



港香蘭

根植預防藥學·提高優質生活



國內
郵資已付

高雄郵局許可證
第 1 1 4 7 號
此刊物已申請為雜誌
字 號 1 1 0 4

 9-10 月號
2020 September-October

季節轉換易煩躁 秋季保養不可少

眼睛疾病預防，從飲食做起
皮膚問題，讓中醫為您搞定！
天涼胃口好，如何讓食慾之秋變成減肥之秋

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



Contents 2020 September-October

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

九月 September

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	5
		十四	中元節	十六	十七	十八
6	7	8	9	10	11	12
十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五
13	14	15	16	17	18	19
廿六	廿七	廿八	廿九	八月	初二	初三
20	21	22	23	24	25	26
初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十
27	28	29	30			
十一	教師節	十三	十四			

十月 October

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
				中秋節	十六	十七
4	5	6	7	8	9	10
十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	國慶日
11	12	13	14	15	16	17
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	九月
18	19	20	21	22	23	24
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八
25	26	27	28	29	30	31
光復節	初十	十一	十二	十三	十四	萬聖節

9月及10月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

新知專欄

01 | 眼睛疾病預防，從飲食做起

藥膳美食

03 | 百合蓮子紅豆粥

04 | 桂圓蓮子茶

專題報導

05 | 皮膚問題，讓中醫為您搞定！

07 | 天涼胃口好，如何讓食慾之秋變成減肥之秋

人物專訪

09 | 仁和堂中醫 許祐嘉院長專訪

中藥小故事

12 | 川芎

台南景點介紹

13 | 善化糖廠/善糖文化園區

14 | 胡厝寮彩繪村

活動訊息

15 | 2020年9-10月份～臺南活動訊息

16 | 機關團體參訪活動

眼睛疾病預防，從飲食做起

眼睛，是我們的靈魂之窗，日常生活的看電視、看手機、看電腦都需要它，但是長時間過度使用眼睛，也使得它成為人體最容易退化的器官，因此在眼睛開始出現病變以前，我們應該要從日常生活的預防保健做起。


現在生活中總脫離不了3C產品，也很常聽到手機或電腦螢幕的藍光會傷害我們的眼睛，什麼是藍光呢？藍光是指可見光光譜中藍色段的其中一段，波長範圍約在400-500奈米左右，藍光是波長較短能量較強的可見光的一種(藍、靛、紫光)，穿透角膜與水晶體直射入黃斑部，會造成黃斑部感光細胞的損傷，長時間下來造成眼睛慢性傷害，形成黃斑部病變。也有研究顯示睡前使用太久的3C產品也會影響睡眠。黃斑部病變以往會認為是老年之後眼睛的退化疾病之一，但由於手機使用過度，黃斑部病變也開始年輕化了，黃斑部位於眼球正後方的視網膜中心處，以相機比喻眼睛的話，黃斑部就是底片了，黃斑部病變會出現急性視力減退及漸近性視力減退、視野改變和色覺異常等症狀。所以使用3C產品都會建議每使用30分鐘就要休息10分鐘，工作需要長時間盯著螢幕的人最好配戴抗藍光眼鏡。然後，眼睛防曬也很重要，很多人都會忽略太陽光對眼睛傷害更大，陽光的紫外線，UVB(280至320nm)會造成白內障、翳狀贅片、雪盲、強光性角膜炎、視網膜病變等疾病。即便是陰天，看似陽光不強，紫外線的威脅依舊存在，所以外出佩戴墨鏡或是變色鏡片保護眼睛很重要。

在飲食上，可以攝取含有葉黃素與玉米黃素的食材，因為葉黃素與玉米黃素是600多種天然類胡蘿蔔素中，唯二能夠留存在黃斑部的抗氧化物，能過濾對眼睛有害的高能量藍光，幫助保護眼睛細胞。此外也有研究發現，葉黃素與玉米黃素除了具有預防晚期老年性黃斑部病變的效果以外，也可能幫助老年性黃斑部病變、白內障患者與一般人維持視力。

- 雞蛋：雞蛋的蛋黃，含豐富葉黃素、玉米黃素(1.1mg/100g)，吸收率又是蔬菜的4倍，容易被人體所使用。
- 深綠色蔬菜：如菠菜、地瓜葉、綠花椰菜等，每100公克蔬菜含葉黃素&玉米黃質含量，分別是12.2、2.6、1.4毫克。

目前一般建議攝取量為每天6-30毫克，挑2-3份吃富含葉黃素和玉米黃質的食物大概就可滿足身體每日的需求。若是無法從飲食補充到足量葉黃素，現在市面上也有很多葉黃素的保健食品可以補充。

