



港香蘭

根植預防藥學·提高優質生活



高雄郵局許可證
第 1147 號
此刊物已申請為雜誌
字 號 1104

1-2 月號
2020 January-February

天寒地凍冷颼颼 保持心頭暖呼呼

恰到好處的冬令進補
不可或缺的冬季心血管保養術
心血管保護中草藥大公開
實用冬季保暖妙招

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

低熱量、無負擔，
輕鬆喝出好氣色！



天然

質純

健康

山楂玫瑰茶 漢方

選用天然草本植物，搭配山楂、玫瑰等對女性有益的花草，幫助消化道機能，促進新陳代謝，調整體質。玫瑰帶來的芳醇氣味，搭配山楂酸中帶甘的滋味，適合喜歡微酸口感的朋友。

促進代謝·青春美麗

5 大特色!!

- 嚴選天然素材，無添加人工香料，呈現自然風味
- 口感清香芳醇，可連續回沖不浪費
- 單包鋁箔包裝，充氮保鮮，攜帶方便
- 通過國際級ICP重金屬、GC農藥殘留、微生物檢驗合格
- 投保產物責任險，安心有保障



Contents 2020 January-February

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

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

二月 February						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1 初八
2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三	7 十四	8 元宵節
9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二
16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九
23 二月	24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七

1月及2月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

新知專欄

01 | 健康過新年6大問題勿輕忽

藥膳美食

03 | 川芎二活茶

04 | 珠玉二寶粥

專題報導

05 | 恰到好處的冬令進補

07 | 不可或缺的冬季心血管保養術

09 | 心血管保護中草藥大公開

11 | 實用冬季保暖妙招

人物專訪

13 | 毓元堂中醫診所 吳藜藜院長專訪

中醫藥焦點新聞

16 | 育齡期常見的婦科用藥問題

中藥小故事

17 | 獨活

基原鑑定

18 | 獨活

活動訊息

19 | 2020年1-3月份~臺南活動訊息

20 | 機關團體參訪活動

健康過新年 大問題勿輕忽

農曆春節即將來臨，大家都計劃好要如何享受新年假期了嗎？新年期間免不了闔家聚餐、三五好友打麻將、放鞭炮，開心度假之餘也別忘了留意身體健康唷！

圍爐團聚注意飲食衛生

農曆春節期間，天天年菜香，不論自備、訂購年菜或至餐廳團聚，都要注意飲食衛生，與他人共食應使用公筷母匙，避免購買過多食材，導致冰箱貯存溫度不足，造成微生物生長與繁殖，同時應避免生食，海鮮或貝類水產品，應充分加熱後再供食用。

提供大家預防腸胃炎方法，讓您守護全家腸胃健康

預防食品中毒五要原則

- 要洗手：調理食品前後需澈底洗淨雙手，有傷口要包紮。
- 要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。
- 要生熟食分開：處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。
- 要澈底加熱：食品中心溫度超過70°C，細菌才容易被消滅。
- 要注意保存溫度：保存低於7°C，室溫不宜久置

一般防治措施

- 烹調食物前、餐前或便後應確實洗手，小心處理食物。
- 食物應以保鮮膜包裹存放冰箱，再次食用前應加熱煮熟。
- 沙拉及冷盤之保存應特別謹慎。
- 被蒼蠅沾染、過期或腐敗等不潔食物，均應丟棄，切勿食用。
- 牛奶和奶製品應滅菌後再食用。食物要完全煮熟，尤其是雞蛋、家禽肉類、生鮮海產及魚貝類等。
- 水塔應經常清洗及消毒，旅行或野營時，用水應煮沸消毒。
- 確實撲滅並阻隔蒼蠅等病媒，垃圾桶應加蓋並定時清除。
- 如有嘔吐、腹瀉或發燒等症狀，應儘速就醫，並避免處理食物，以防傳播他人。

年節常見的健康問題

過年期間和親友齊聚，開懷暢飲，很容易將卡路里拋諸腦後，依據衛生福利部公布「國民飲食指標」及「素食飲食指標」建議：日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。三餐以全穀為主食提供身體適當的熱量，可以幫助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。多選用高纖維食物，促進腸道的生理健康，還可幫助血糖與血脂的控制。少油、少鹽、少糖，多攝食鈣質豐富的食物並多喝開水。

過年常見健康問題有下列幾項

- 肥胖：過年闔家團聚享受美食，但年菜大多較為油膩，加上年節零食高油、高鹽、高糖的陷



餅，若是過量食用，年後難免又要增胖幾公斤了！提醒大家，年節飲食最好適可而止，三餐之外的零食、宵夜淺嚐即止，以免造成身體負擔。

- 脹氣：吃太多、吃太飽除了增胖外，亦可能會出現脹氣不適的問題！建議正餐吃7~8分飽即可，若平日就容易出現脹氣問題者，應少吃不易消化（如：糯米、發酵類食材）或易產氣食（如豆製品、氣泡飲料），並多吃高纖食材幫助腸胃蠕動，以改善脹氣不適。
- 慢性病控制不良：慢性病患者過年期間別忘了控制飲食與規律用藥！常見的三高患者、腎臟病患者除了應遵醫囑服用藥物外，年節也應謹守日常飲食限制，以免因飲食失衡導致血壓、血糖或尿蛋白升高，影響健康得不償失。
- 肩頸僵硬：過年打麻將、看電視、聊天，大部分的人都是久坐少運動，長期維持相同姿勢容易造成血液循環不良，甚至出現肌肉痠痛、僵硬等問題。建議每坐30分鐘就應起身走動，活絡筋骨，以免肌肉過度緊繃造成不適。
- 失眠：連續假期年輕人經常會熬夜打牌、看劇、夜唱或出遊等，持續日夜顛倒、作息不正常，都可能造成睡眠品質不良，甚至出現失眠問題。提醒民衆熬夜瘋狂偶一為之即可，以免傷肝而不自知。
- 燒燙傷：燒燙傷是居家很常見的意外傷害之一，尤其過年放煙火、玩炮竹，甚至是居家料理都可能導致燒燙傷。提醒民衆若是施放煙火一定要在空曠處、避開人群並注意安全，離開前也應確認無殘留的燃燒物，避免造成意外事故。

