⑤ 為小事煩躁和生氣。
- ⑥ 經常頭痛和胸悶。
- ⑦ 高血壓、糖尿病病史，心電圖不正常。
- ⑧ 體重突然變化大。
- ⑨ 最近幾年運動也不流汗。
- ⑩ 自我感覺身體良好而不看病。
- ⑪ 人際關係突然變壞。
- ⑫ 最近常工作失誤或者發生不和。

如果想知道自己是否有過勞，亦可利用線上壓力指數測量表來評估自己的壓力狀況。

接下來的第二步便是改變生活型態。預防過勞最重要的就是長期的健康生活型態，無論有無過勞的症狀，現代人在追求工作與事業中，必須適時自我放鬆，充分的休息、適度的休閒娛樂、規律的運動、均衡的飲食、良好的人際關係及選擇較好的工作環境，並戒除不良習慣(如吸菸、酗酒等)，都是揮別慢性疲勞與遠離過勞死的最重要核心。

• 健康的生活包括

- ① 工作與休閒保持平衡：選擇自己喜歡的工作，讓工作變成一種自我實現的過程。適度的舒壓與休息也很重要，工作太投入或工作狂是過勞的前兆之一。熬夜更是會造成內分泌改變，記憶力衰退，衰老與精神狀況不穩，需要避免。
- ② 規律的運動：運動的好處非常多，甚至可說是健康生活的核心！運動可消耗身體過多的熱量、幫助維持適當體重、增強心肺功能、促進血液循環，以及降低心臟病、高血壓及糖尿病等疾病的風險、增強身體抵抗力、預防骨質疏鬆症、強壯肌肉幫助舒展筋骨、改善腰酸背痛、增加身體及關節的柔軟度、使睡眠品質更佳，工作更有效率等。持續與規律的運動對於避免過勞是不可或缺的，身體活動對不同族群都有健康促進的效果，世界衛生組織建議18-64歲成年人運用每次持續10分鐘分段累積方式，每週累積達150分鐘的中等費力身體活動(活動時仍可交談，但無法唱歌)或75分鐘的費力身體活動(活動時講話會喘)；65歲以上老年人身體活動量與18-64歲成年人相同，每週累積達150分鐘的中等費力身體活動。
- ③ 均衡的飲食：健康與均衡的飲食不但可以讓心情愉快，工作起來更有效率。研究發現，吃得不好會讓工作效率損失的風險增加六成，健康均衡的飲食能夠確保工作時所需的能量和提高工作效率，也增加了抗壓的本錢，國人之蔬菜、水果與乳品類普遍攝取不足，足量攝取蔬菜、水果、全穀、豆類；堅果種子及乳品類，不但可滿足均衡營養之需求，更是降低多種慢性疾病之利器。
- ④ 良好的人際關係：工作或家庭中良好的互動將可讓工作效率倍增，工作起來更愉快，遇到困難也可以大家一起協助並共同解決面對，所以維持良好的人際關係就像一張預防過勞的保護傘，大家互相協助可以降低許多工作壓力。
- ⑤ 適宜的工作環境：有良好採光、通風與綠化的工作環境讓人工工作時更有精神，亞馬遜花數十億美元打造的雨林辦公室結合了辦公室與大自然生態系，讓在工作的人忘了是在辦公，可見選擇或是改造一個適合自己的工作環境非常重要。
- ⑥ 避免吸菸酗酒：工作壓力大，有些人會藉吸菸喝酒排除壓力，殊不知長期下來身體衰退更快，百病叢生，心肺與肝功能受到影響，抗壓性反而越來越差！建議一定要盡早戒除！若能保持健康生活習慣，壓力也將逐漸減輕，過勞與慢性疲勞自會遠離。

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=163&DS=1-Article>)



