



港香蘭

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

3-4 月號
2020 March-April

春天養肝固脾胃 提升免疫好活力

鼻水流不停，我是感冒還是過敏？

春季養生該怎麼做？

逆轉脂肪肝，身體更健康

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

鼻水流不停，我是過敏還是感冒？

寒冷的冬天即將結束，氣溫漸暖，許多人開始一起床就狂打噴嚏、流鼻水，常常以為是小感冒，但是要如何分辨是過敏性鼻炎還是真的感冒呢？

過敏性鼻炎 V.S 感冒

台灣氣候潮濕，且初春時節早晚溫差大，潮濕跟溫暖的環境變得適合塵蟎及黴菌生長，造成鼻子過敏、呼吸道過敏的人變多；而春天早晚溫差有時可以達10度以上，稍不注意就很容易感冒。由於這兩者的症狀通常都會打噴嚏、鼻塞、流鼻水，常常無法分辨，簡單的區分可以視有沒有發燒，若是過敏的話不會發燒，感冒的話有機會發燒；過敏流鼻水通常是清澈透明狀，且伴隨眼睛喉嚨發癢，感冒流的鼻水隨時間常會變成黃色濃稠狀，喉嚨感覺是腫脹疼痛。過敏與感冒的原因不同，過敏性鼻炎是鼻腔對外界的刺激反應過度（如吸到特殊物質或因氣溫差異），所引起慢性炎症的反應，而感冒是由病毒或細菌引起的免疫反應，根據感染部位不同而造成發燒、喉嚨痛、聲音沙啞，流行性感冒還會有肌肉痠痛的症狀。

根據統計，台灣鼻子過敏的人數約占總人口的20%~40%，在耳鼻喉科門診中，過敏性鼻炎的患者甚至可達三分之一以上。我們一般常聽到的鼻子過敏，就是「過敏性鼻炎」，可以分成兩種，一種是經年發生的過敏性鼻炎，另一種是非經常發生的過敏性鼻炎。

「經年發生的過敏性鼻炎」通常發生在季節交替早晚冷熱溫差大的時候。很多人有這樣的經驗：每天早上一起床就開始打噴嚏、鼻塞、流鼻水，約莫2個小時後，就恢復正常。這種過敏的發生，大多與遺傳有關，如果雙親皆有過敏體質，子女過敏的發生率高達75%，相當地高。

「非經常發生的過敏性鼻炎」則是因為環境的因素所引起，要接觸到過敏原才會發生症狀，包括溫暖潮濕的氣候或是受污染的空氣，居家環境中的塵蟎與落塵（花粉、灰塵）也是重要的過敏原之一。

感冒可以透過改變生活作息、增加抵抗力或是接種疫苗來預防，那麼過敏該怎麼做呢？

- 1 改善居家環境，徹底清除過敏原，如寢具定期清洗更換、廚房環境保持清潔避免蟑螂出入。
- 2 減少地毯或絨毛織品的使用。
- 3 斷絕可能的過敏原如香菸、芳香劑、蚊香等微粒物質。
- 4 空氣汙染嚴重時出門務必戴口罩。
- 5 適當運動，舒緩情緒避免過度壓力，增強免疫力。
- 6 飲食調整，除避免菸酒及生冷食品之外，也可以多攝取下列食物來增強體質，預防過敏症狀：
 - 洋蔥：富含槲皮素，是很有效的抗發炎劑，可抑制痰、氣管腫、眼睛癢等過敏發炎反應。
 - 魚油：可以吃深海魚，例如鮭魚、鮪魚、沙丁魚、秋刀魚等；素食者可以選擇亞麻籽、堅果類等。
 - 薄荷：含有木樨草素，能緩解慢性支氣管炎或過敏咳嗽。

- 葡萄、櫻桃:含前花青素，具很強的抗氧化力、抗發炎，能抑制組織胺分泌。
- 益生菌:補充腸道好菌能幫助腸內菌相平衡，增強免疫功能。
- 補充維生素A、C、E:如南瓜、菠菜、奇異果、芭樂，促進免疫功能增強抵抗力。