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=155&DS=1-Article>)



川芎二活茶

材料：川芎、羌活、獨活、薏苡仁各5克，蜂蜜適量。

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毫升煮至沸騰後，轉至文火煮3~5分鐘，關火。

③ 濾去藥渣，待放置至不燙口溫度時，依個人口味加入適量蜂蜜飲用。

功效：本茶飲可勝濕止痛，在一定程度上緩解風濕、類風濕性關節炎與頸椎病肢體麻木疼痛。

食材說明

川 芎

性味：辛溫無毒。

功效：驅風止痛，活血行氣，鎮靜，通經。



羌 活

性味：苦辛溫無毒。

功效：發汗解表，搜風祛溼，鎮痛鎮痙。



獨 活

性味：辛苦微溫無毒。

功效：祛風勝濕，發汗解表，鎮痛鎮痙。



薏苡仁

性味：甘淡微寒無毒。

功效：利水滲濕，健脾補肺，清熱止咳，消炎鎮痛。



珠玉二寶粥

材料：大棗5枚，粟米50克，茯神10克。

作法：① 所有藥材洗淨備用。

② 先將茯神煎煮，濾取汁液。

③ 用茯神液與大棗、粟米同煮為粥，每日食用2次。

④ 將百合、蓮子、桂圓肉一起放入電鍋內鍋中，加水2~3杯，外鍋加水1杯，煮至開關跳起，略冷加入冰糖及枸杞即可食用。

用法：本藥膳此方具有健脾養心、安神益志之功效，適用於心脾兩虛、失眠健忘、精神不集中等症。

說明：大棗味甘，性溫，補中益氣、養血安神；茯神味甘，性平，寧心、安神、利水，適用於心神不寧、驚悸健忘之症；粟米，即小米，味甘、鹹，性涼，具有益氣、補脾、和胃、安眠等功效。



珠玉二寶粥



恰到好處的冬令進補

冬令進補

時序漸漸進入秋冬，又到了進補的時間，冷冷的天氣來碗熱呼呼的補湯，是最享受的事了。看著賣薑母鴨與燒酒雞的小吃店中高朋滿座，真令人忍不住食指大動，只是大餐之後，有時口乾舌燥，有時無法入眠，煩躁不安，到底是怎麼回事呢？

傳統補冬多選擇八珍湯或十全大補湯為基礎，來燉雞肉或燉排骨；八珍湯中包括了四君子湯有補氣之效，加上四物湯可以補血，兩方併用既補氣又補血。十全大補湯則是八珍湯再加上肉桂、黃耆，除了氣血雙補之外，還有溫陽禦寒的效果。而雞肉或排骨則是補充蛋白質。若是平常容易腰痠腿軟，可以加杜仲、續斷補腎養陰；眼睛乾澀則加枸杞子、黃精滋肝養血；容易口乾舌燥則可將熟地換成生地。

進補的宜忌

要強調的是，並不是所有補性的食材都對個別體質有幫助，若是服用不當反而會適得其反。尤其是現代的人常因工作關係，長期熬夜，或多飲咖啡，常感覺口乾舌燥、眼睛乾澀、大便較不易解或較硬，屬於燥熱體質；但卻又因工作時間愈來愈長，在辦公室吹冷氣時間太久，又缺乏運動，造成身體循環功能變差，容易疲勞，甚至太累時手腳會冰冷等，這屬於氣虛體質。兩者加在一起即是所謂「外寒內熱」或是「寒熱夾雜」型體質，這並不適合純粹溫補的方式，否則容易出現口乾舌燥、失眠多夢、心煩氣躁等所謂「上火」的症狀。另外高血壓、糖尿病、高血脂、高尿酸的患者，體質多屬虛實夾雜，驟然用補，容易使病況加重。這時應該求醫問診，重新選擇補品。進補的時候，除了要注意藥材的選擇之外，時機是否適當以及飲食的配合也很重要：

- 1 患有慢性疾病如高血脂症、痛風患者，不宜進補動物內臟及海鮮。
- 2 急性感染症者、感冒、喉嚨痛、發燒、皮膚病者，也不宜進補。
- 3 腸胃功能虛弱，容易腹瀉、腹脹者更要小心進補，不可食用太過滋膩的藥材，以免引起消化不良。
- 4 進補時不宜同時食用蘿蔔、白菜、瓜類、柑橘等生冷之品。

哪些人「不」適合進補？

溫補食材僅適合體虛體質，中醫師提醒，身體正在發炎或感染的狀況下，都不適合進補，避免發炎狀況加重。

- 感冒、發燒、喉嚨痛、熱咳（黃痰）病人：會讓感冒更嚴重。
- 皮膚過敏、蕁麻疹病人：皮膚發炎不適合溫補，會更紅腫癢痛。
- 懷孕婦女和產後傷口未癒前的人：產後坐月子期間，要等排完惡露，剖腹產傷口癒合，才能吃補。
- 三高病人：高血壓、高血脂、糖尿病患不宜吃補，熱量太高。
- 痛風病人：藥膳鍋都有米酒，而且肉類普林高，吃鍋喝湯，痛風容易發作，如果真的要吃，吃少許食材就好，不要喝湯。
- 術後病人：傷口未癒合前，不宜吃溫補食材，否則傷口會紅腫。