- Omega-3魚油：是優質的不飽和脂肪酸，其中含有的DHA，是視網膜的一部分組成成分，多吃優質油脂不隻可以讓脂肪分泌正常、減少乾眼症，也能維護視網膜的健康。若要從魚類攝取可以吃鯖魚、鱒魚、青花魚、秋刀魚、沙丁魚等，都富含不飽和脂肪酸Omega-3。
- 蝦紅素：是強力抗氧化的營養素，可防止水晶體吸收紫外線UV光，並可增強睫狀肌能力、加強眼部血液循環。含量豐富的動物性食物有鮭魚、蝦、蟹和魚卵等；蔬果以橘紅色的含量較多。
- 花青素：是類黃酮素的一種，能輔助眼睛感光物質「視紫質」生成，還擁有極佳的抗氧化力，能維持正常細胞連結、血管穩定、增進微細血管循環，對保護眼睛也很好。可多吃藍莓、葡萄、紫地瓜等富含花青素的食物，建議高度用眼者每天可攝取約50mg花青素，相當於10顆葡萄。



萄、30顆藍莓，或半條紫地瓜。

日常保健茶飲，可以喝蜂蜜菊花茶、紅棗枸杞茶或是山楂決明子茶等，菊花中含有豐富的維生素A，也是中醫治療多種眼疾的良藥，所以常飲菊花茶，可以使人頭腦清醒、明目、降肝火，對用眼過度造成的雙眼乾澀有較好的療效。常使用電腦、感覺眼睛乾澀的人，可以多喝。枸杞富含胡蘿蔔素、維生素B1、維生素B2、維生素C及鈣、鐵等是養眼佳品，具有養肝明目的功效，而紅棗則是可護肝固膽，可以解決電腦族眼睛乾澀、酸痛的症狀。決明子在中醫上能清肝明目、滋潤腸道，據現代醫學研究發現還有降眼壓及增強眼睛抗氧化的作用，有助於預防青光眼。



參考資料

https://heho.com.tw/archives/58683?utm_source=%E5%BB%B6%E4%BC%B8%E9%96%B1%E8%AE%80&utm_medium=heho&utm_campaign=click

<https://kknews.cc/zh-tw/health/p6bnvqp.html>

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%97%8D%E5%85%89>

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=79551>

<https://heho.com.tw/archives/83119>

<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9007/4744.htm>

<https://www.edh.tw/article/11659/4>

<https://heho.com.tw/archives/36988>

百合蓮子紅豆粥

材料：紅豆適量、蓮子適量、百合適量、糯米適量、砂糖或冰糖皆可。

作法：

- 1 紅豆先浸泡一晚，蓮子、百合、糯米也要事先浸泡1-2小時，比較好煮。
- 2 先燒好一鍋開水，水滾後加入紅豆煮10-15分鐘。
- 3 再加入糯米煮十分鐘。
- 4 再加入蓮子和百合繼續小火煮到湯汁變濃稠。
- 5 起鍋前依個人喜好加入適量的砂糖或冰糖攪拌均勻即完成。
- 6 用法：補氣、潤肺、安神是一道適合全家人一起食用的暖心甜品。
- 7 說明：蓮子清心醒脾，補脾止瀉，養心安神明目、補中養神，健脾補胃，止瀉固精，益腎澀精止帶，滋補元氣。百合養陰潤肺止咳，清心安神。紅豆富含澱粉、蛋白質和膳食纖維另外也有鉀、鐵、鋅等礦物質，高鉀、低鈉的特色對心臟保健和血壓都很好。



百合蓮子紅豆粥

參考資料：

<https://home.meishichina.com/recipe-89450.html>

桂圓蓮子茶

材料:桂圓15 g、蓮子 6 g、紅棗5顆、冰糖適量。

作法:

- ① 蓮子去心，泡水1-2小時，紅棗去核。
- ② 將桂圓肉乾、蓮子和紅棗一起放入鍋中，加入適量清水，大火燒沸後改用小火煮至蓮子熟爛，
- ③ 加入冰糖調味，待溫熱後即可飲用。
- ④ 功效: 這款茶飲可補益心脾、補血安神，有心煩失眠的困擾的人不妨喝上一杯，可以緩解情緒。

藥材說明

桂 圓

- 性味:性溫、味甘，歸心、脾經。
- 功效:補益心脾、養血安神、美容養顏。

蓮 子

- 性味: 性平、味甘澀。歸心、脾、腎經。
- 功效: 補脾健胃、益腎固精、養心安神、增加食慾。

紅 棗

- 性味: 性甘，溫。歸脾、胃經。
- 功效: 補中益氣，養血安神，緩和藥性。



桂圓蓮子茶

參考資料

<https://kknews.cc/zh-tw/health/gmyvr8.html>

皮膚問題，讓中醫為您搞定！

台灣天氣炎熱濕度又高，這樣的環境容易患上濕疹，濕疹好發在氣候炎熱時，工作壓力大的人越容易發作，濕疹，泛指表皮及真皮的發炎狀況，通常皮膚表面會有紅、腫及滲出組織液，看起來比正常皮膚要濕，包括脂漏性皮膚炎、汗皰疹、異位性皮膚炎等都算是濕疹的一種。