	過敏性鼻炎	感冒
症狀變化	早晚特別明顯	一整天都不多
症狀持續時間	一輩子都存在症狀或在特定季節發生	短期，一週左右
發燒	不會	會
鼻子分泌物	清稀、水狀 顏色透明	水狀可能轉變為黏稠狀 顏色變黃
鼻塞	常常	常常
鼻子癢	常常	幾乎不會
打噴嚏	常常，甚至連續數十次	很少，最多連續四次左右
咳嗽	很少	常常
喉嚨痛	不會	會，常伴隨喉嚨腫脹
喉嚨癢	有時候	很少，幾乎不會
眼睛癢	常常	很少，幾乎不會
耳朵癢	有時候	很少，幾乎不會
全身痠痛感	有時候	有時候

早安健康

資料來源：衛生福利部

<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?ID=ARTL000113867&p=1>

<https://health99.hpa.gov.tw/TXT/PreciousLifeZone/print.aspx?TopicNo=730&DS=1-life>



玉屏風茶

材料：黃耆5錢、防風2錢、白朮3錢、枸杞3錢、水800c.c。

作法：① 將所有藥材洗淨備用。

② 將藥材裝入紗布袋置於鍋中，加入800c.c.開水，煮滾至剩餘600c.c。

③ 除去藥渣，放至不燙口時即可飲用。

功效：補氣、健脾、祛風寒、固胃氣，能有效調理過敏體質，從根本改善過敏問題。

食材說明

黃耆

性味：辛溫無毒。

功效：補氣固表、止汗利尿、生肌止痛，排膿托瘡，強心強壯，制糖降壓。



防風

性味：辛甘溫無毒

功效：解表發汗，祛風勝濕，鎮痛解熱，鎮痙祛痰。



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。



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。



菠菜豬肝粥

材料：白米300公克，豬肝300公克，菠菜150公克，枸杞10克，薑絲少許。

作法：① 豬肝以流動的清水沖淨血水，切成片狀，加入米酒及薑片醃製15分鐘。

② 菠菜洗淨去根，先過滾水稍微燙過後切小段備用。

③ 白米放入鍋中，加水熬煮成粥，也可用白飯代替可縮短烹調時間。

④ 加入豬肝片、菠菜、枸杞、薑絲煮熟，加入鹽調味即可。

功效：疏肝養血、補血益氣、滋補強身。

說明：豬肝具補肝明目、養血之功效，其富含鐵及葉酸，除能補血外，裡頭還富含維生素A、B群及礦物質鋅，其中維生素A可防止眼睛乾澀疲勞；B群則能增加體力。然而因為豬肝的鈉含量、蛋白質、膽固醇及普林偏高，因此痛風患者、高血脂及高膽固醇的人，並不建議食用豬肝。一般民衆也建議每星期以食用1次為上限，每次份量約為105克（約7片）豬肝。菠菜含鐵質及葉酸，搭配動物類食材一起食用，對改善貧血的效果更佳，菠菜也含豐富維生素K，能將骨骼代謝的鈣質輸送到血液中，具有調節骨骼中鈣質的作用，可預防骨質疏鬆。



菠菜豬肝粥

春季養生該怎麼做？

一年之計在於春，春季是陽氣上升的季節，氣溫由寒轉暖，溫度冷暖交替容易導致疾病的產生，但此時也是調理身體的最佳時機，所以只要掌握春季養生原則，就能在新年之始為自己增強體質、預防疾病入侵！

春季首重養肝

在中醫古籍黃帝內經中提到「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮。」強調春天氣候由寒轉暖，陽氣開始升發復甦，此時養生宜順應時節，掌握春令之氣生發的特點，保健體內的陽氣，使陽氣不斷健旺起來。

根據中醫的看法，春季與五行中的木、五臟中的肝臟以及六淫的風邪相應，因此在春季中最需要注意的是肝及風邪的預防。春季時易出現心情急躁、易怒、緊張、失眠等負面情緒，因而造成肝鬱化火，俗話說「怒傷肝，萬病氣上來」，容易使月經不調、高血壓、憂鬱症，甚至惡性腫瘤疾病的發生，此時應多吃疏肝理氣的食物，如玫瑰花茶、菊花茶等，以抑制不良的情緒。攝取適量的營養，如多吃香菇、菠菜、四季豆、木耳、馬鈴薯及海藻類等含有豐富維生素及礦物質的蔬菜，並且適量食用含有優質蛋白質的食物，如魚、豬肉等可避免增加肝臟的負擔。