# 太子參元氣茶

材料：太子參11.5克、仙草4克、百合、枸杞各19克。

作法：**①** 將所有藥材去除雜質並洗淨後備用。

**②** 將所有藥材至於鍋中，加水500毫升煮至沸騰，轉至文火加熱5分鐘。

**③** 關火，放涼，趁溫熱不燙口時飲用。

功效：適合容易感冒、精神不振、疲倦無力、畏寒怕冷、臉色蒼白等族群。

## 食材說明

### 太子參

性味：甘、微苦、性微寒。

功效：益氣健脾，生津潤肺，脾虛體倦，食欲不振，病後虛弱，氣陰不足，自汗口渴，肺燥乾咳。



### 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。



### 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。



## 花旗參桂圓羹

材料：花旗參6克，桂圓肉30克，芡實粉10克，白糖適量。

作法：**①** 將所需之中藥材洗淨備用。

**②** 將花旗參片、桂圓肉放入鍋中，加水適量，煮沸後文火煎10分鐘。

**③** 加入芡實粉和糖，略煮成糊狀即可可。

用法：補益心脾、益氣養血，對於心悸氣短、體虛乏力者有益。

說明：花旗參為養陰生津藥，治久咳肺痿，虛熱煩倦，口渴少津，胃火牙痛，中陽不足，增加免疫功能；桂圓具有安神養心、補血益脾的功效。



花旗參桂圓羹





# 預防過勞 身體警訊不輕忽

## 什麼是過勞？

所謂的「過度疲勞」，目前多數的研究皆認為是因為長期暴露於較高的工作壓力或是工作時間過長下所導致身體與心理產生疲弱之狀態。

你/妳是否有已過勞症狀？過度疲勞可以簡單以十個問題自我檢測，如果有超過下列四個的症狀就可能已經有過度疲勞的情況發生了。

- 無法集中精神。
- 無法讓頭腦完全停止思考，靜不下心來。
- 經常覺得疲倦想睡覺。
- 一覺醒來仍然覺得相當疲倦。
- 對於原本很想做的事情突然不感興趣。
- 時常覺得頭暈，總感覺好像在地板在晃動。
- 手腳及身體會不自主的顫抖。
- 身體動作不協調，很難準確的將水倒入一小瓶口的杯子中。
- 常覺得自己心跳的厲害。
- 放鬆時仍覺得肌肉緊張，活動關節時會有響聲。

若有出現過度疲勞的情況發生，先別過度擔心，目前醫學上的過勞分有「急性」與「長期」兩種，並且依據勞工法規的規定，只有腦心血管疾病才可以申請勞保過勞職災的給付，就醫學界的觀點，對於區分急性及長期的過勞認定，最單純是看工作時數之總和。

對於過勞問題的解決之道，首先需要檢視一下目前的工作內容與工作時數，適當地調整工作內容與調適壓力，若沒有足夠的休息或適當的排解壓力讓身體及心理機能恢復，也沒有補充足夠與適合的營養，容易導致細胞快速老化與健康狀況低下，切莫為了賺錢而失去健康，因小失大。

## 過勞會出現哪些生理症狀？

過勞並不是一個疾病，所以目前並無列入國際疾病分類表內，但是過勞是一種慢性累積的身體狀態，在這累積的過程中可能會出現許多症狀，以及誘發許多疾病的發生。下列列舉出因為過勞狀態下常見的八個生理警示訊號，值得所有感覺自己有過勞跡象的勞工朋友留意。

- ① 眼睛乾澀
- ② 肩頸部僵硬痠痛
- ③ 記憶力減退，注意力不集中
- ④ 短期內快速掉髮
- ⑤ 情緒管理失控
- ⑥ 頭暈頭痛
- ⑦ 腸胃不好，出現口臭
- ⑧ 喉嚨疼痛

### 如何預防及改善已經發生的過勞症狀呢？

要排解過勞所出現的各種身體與精神的症狀，除了設法減少工作時間與紓緩工作壓力外，還要做到下面四件事：

- 保持充足的睡眠 / 培養規律的睡眠習慣。
- 均衡的飲食營養 / 食用六大類食物，類型不偏頗。
- 培養固定的運動習慣 / 每週至少150分鐘的中度身體活動。
- 定期進行健康檢查。

若是依照現況無法改變工作時數以及無法排解的工作壓力，可先嘗試增加些許的運動或活動的時間，例如可以增加站立的時間，每半小時從座位上起身走動，每天累積三十分鐘額外的活動時間。

有研究指出，長期感覺「慢性疲勞」的人，更容易罹患憂鬱症，因此面對身體發出的警訊，民衆不該輕忽。



#### 資料來源

- 華人健康網 (<https://www.top1health.com/Article/33/26038>)
- 良醫健康網 (<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000084009>)
- HEHO健康 (<https://heho.com.tw/archives/30245>)
- 衛生福利部國民健康署(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1677&pid=9834>)



# 芳療養生 生活紓壓有一套

隨著資訊發達，人們腳步越來越快速，每天面臨種種挑戰，心理壓力漸漸影響生理狀態，上班注意力不集中、永遠睡不飽、脾氣暴躁、對任何事情再也提不起興趣，想想自己是不是也有相同的情況呢？想找回以前的自我，您必須尋找『紓壓』方法！