濕疹常見的病因可分為風熱、濕熱、脾虛、血虛風躁四種類型

● 風熱型

特性：風的特性是跑來跑去，因此癢的狀況是遊走性的、遍及全身，而且非常癢，抓了就破皮、流血。

治療：這類人常會口乾舌燥，通常會開立疏風清熱涼血的中藥如薄荷、荊芥、防風及苦參，調理體質。

● 濕熱型

特性：皮膚紅腫、糜爛，有組織液滲出。

治療：這類人體質偏濕、火氣大（大便硬或小便少、顏色深），以脾胃及肝膽濕熱最為常見。治療方式以利濕、也就是利尿方式，把熱排出體外，如利尿的中藥材龍膽草、黃柏、木通、車前子。

● 脾虛

特性：胃口差、疲倦、懶得說話等，症狀雷同脾胃濕熱。差別在皮膚滲出的組織液是清澈水珠樣、黏稠度不高。

治療：這類人脾胃虛弱，通常以孩童較多，治療方法是用補養脾胃的茯苓、黨參、白朮等，調整改善體質。

● 血虛風躁

特性：屬於血氣虛弱狀況，這時體質較為敏感，如同乾燥沙地碰到一陣風就揚起飛沙，也就是說一接觸到過敏原，身體就釋放出大量組織胺，造成搔癢、發炎。

治療：這類人體質偏跟乾燥、有貧血狀況，通常治療會以補血為主，譬如當歸、川芎、生地，並搭配利濕、利尿的赤小豆、潤燥的胡麻仁。

蕁麻疹跟濕疹一樣也是常見的皮膚疾病，一旦發作時，皮膚會出現腫塊且有搔癢感，雖然置之不理也會消退，但是容易反覆發作，來去如風一般，又稱「風疹」。蕁麻疹一般可以分成急性和慢性蕁麻疹兩種，大部分蕁麻疹是急性居多，一些人的體質較特殊，當身體接觸到外界的一些過敏原時，體內的免疫系統就會產生過敏反應，皮膚會因過敏反應使血管擴張、通透性增加產生蕁麻疹。如果蕁麻疹發作時間超過六星期以上，就屬慢性蕁麻疹，病情可能持續數月或數年，帶給病人相當大的困擾。

治療上，目前西醫臨床第一線用藥為抗組織胺；第二線除了加重抗組織胺的劑量外，有必要時使用類固醇。而中醫對蕁麻疹的記載自《黃帝內經》便有相關紀錄。古籍中所記載的「風疹」、「癩疹」、「赤疹」、「白疹」、「風疹塊」、「鬼飯疙瘩」等相關敘述接近現代醫學所稱的蕁麻疹。中醫認為，造成蕁麻疹的原因多是素體體質有偏差、抗病能力差、氣血虛弱，