養肝健脾 飲食的養生之道

唐代醫家孫思邈說：「春日宜省酸，增甘，以養脾氣」，春季須少食酸味類的食物，這是因為酸的食物容易造成肝火太旺，不適宜在春天這個生發的季節服用，而甜味的食品入脾，有助於脾氣健運，故可多吃一點。中醫強調藥食同源，食物用在妙處就有藥物的功效，像是五穀雜糧類的紫米、燕麥、糙米、小麥、小米和胚芽；綠色蔬菜類如菠菜、地瓜葉、秋葵；乾果類如紅棗、桂圓、核桃、杏仁、蓮子、百合等食物，這些都有助於顧脾護胃、養血補肝、潤肺生津；另外辛味的食物，包括薑、蔥、蒜等，有助於散發體內的風寒邪氣且助於體內的陽氣生發，也是適合多攝取，而一些寒性的食物，如冬瓜、綠豆芽、冰冷飲品則應該要盡量避免，以免阻礙體內陽氣生成。

春天氣候多變 注意疾病流行

春季氣候變化無常，忽冷忽熱，早晚溫差仍大，因此春季成為流行病、傳染病的高好發季節。此時，許多小孩、年長者，甚至身體虛弱的上班族會出現常見的感冒症狀，如發燒、頭痛、身體痛、喉嚨痛、以及過敏性疾病，尤其有虛寒性體質過敏患者，早上起來就打噴嚏、鼻塞、流鼻水甚至嚴重影響日常生活作息。此外，與消化系統相關的症狀，如腸病毒、輪狀病毒感染等，尤其在台灣地區每年三至四月都是腸病毒的好發時期，造成疱疹性咽峽炎、手足口病，傳染力極強。還有年紀較大的人在春天也要預防呼吸道疾病反覆發作，如咳嗽、氣喘、慢性支氣管炎以及心腦血管疾病等，這都是因為溫差變化導致血管在收縮和舒張發生功能失調，所以容易發生高血壓、偏頭痛、心肌梗塞、腦中風等相關症狀。醫籍《千金要方》裡主張春天穿衣宜「下厚上薄」，有養陽又收陰之意，春季天氣變化大，很容易出現忽冷忽熱的情況，而且人的體表腠理開始變得疏鬆，對於風邪的抵抗能力減弱，所以春天不宜快速換成夏裝，「洋葱式」穿法順應氣溫變化最適當。若不慎感冒，則要充足的休息並多喝開水，減少出入公共場所。

起居保健

在《黃帝內經》中云：「夜臥早起，廣步於庭，披髮緩行，以使志生」，意謂著春天應當晚點入睡，早些起床，起床後可做一些簡單輕鬆的運動，以順應自然界的生發之氣。晚上11點是中醫經絡理論中，肝膽經的氣血循行最為暢旺的時間，也是肝臟陰血功能發揮的最佳時機，若是此時不讓大腦細胞休息則無法進行身體的修復，身體的內分泌調節也會被破壞。

總結

在春天應盡量保持好心情、多喝水、多接觸大自然、多食新鮮蔬菜以補充冬季蔬食及微量元素之不足，減少肝臟的負擔，順應氣候與自然環境變化，就能增加身體抵抗力。



參考資料

<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/10504/16.htm>
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=61630>
<http://www.drchen.com.tw/beautyhealth/a050.htm>
<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=3038>



逆轉脂肪肝，身體更健康

什麼是脂肪肝

台語形容脂肪肝是「肝包油」，也就是肝臟細胞內積聚過多三酸甘油酯，當飲食所攝取的脂肪多過人體所需時，肝臟便會漸漸的積聚脂肪組織，如果脂肪佔肝臟5%以上，則成為脂肪肝。

脂肪肝可依嚴重度分為三期，輕度脂肪肝即代表肝臟含脂肪量在5-10%，而中度脂肪肝肝臟含脂肪量在10—15%，當含脂肪量大於30%時則為重度脂肪肝。

哪些人容易有脂肪肝

脂肪肝常見的原因有肥胖、血脂肪過多、糖尿病、酗酒、藥物（如類固醇）及不明原因等。其中以體重超重為最常見的原因。由於肝臟是儲存能量的器官，當熱量過剩，人體脂肪細胞肥大的同時，肝臟也會儲存更多三酸甘油酯，形成脂肪肝。肥胖者（BMI達27以上）高達9成都有脂肪肝，但健康的人也有1/4會有脂肪肝。此外，在急性或慢性肝炎發作時，肝內也會有脂肪貯積而形成脂肪肝。

