



# 蘭香港

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

11-12月號  
2020 November-December

## 冬日氣溫直直落， 護心保健不可少

睡眠好精神好

中西醫對失眠的治療方法

冬季心臟保健

痛起來要人命的小石頭-尿道結石

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



# Contents 2020 November-December

## 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

### 十一月 November

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1 十六	2 十七	3 十八	4 十九	5 二十	6 廿一	7 廿二
8 廿三	9 廿四	10 廿五	11 廿六	12 廿七	13 廿八	14 廿九
15 十月	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五	20 初六	21 初七
22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二	27 十三	28 十四
29 十五	30 十六					

### 十二月 December

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1 十七	2 十八	3 十九	4 二十	5 廿一
6 廿二	7 廿三	8 廿四	9 廿五	10 廿六	11 廿七	12 廿八
13 廿九	14 三十	15 十一月	16 初二	17 初三	18 初四	19 初五
20 初六	21 初七	22 初八	23 初九	24 初十	25 十一	26 十二
27 十三	28 十四	29 十五	30 十六	31 十七		

11月及12月上班及訂貨日  
 紅色字為休假日

### 新知專欄

- 01 | 睡眠好精神好-中西醫對失眠的治療方法

### 藥膳美食

- 03 | 薏豆蘿蔔粥  
 04 | 首烏紅棗茶

### 專題報導

- 05 | 天氣冷颼颼，心臟保健不可少  
 07 | 痛起來要人命的小石頭-尿路結石

### 中醫藥焦點新聞

- 09 | 中藥服用禁忌  
 10 | 茹素者的中藥選擇

### 中藥小故事

- 11 | 桔梗

### 基原鑑定

- 12 | 桔梗

### 台南景點介紹

- 13 | 台南景點介紹-鹽水區巡禮

### 活動訊息

- 15 | 2020台灣醫療科技展  
 16 | 機關團體參訪活動



# 睡眠好精神好— 中西醫對失眠的治療方法

睡眠是人類的基本需求，成人每天大概需要4至9小時的睡眠。每個人所需要的睡眠時間不同，只要你睡足時數，醒來時是神清氣爽的，就表示你已經睡飽了。睡眠障礙會使人感覺疲勞、注意力降低、記憶力變差，甚至無法完成工作，這種情形可能會增加交通事故和意外事件，也可能會造成憂鬱症、精神疾病、酒精及藥物的濫用以及增加死亡率。失眠原因的探究，要先了解人體睡眠週期的循環，正常狀態下人每晚睡眠大概有4至5次的睡眠週期循環，可分為四個階段：入睡期、淺睡期、熟睡期與深睡期、快速動眼期。

## ● 第一階段

**入睡期：**準備開始進入睡眠，此時會出現昏昏欲睡的情形，腦波開始產生變化，頻率、振幅漸漸變小。

## ● 第二階段

**淺睡期：**屬於淺眠階段，這時腦波不規律，忽大忽小。

## ● 第三階段

**熟睡期與深睡期：**進入深沉睡眠，腦波的變化大，頻率、振幅增加。

## ● 第四階段

**快速動眼期：**會出現翻身動作，此時腦波迅速改變，出現如清醒狀態的高頻率振幅，類似進入了第一或第二階段，事實上只是進入一個「快速眼動睡眠（REM）」。

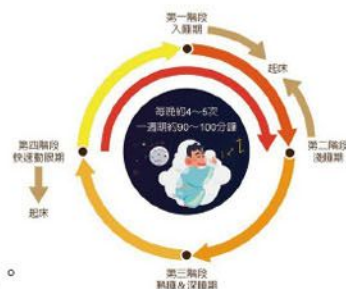
失眠的患者，最常遇到狀況就是無法順利進入第三階段熟睡與深睡期。

西醫在失眠治療上，常見具有安眠效果的藥物主要有四種，如苯二氮平類（Benzodiazepines 簡稱BZD）、非苯二氮平類（Nonbenzodiazepines 簡稱Non-BZD）、抗憂鬱藥物及褪黑激素受體促效劑。