受到外邪侵犯、飲食不當或者情緒變動過大或個性過度抑鬱，導致體內陰陽氣血失調，證多為虛實夾雜。



中醫師根據蕁麻疹的表現以及病人的其他體徵，進行辨證施治，臨床常見證型 包括以下幾種：

- ① **風熱相搏證**：風疹團成紅色且相互融合成片，觸之有灼熱感，病人自覺搔癢難忍且遇熱加劇，伴有輕微發熱、惡風，心煩口渴，舌質紅，苔薄黃或少苔，脈浮數。此類型可用消風散加減以疏風清熱。
- ② **風寒外束證**：風疹團色淡紅甚至偏白，若被風吹或接觸冷水，常會加重癢的症狀；伴有惡風畏寒、口不渴；舌質淡紅、苔薄白，脈浮緊。此類型可用桂枝湯加減以疏風散寒。
- ③ **衛外不固證**：皮疹型態以丘疹為主，風疹團反而少見，多出現在出汗後受風發生，常搔癢不止，病人本身也較怕風、容易出汗，脈較沉細。中醫常用玉屏風散加減以固表。
- ④ **氣血兩虛證**：風疹團的顏色淡紅或者不明顯，反覆發作數月甚至數年不愈，有時甚至在勞累後發作；常伴有易倦乏力、頭暈、失眠、面色白，脈細緩。臨床常以八珍湯加減以益氣養血。
- ⑤ **衝任失調證**：女性多見。風疹團主要分布在下腹、腰部與大腿等區域，顏色淡紅，經前加重，經後逐漸消失，而且常有月經不調、痛經的狀況，脈弦細或弦滑。臨床常以二仙湯加減以調攝衝任。
- ⑥ **心經鬱熱證**：可見風疹團色鮮紅且病人自覺灼癢，若因癢而搔抓則易現人工劃痕，而後融連成片，夜間癢加重，伴有心煩不能眠、口舌糜爛，舌尖紅少苔，脈細數。中醫常使用蓮子清心飲加減，以清心涼血、安神止癢。
- ⑦ **脾胃不和證**：風團色淡紅或接近膚色，形如雲片，發作時伴有脘腹不適、或疼痛、或腹瀉；或噁心嘔吐、食慾不振；脈緩或沉弱。中醫選用枳朮散加味以健胃和脾、祛風止癢。
- ⑧ **毒熱燔營證**：發病急驟，大紅色風疹團嚴重者甚至遍佈全身，搔癢劇烈，伴壯熱惡寒，口渴喜冷，面紅目赤，心煩不安，大便秘結，小便短赤，舌質紅，舌苔黃或燥，脈洪數。治療選用皮炎湯加減以清營涼血，解毒止癢。
- ⑨ **血瘀經絡證**：風團色澤暗紅或紫紅，多位於受壓迫的部位如腰帶、錶帶、女性內衣肩帶等，伴有面色晦黯、或口唇青紫、口乾不欲飲，舌質紫暗或夾瘀點、瘀斑，苔少，脈細澀。治療宜用通經逐瘀湯加減以理氣活血、宣通經絡。

在飲食生活注意事項方面，急性蕁麻疹多因藥物、食物、感染等誘發，因此日常生活中應儘量避免攝取或接觸這些相關易引起過敏的食物；皮膚病發癢時，千萬不要抓，因為搔抓會使組織胺釋放，因而越抓越癢，可用輕拍皮膚方法或是適度冰敷。適度運動，強化毛孔開合功能，同時避免接觸過敏物質。早睡早起養好肝，增強解毒功能。最後常保心情愉快避免精神刺激。

參考資料

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=81470>
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=77504>
<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/8705/3595.htm>
https://www.chimei.org.tw/main/cmh_department/57100/57100_5_files/%E7%8E%8B%E7%91%9C%E5%A9%B7-10408%E8%A8%98%E8%80%85%E6%9C%83-%E8%95%81%E9%BA%BB%E7%96%B9.pdf
<http://www.fs.vghks.gov.tw/001/VghksUploadFiles/273/relfile/13805/51791/page-8.pdf>

天涼胃口好～ 如何讓食慾之秋變成減肥之秋

告別夏季的酷暑，迎接的是氣候比較沒那麼熱的秋天，原本興致缺缺的胃口，也會在這時突然好起來，這也就是秋天是「食慾之秋」的原因了，要如何在這個時節控制好口腹之慾又達到瘦身的效果呢？以下幾個小撇步跟大家分享：

多喝水

人體70%由水構成，因此每天攝取足夠水分非常重要，但是很多有心想減肥的人，水分往往攝取不足，身體的代謝例如排毒、燃燒脂肪、增加肌肉都是需要水分的，如果水喝得不夠代謝自然差，就越來越胖囉！成人一天大概要喝2000-3000c.c.的水才夠應付身體所需，而且喝水的時候要慢慢喝，一次喝大量的水，身體會來不及吸收，效果就大打折扣了。餐前如果肚子很餓的話，可以試著喝一杯水搭配一些堅果，讓自己不會感到太過於飢餓，而導致暴食。相反地，餐後一小時要避免喝水，因為食物吸水後膨脹反而會把胃撐大。

運動

穿起你的運動鞋出外運動吧！研究顯示運動會抑制你的食慾，增加飽足感，為了承接劇烈的活動量，身體會主動影響大腦抑制飢餓，將血液從腸胃系統轉移到肌肉，抑制生長激素釋放，減緩腸胃吸收食物，一項發表在《美國運動醫學學會期刊》的研究顯示，習慣每週固定運動3次，一次時間30到45分鐘的人，比起一次性瘋狂運動，在飲食上減少攝取120大卡，由此可見，不是運動越多就瘦越快。運動類型也影響著飢餓感，一份發表在《食慾期刊》的研究中顯示，跳繩30分鐘者比騎腳踏車運動的人更不容易挨餓，攝取的脂肪量更少，研究人員認為，跳躍引起的腸胃跳動會促使增進食慾的生長激素釋放？降低分泌，所以想靠運動減肥者，用對方法很重要。就算是同樣的高強度運動，所處的環境溫度不同，飢餓感也有著不同的差異，在炎熱的環境下跑步會抑制飢餓激素分泌，而冷水中游泳則會產生相反的效果。