- 燥熱體質（陰虛內熱）的人：燥熱體質就是怕熱、手心紅，氣血循環好，吃補就像「火上加油」，更加燥熱上火。
- 自體免疫疾病患者：類風濕關節炎、紅斑性狼瘡病人，身體本來就處於發炎狀態，不適合吃補。

冬季其他注意事項

冬季的養生，除了進補之外，精神、起居和飲食也需要配合，在日常起居方面要注意：

- ① 早睡晚起，日出而作，保有充足的睡眠會有利於陽氣的潛藏，精力的蓄積。
- ② 注意衣著厚薄要適合，不要過少過薄或室溫過低，否則易感冒又耗陽氣。反之，衣著過多過厚，或室溫過高會使毛孔開泄，陽氣不得潛藏，寒邪易於侵入。

另外要提醒的是，入冬以後，東北季風逐漸轉強，天氣越來越冷，流行性感冒也慢慢流行起來了。這時候除了補養體質、增強抵抗力外，還是要特別注意保暖，讓感冒病毒遠離身旁。



參考資料

耕莘訊息 HYPERLINK "http://www.cth.org.tw/?aid=408&pid=34&page_name=detail&iid=954"

http://www.cth.org.tw/?aid=408&pid=34&page_name=detail&iid=954

台北市立聯合醫院 HYPERLINK

"https://tpech.gov.taipei/mp109141/News_Content.aspx?n=1E88E0FFFA9DFE20&s=32E050A34ABDB153"

https://tpech.gov.taipei/mp109141/News_Content.aspx?n=1E88E0FFFA9DFE20&s=32E050A34ABDB153

長春月刊網站 HYPERLINK

"<https://www.tvc.com.tw/%E5%86%AC%E4%BB%A4%E9%80%B2%E8%A3%9C-%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%AD%A3%E7%A2%BA%E5%90%83%E8%A3%9C-a-1264.html>"

<https://www.tvc.com.tw/%E5%86%AC%E4%BB%A4%E9%80%B2%E8%A3%9C-%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%AD%A3%E7%A2%BA%E5%90%83%E8%A3%9C-a-1264.html>

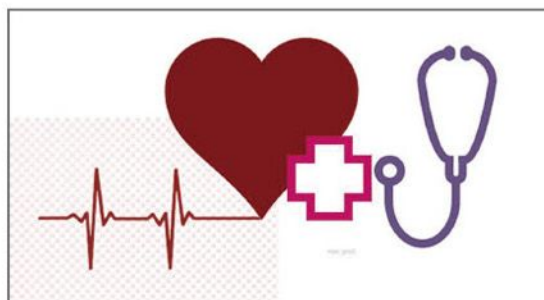
不可或缺的冬季心血管保養術

台灣的冬天冷熱溫差大，驟降的低溫讓血管緊縮、血液循環不良，特別容易造成心血管疾病爆發。寒冷可說是血管的大敵，在寒冷的天氣，是心肌梗塞的發病高峰，特別是在連續低溫、陰雨綿綿和大風天氣，急性心梗發病率更是顯著增高。急性心肌梗塞是冠心病的一種急劇而嚴重的臨床表現。主要由於冠狀動脈被血栓（粥樣硬化斑塊）阻塞或冠狀動脈持續性痙攣，致使心肌缺血引發休克甚至死亡。而該病在冬、春季發生率較高，主要是因為受寒冷天氣刺激，身體的交感神經系統興奮性提高，體內兒茶酚胺分泌增多，促使肢體血管收縮，心率加快，心臟工作負荷增大，耗氧量增多，心肌就容易缺血缺氧，從而引發心絞痛甚至急性心肌梗塞。另外，在寒冷的天氣裡人的活動減少，常常吃得多消耗得少，會使血脂水準升高，體內水分相對減少，血黏度增大，使人感到沉悶、情緒低落，也易誘發心絞痛，嚴重者也會發生心肌梗塞。

中老年人（尤其是心血管疾病患者）是心肌梗塞的高危人群，需要增強自我保健意識，警惕心肌梗塞的發生；而近來發生心肌梗塞的年齡，也發現有年輕化的趨勢，大家不要掉以輕心。心肌梗塞的臨床表現，一般為持續性的前胸部劇痛，病情輕微者，只是感到有點胸悶；嚴重者可能出現心律異常，並發生猝死或出現休克、心臟衰竭，甚至會導致死亡。病人胸痛是最常見、最明顯的症狀，此疼痛通常比一般心絞痛更嚴重，持續時間更長，導致病人反覆輾轉不安。而老年人由於心臟功能退化，如果再發生心肌梗塞，很容易引起心臟衰竭，臨床上更會出現胸悶、氣短、呼吸困難等症狀。另外，有過心絞痛病症的病人發作頻繁、疼痛程度加重且難以緩解；安靜狀態下心絞痛發作，當舌下含服硝酸甘油等冠狀動脈擴張劑不能緩解時等，就應盡早就醫。急性心肌梗塞的急救黃金時間為降低死亡率的關鍵，患者在發作後的3~6小時內是救命的關鍵期，發作超過12小時以後才就醫，死亡率將達高達16%以上。所以急性心肌梗塞發作時，應把握黃金急救時間。