根據國外網站WebMD彙整出10種已經由研究證實可有效紓壓的好方法：

## ①冥想

芝加哥Robbie Maller Hartman心理學家研究已證實，每日進行冥想，找個安靜的地方輕鬆坐著且閉上你的眼睛，全神貫注默想或朗讀一個積極正向的口頭禪，如：我心裡感到平靜，幾分鐘練習可以顯著減緩焦慮。

## ②深呼吸

心理學家Judith Tutin博士表示，將注意力放在呼吸上休息5分鐘！深呼吸能將氧氣提供至大腦，刺激副交感神經系統，進而透過降低心率與血壓的方式以抵銷壓力。

## ③活在當下

Tutin博士提出，花5分鐘時間專注一種具有意識的行為。如：享受每一口食物的質地和口感。當你花時間在那一刻並專注於你的感官時，也許就不那麼緊張焦慮。

## ④留時間給自己

根據Quart報導，認為現代人應放下手機，享受與自我獨處，有助於放鬆心情，認識自己，強化同理心與刺激思考，對生活也有很大的幫助。

## ⑤傾聽自己的身體

Tutin博士建議，注意自己感到緊繃的部位，花1-2分鐘想像每個深呼吸都將氣體流向那個部位，類似瑜珈大放鬆的深呼吸，可以顯著感受到壓力釋放。

## ⑥大笑

大笑不僅能降低精神上的負擔，還能減少身體分泌壓力激素－皮質醇，並促進大腦分泌提升好心情的化學物質「腦內啡」，透過看喜劇、搞笑影片和書籍，或與人聊天讓自己開懷大笑。

## ⑦聽音樂

研究發現，音樂可以放鬆情緒，修復神經系統，甚至降低血壓和心率，選擇讓自己可陶醉於其中的音樂，甚至隨音樂搖擺，聆聽音樂絕對是您紓壓的一個好方法。

## ⑧規律運動

根據哈佛醫學院的研究，不用讓自己跑到亢奮。所有形式的運動，包括瑜伽、散步、慢跑，都能透過大腦釋放腦內啡，使人們感到愉悅，另外促進代謝後自然能忘掉憂慮與焦慮。

## ⑨洗熱水澡

當你感到壓力爆表時，洗個熱水澡有助緊繃壓力釋放。根據美國國家健康研究院報告指出

，熱水有助血管擴張，能增加血氧量，減少肌肉緊繃，還能達到放鬆身心。

#### ⑩度假

旅行為自己充電最佳方法，遠離塵囂與網路，陶醉在異國風情與文化中。另外研究調查，沒休假、放假與休長假的人相比，要感受到放鬆情緒的人，最少要休假2週以上。

除了10種自我舒壓小方法外，近年來也相當推崇芳香療法來減壓，而芳香療法是指藉由芳香植物所萃取出的精油做為媒介，並以按摩、泡澡、薰香等方式經由呼吸道或皮膚吸收進入體內，來達到舒緩精神壓力與增進身體健康的一種自然療法。

過去的臨床經驗及近代科學研究，發現芳香精油的醫療特質可歸納如下：

- 抗感染、抗菌、抗真菌、抗病毒、消毒殺菌：例如茶樹。
- 抗炎、抗組織胺：例如德國甘菊。
- 提高免疫力：例如羅文莎葉。
- 抗卡他、祛痰、溶解黏液：例如尤加利。
- 利神經、抗痙攣、安眠劑、鎮定劑、快樂感、  
    催情、抗心律不整：例如香水樹。
- 平衡內分泌：例如絲柏。
- 發紅劑、抗血拴、抗纖維化、調整血壓、  
    淋巴補劑：例如天竺葵。
- 利消化、清肝解毒、細胞再生：例如迷迭香。
- 提高細胞新陳代謝、自癒力：例如薰衣草。
- 療癒疤痕組織、改善橘皮組織：例如橘子。
- 退燒、調整體溫：例如辣薄荷。
- 抗腫瘤、預防癌症：例如檸檬。
- 驅蟲：例如百里香。

壓力並非全都是壞事，適當的壓力或懂得舒解壓力，也許能激發潛能，提升自我的工作能力和生活品質。



#### 參考資料

- <https://www.dartmouth.edu/wellness/relaxationtips.pdf>.
- Cho CY, Taiwan Journal of Hospice Palliative Care, 11(3), 2006.
- 湯蕙華2012.衛生報導季刊, Vol.150.