- **苯二氮平類藥物：**BZD藥物主要延長中樞神經裡 GABA-A 型接受器的作用，產生提早入睡、維持睡眠、延長睡眠時間的效果，屬於鎮靜安眠藥物。
- **非苯二氮平類藥物：**Non-BZD 藥物作用與 BZD 藥物大致相同，同樣作用在 GABA-A 型接受器上，也屬於鎮靜安眠藥物。
- **褪黑激素受體促效劑：**Ramelteon（如柔速瑞）可作用在褪黑激素受體上，促進身體從清醒的狀態進入睡眠狀態，可改善難以入睡的症狀。
- **安眠藥副作用：**苯二氮平類藥物和非苯二氮平類藥物可能有呼吸抑制、白天嗜睡、頭暈、肌肉運動不協調、認知能力受影響、藥物成癮或依賴等副作用。而 Non-BZD 副作用發作的頻率及嚴重度會比 BZD 藥物來得低，但更容易會有夢遊、夜食（晚上睡到一半起來吃東西）的問題。褪黑激素受體促效劑比起其他安眠藥物，有較少的副作用。但有可能會出現嗜睡、頭暈、噁心或頭痛的副作用產生。

## 中醫對失眠的治療方法

失眠，中醫慣稱不寐、不眠，系指因陽盛陰衰，陰陽失交而引起經常不能獲得正常睡眠為特



徵的一種病症；輕者，難以入眠或寐而不耐，睡眠不穩，時睡時醒，或過早覺醒，醒後不能再睡；重者，徹夜難以成眠，導致睡眠不熟、睡眠時間減少或睡眠品質不佳。可伴隨頭痛頭暈、健忘心悸、疲勞倦怠及心神不安等症狀，亦可單獨出現。中醫學從《黃帝內經》起提出「心主神明」，所有腦神經活動主要歸於心，因此有睡眠困擾者，常是心火旺所造成的。肝也是跟失眠息息相關的一個臟器，情緒會影響肝的運作，當一個人常常覺得壓力大、易怒、情緒化時就容易「肝鬱」，狀況嚴重者甚至演變成「肝火旺」。從中醫的角度來看，失眠治療著重在「心」，食療部分可以多吃一些安神養心食材如桂圓、紅棗、蓮子等，煮成養生茶飲飲用是個不錯的選擇；中藥材屬養血安神藥的藥材，多為果實或種子類，取種子其質潤性補的特質，養心滋肝。專治虛症引起的心神不寧，治療失眠常用的藥材有酸棗仁、柏子仁、浮小麥和五味子等。重鎮安神藥，多為礦物貝殼類，用於心火亢盛、痰火擾心、痰迷清竅所致的心悸失眠、煩躁易怒、驚癇癲狂、陽氣浮動、心神不安等實證。常用藥材有珍珠母、牡蠣和龍骨，有平肝潛陽和鎮心安神等效果。

除了服用中藥之外，也可以搭配穴位按摩，早晚按摩各一次手部的神門穴、合谷穴、內關穴和心包區，可安定心神，改善失眠的問題。神門穴位置在手腕橫紋，靠小指那側的凹陷處，可安定心神改善失眠。合谷穴位置，虎口併攏肌肉最突出的位置，可調節氣血，改善淺眠、易醒或不易入睡。內關穴在手腕橫紋中點往上三橫指寬，可安定心神，改善失眠。心包區在手掌心區域，常按摩可以補益心腎、穩定情緒、改善失眠。按摩的手法可用按壓、指揉、點按的方式，按3-5分鐘後換手，早晚各一次。

### 日常生活習慣改善

- 白天午睡時間控制在20-30分鐘，避免睡太久影響到晚上的睡眠。
- 睡前一小時不看電視和滑手機，維持心情平靜。
- 睡前飲水量要控制，避免半夜跑廁所打斷睡眠週期。
- 失眠時不要在床上翻來覆去，可以到其他空間做一些緩和活動，避免心思都放在睡不著這件事上，等到有睡意時再回床上入睡。
- 建立運動習慣，每周至少三次，但是睡前三小時盡量避免激烈運動。
- 睡前勿暴飲暴食，咖啡和茶要節制飲用。