心血管動脈硬化危險因子包括：

- 心肌梗塞家族史
- 男性
- 肥胖、腰圍大於90公分
- 高血脂
- 糖尿病
- 高血壓
- 煙
- 熬夜、壓力、生活作息不正常。



所以，有這些情形的人，在天冷時期要更注意。以下建議是有幫助的：

- 保持心情愉快。避免生氣及發怒。

- 注意飲食。少鹽、少糖、少油，多吃蔬菜及多攝取纖維質。
- 在天冷的時候，要注意保暖，並有足夠的水份攝取。
- 適度運動，可以加速新陳代謝，促進血液循環，並增加肌肉與血管的彈性。
- 戒菸戒酒。
- 和醫師配合減少或控制危險因子。
- 避免過勞
- 萬一發生心肌梗塞症狀，盡速送往有能力有設備做冠狀動脈擴張術併支架置入的醫院。

預防心肌梗塞發作的方法，基本上要從生活習慣、飲食習慣開始著手。平時要注意保暖，避免溫差過大、反覆交替，若本身已經有心血管疾病或高血壓的患者，務必遵從醫師指示按時吃藥，加強血壓控制及預防血栓形成。每日進行規律的有氧運動，但是要避免激烈運動，嚴格控制體重。飲食方面，以低脂、低鹽且清淡的食物為主，避免吃精緻的食品。另外可以選擇含鉀豐富的蔬菜，例如：芹菜、香菜、莧菜、油菜、萵苣、蔥、山藥、馬鈴薯、毛豆、豌豆、香蕉、葡萄粒及紫菜等海藻類食品。原本已有心臟血管疾病(狹心症、頸動脈狹窄)之病患，更應利用入冬之際早點對心臟血管系統做定期保養及檢查，以避免寒冬心臟血管疾病病變。



參考資料

- 醫者診所 HYPERLINK "<https://doctorsdoctorclinic.com/index.php/2018/11/01/myocardial-infarction-prevention/>" <https://doctorsdoctorclinic.com/index.php/2018/11/01/myocardial-infarction-prevention/>
- HYPERLINK "<http://www.tcmg.com.tw/paper/paper-1010102.htm>" <http://www.tcmg.com.tw/paper/paper-1010102.htm>



心血管保護

中草藥大公開

近年來心絞痛的發病率急劇增加，嚴重影響人們的身體健康。中醫藥研究者在以中醫理論為原則和總結臨床經驗的基礎上，篩選了大量抗心絞痛的中藥與中成藥，發現了一系列中藥的有效部位和有效成分，並對其作用機制進行了深入研究，為開發抗心絞痛藥物奠定了理論基礎。現就中藥有效成分在治療心絞痛方面的研究進展與開發前景做一綜述。

抗心絞痛中藥主要作用機制是抑制血小板功能及抗血栓形成；改善血液流體力學，恢復心肌供氧間的平衡；降血脂、抗動脈粥樣斑塊形成；保護血管內皮作用；抑制動脈平滑肌細胞增生；清除自由基，抑制脂質過氧化，保護心肌細胞等。目前已知的中草藥相關有心血管保護活性如下：

黃酮類成分

黃酮類成分的主要作用為清除體內過多的自由基，抑制細胞老化，保護器官組織和血管不受自由基傷害，並拮抗血小板活化因數抑制血管平滑肌細胞增生和血管壁增厚，阻止微血栓形成。銀杏葉提取物是從銀杏葉中提取的一種混合物，主要成分是銀杏黃酮和萜內酯。銀杏葉提取物能增強紅血球細胞的變形能力，改善血液流體力學，增加缺血區心肌血供氧。川芎嗪為中藥川芎的有效成分，實驗研究表明川芎嗪有鈣離子拮抗作用，並可顯著減少再灌注損傷後細胞間黏附分子的表達，減輕內皮細胞與白血球細胞的黏附；還可改善外周微循環流態與形態，降低血清總膽固醇與升高高密度脂蛋白等。

皂苷類成分

三七總皂苷主要含人參皂苷Rb1、人參皂苷Rg1和三七皂苷R1。其中人參皂苷Rb1、人參皂苷Rg1也是中藥人參中的有效成分。實驗證明，人參皂苷Rb1和Re均有顯著減少缺血再灌注心肌細胞凋亡的作用，可能與降低冠狀動脈血管阻力，增加冠狀動脈流量以及降低心肌組織丙二醛含量及升高超氧化物歧化酶活性有關。

生物鹼類成分

吳茱萸鹼和吳茱萸次鹼是吳茱萸治療心絞痛的重要藥理活性成分。吳茱萸次鹼能增強晶體停搏液對豚鼠離體心臟的保護作用，對大鼠心臟缺血再灌注損傷也有保護作用。最近，小鼠動物實驗亦證實其具有抗血栓形成作用。

有機酸類成分

月見草油含7-亞麻酸，是不飽和脂肪酸。實驗表明亞麻酸具有降血脂、溶血栓等功效，對總膽固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)均有明顯的降低作用，對高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)有升高作用，可以治療冠狀動脈粥樣硬化引起的TC在動脈血管壁的堆積現象，降低LDL-C的表現及提高HDL-C的表達。

揮發油類成分

大蒜素是大蒜的有效成分之一。實驗證明，大蒜素對氣虛和陽虛的偏寒型不穩定型心絞痛效果顯著，由於陽虛患者環磷酸腺苷 / 環磷酸鳥苷(eAMP / cGMP)比值明顯降低，用大蒜素補陽治療後可以恢復至正常水準。且大蒜素有溫陽活血作用，對重度瘀血者症狀也有較好療效，能改善偏寒證不穩定型心絞痛患者的血流體力學。