# 做做紓壓操，健康好生活

現代人工作壓力大，常常不知不覺就累積了不少壓力。有人忽視不見，有人則正面看待，選擇不同的方式來調適，諸如吃一頓好吃的料理、看一場電影、安排一場運動或是計畫一段旅行來轉換心情。然而壓力常常是積少成多，或是見微知著，且是身心相互影響而形成。若是平時可以適時的舒緩，可有效的避免負能量的蓄積，疲勞的形成。

以下介紹幾個動作，徒手即可簡單操作，不受環境、器材限制。僅需花費幾分鐘，即可有效緩解疲勞感。操作的過程，亦有助於心情轉換，達到休息的效果。

## 眼球運動

### 動作一

眼球緩慢以順時針方向轉動，數圈，接著再以逆時針方向轉動數圈。

### 動作二

分別選定遠近各一個視點，依序反覆凝視遠近視點數次。

以上兩個動作可以緩解眼睛疲勞，讓眼睛周圍的肌群可得到適用的休息。

## 按摩太陽穴

以拇指輕輕按柔太陽穴數分鐘(圖1)，此動作具清肝明目，通絡止痛之功效。(太陽穴位於頭部兩側，眼角旁之凹陷處)

## 頭部運動

身體保持正直不動，頭部以體幹為中心點，緩慢地以順時針方向轉動數圈(圖2,3,4)，再以同樣方式逆時針轉動數圈，此動作可以促進頸部周遭的血液循環，緩和頸部長時間支撐頭部的疲勞感。

## 肩膀運動

### 動作一

身體保持正直不動，肩膀以體幹為中心點，向前(順時針)轉動，接著再以同樣方式向後(逆時針)轉動。

### 動作二

右手彎曲繞過後腦放於左肩，左手放於右手肘往左邊施壓數秒(圖5)，接著反方向以同樣方式施行。

## 腰部運動

### 動作一

身體保持正直不動，兩掌合扣，掌心反轉向上，手臂伸直，身體重心微微向後，保持此動作數秒(圖6)。此動作有舒緩腰背長時間坐姿帶來的疲勞感。

### 動作二

身體保持正直不動，兩掌微握，置於單側腰部後方，停留數秒後(圖7)，再以同樣姿勢，反向操作。



圖1



圖4



圖2



圖5



圖3



圖6



圖7



# 給您好體力 補氣中藥的介紹

「醫生，我手腳冰冷，應該是氣太虛了。」「最近好容易累喔！是不是要吃人參、黃耆補氣？」在中醫診間，經常會聽到患者提出關於「補氣」的疑問。

中醫「補氣」，就是要從根本上強健脾胃功能，使脾胃能正常供應能量。中醫認為，氣是萬物生命活力的泉源，也是構成並維持人體生命活動的基本物質，如果氣的運行紊亂或不夠活暢時，人就會失去健康。一般來說，人體的元氣包括先天的精氣、攝取食物後產生的能量，以及肺吸入的清氣，三者結合後，就成為人體生命活動的原動力。有了氣，才能推動血液運行到全身及五臟六腑。

## 補氣中藥第1名 人參最夯

素有「藥王之王」之稱的人參，自古以來就被中醫作為補氣藥材，不但對養氣補腦、增強體力有療效，近代研究也指出，人參具有調節免疫力、抗衰老等作用，更被民間視為滋補養生的頂級聖品，每到了冬令進補的季節，就絕對少不了人參。

人參味甘、微苦，性溫，以中醫觀點來說，具有補氣、固脫、生津、安神、益智等功效。人參因為含有人參皂苷，對於調節免疫系統及增強體力有一定的效果，多吃人參可以加強腦部的血糖含量、改善腦部血循。氣虛、體力差、容易感冒、手腳容易冰冷的人，可以定期服用人參做為滋補，對於集中注意力、老人家預防衰老也有幫助。

## 黃耆 補氣之聖藥

黃耆性味甘溫，屬於豆科植物，是取根莖入藥，能夠補益脾胃、呼吸系統、保健人體免疫功能。除了是「補氣之聖藥」之外，在補血的方面也很被推崇，時常與當歸搭配，稱為「當歸補血湯」，既補氣也補血，氣血兩補。

黃耆在購買、挑選、保存上要多加注意，市面上的黃耆多半以紅耆的根代替，因此應指名買「北耆」，其質地堅實、外皮為黃白或黃褐色、中心木部呈鮮黃色、外圈內皮層淺黃色，味微甜，有植物豆腥氣。在保存方面要注意防潮濕與蟲蛀，應將黃耆存放於乾燥、陰涼處或冷藏於冰箱，特別注意不要長期日曬。