飲食

食慾是由大腦的下視丘調控，儘管下視丘的大小僅一顆豌豆這麼大，卻負責許多重要的生理機能調控，其中就包括了飽覺中樞和飢餓中樞，兩者互相調控，飢餓中樞分泌Neuropeptide Y增加飢餓感；飽覺中樞分泌Leptin而獲得飽足感，科學家相信如果能透過抑制或活化神經傳導訊號，就能夠調控人的飽足感和飢餓感了，肥胖或是厭食症的治療又有了新方法！不過在此之前，還是可以透過飲食來控制食慾，以下介紹幾種可以延長飽足感以達到抑制食慾的食物。

● 蘋果

因為蘋果內含豐富的「果膠」，是一種水溶性食物纖維，可防止刺激飢餓的血糖激升，吃的時候會特別讓人有飽足感，進而減少攝取的食量。而且吃蘋果時需要花比較多時間咀嚼，相對地也能延長消化時間。

● 黑巧克力

吃一、兩塊含有70%可可粉的黑巧克力，不僅不會過甜，特有的苦味還能抑制食慾，降低對

食物的渴求，黑巧克力中含有的硬脂酸也能讓消化過程放慢，讓飽腹感延長。具抗抑鬱效果的可可鹼，更具有讓心情更好的另一個好處。

● 燕麥片

燕麥片富含膳食纖維，吃下後能幫助延長飽足感，此外，吃些燕麥亦可增加身體的食慾調節激素，對降低血糖、血脂，甚至是排出壞膽固醇都非常有效。尤其是早上起來吃燕麥片，更可以減少飢餓感。

● 地瓜

地瓜含有特殊類型的澱粉，可以抵抗消化酶，使其更長久地停留在胃裡，進而增加飽足感。

● 酪梨

酪梨含有大量有益人體健康的單元不飽和脂肪酸，這種脂肪能增加飽足感，又不易儲存為身體脂肪，因此食用酪梨會讓你長時間不餓，達到減肥的功效。

● 雞蛋

雞蛋含有豐富的蛋白質，除了能讓刺激飢餓感的賀爾蒙分泌下降，還能提升多肽YY和胰高血糖素樣肽1(GLP-1)，這兩種激素都能增強飽足感，降低食慾。

● 綠茶

含豐富的維生素C、兒茶素等營養，其中兒茶素是多酚的一種，具有抗氧化作用。不僅抗氧化能力表現好，還可以幫助阻擋葡萄糖進入脂肪細胞，避免脂肪堆積，同時維持血糖處於較穩定的狀態，也就比較不容易餓。

● 杏仁

杏仁屬於堅果類，富含亞麻油酸，是一種不飽和脂肪酸，可以降低膽固醇濃度。而且杏仁營養豐富，只要約50克（大約35顆）就可以提供人體一天所需要的維生素E。豐富的膳食纖維



參考資料

- <https://www.top1health.com/Article/101/21643>
- <https://www.edh.tw/article/20815>
- <https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/1890058>
- <https://heho.com.tw/archives/17371>

仁和堂中醫診所 許祐嘉院長 專訪

個人背景資料

許祐嘉院長畢業於中國醫藥大學中醫系，雙主修醫學系，專長於泌尿科，曾服務於馬偕醫院泌尿科，取得中醫執照後開始在高雄從事看診，幾年之後，也自己出來開業。

治療理念

中醫治療主要就是中藥和針灸兩類，而中醫用藥大方向的概念就是君臣佐使，君為主藥，再加上其輔藥，相輔相成。許醫師也推崇明代名醫張景岳，張景岳棄武習醫，對中醫有一套見解，生平撰寫了《類經》、《景岳全書》等著作。「醫之用藥猶用兵也，治病如治寇，知寇所在，精兵攻之，兵不血刃矣。」既懂兵法思想又精通醫學理論，將兩者結合再一起應用於中醫治療，不同的藥方如同不同的兵將，而病症就像是敵方，根據不同症狀給予適合的藥方才能達到最有效的治療。就好比今天患者主訴皮膚癢，根據當時氣候判斷，若屬風熱型皮膚搔癢，可以使用疏風清熱藥方。體質虛寒的患者，就以溫補藥方來改善體質。性功能障礙患者往往跟腎虛有關，這時應以改善腎虛的藥方加以治療。把老祖宗傳授下來的藥方當作幫手，輔助中醫師治療不同患者的症狀。