其他類成分

水蛭素是從水蛭的唾液腺中提取而得，是作用很強的凝血酶特異性抑制劑，能使凝血酶失去裂解纖維蛋白原的能力，抑制纖維蛋白的形成，同時它也能阻斷凝血酶催化的止血反應及凝血酶誘導的血小板反應，是一種直接凝血酶抑制劑，與傳統的凝血酶抑制劑肝素相比有明顯的優點。

近年來許多臨床研究已將水蛭素用於不穩定型心絞痛治療以及溶栓治療後防治再栓塞等，可明顯加速組織型纖維蛋白溶酶原活化劑(t-PA)促進的血管通暢，減少殘留血栓，防止再閉塞；減少深動脈損傷後的血小板沉積和血栓形成。蚯蚓激酶能抑制血小板聚集、降低血黏度，從而阻止血栓形成；進而降低了血管阻力，改善了微循環，使缺血的心肌組織供血得到改善。

參考資料

- 范麗芳，張蘭桐。中藥有效成分治療心絞痛的研究進展與開發前景。
■ 臨床薈萃2006年7月5日第21卷第13期pp.975-976。

實用冬季保暖妙招

冬天冷颼颼的天氣，讓人喜歡鑽被窩取暖，但光靠蓋棉被這一招擋不了強烈的寒流，如果買新棉被，不僅佔空間、又會讓荷包失血。日本睡眠名醫推薦，可以藉由一些簡單的小動作把家中的棉被變得更溫暖，既能省下一筆額外的開銷，也不需要擔心棉被的收納問題。日本研究中心睡眠環境實驗室研究員中野祐三子指出，許多人會因為冷到睡不著，把睡衣越穿越厚，甚至連睡衣外面都要加穿一層毛衣防寒。但實際上穿過厚的衣服反而睡覺時不好翻身，容易造成肩膀僵硬痠痛、腰痛、疲勞等問題。如果真的冷得睡不著，可以從棉被改善。對此，日本睡眠名醫坪田聰表示，隨著天氣轉涼，不少人想購買新寢具保暖，但是又怕棉被太佔空間不好收，增添家裡困擾。其實只要透過一些簡單的方法，就可以大幅度提高寢具的保暖效果：

- ❶ 睡前搖晃棉被：在睡前，先將棉被拿起來搖一搖，可以幫助棉被內容物舒張、更加蓬鬆，讓棉被的儲熱、隔熱面積擴大，提升保暖度，特別是羽絨被若能均勻分布，保暖效果更加顯著。
- ❷ 保持棉被乾燥：在白天時可以曬棉被，或是用烘被機除去棉被中的濕氣，不僅可以讓棉被減少濕冷的觸感，也有助於棉被內容物舒展、不容易縮成一團，因此也能讓棉被變得更加保暖。
- ❸ 毛毯毛茸茸的那一面要貼身：毛毯兩面中有毛茸茸的那一面要貼近身體才會又暖又舒服；棉質的毛毯也要經常清洗，才能維持良好的保溫、吸濕效能。
- ❹ 床墊上面再鋪一層毛毯或毛巾被：在床墊上面再多鋪一層毛毯，可以減少熱能散逸。坪田聰說，曾有日本電視節目將床墊、毛毯、棉被用3種不同的組合方式來測試保暖程度，發現床墊上面先鋪一層毛毯，人躺下後再蓋被子的保暖效果最好。
- ❺ 遠離寒冷：床的擺放位置應該離窗戶、牆壁至少20~30公分，較不容易因為室外的冷空氣受寒，頭部也盡量不要靠窗睡，以免著涼。另外，裝潢時可以優先考慮兩層玻璃的窗戶設計，或是能隔熱的厚窗簾，防止熱氣散。

防寒保暖八妙招

- ❶ 多喝熱水：冬天喝熱水不僅可以驅寒保暖，還可以養顏排毒哦，喝熱水的時候人的體溫會升高，會出汗，這樣毒素就會隨著汗液排出來啦，而且經常喝水還可以補充水分，在冬天的時候皮膚就不會那麼乾燥，會比不喝水的人更有彈性，還可以防衰老呢。
- ❷ 戶外運動：戶外活動可促進熱量產生，調節新陳代謝機能，增強大腦皮層興奮和體溫調節功能。冬季養生要適當動筋骨，出點汗，這樣才能強健身體。鍛鍊身體要動靜結合，跑步做操只宜微微出汗。鍛鍊也要根據個人體質和年齡的不同而有所區別。
- ❸ 提高抵抗力防病：在冬天提高自己的免疫力，在冬天人們的血液循環和新陳代謝都會減慢，要想提高免疫力在冬天也要進行適當的運動，不要過於激勵，但是每天都要適當的拉伸一下身體，這樣能夠幫助我們促進周身的代謝。
- ❹ 預防流感：冬天預防流感的話，一般是注意保暖，小心著涼，同時還要注意少去人多的地方，以免受到病毒的感染，同時還要注意加強身體鍛鍊來提高人體的抵抗力。因為冬天本來就是流