### 參考資料

<https://www.medpartner.club/insomnia-hypnotics-prevention-treatment/>  
<https://www.airitilibrary.com/Publication/alDetailedMesh?docid=a0000034-200306-9-2-1-7-a>  
<https://heho.com.tw/archives/72811>  
[http://chengping.com.tw/feature/ins.php?index\\_id=256&index\\_m\\_id=2](http://chengping.com.tw/feature/ins.php?index_id=256&index_m_id=2)  
<https://flippingmed.com/%E4%B8%80%E5%BC%B5%E5%9C%96%E6%90%9E%E6%87%82%E9%9A%8E%E6%AE%B5%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E9%80%B1%E6%9C%9F%EF%BC%81/>



## 薏豆蘿蔔粥

材料：薏苡仁30克，白扁豆30克，新鮮山藥30克，白蘿蔔60克，粳米60克。

作法：

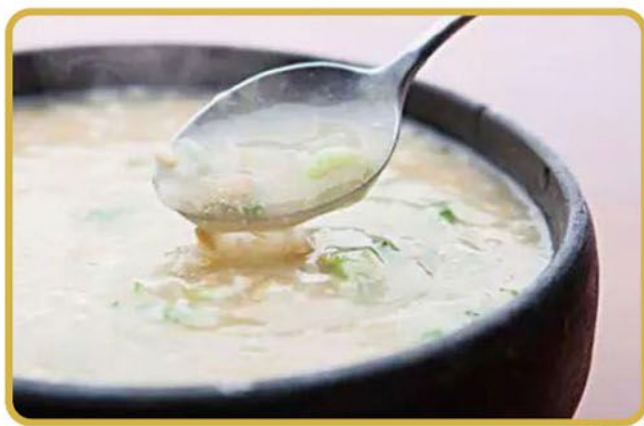
- 1 新鮮山藥去皮切塊、白蘿蔔切塊備用。
- 2 薏苡仁、白扁豆、粳米洗淨備用。
- 3 清水適量，水滾後加入薏苡仁、白扁豆、粳米煮粥。
- 4 10分鐘後加入山藥、白蘿蔔，熬至粥稠，加入適量鹽巴調味即完成。

用法：

薏豆蘿蔔粥是一種藥膳食療，健脾祛濕，主治中風後遺症。

說明：

- 1 薏苡仁：味甘、淡、微寒。歸脾、胃、肺經。功效利水滲濕，健脾，除痹，清熱排膿。
- 2 白扁豆：味甘，微溫。歸脾、胃經。功效健脾，化濕，消暑。
- 3 粳米：味甘微寒。入脾、胃經。功效：補肺脾、益腸胃。益氣、止煩、止渴、止洩。
- 4 山藥：味甘，平。歸脾、肺、腎經。功效：益氣養陰，補脾肺腎，固精止帶。
- 5 白蘿蔔：味甘、辛、性涼。功效：清熱生津、涼血止血、下氣寬中、消食化滯、開胃健脾、順氣化痰。



薏豆蘿蔔粥

參考資料：

<https://www.itsfun.com.tw/%E8%96%8F%E8%B1%86%E8%98%BF%E8%94%94%E7%B2%A5/wiki-3618054-9234034>

# 首烏紅棗茶

材料：製何首烏6克、紅棗5顆、防風8克、炙甘草8克、白芍8克。

作法：

① 藥材洗淨備用

② 一公升開水煮滾，放入上述的中藥材，煮沸後即能裝壺飲用。

功效：此款養生茶飲適合手腳冰冷、鼻子過敏或是容易感冒的人喝，是一款推薦在冬天飲用的茶飲。



首烏紅棗茶

## 藥材說明

### 製何首烏

- 性味：甘、澀，微溫。歸肝、腎經。
- 功效：製首烏補益精血，固腎烏鬚。

### 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。

### 防風

- 性味：辛、甘，微溫。歸膀胱、肝、脾經。
- 功效：發表散風，勝濕止痛，止癩、止瀉。

### 炙甘草

- 性味：甘，平。歸心、肺、脾、胃經。
- 功效：益氣補中，清熱解毒，祛痰止咳，緩急止痛，調和藥性。

### 白芍

- 性味：苦、酸、甘，微寒。歸肝、脾經。
- 功效：養血調經，平肝止痛，斂陰止汗。



## 天氣冷颼颼，心臟保健不可少

心臟疾病一直是國人十大死因的前三名，可見心臟保健和心臟疾病的預防非常重要，最近天氣又開始逐漸轉涼，又是心臟疾病的好發季節，不得不小心。心臟疾病又有分好多種，以下介紹幾種常見的心臟疾病症狀和預防：