針灸為自古以來流傳已久的物理性療法，以特製之金屬針，刺入人體之穴位，產生刺激作用，促使氣血調和，經絡暢通，而達到治療疾病與恢復健康之目的。傳統中醫靠的是身體各部位的相對位置和手指的寬度去找出穴道大概的位置，但是現代的針灸結合外科解剖學的概念，可以更精確地找出穴道的確切位置，例如足部的骨頭有很多塊，可以透過骨頭和韌帶的相對位置去判斷穴位，對針灸初學者相對簡單，也能避免盲目針刺產生的意外。分布在皮膚的神經是來自脊髓神經的背根神經分支，其分布範圍有一定的規律，左右對稱，解剖學裡稱之為「皮節」。皮節的分布越到屁股的部分會呈現為圓心點，這樣的分布證明了人類是從四足演化而來的，也跟中醫針灸的遠端取穴理論相呼應，遠端選穴根據經脈的運行經絡經過的地方發生的疾病，可以通過刺激該條經絡上的穴位來治療。例如左手不舒服，針右腳踝。許醫師具有西醫外科背景，在針灸時會跟患者說明為何針灸這些穴位，中醫學說加上西醫解剖學實證，能讓患者更加信服。

近年來健保署推行的雲端醫療資訊系統，整合了病患跨院所就醫資料，醫師看了這些資料，就能避免重複開藥，也可避免重複安排檢查，對具有中西醫背景的許醫師來說，透過患者的病歷資料，知道患者曾使用過哪些西藥和做過哪些檢查，再以中藥和針灸加以輔助治療。這套健保雲端系統，對中西醫雙主修的中醫師來說是利多的。另外在台灣一直有吃中藥會傷腎的迷思，這是因為早期會使用含有馬兜鈴酸的廣防己，但是含有馬兜鈴酸的廣防己、關木通和青木香等藥材早已被禁用，相關藥證也早已註銷，不再生產。許醫師提到政府都有對中藥廠訂定相關法規和品質規範，所以選擇通過GMP認證的合格中藥廠出產的藥品，自然安心有保障，不用擔心中藥多服會傷身的問題。

當身體不舒服時，到底該尋求中醫還是西醫呢？許醫師提到，當有危及生命的急重症時，如心跳停止、器官破裂出血等等，一定要尋求西醫治療，待生命跡象穩定時，再藉由中醫調理身體，恢復身體正常運作。那中醫是否能參與急救呢？

其實若是急診的患者訴求是頭痛或是睡不好引起的身體不舒服，這些情況中醫是可以提供針灸和按摩來改善不適，中醫最主要的治療就是開藥和針灸，不像西醫的醫療資源那麼多也有各科部可以相互支援，所以中醫的角色比較像是後勤部隊，可以提供中風後復建或是老年醫學預防這部分的治療。

案例分享

許醫師提到中醫師也必須具備一些西醫知識，如急救和症狀判斷，結合中醫治療也能在當下獲得良好的處置。曾經有位先生來診所看診，懷有身孕的太太陪同，結果太太突然四肢無力昏倒於診間，許醫師當下按摩幾個常用穴位，結果不久後患者甦醒表示，按摩穴位時突然有股氣衝出來就醒來了，是不是很神奇呢？也有一次，一位患者掛號時表示自己感覺快要中風了，許醫師一看患者眼角已呈現下垂，趕緊退掛請患者立刻去醫院急診，幾天後患者回覆確實是中風，有在黃金時間內獲得處置，十分感謝。雖然中醫對中風症狀也有放血治療這個選項，但是跟直接注射血栓溶解劑相比，效果還是有限，除非來不及送急診，否則還是以西醫治療為主，所以針對當下的症狀提供患者最適當的處置，也是一名中醫師應有的職責。



Taipei Zoo



養生概念

許醫師認為，上帝造人，人的生命有開始就有結束的一天，老化是不可避免的，人的眼睛從35歲開始就會開始退化，腎臟從40歲開始腎功能每年都掉1%，性功能大概在40歲是巔峰，之後也會開始衰退；養生就是讓身體機能維持，不要退化太多影響到生活品質，養生方法也簡單，就是睡飽睡滿，許醫師平常下診後，也會去逛逛，轉換一下心情，假日也會出外走走，有長假時也會出國旅遊，讓自己的視覺和嗅覺適時接受新的刺激。運動方面建議多嘗試不同的運動，雖然有很多人喜歡登山，但是爬上下坡對膝蓋的傷害都比在平地走路影響來得大，建議在平地快走，但也是要注意運動時間，過久也是會對膝蓋造成傷害。所以可以嘗試快走、水中走路、游泳、騎腳踏車等等不同運動交替進行，讓自己多流汗，促進新陳代謝增強心肺功能。體重控制也很重要，肥胖會帶來身體各種病痛，所以口腹之慾要節制，飲食以清淡為主，維持身體正常運作即可。