感比較容易發作的季節，人群多的地方更加容易感染病毒，所以我們必須進行隔離預防，另外也要從自身身體免疫力方面加強。

- 5 保證充足的睡眠：睡眠是消除身體疲勞的主要方式。睡眠期間是胃腸道及其有關臟器合成並製造人體能量物質以供活動時用的好時機。睡眠不足者，表現為煩躁、激動或精神萎靡，注意力渙散，記憶力減退等；長期缺少睡眠則會導致幻覺。而睡眠充足者，精力充沛，思維敏捷，辦事效率高。人體在正常情況下，能對侵入的各種抗原物質產生抗體，並通過免疫反應而將其清除，保護人體健康。
- 6 養腎是關鍵：腎可以說是儲存人體基奉生命物質的倉庫，這個倉庫建得越大、功能越完備，儲存的能力就越強，在人體需要時可以提供的物質就越多，人體自然就越有保障。這是一個簡單的邏輯關係，人家都能想明白。所以，從儲存生命基本物質的角度看，養生應該養好腎。
- 7 腳部保暖：民間有一說法，「寒從腳底生」。因為足為人體最遠端，脂肪薄，保暖能力差，而中醫認為足底穴位與內臟關係密切，如果足部受涼可引起感冒、腹痛、腰腿痛、痛經等疾患，所以要注意足部保暖防寒。冬季健腳即健身。
- 8 室內通風：冬天家裡一般都會門窗緊閉，導致室內空氣不流通，人們總是在這個空間裡呼吸會導致產生大量的二氧化碳，缺少氧氣，人體會出現頭暈，胸悶的問題，所以要多通風。應每天早晨、中午和晚上各開窗通風20分鐘，保持室內空氣新鮮。實驗表明，每換氣一次，可除去室內空氣中60%的有害氣體。此外，一定要保持合適的室內溫度，避免室內外溫差過大，一般室內應控制在16-22°C為好。

參考資料

- 每日健康<https://healthylives.tw/Article/1lvfJLRtah4.html>
- 今日頭條https://twgreatdaily.com/m0Sj0G4BMH2_cNUgA8aQ.html

毓元堂中醫診所 吳蓁蓁院長專訪

中醫緣起

吳醫師出身於中醫藥世家，父親本身也是位中醫師，在從小的耳濡目染之下，也對中醫產生了濃厚的興趣，自幼就接觸傳統中藥材的吳醫師，對於中藥的藥氣與藥性有著更深一層的認識與見解。之後，吳醫師參加中醫師特考，憑藉著從小深厚的中醫底子，搭配自我不斷的學習，整合父親傳承的經驗與中醫典籍上的學術理論，順利地考取中醫師執照，爾後於中國醫藥大學附設醫院受訓，並至台北市立醫院中醫部實習，更師承古典針灸學派的周左宇老師，精進自身的傳統針灸知識與技術，搭配深厚的中醫內科醫術，相輔相成。



吳蓁蓁院長

吳醫師本身也考取有虹膜全息技術諮詢師的專業證照，曾經參與中國大健康計畫，利用本身的中醫專業知識，推廣養生保健的觀念，為醫療資源不足偏鄉民衆的健康福祉盡一份心力。

中醫治療專長

吳醫師認為於肌肉痠痛處理方面，使用針灸療法是最能立竿見影的，尤其是再搭配內科療法，治療的效果是更加鞏固，讓肌肉痠痛情形不會惡化或再反覆的發作，這是中醫在處理此類疾病的優勢，尤其是現在的痠痛原因，不見得是骨骼本身發生問題，有可能是筋絡肌肉循環不良，源自於身體虛弱或者是長期的姿勢不良，透過針灸並與患者溝通衛教，讓患者了解正確姿勢與動作的重要性，保持身體正確的體位和肌肉的訓練，讓治療的效果可以事半功倍。

此外，吳醫師亦有皮膚專科醫師證照，因此對於中醫肌膚調理有所著墨，依據中醫理論分析造成患者膚況的緣由，個人的膚況會因情緒、新陳代謝、內分泌及賀爾蒙等因素而有所變化，需透過與患者的互動了解其主要原因，搭配本身用藥上的經驗，迅速幫助患者調理改善氣色。

減重要視每個人的個別情況，會與各年齡層的代謝情形有關，通常男生較容易減重，主要藉由飲食調整，再搭配運動，讓減重的過程更有信心，同時，養成好的運動習慣也比較不容易復胖，可以先從簡單的運動開始，雕塑自我的體態，由於每個人的生理狀況不一，就像不是所有人都適合跑步，可由簡單的伸展操、瑜珈或甩手功做起，吃飽飯後可以靠牆站十分鐘，讓自己的脊椎拉直，此動作可以訓練腹肌，比較不會囤積脂肪，讓頭、肩、臀部、腳都靠著牆壁，對身體骨架和代謝循環有所幫助，幫助調整體位，讓腹肌有力，改善動態力學。另外，還要選擇好的食材，例如有機新鮮蔬果和乾淨優質魚肉，以及好的油脂，一個星期至少選擇兩天，搭配半斷食的飲食，幫助細胞的新陳代謝，好的營養來源就會影響到細胞的壽命，進而影響到個體的生命。

自然醫學概念

自然醫學概念是很廣泛的，基本就是使用源自於天然的東西，例如精油、虹膜保健、飲食保健、藏醫、印度用藥、歐洲花草、訊息醫學、中醫和中草藥等，就中草藥方面，當然好的中草藥產品來自於好的藥廠，選擇藥廠的穩定安全有效的產品，結合搭配營養學的知識，營養學對於人體的保健是很重要的，使用適當的農法保留最適合人體的營養素，評斷由出生、成長、成熟到老化所需，透過與中醫的整合，了解患者當下的情緒和環境，透過整體的觀察，找出問題的癥結點，再搭配適度的用藥，往往可以收到很好的成效。最後，還可以透過分享自然醫學相關的知識，幫助患者進一步的自我調養，除了加強患者本身的健康，還可以讓患者對中醫藥更有信心。