黃耆補氣功能強，適合免疫力比較虛弱，容易怕冷、季節交替容易感冒，不容易上火體質的人。也不是人人都能吃黃耆，尤其是臉部容易長痘痘、經常熬夜、口乾舌燥、嘴破、容易口渴、腹部悶脹的人，食用前應特別詢問醫師是否適合食用，以免症狀惡化。

許多人的氣虛都是因為熬夜、疲勞所引起的，單純只靠吃藥、吃補無法從根本調整氣虛體質。因此，最根本的解決之道還是要保持規律的作息及運動，再配合平日的食補養生，更能達到改善氣虛的效果。以下介紹幾款中醫補氣茶飲，在選用藥材時，除了要注意挑選具有合格檢驗的中藥材，在沖泡前將藥材洗淨，採用熱水沖泡或小火燉煮，就能輕鬆改善疲勞、補充元氣喔！

- 黃耆紅棗茶

黃耆4錢、枸杞3錢、紅棗3錢，搭配500cc熱水煮沸約10至20分鐘即可。

- 人參黃耆飲

人參3錢、黃耆3錢、甘草5分，以300cc熱水沖泡後飲用。

- 當歸補血湯

當歸1錢、黃耆5錢、枸杞3錢、紅棗3顆，以500cc清水燉煮約10至20分鐘即可。

- 生脈飲

西洋參或東洋參10克、麥門冬10克、五味子3克。也可以適量添加黃耆。

可以改善心氣虛、脾胃及肺氣虛。適合夏天流汗多、容易中暑的人飲用。

- 補氣美顏茶

黃耆10克、玫瑰3朵、茉莉6克，用350cc的熱水沖泡，可回沖2~3次。

黃耆補氣、玫瑰疏肝、茉莉則可芳香提神並化濁，且有養顏美容之效。

適合工作壓力大、常熬夜、脾胃氣虛、口苦、眼乾、胸悶、易怒的人飲用。



#### 參考資料

- 大紀元([www.epochtimes.com/b5/18/1/12/n10052649.htm](http://www.epochtimes.com/b5/18/1/12/n10052649.htm))
- 康健雜誌網站  
(<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=66900&page=2&fullpage=true&print=true>)
- 早安健康網站(<https://www.everydayhealth.com.tw/article/18492>)  
(<https://www.everydayhealth.com.tw/article/16387>)
- 常春網站(<https://www.ttv.com.tw/lohas/view/9436>)





## 杏福堂中醫診所 許淑滿院長 專訪

### 與中醫之間的緣分

許淑滿中醫師從求學階段，至擔任公職，一路順遂，期間深深體悟到自己健康的身體，是使得人生抱負得以實現的根本。同時，也有感除了健康身體及自身努力外，父母照護及國家栽培，更是不可或缺的，而產生回饋社會的想法，並思考社會最大問題的發生，大部分是衍自於許多家庭的不美滿，而最主要原因可能是家中負責生計的父或母親生病，導致經濟困頓，青少年或幼童失去家庭溫暖或心靈孤單，而結交到損友，結群遊蕩，甚或造成社會亂象產生，也危害許多人的生命或財產。病與窮是難兄難弟，是如影隨形。心想能治療疾病，與疾病對抗者，只有醫師，因此，帶著回饋社會的良善，於四十五歲中年，才開始接近中醫，奮發苦讀，並於五十歲退休，專心一志，每日埋首中醫書籍達十八小時，除了短暫睡眠及三餐時間外，整個心思全部在中醫浩瀚書冊中，最後如願以償，通過中醫師特考，成為一位中醫師，並以充滿感念的心，診治病患時，就像溫暖的媽媽一樣地關懷患者。

### 中醫治療理念分享

許醫師將辨證論治奉為最佳圭臬，也就是將理、法、方、藥運用於臨床的過程，並透過望、聞、問、切等四診獲得對於疾病的認識，進而決定如何治療。現代科技的進步，西醫運用各種精密儀器，如核子共振、電腦掃描、超音波、生化檢查等技術，立即診斷疾病的性質或位置，是深受民衆信任及依賴，所以許醫師認為除了中醫辨證之外，也可以辨病，針對西醫所診斷疾病的病因或特質，判別是五臟六腑的虛、實、寒、熱或氣、血、痰、濕等引致，即可據以開處方藥治療。另外辨症也是治病重要的一環，當西醫只能治療器質性病理改變時，例如心肌梗塞，但對於亞健康，例如胸悶、心慌、易喘等不適症狀，西醫心電圖等各種檢查是正常的，並囑咐患者過半年後才回診檢查，因為這並非是器質性心臟病，而是一種以心血管症狀為主的功能性失調，此刻，中醫辨症論治即可發揮最大的功能，不僅可減輕病患不適症狀，亦可減緩或避免其惡化成器質性疾病。辨證、辨病及辨症三者並重，所以中醫可結合西醫，即借助西醫現代化精準儀器，更提高對疾病的判斷，使得用藥及開方更為正確及有效。