- **高血壓**：高血壓就是血液從心臟送出時對血管壁產生的側壓力，從心臟打出血液至動脈時產生收縮壓，反之產生舒張壓。高血壓的定義是收縮壓大於140mmHg，舒張壓大於90mmHg以上者屬高血壓。一般患有高血壓的患者都屬原發性高血壓，可能與遺傳、環境、飲食有關。另有小於5%高血壓是患有內分泌、腎病或血管疾病等引起的續發性高血壓。高血壓是隱形殺手，因為即便有高血壓也不見得有症狀出現。可能偶爾會感覺頭痛，後頸部緊緊的，除非血壓非常高時，可能有視力模糊、嚴重頭痛、神智不清、癲癇、肢體無力或麻木、噁心、嘔吐、大量出汗、胸痛、呼吸困難、心律不整、血尿、少尿或無尿、耳鳴...等症狀。
- **狹心症(心絞痛)**：心絞痛的成因是心肌缺血導致胸部疼痛或壓迫感，通常是負責提供心臟血液的冠狀動脈發生阻塞後所產生的症狀。患者常會感覺胸部出現鈍痛或是脹痛，容易被女性患者所忽視，部分患者僅是覺得胸部悶悶（胸悶），通常會伴隨喘氣、呼吸急促、噁心、冒汗、頭暈等其他症狀，疼痛有時會擴及影響到頸部、下巴、背部，甚至是腹痛，但症狀的嚴重程度與阻塞的冠狀動脈並無直接關連。
- **心肌梗塞**：心肌梗塞是供應心臟的血管發生狹窄或阻塞，心肌無法獲得足夠的氧氣與營養，而引起心臟肌肉壞死，進而影響心臟功能，嚴重時危及生命。症狀有前胸有壓迫、沉重感、燒灼感或難以形容之不舒服。疼痛是突然發生，常伴有虛弱感、出汗、噁心、嘔吐、頭暈等。嚴重時會呼吸困難、失去意識、心律不整、血壓下降甚至休克。日常生活預防方式就清淡飲食，勿暴飲暴食，避免高脂肪和高膽固醇飲食，多吃蔬果注意鹽分的攝取。
- **預防方式**：心臟疾病的預防方式首重均衡飲食、保持理想體態是不二法門，少吃飽和脂肪與高膽固醇的食物，如動物性肉類（魚類除外），內臟如豬腦、心、肝、腰子等，即使想吃也應該要減量並減少攝取頻率。多攝取高纖食品，如青菜、水果、全麥製品。飲食須定時定量，勿暴飲暴食，多用水煮、蒸、烤等烹調方式，減少油脂攝取。少喝濃茶、咖啡等刺激性飲料。飲食也要注意鈉含量的攝取，避免吃太多加工食品或醃製品。避免抽菸和喝酒，抽菸會造成血管病變，進而導致器官損傷，即使每天只抽一根菸，罹患冠狀動脈心臟病和中風的風險就會明顯上升，同樣地，二手菸的危害亦是。飲酒過量或長期喝酒的病患，心肌細胞也可能受損，就是「酒精性心肌病變」。保持規律地運動習慣也很重要，一週至少三次，每次運動30分鐘以上，慢跑、游泳、快走都很合適。



### 冬季心臟保健

冬天是心血管疾病的好發季節，因為在寒冷的狀態下，週邊血管會收縮，血壓也會跟著上升，而且清晨氣溫偏低，對有早起運動習慣的民衆來說，從溫暖的被窩起床，突然面對低溫，身體一下子溫差太大，就容易發生心血管疾病。因此從溫暖的被窩裡要起床時，不要一下子就起來，可以先在被窩再躺一下下，做一點暖身操在起床比較恰當。有心血管疾病的患者或是老人家，冬天時運動時間要改成太陽出來以後的7-8點或是黃昏時再運動。或是改成在室內運動也是不錯的選擇。