吳萬權醫師



毓元堂中醫診所



吳藎藎 醫生

專長

- 一般、內、婦、兒、皮膚科
- 過敏體質調養，針灸痠痛處理
- 穴位貼敷，轉骨增高
- 胎前產後調理，各式水煎藥帖
- 代謝症候群，自律神經失調
- 健康減重塑身

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午09:00-12:00			●		●		●
中午15:00-18:00		●	●	●	●	●	
下午18:30-20:30		●		●		●	

毓元堂中醫診所

- 毓元堂中醫診所 預約電話：06-263-9313
- 院所地址：台南市南區金華路二段273號



吳藎藎院長問診



毓元堂中醫診所



育齡期常見的婦科用藥問題

子宮肌瘤，可以吃四物湯嗎？

乳房有纖維囊腫可以吃當歸嗎？

停止月經後自行服用四物湯，四物湯原本只有四味藥（當歸、川芎、白芍、熟地），等比例用藥時是傷科受傷時之用藥，比例不同，功效就不同，如果熟地、白芍加重，滋補效較佳當歸、川芎加重則活血作用較佳。許多店家為了口感較佳，會再加入其它藥材，例如枸杞、黃耆、肉桂等，在育齡期女性，工作與家庭兩面忙碌，壓力大而勞累，服用後常火氣大，青春痘增加或月經提早，或月經量增多，建議可找尋合格之中醫師給與治療，切勿自行服用四物湯調經，因為四物湯歸為養血活血之藥物，故可能加重其不正常出血之狀況，加上四物湯內含有植物性荷爾蒙成份，長期服用可能會讓子宮肌瘤或子宮內膜異位症惡化。

月經來肚子痛，要吃生化湯嗎？

在子宮肌瘤、乳房有纖維囊腫或子宮內膜異位症女性，一般而言，一些含女性荷爾蒙的中藥，不可以大劑量長期使用，例如人參、當歸、山藥等。

生化湯中有當歸、川芎、桃仁、炮薑、甘草，在痛經病人屬於血虛血瘀的可服用，但每一家中藥行的組成比例會有不同，建議還是找尋合格之中醫師開立較安全。

常常陰道感染可以吃些什麼中藥？

反覆性陰道感染，除了可食用乳酸菌改善陰道酸鹼值外，中醫認為白帶屬濕邪，所以增強脾胃功能才是治本之法。建議一些寒冷瓜果類少吃，易腹瀉者可多食用四神湯，易便秘者改善其便秘，其感染機率就會減少。



資料來源

■ 衛生福利部中醫藥司網站

(<https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/cp-881-48494->

中藥小故事

獨活



中藥小故事一相傳，在唐朝的某個山里，需要重修一座城牆，因為在當時天氣惡劣，飢寒交迫，造成了許許多多參加修城的農民工出現了，頭項不能俯仰，腰膝不能屈伸，或痹痛難行，麻木的臨床症狀，最後影響了整個施工進度，監督工程的官員只好去請醫生。醫生來了，他們都認為這是皆風與寒之所致，暑與濕之所傷。但是，因為醫生的水平有限，一時間都沒有辦法治療。這時候，有一個福建浦城人叫雷少逸，他是隨著父親輾轉徙居在這個城的。他的父親名逸仙，習醫於程芝田，在本地懸壺於市，並且著有《逸仙醫案》二卷。晚年自號菊布衣，是當地的名醫，他是這次治療農民工的主治醫生，因為在治療農民工的行動中屢屢失敗，所以回到了家中總是唉聲嘆氣，他的兒子雷少逸看見了父親的唉聲嘆氣，他就暗暗下定決心，一定要協助父親解決問題。

他們家的後面就是一座山，在山上，他看見了一種草在微風下竟然是一莖直上，不為風搖，他感到很奇怪，就拿回家，和他的父親說：『這一種草在微風下一莖直上，不為風搖，不知道是不是藥？』當他的父親看見兒子手上的獨活時，他的眼睛突然亮了起來，一拍大腿說：『我怎麼就沒有想到在藥方中再加一味獨活呢？』他對兒子說：這種草為傘形科當歸屬多年生重齒植物毛當歸的乾燥根。有人又把這種草叫做：重齒毛當歸、興安白芷、紫莖獨活、牛尾獨活、軟毛獨活。大活、肉獨活。

雷少逸十分佩服父親的知識淵博，正想問一下這種草藥應該如何使用的時候，他的父親又告訴他說：獨活這種草藥，味辛、苦，性微溫。歸腎、膀胱經。有祛風除濕，痛痹止痛的作用。能散腳氣，化奔豚，療疝瘕，消癰腫，可以治療賊風百節攻痛，說著說著他就開起方：獨活9g，桑寄生、杜仲、牛膝、細辛、秦艽、茯苓、肉桂心、防風、川芎、人參、甘草、當歸、芍藥、乾地黃各6g。以水2000毫升，煮取600毫升，分三次服，並且在藥方上寫清楚吩咐病人要多穿衣服溫身。