### 醫療經驗或案例分享-女性原發性痛經

患者為25歲女性，從初經開始，每次經來小腹疼痛嚴重，常需請假臥床休息，



許淑滿院長



杏福堂擁有貼心與細心結合的醫護團隊



許醫師如同母親般的醫治每位患者



杏福堂親子鼻過敏衛教講座

經西醫檢查係原發性痛經。經來經血中有呈鮮紅色膜片樣組織，每次排出膜樣物時，總會疼痛難忍。經來第一及第二天，腹痛情形尤重，一天中須服二至三顆止痛藥，經量多，則服用止血藥，經後頭暈疲憊，須服鐵劑，工作壓力大或忙碌時更甚。故前來本診所，尋求中醫治療。

107/8/28來診所診治，主訴經來排出膜樣物時，總會疼痛難忍。經期第一及第二天，腹痛情形尤重，一天中須服二至三顆止痛藥。同年9/4、9/11持續回診，經服兩週中藥，9/10來經，次日仍量多，血塊大，惟痛減，停服止痛藥。9/18-25，10/2-16，每週定期回診，經來用藥以活血化瘀，行氣止痛，經間期則以補養氣血為主，佐以活血祛瘀。於10/9來經時，疼痛已減少，血塊變少，惟該日正值大夜班，為避免不適，故預防性服用止痛藥一顆。

### 養生觀念分享

許醫師崇拜且奉行國醫大師干祖望先生之長壽秘訣—『仁者壽』，而付諸行動則是八字訣—『童心、猴行、龜慾、蟻食』。童心就是要保持兒童心態，無憂無慮，生機勃勃，對周圍的事物保持一顆好奇的心，這樣能使人保持樂觀、開朗的情緒，也是防病健身、延年益壽的首要條件。猴行，一般人喜靜不喜動，這是一個大忌，人是動物，應該就像是猴子一樣，善運動，愛運動；通過猴行，能使身體各部位保持靈活，減緩衰老的進程。龜慾，就是做人應該要像烏龜那樣，該縮頭時縮頭，不貪不爭，安分守己，謹護自身，無欲則剛。如果慾望太多，難免會被所謂身邊的名利等所累。蟻食，表示吃得少，且吃的雜。不貪食、不偏食、不飽食、少食多餐，才能保護腸胃功能，還能吸收充分的營養。此外，重視保養之道，一動一靜一進一出，即是運動，睡眠，飲食，排泄，合理安排，心情放鬆，避免疾病上身，萬一患病，及早診治，再作調養，如此，則可預防及遠離嚴重病痛，防止耗損傷害身體。



## 許醫師平時休閒活動

由於看診時段除週六之外，都是下午及晚上，故每天早上是許醫師最放鬆的時段，晨起後，一定會去附近公園走路達一個多小時，徜徉於樹林小徑之間，享受被綠意包圍的美妙，耳聽喜鵲及烏秋的叫聲，鼻聞各種花香，頓覺神清氣爽，待至走滿一萬步時，雖是汗流浹背，但感覺全身筋骨氣血都舒暢活絡了，同時也啓動了一天的體力精神來源。另外，許醫師也喜好休閒園藝，通常趁著平日下班在家的時間，在自家陽台對心愛的花草澆水、施肥或作適度的修剪整理；週日時最喜歡至建國花市逛逛，一直以來，對於蝴蝶蘭與各種香花情有獨鍾，如玉蘭花、桂花和樹蘭等，近年來，由於多肉植物的風行，許醫師逐漸對於此類植物產生了濃厚的興趣，可以說是掉入了一個「肉坑」了，多肉植物種類繁多，且造型千變萬化，色彩也十分繽紛，不僅外型討喜又可愛，看了有好心情，澆水的頻率也不用太多，算是相當好照顧的植物。尤其於診間放置一盆盆肥滿的多肉植物，有療癒人心、撫慰病患的功能，同時也可淨化室內的空氣，雙重功效，有益身心。