依照脂肪肝形成的原因，可分為酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。顧名思義，酒精性脂肪肝就是因為大量喝酒而引起的脂肪肝，這種脂肪肝在歐美的發生率比較高。台灣則以非酒精性脂肪肝較常見，如飲食過度、肥胖等所產生的脂肪肝。但值得注意的是，慢性C型肝炎患者也有可能產生脂肪肝。

怎麼確認有沒有脂肪肝？

超音波、抽血、肝臟切片確認

脂肪肝或脂肪肝炎一般沒有症狀，很多人是在健康檢查時才發現，或者是肝功能異常升高才會出現如疲倦、噁心、厭食、黃疸、右上腹腫脹等不適症狀。

而超音波是現今診斷脂肪肝最安全準確的工具。

如果：

- 超音波發現脂肪肝，
- 肝功能指數超過正常值兩倍（正常值SGOT、SGPT=5-40），
- 體態肥胖，並且排除B型、C型肝炎、酒精性肝炎、自體免疫疾病、藥物問題等常見的肝炎病因，即可為脂肪肝炎。

如果肝功能大於正常值5倍，醫師會建議做肝臟切片，進一步確認肝臟組織是否進展到纖維化、硬化階段。但因多數脂肪肝炎病患並無症狀，所以接受肝臟切片這種侵襲性檢查的意願很低，所以多半以抽血、超音波追蹤。

三招逆轉脂肪肝

- 平穩的減重

良好體重是消除脂肪肝最有效的方法。減重並非數字降低就是好，必須健康減重，也就是不能減得過快，以大約2周減1公斤的速度持續減重。這樣的減重速度有兩大好處：第一是不容

易傷到肝臟，因為快速減重的人多半採斷食、偏廢飲食等激烈方法，缺乏均衡營養素反而對肝臟造成傷害；第二則是不容易復胖，因為肥胖與飲食有關，調整飲食型態需要時間去適應，循序漸進的速度才能持久、真正養成習慣。

- 控制飲食

培養正確飲食觀念，是消除脂肪肝最重要的關鍵，應把握5秘訣，「低熱量、少油脂、低糖類、高纖維、適量蛋白質」，才能避免脂肪堆積，還可達到減重效果。

擊退脂肪肝的五大營養素

低脂蛋白質：減少肝臟代謝脂肪的負擔。(豆製品)

鋅：幫助肝臟的解毒和代謝、幫助肝細胞的修復及再生。(蛤蠣)

維生素B群：加速肝臟的代謝、協助肝臟代謝及排出廢物。(深綠色蔬菜)

植化素：減少肝臟的發炎情況。(全穀類)

ω-3脂肪酸：協助清除肝臟中的毒素、自由基。(堅果)

千萬不要以為少吃高脂肪食物就可以逆轉脂肪肝，還要注意不能過量喝酒、不要吃過多澱粉、少吃油炸物。此外，儘量避免吃甜點零食，睡前不宜吃消夜。

- 保持運動

每天規律運動、適當舒壓也很重要，建議遵循「運動333」原則，每周至少運動3次，每次至少進行30分鐘、選擇可使心跳速率達到每分鐘120至130左右的運動。

有氧運動消除脂肪肝效果好，因為運動本身可以減輕體重，體重降了，脂肪肝也會跟著下降；另一方面，有節奏的有氧運動，還能調節心肺功能。

一般有氧運動養分分解順序為：

肌肉肝醣→血中葡萄糖→肝臟中的肝醣→血液中的三酸甘油酯。

也就是說，運動前20分鐘，身體的能量提供是以消耗糖類為主，脂肪為輔，運動20分鐘後，慢慢以消耗脂肪為主，如果再繼續運動，脂肪消耗比例會愈高。這就是為什麼有氧運動在降低脂肪肝的效果比較好。