他叫雷少逸立即出發，把這個藥方交給那個負責修城牆的官員，希望那個官員想辦法使每一個生病的農民工都能吃上這種藥。一個星期後，那些農民工吃了他父親開的那個藥方後，又活蹦亂跳地出現在修城牆的工地上了。雷少逸看見他父親的藥方中一共有15味藥，總的治療原則是：祛風濕，止痹痛，益肝腎，補氣血。縱觀全方，是以祛風寒濕邪為主，輔以補肝腎、益氣血之品，邪正兼顧，祛邪不傷正，扶正不留邪。他知道了這個方是治療久痹而致肝腎兩虛，氣血不足證之方。臨床應用以腰膝冷痛，肢節屈伸不利，心悸氣短，脈細弱為辨證要點。他擔心這麼多的藥一下子記不住，他就按照這個方開頭的獨活，桑寄生這二味藥的名字，把這個方起了一個名字叫：『獨活寄生湯』。為了便於記憶，他還編了一個歌訣：獨活寄生芎防辛，芎歸地芍桂苓均，杜仲牛膝人參草，冷風頑痹屈能伸。

■ 資料來源：

■ <https://kknews.cc/zh-tw/history/znvqvqa.html>

獨活的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Angelica pubescens* Maxim. f. *biserrata* R.H.Shan et C.Q.Yuan
 俗名(Common Name) (中) : 香獨活、續獨活、川獨活
 (英) : Pubescent Angelica Root
 來源(Source) : 本品為繖形科Umbelliferae植物重齒毛當歸*Angelica pubescens* Maxim. f. *biserrata* R.H.Shan et C.Q.Yuan之乾燥根。

藥材性狀

- 根呈圓柱形，下部2-3分枝或更多。
根頭部膨大，圓錐狀，多橫皺紋，直徑1.5-3cm。
- 表面灰褐色或棕褐色，具縱皺紋，有隆起的長皮孔及稍突起的細根痕。
- 質較硬，斷面皮部灰白色，有多數散在的棕色油室。

顯微性狀

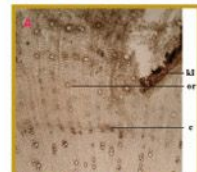
- 木栓細胞數列。皮層窄，有少數油室。
- 韌皮部寬廣，油室較多，排列數輪，油室周圍分泌細胞6-10個。
- 形成層成環。木質部射線寬1-2列細胞，導管稀少，直徑約84 μ m。
- 薄壁細胞含澱粉粒。

顯微性狀

- 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。719-726頁。
- 張貴君。2000。現代實用中藥鑑別技術。人民衛生出版社。272-274頁。



藥材圖



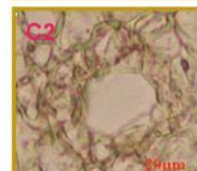
天麻顯微組織圖



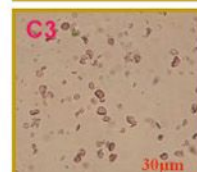
組織圖



導管



油室



澱粉粒

2020年 1-3月份

臺南活動訊息



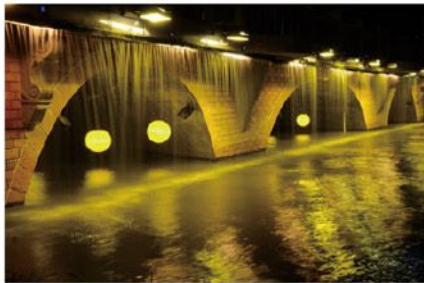
台灣國際蘭展

舉辦時間：2020/03/07-03/16

舉辦地點：臺南市後壁區蘭花生物科技園區

圖片來源：台灣國際蘭展網站

<http://www.tiostw.com/Areas/Admin/UploadImages/mg1zfa14.q2o.jpg>



月津港燈會

活動時間：2020年1月18日(w六)開幕~
2020年2月16日(星期日)閉幕

舉辦地點：月津港親水公園

圖片來源：月津港燈節官網 (Yuejin Lantern Festival)



台南古都國際馬拉松

舉辦時間：2020/03/01

舉辦地點：臺南市政府永華市政中心西拉雅廣場

圖片來源：臺南市政府觀光旅遊局網站



鹽水蜂炮

舉辦時間：2020年2月7日(星期五)

繞行鎮外~2020年2月8日(星期六)繞行鎮內

舉辦地點：鹽水武廟(出發)

蜂炮路線&時間：籌備中

圖片來源：交通部觀光局-(攝影葉瑞聰)

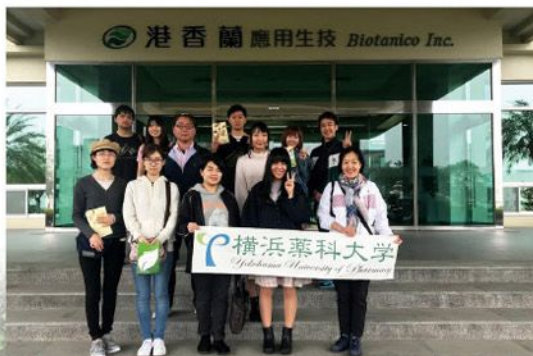
活動窗櫺



▲ 義大學士後中醫系



▲ 中國醫藥大學與日本藥科大學
暨都築傳統藥物研究中心參訪



▲ 日本橫濱藥科大學



▲ 屏東萬丹舞蹈協會

+ 健康推薦

港香蘭
應用生技

養生做得好~ 健康沒煩惱



✓ 每公克膠囊含有2000FU的納豆激酶

- **納豆激酶**：本產品每公克膠囊含有2000FU的納豆激酶，可幫助健康維持，養生零負擔。
- **紅麴**：利用高科技製程技術大幅提升紅麴中活性成分Monacolin-k的含量，能幫助維持健康體魄。
- **紅景天**：紅景天生長在3500公尺以上的高山中，其活性成分紅景天苷，能給身體打氣，讓生活更有活力。
- **刺五加**：含有刺五加苷(Eleutherosides)，及豐富的維生素與礦物質，可以增強體力，精神旺盛。



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