## 許淑滿 中醫師

### 學歷及專科

- 台灣大學畢業
- 中山醫大中西醫結業
- 中醫家庭醫學學會會員
- 中醫婦科學會永久會員
- 新北市中醫師公會會員

### 經歷

- 國家考試中醫師特考及格
- 前北市聯醫陽明院區中醫師
- 六福堂中醫診所專任醫師

### 專長項目

- 婦科經、帶、胎、產及更年不適
- 睡眠障礙、腸胃消化、便祕腹瀉
- 掉髮圓禿、皮膚搔癢、青春痘斑
- 感冒咳嗽、過敏鼻炎、三高肥胖

### 門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午10:00-14:00							•
中午14:00-17:30	•	•	•		•	•	
下午18:00-21:30	•	•	•		•		

### 院所位置

- 杏福堂中醫診所 預約電話：(02)2974-0011
- 診所地址：新北市三重區重新路三段126號2樓

# 如何保存中藥

台灣地區氣候炎熱潮濕，大部分的中藥材都怕潮濕、高溫的環境，放久易變質，例如發霉、氧化、走油等，因而減低原有的藥效，所以在保存上就必須特別注意。對中藥保存，傳統科學中藥劑型可以密封，且放置乾燥、通風處，避免讓陽光直接照射而變質。並且仔細閱讀標示的保存期限，過期的藥千萬別再使用，若有過期、變質或變色的情形應避免服（使）用，藥品應放在原有藥袋內，避免與其他藥品同放，同時應置放孩童不易拿取之處，以免發生誤食意外。其他各類保存方法如下提供參考：

- 中藥飲片：將藥材放置於陰涼乾燥處，並避免陽光照射；也可放置於密封的真空罐裡，以隔絕空氣進入，罐子以不透光為佳，但有些藥材因含水量和營養成分高，建議放於冰箱內保存，例如枸杞、紅棗、人參、當歸、天門冬等，若發現中藥材有發霉、變色或是有油敗味時則不宜再使用。
- 濃縮中藥：一般只要在室溫下放置於陰涼乾燥處，並避免日光曝曬及避免吸潮結塊而造成藥物變質。
- 水煎劑：已經煎煮好的藥湯，若未喝完，應存放冰箱冷藏。一般不建議隔夜服用，即使放置在冰箱冷藏室中，也不應超過3天，以免藥液變質影響健康。
- 密封真空包：最好在冰箱冷藏室0°C-5°C度範圍內保存，保存期間應在醫師指示用量及處方天數期限內服用完畢。
- 茶包：一般製作茶包需先將中藥材打碎，而打碎後的中藥材因接觸面積變大，會比原藥材更容易受潮而發霉變質，所以建議將茶包密封好，存放冰箱內保存，以延長保存期限。
- 外用軟膏：在溫度稍高的地方會軟化甚至變質，所以應避免陽光直接照射並放置在陰涼低溫的環境中，以確保品質。



## 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>)衛生福利部中醫藥司網站  
(<https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/lp-881-108.html>)



## 中藥小故事

## 太子參



相傳明代大醫藥學家李時珍為出版“本草綱目”，日夜兼程趕到南京，住進一家客店。

入夜，忽然聽見有一婦女的呻吟聲，便問店小二：“隔壁何人患病？”店小二回答說：“是賤內患病，已有幾天了”，“有病為何不去求醫”李時珍有些不解店小二忙解釋說：“先生有所不知，我們雖然在此開店，但賺來的錢還不夠買一家七口人的柴米油鹽.....”

李時珍聽了十分同情，便起身隨店小二進入內房。李時珍邊為店小二的妻子把脈邊問：“近來她飲食如何？”店小二說：“好幾天沒米下鍋了，她只能吃一些番薯乾，我們是靠孩子挖來的野菜根充飢的”。

李時珍走過去，拿起一籃野菜根細細地看起來，並從中拿了一株野菜根，放進嘴裡然後他對店小二說：

“這是一種藥，可治你妻子的病。你從哪裡採來的？”店小二說：

“城外，紫金山上！”李時珍又隨手掏出一錠銀子放在桌上說：

“天明去買點米，把這藥先煎給你妻子服用，服了就會有好轉的。”店小二聞言感激得雙膝跪地，連聲道謝。

次日，店小二的妻子服了藥，病果然好了。店小二把李時珍帶到紫金山朱元璋太子的墓地，只見那裡綠茵如毯，到處都是這種藥草。李時珍連聲說：“好極了！好極了！”他如獲至寶，連忙挖了一擔回家。

因為這種藥草生長在朱元璋太子的墓地周圍，所以，李時珍就給它取名為“太子參”。但他因怕此藥一傳出去，大家都來太子墓地挖藥，觸犯王法，便沒把“太子參”寫進《本草綱目》。