減重時也可搭配消脂茶飲用，幫助脂肪代謝。

《山楂玫瑰消脂茶》

- 材料：山楂、玫瑰花、草決明、丹參、橘皮、柴胡各3克。
- 適用對象：肝鬱型肥胖患者。
- 注意事項：山楂味道較酸，注意不能空腹飲用，以免造成腸胃不適、發炎。

參考資料

- 肝病防治學術基金會 <https://www.liver.org.tw/index.php>
- <https://www.edh.tw/article/18750>



維康中醫診所 張原彰院長專訪

中醫緣起

張原彰醫師從小南投家中開設國術館，進行傳統推拿整復工作，同時有輔助使用藥膏、藥布和藥洗等的中藥傳統製劑進行治療，因此對中醫藥一直以來便不陌生，也由於如此的家庭背景，張醫師很早就立志選擇從事中醫這條道路。時至大學聯考之際，一開始考取醫技系，但張醫師仍不放棄中醫志向，大學求學期間一共考了四次聯考，無奈考運不濟，皆差臨門一腳，於是乎在取得大學學位後，便投入學士後中醫學系的招考，而在專心準備考試二年後，即順利考取第18屆中國醫藥大學學士後中醫學系，同時也開啓了中醫行醫的旅程。

中醫歷程

在學士後中醫學系求學期間，為了減輕家中生計，張醫師有在從事家教工作負擔自身學費與補貼家用，而在一次因緣際會下，為了教導中醫教授陳榮洲老師的兒子課業，進而認識了啓蒙老師陳教授，那時順勢就留在陳教授身邊學習中醫行醫之道，於求學期間即習得了相當豐富的中醫臨床知識與經驗，成為醫易學子傳承一員，也為自己的中醫醫學底子打下深厚的基礎。

畢業後考取中醫師執照後，張醫師未立即投入中醫醫界，反而選擇繼續至中醫研究所攻讀碩士，提升自己的基礎醫學知能，當時張醫師就在研究絞股蘭皂對於B型病毒性肝炎之治療效用探討，研究的資料呈現了許多正向的成果，解析了絞股蘭的肝炎治療潛力。在碩士班後期，為了不荒廢自身的醫術，張醫師在求學空檔之餘，至台中德濟中醫診所行醫，取得碩士學士學位後，張醫師隨即被禮聘至台中大里仁愛醫院擔任中醫科代理主任，帶領仁愛醫院中醫科開啓了另一新頁，但服務了兩年之後，在恩師陳教授的力薦下，輾轉至義大醫院行醫，同時亦在義守大學學士後中醫學系擔任專任講師，教授第一屆及第二屆的中醫系學生，杏林春滿，春風化雨，然而在義大體系一年半的服務期間，因在醫院與學校兩頭奔波繁忙，多年累積的疲勞成疾，導致顏面神經失調，疲勞時神經會不自主放電，導致臉部肌肉會不自主抽動，更因為免疫力下降，常常有不明原因發燒的現象，此時張醫師深覺身體已無法負荷目前的工作量，毅然決然辭去當下的工作，轉至員林德安中醫診所服務，同時調養身體，兩年後，因心中一直有想回歸故鄉服務鄉里的心願，便回到南投開設了維康中醫診所，在地經營，廣獲口碑，於一年多前又多開設了富康中醫診所，至今在南投當地服務五年多，目前已經是兩間中醫院所的院長。

中醫診療理念

以張醫師角度，中醫為一種全人醫療，治療方針當以病人為主體，按照病人身體的寒熱虛實做診療，並且可以辨病論治和辨證論治共行，必要時可依現代研究之中藥藥理機轉使用藥物。張醫師目前的診療以是內科為主，像是中醫婦科和兒科皆有著墨，而南投當地的病人結構是老年化的群體為主，所以張醫師也會搭配針灸進行輔助治療，有時會使用針上灸或是直接使用灸療，用於虛寒體質的病人頗有成效，甚至可使用於癌症病人化療後的身體虛弱；張醫師認為，針灸、傷科和推拿的病人相對而言是比較容易去建立，因為一個針療或推拿會有立竿見影之效果，但是內