### 對心血管有益的中藥材

- **西洋參**：西洋參味苦、微甘，性涼，補氣養陰，清火生津，屬於涼補，適合多數人體質，進補後不會有燥熱、心悸等副作用，諸虛勞損皆適宜。
- **三七**：三七味甘、微苦，溫。歸肝、胃經。有化瘀止血，活血定痛之功效。擴張心臟血管，增加冠狀動脈的血流量，能預防和治療心臟血管組織的缺血、缺氧等症。三七有去瘀化血功能，可縮短凝血的時間，是雲南白藥的主要成份。三七一般與丹參合用，稱為丹七散，為治療心胸痛痺的要藥。
- **丹參**：丹參味苦，微寒。歸心、肝經。有活血調經，涼血消癰，安神之功效。丹參強心活血化瘀，可改善循環、能消除心臟血管阻塞，功同四物，能養血補血。
- **苦杏仁**：適量食用苦杏仁，有助於降低心臟血管疾病風險、預防中風。苦杏仁含有豐富的抗氧化物質、維他命E及微量元素硒。但苦杏仁有小毒，需依醫師指示服用。

#### 參考資料

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=69639>

<https://www.ttv.com.tw/lohas/view/20355>

<https://www.chw.mohw.gov.tw/public/epaper/1f0c3062073d34eeb44f52de17446742.pdf>

<https://www.thenewslens.com/article/131451>

<https://www.epochtimes.com/b5/18/12/11/n10902636.htm>



## 痛起來要人命的小石頭 ~ 尿路結石

尿路結石指的是發生在腎臟、輸尿管、膀胱、尿道等部位的結石。好發於男性、中壯年、白領階級等，也與遺傳有關，若雙親之一和兄弟姊妹有人得過結石，那得結石機率更比一般人高5-10倍。尿路結石典型症狀為腰部、下腹部突發劇痛、噁心、嘔吐與血尿。除劇烈疼痛以外，結石對健康的主要影響為尿路阻塞，引起腎水腫，導致腎功能減損，進而合併尿路感染，會有高燒，甚至敗血症的可能。此外由於中壯年男性常伴隨攝護腺肥大問題，容易併發其他感染。加上尿液長時間滯留在膀胱，容易繁殖細菌，因此較容易引起泌尿道感染，導致急性膀胱炎。症狀包括頻尿、急尿、解尿疼痛等。部分症狀較嚴重的患者，膀胱甚至會出血，造成血尿。高復發率也是尿道結石令人困擾的一點，治癒後五年內，復發率高達五成。

目前尿路結石的治療方式主要是體外震波碎石術與內視鏡手術為主；體外震波碎石術是利用三度空間準確的定位下，將電極放電時所產生的電震波，經過水及身體組織的傳導，使震波能精準地傳遞到結石部位並釋放出能量，震波會對結石產生機械性壓力，結石就會逐漸崩解，粉碎成細小的顆粒。擊碎的結石碎片，並不是立刻消失，而是要靠尿液的沖刷才能排出，所以結石病患在接受治療後，需要大量喝水，增加尿量排出，才能真正有效地排出結石。否則，擊碎的結石若未能及時排出，積聚在體內的小結石，不但容易誘導新結石的形成，這些小結石本身也會再次凝集成較大的結石。優點是同時具備治療過程方便、無傷口、不須麻醉、不需要住院、療程只需約30-40分鐘，不會影響上班，而且治療效果不錯，因此成為腎結石患者首選的低侵襲性治療方式。順行性內視鏡手術又稱為經皮腎臟造瘻截石手術。手術是利用X光機或超音波儀定位，從皮膚鑽一個約2公分的小洞，通到腎臟，然後伸入內視鏡，將腎臟的結石擊碎、取出，這種手術是治療大型腎臟結石不可或缺的方法。巨大的腎結石只用體外震波碎石術，往往無法一次完全擊碎，並且擊碎後常常阻塞尿路使病情複雜，這種情況最適合先進行經皮腎臟造瘻截石手術，將大部分的結石直接擊碎取出，如果有殘餘結石，再配合體外震波碎石，如此一來，可以獲得最好的效果。