資料來源：

■百科故事 (<https://www.pmume.com/m/Bvn.shtml>)

# 西洋參的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Panax quinquefolium* L

俗名 (Common Name) (中) : 花旗參

(英) : American Ginseng

來源 (Source) : 五加科 (Araliaceae) 植物西洋參 (*Panax quinquefolium*) 之乾燥根。

## 藥材性狀

- 根呈紡錘形或圓柱形，長3-12cm，直徑0.8-2cm。
- 表面淺黃色或黃白色，可見橫向環紋及線狀皮孔，並有細密淺縱皺紋及鬚根痕。主根中下部有一至數條側根，多已折斷。
- 上端有根莖(蘆頭)，莖痕(蘆碗)圓形或半圓形。體重，質堅實，不易折斷，斷面平坦，淺黃白色，略粉性。氣微而特異，味微苦、甘。



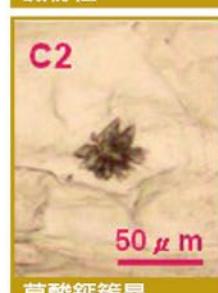
藥材圖



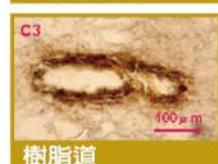
導管



澱粉粒



草酸鈣簇晶



樹脂道

## 顯微性狀

- 木栓層由6-8層橫向延長的細胞組成。
- 皮層的薄壁細胞約10-15層，細胞內含草酸鈣簇晶，皮層散有樹脂道，周圍有6-11個分泌細胞。
- 韌皮部樹脂道衆多，常排列成兩個同心環，韌皮部外側射線常有徑向裂隙。形成層環明顯。
- 木質部導管常單個或2-5個成群，徑向斷序排列成行，導管木化或微木化，直徑 $21-28 \mu m$ ，射線細胞1-2列。

## 參考資料

- 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。  
405-410頁。



## 發現台南新景點 南科考古館

### 考古館考古趣～港香蘭喝養生茶去

二館距離3分鐘車程

南科考古館目前試營運階段中，預約團體進行導覽及參訪，參訪後需填寫問卷與訪談，期待108年下半年度正式開館營運~

試營運開館時間：星期一至星期五 09：00至16：30

目前試營運休館：星期六、日(含國定假日)

「南科考古館」座落於南科園區環東路與南科三路之間。展示埋存遺址之史前文化館，遺址距今約300多年前至5000多年間，涵蓋時間範圍長達4500年。「科考古館」南是為臺灣西南部第一座考古專業機構，也是一處小而美的博物館，並與園區內高科技產業之技術相結合，來活絡生硬之學術資料與文物標本並產生趣味的亮點，讓觀眾引發高度的興趣，達到寓教於樂之目的。

#### 港香蘭綠色健康知識館

★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

預約參觀專線：06-5052505 0800-728000

■網址：<https://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)

#### 南科考古館

■網址：[https://www.nmp.gov.tw/content\\_264.html](https://www.nmp.gov.tw/content_264.html)

■地址：臺南市新市區南科三路22號



南科考古館內部

# 活動 窗 櫃



▲ 台南市政府勞工局



▲ 嘉南藥理大學生物技術學系



▲ 長榮大學國際學生



▲ 長榮大學生物技術學系



港香蘭  
應用生技

健康新選擇 喝茶更要養生！

**HOT**  
風行日本  
新保健飲品  
あたらしいの！



## 杜仲葉茶

杜仲葉含有許多種豐富的營養成分，包含有綠原酸、杜仲苷、杜仲膠、黃酮類化合物、生物鹼、以及各種必需礦物質微量元素，是風行日本最上選的健康素材，可以幫助人體新陳代謝，調節生理機能。丹參、黃耆等草本精華可滋補強身，增強體力，讓您精神旺盛，充滿活力。



### 5大特色!

- 嚴選天然草本植物，呈現自然風味
- 單包鋁箔，充氮氣包裝，高度保鮮
- 口感香醇，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  
通過國際級ICP重金屬、GC農藥殘留、微生物檢驗合格

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



# 草本配方 健康自然 降低火氣 口氣芬芳

現代人生活繁忙，飲食不均衡、睡眠品質不佳，容易火氣大、口氣不佳，適量補充維生素與草本精華來調整體質，均衡飲食調節，才能維持健康。



3

大特色！

- 專業調配草本精華，幫助調整體質，降火氣、使口氣芬芳
- 維生素B群可促進新陳代謝，健康維持
- 採用國際級檢測標準，品質安全有保障



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

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