科病人就需要較長時間去堆疊維持彼此的醫病關係，有時一個病症是複雜的，需要幾次的用藥調整才會讓患者感受到很明顯的改善，才得以取得病人的信任，目前張醫師為了維護患者的權益和醫療品質，一個診次的人數不希望超過30位病患，一個小時預計看6~8位病患，平均一位病患花約5~8分鐘的診療時間，以堅守醫療品質原則，而且透過詳細的切診與問診，用藥也會比較精準，能夠讓病患病情好轉的情況加速；如此以把病人治癒為第一優先的考量，也讓張醫師幫助到了不少的病患，舉例來說，有一位長期感冒看不好的在地婦人，跑來尋求張醫師的診療，張醫師檢視其咽喉發現有微微不正常的凸起物，請她至大醫院檢查，結果是鼻咽癌二期，所幸早期發現早期治療，目前預後情形良好；無獨有偶，一位縣政府員工一直反覆腹痛，各種治療均無法痊癒，同樣跑來尋求張醫師的醫治，張醫師一樣覺得病情不單純，請對方至大型醫院進行詳細內視鏡檢查，結果發現是胃癌二期，也是因為發現的早，目前治療的成效也還不錯。除了內科之外，張醫師對於傷科的處置也頗有心得，像是脫臼的處理，如小兒牽拉肘和肩關節前脫位，均可以用中醫的手法進行復位，效果卓越，另外，一些簡易骨折整復，中醫的治療也都頗有成效。

中醫未來期許

張醫師認為應該要將中醫藥的觀念帶給現在的年輕世代，最好的方式就是在中小學的教育中加入中醫藥相關的概念課程，這當然就要透過中醫師全聯會與中央教育部之間的溝通協調，再交由地方公會與教育局合作規劃，透過瞭解中醫藥讓年輕世代能夠更接受中醫藥，進而願意選擇中醫藥進行疾病治療，如此整體中醫藥的醫療產業才能夠走的更寬廣更長遠。



張原彰院長



張原彰 醫師

學經歷

- 維康中醫診所院長
- 台中德濟中醫診所主治醫師
- 大雅清泉醫院中醫科兼任主治醫師
- 大里仁愛醫院中醫科主任
- 義大醫院中醫部主治醫師
- 義守大學學士後中醫學系部定講師
- 南投縣中醫師公會理事長
- 中國醫藥大學中醫碩士
- 中國醫藥大學中醫學士

主治

- 中醫內科
- 中醫針灸科
- 中醫婦科
- 中醫兒科
- 中醫眼科
- 中醫皮膚科
- 中醫免疫風濕科

專長

感冒久咳、肝炎、膽固醇、糖尿病、腫瘤、鼻竇炎、中風後遺症、顏面神經痲痺、坐骨神經痛、脫臼整復、痛經閉經、內分泌失調、更年期、體質、虛弱、腸胃障礙、腹瀉、青春痘、痤瘡、蕁麻疹、異位性皮膚炎、香港腳、灰指甲、埋穴減重、小兒轉骨

門診時間

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

維康中醫診所

- 預約電話：049-224-0557
- 院所地址：南投縣南投市三和一路87號



張原彰醫師的武嶺挑戰



張原彰醫師的阿里山國家風景區



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：

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。

如何辨別藥材變質

- 1 發霉：在溫度25°C及相對溼度60%以上的環境，或是中藥材本身含水量超過15%，就很容易促進黴菌的生長。中藥材若有發霉的情況，可看到上面附著毛茸茸的菌絲，其菌絲顏色大多呈現白色或綠色。
- 2 氣味改變：許多含有揮發油的中藥材都有明顯氣味，若保存方法不佳或時間過久造成氣味淡化，可能是揮發油消散，藥效價值減低。而一般中藥材若出現酸腐味或霉味時，也是變質的警訊喔！
- 3 蟲蛀：害蟲入侵中藥材並蛀蝕以維生，使中藥材產生孔洞或蛀粉。

資料來源

■ 衛生福利部中醫藥司網站

<https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/cp-881-48494-108.html-108.html>



中藥小故事

半枝蓮



相傳，漢朝開國元勳大將軍韓信幼年喪父，青年喪母，家境貧寒，靠賣魚苦苦度日。一天，韓信在集市賣魚時，被幾個無賴打了一頓，臥床不起。鄰居趙大媽送飯照料，並從田地里弄來一種草藥，給他煎湯服用，沒過幾天，他就恢復了健康。後來，韓信入伍從軍，成為戰功顯赫的將軍，他非常愛護士兵，每次戰鬥結束後，他一面看望傷員，一面派人採集趙大媽給他治傷的草藥，分到各營寨，用大鍋熬湯讓傷兵喝，輕傷者三五天就好，重傷者十天半月痊癒，戰士們都非常感激韓信。後來，大家聽說韓信也不知道這種草藥叫什麼名字，於是，就想給這種草藥起個名字。有人提議叫「元帥草」，有人反對說：「幾百年後，誰知道是哪個元帥？乾脆就叫韓信草吧！」大家一致同意。於是，「韓信草」的名字就這樣叫開了，並一直流傳至今。

■ 原文網址：<https://kknews.cc/history/ega838r.html>

黃耆的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Astragalus membranaceus* (Fisch.) Bge.