許祐嘉醫師

許祐嘉 醫生

學歷

- 國立台灣大學畢業
- 中國醫藥大學中醫學系畢業
- 中西醫雙證照、雙執照

學歷

- 馬偕紀念醫院泌尿科醫師
- 台北市立聯合醫院中醫科醫師
- 意凡中醫主治醫師

專長

過敏性鼻炎、咳嗽、便秘、氣喘、頭痛眩暈、高血壓、糖尿病、腹瀉、陽痿早洩、頻尿、泌尿道感染、失眠、肝膽腸胃疾病、消化性潰瘍、自律神經失調、青春痘、內分泌失調、月經不調、不孕、赤白帶下、痛經、更年期障礙、轉骨、發育不良、五十肩、網球肘、坐骨神經痛、骨刺、中風後遺症、退化性關節炎、各種酸痛、扭挫傷、針灸減重、體質調理

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18:30-21:30		●	●	●	●	●	

仁和堂中醫診所

- 仁和堂中醫診所 預約電話：07-365-6838
- 院所地址：高雄市楠梓區德賢路220巷25弄2號

中藥小故事

川芎



相傳，藥王孫思邈偕帶著徒弟去了素有「幽甲天下」美譽的青城山採藥。到達混無頂的青松林時，孫思邈決定停下來休息。忽見林中山澗邊一隻大雌鶴，頭頂朱丹冠，身披雪絨氅，正帶著幾隻黃嘴巴小鶴涉水嬉戲。

沒過一會兒，猛然聽見幾隻小鶴驚叫。藥王師徒一瞧，只見那隻大雌鶴頭頸低垂，雙腳顫抖，不斷哀鳴。藥王心裡明白，這隻雌鶴一定患了急病。第二天清晨，天剛麻麻亮，藥王師徒又到青松林。在離鶴巢不遠的地方，巢內病鶴的呻吟聲清晰可辨，一群小鶴都靜靜地守候在鶴巢旁邊。這時，忽然天空中傳來一陣陣鶴鳴聲，只見幾隻白鶴自混元頂飛了下來，牠們停在了鶴巢旁邊，從嘴裡掉下來幾片葉子，落入病鶴巢中。徒弟撿起地上的葉子一看，很像紅蘿蔔的葉子，便滿不在乎地丟在地上，但藥王卻若有所思，命徒弟把葉子撿起來保存好。

隔了一天，藥王師徒再次來到青松林，但已聽不到病鶴的呻吟聲了。抬頭仰望，只見幾隻白鶴在空中盤旋，嘴裡又掉下幾朵小白花，還有一些結節狀的拳形團塊。徒弟依然不以為然，藥王又命徒弟撿起來保存好。幾天過去了，藥王窺視患病的雌鶴，身子竟已完全康復，率領小鶴們嬉戲如常了。

細心的孫思邈回來後一直在琢磨著這件事，他想動物生病吃了這草藥沒過幾天就能康復，如果人也生同樣的病，這藥是不是也有相同療效呢？為了找到這藥的來源，孫思邈經過幾天的觀察，發現那些白鶴經常去混元頂峭壁的古洞，那兒長著一片綠茵茵的野草，花、葉和根塊都與往日白鶴嘴裡掉下來的一樣。藥王本能地聯想到，雌鶴的病癒與這種藥有關，他們師徒倆便挖了一些下山。

經過嘗試後發現其根莖苦中帶辛，具有特異的濃郁香氣。根據多年的經驗，他斷定此品有活血通經、祛風止痛的作用，於是，他便叫徒弟上山多採收一些，用它給患有胸脅刺痛、跌打腫痛、頭痛、風濕痺痛等病的人治病，果然靈驗。藥王興奮地隨口吟道：「青城天山幽，川西第一洞。仙鶴過往處，良藥降蒼穹。」這藥就叫「川芎」！從此，「川芎」便由此得名了。

參考資料：<https://kknews.cc/story/8myrzjq.html>



景點介紹

善化糖廠

許多人對善化糖廠的印象一定是那片翠綠整齊的樹林，糖廠邊的樹林常吸引了許多攝影愛好者與幸福的新人拍攝婚紗，但更多人對於它的印象則是那香甜可口的冰品，從1905年至今善化糖廠總是飄散著壓榨甘蔗製糖的濃厚香氣，對於許多在此地的老居民來說那是無法忘懷的回憶，雖然現在善化糖廠已從製糖的大任中退役了，但冰品部依然門庭若市，9種口味的冰淇淋與13種口味的冰棒，加上善化糖廠特製的紅茶，讓這裡在夏天時總是人潮滿滿，在大樟樹下，老人家回味著當時約會的甜蜜滋味，在親水公園邊小朋友們則是樂得開心嚐得一口清涼與甜滋滋的味道，台糖蒸汽小火車頭則是在一邊默默地繼續陪伴糖廠寫下屬於糖蜜的故事。