俗名(Common Name) (中) : 黃耆

(英) : *Astragalus Root*

來源(Source) : 豆科(Leguminosae)植物膜莢黃耆*Astragalus membranaceus* (Fisch.) Bunge和蒙古黃耆*Astragalus membranaceus* Bunge var. *mongholicus* (Bunge) P. K. Hsiao的乾燥根。

藥材性狀

- 形狀呈圓柱形，上端較粗，下端較細，偶有分枝，質地硬而韌，不易折斷。
- 長約20~90cm；直徑約1~3cm，表面為淡黃棕色至深棕色，有明顯皺紋及橫長皮孔痕。
- 韌皮部約佔橫切面半徑的1/3~1/2，呈乳白色至淡黃色；木質部約佔橫切面半徑的1/2~2/3，呈淡黃棕色至黃棕色。
- 斷面呈纖維狀，略帶粉性。韌皮部髓線略彎曲，有放射狀間隙，老根中空部分偶有枯朽，呈黑褐色或空洞狀。
- 氣味特異，味道微甜，嚼之有豆腥味。

顯微性狀

- 韌皮部纖維壁厚，明顯分為兩層(B)，接近木栓層處呈現彎曲狀，有大形裂隙。
- 根中央無髓，由木質部組成(A1)。木質部纖維存在導管間，多20~50個成束(A6)。
- 木栓層：由多列細胞組成，排列整齊。細胞壁薄，細胞扁平，呈多角形並木栓化。緊接2~5層厚角細胞，細胞壁無木質化，細胞內含少量澱粉粒。
- 韌皮部：薄壁細胞呈圓形或長圓形，不規則，細胞間存有間隙，細胞內含有澱粉粒。偶而可見散落分佈的石細胞，形狀不一、大小不等。射線由3~5列細胞排列而成(A3)。
- 形成層：由4~6層薄壁細胞連成環(A1)。
- 木質部：散列薄壁細胞，內含澱粉粒(A4)。導管單一個或2~3個相連存在，有粗細兩種(A3)。

參考資料

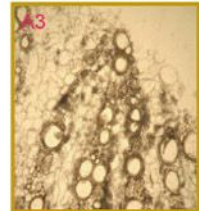
1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。876-893頁。
• Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 1). Chemical Industry Press. 876-893pp.



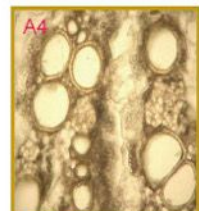
黃耆



黃耆-A1



黃耆-A3



黃耆-A4



黃耆-A6

台南新景點

| 港香蘭綠色健康知識館 | 林鳳營小旅行 | 烏山頭水庫 | 菁埔埤+落羽松 | 六甲美食 |
種植落羽松～原是要將林鳳營牧場隔離，意外造就一個新秘境“台南六甲林鳳營落羽松” 每個季節都有不一樣的風景，3-4月更是美景如畫，趕快安排一趟小旅行吧！



落羽松

港香蘭綠色健康知識館

預約專線

06-5052505 0800-728000

<https://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)

照片提供：六甲區公所



烏山頭太陽能船

活動窗櫺



▲ 屏東萬丹五島協會



▲ 台南市政府新聞處



▲ 南加大健康科技學院中醫師



▲ 台南市青年創業協會

健康美麗 無負擔

活菌數高達**1000**億/日

綜合乳酸菌(含11種活性乳酸菌)

+ 綜合蔬果酵素 + 水溶性纖維

+ 木寡糖 + 天然啤酒酵母

- 幫助維持消化道機能
- 改變細菌叢生態
- 促進新陳代謝、健康維持
- 幫助消化、排便順暢