地址：台南市善化區溪美里310號

開放時間：8:00-21:00

門票資訊：免門票

善糖文化園區

台糖公司善化糖廠因糖廠宿舍群閒置已久，將紅磚建造的糖廠宿舍翻修打造「善糖文化園區」，引進咖啡屋、烘焙坊及藝文展覽空間等，展示1948年出廠的台糖蒸汽火車，園區後方還可看到台糖煙囪，飄散著壓榨甘蔗製糖的濃厚香氣。

地址：台南市善化區溪美里262號

開放時間：週一公休



善糖文化園區1

胡厝寮彩繪村

「外婆家的彩繪牆」，起因為三名孝順的外孫女，因擔心年邁外婆獨居在樸素老屋感到孤單，因此在牆上彩繪出各種色彩的童趣人物，希望藉由繽紛的色彩，讓外婆更有活力。一開始只是單純的白牆彩繪，後來整個社區都加入推廣，胡厝寮彩繪村的故事充滿溫馨且凝聚社區情感，除了適合打卡拍照，故事也引人入勝。

地址：台南市善化區胡家里300號



善化糖廠外觀



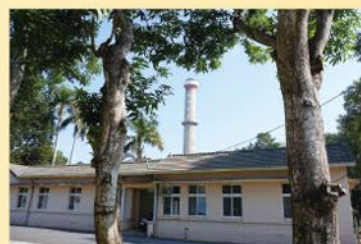
善化糖廠



善糖文化園區2



善糖文化園區3



善糖文化園區4



胡厝寮彩繪村

國立臺灣史前文化博物館南科分館

& 港香蘭綠色康知識館

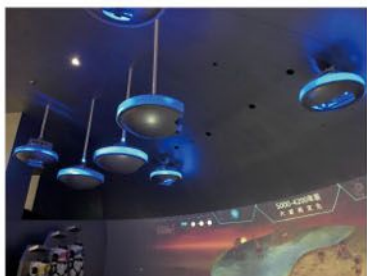
台南市民免費入館參觀喔！

至109年10月31日止！

希望疫情盡快結束，讓市民有機會充分享受館內互動設施！

位於園區內的南科考古館，白色線條設計美學及黑色方塊沉穩的建築設計，讓這充滿科技感的台南科學園區，注入更新的元素。尤其是以親子教學類型為主題的「親子教育的尋寶基地」充滿尋寶的樂趣，整棟建築猶如超大型的遊戲探索空間！

來港香蘭綠色健康知識館參觀上百種藥材博物館及充滿健康資訊的星巴克圖書館，品嚐體驗養生茶飲，讓您穿梭於中藥歷史的時空隧道裡～



南科考古館



南科考古館



南科考古館



港香蘭應用生技外觀



港香蘭應用生技綠建築採光中庭



港香蘭應用生技-藥用植物園

★ 南科考古館

https://www.nmp.gov.tw/content_264.html

地址：台南市新市區南科三路22號

★ 港香蘭綠色健康知識館

預約專線：06-5052505

<https://www.biotanico.com.tw>

地址：台南市新市區南科一路1號

活動窗櫺



▲ 成大藥學系



▲ 嘉義縣飛雁創業育成協會



▲ 連江縣後備輔導中心



▲ 雲林科技有機農場班

骨立挺 鈣加強錠

- **有機海藻鈣(愛爾蘭)+牡蠣鈣(美國)：**

有機海藻鈣為美國FDA核准上市的安全食品，擁有歐洲專利(0966295)具吸收率臨床實驗，來自愛爾蘭大西洋，純淨無污染，富含鈣質及74種微量元素，採用先進技術特製而成，吸收率極佳。

- **軟骨素：**

含活性黏多糖物質，適時食用可補充身體所流失的固本物質。

- **膠原蛋白：** 補充膠原蛋白可以補充營養，養顏美容，調節生理機能。

- **維生素D：** 可以幫助鈣、磷的吸收及利用，幫助骨骼生長發育。

- **維生素C：** 維持體內結締組織生長、促進膠原形成的重要因素。

- **鎂、鋅、銅、錳：**

構成骨骼與牙齒的成分，為能量代謝因子。共同維持心臟、肌肉及神經等正常功能。

完整保鈣新配方，
給您活力與健康！



港香蘭

港香蘭
應用生技

紫雲膏 潤膚/止癢/生肌

居家常備良藥



皮膚燥癢、手足皸裂、燙傷、凍傷

五大特色

1. 純正漢方精製，溫和不刺激。
2. 氣味芬芳，滋潤好吸收。
3. 居家護理好幫手。
4. 輕巧便利、隨身帶著走。
5. GMP藥廠控管，療效佳。

南市衛中藥廣字第1050900005號

衛署成製字第014920號

港香蘭 ✓ 符合多項國際標準

TGA Health Safety
Regulation
澳洲 TGA PICIS GMP

FDA
美國 FDA CGMP

GMP
台灣 TFDA GMP

健康諮詢專線: 0800-728-365