中醫治療尿路結石方面，公元前三世紀中國醫學上即有關於“砂淋”、“石淋”、“血淋”的記載，中國醫學對於治療石淋方藥之記載始於唐，其中以滑石、瞿麥、金錢草、芍藥、海金沙、冬葵子、木通、甘草、琥珀、車前子、通草及石葦等藥最常出現。歷代醫家均沿用了上列藥物，以不同組合做為治療“石淋”之方劑。中醫對尿路結石的辯證標準為小便頻數短赤，溺時澀痛難忍，淋漓不爽或惡寒發熱，舌苔黃膩脈弦滑或滑數。氣滯血瘀證：腰部隱痛、鈍痛或溺時小便突然中斷，疼痛劇烈上連腹部，砂石排出後疼痛緩解；或腰側腹部疼痛如掣如絞，痛引少腹，頻頻發作痛時面色蒼白，冷汗、嘔惡、伴尿血或尿赤黃、舌質暗紅或有瘀斑，脈弦緊或緩澀。中醫臨床曾使用多種中藥方劑用於改善泌尿道結石，療效不錯的亦不在少數，然而卻無明確科學依據。二金排石湯係由木通、牛膝、炙甘草、車前子、金錢草、海金沙、滑石、瞿麥所組成。此方劑自古用於解痙、利尿及排石，在臨床上也有顯著改善結石的療效。





日常生活預防尿路結石最好的方法就是改變生活習慣和飲食做起，多喝水，每天至少喝2000-2500c.c.以上的水，充足的水可以稀釋尿液，避免尿液中的結晶聚集形成結石；補充水分應以白開水為主，避免喝濃茶，因為茶類富含草酸，而草酸是促進結石形成的主因，應注意攝取量。飲食中深綠色蔬菜、豆腐等食物因為含有豐富的草酸，也要注意不要吃太多。維生素C的代謝產物是草酸，所以富含維生素C的水果，例如：如柑橘、葡萄、草莓、蘋果等，也應該酌量食用。少吃鹽、避免大魚大肉：少吃鹽，可以增加鈣質重吸收；太多的動物性蛋白質會增加尿酸與鈣質排泄，降低尿液酸鹼值，增加結石危險。鈣質的補充也很重要，過去的看法多認為鈣是結石主要成分，所以要控制鈣質攝取，但最近幾年的研究發現，攝取足量鈣質可以抑制含鈣結石的產生。低鈣飲食反倒會刺激身體從骨頭釋放更多鈣質，並促使草酸吸收增加，造成尿液中草酸濃度上升，更容易形成草酸鈣。

#### 參考資料

- <https://www.urokingdom.com/%E6%B3%8C%E5%B0%BF%E5%B0%88%E6%AC%84/%E5%B0%BF%E8%B7%AF%E7%B5%90%E7%9F%B3/%E5%B0%BF%E8%B7%AF%E7%B5%90%E7%9F%B3%E7%9A%84%E5%85%A7%E8%A6%96%E9%8F%A1%E7%99%82%E6%B3%95/>
- <https://www.auh.org.tw/NewsInfo/HealthEducationInfo?docid=1125>
- <https://health.udn.com/health/story/6008/3975617>
- [https://www.nricm.edu.tw/jcm/15/15\\_d17.pdf](https://www.nricm.edu.tw/jcm/15/15_d17.pdf)



## 中藥服用禁忌

一般大眾普遍認為中藥是天然植物萃取濃縮製成的，跟西藥比起來比較不傷身體，因此接受度也高，雖然中藥無法治療所有的疾病，以在慢性病的治療上有其優勢。但是中藥畢竟是藥，跟西藥一樣服用時仍有一些注意事項要去遵從。中西藥來說都會建議服用藥物請搭配喝溫開水，勿以茶代替水，因為茶水裡面含有咖啡因，若有服用西藥抗焦慮的藥物會抵消藥效，跟支氣管擴張劑服用則會加速心跳產生心悸，茶也含有單寧酸(鞣酸)，若是正在服用鐵劑會跟鐵結合，體內吸收鐵的效果大打折扣，吃藥配咖啡的壞處亦同吃藥配茶。中藥也是，與茶水一起服用，茶水所含的成分可能會跟中藥的活性成分結合導致藥效降低，因此才會建議吃藥會配溫開水。

另外中藥會依治療的藥方不同會有其禁忌食用的藥材：服用脾胃湯藥時，忌食糯米、豆類和高脂肉類等，因為這些食物需要消化的時間較久，本來就容易造成脾胃負擔，脾胃不適需要服用治療脾胃湯藥時，自然是要避開這些食物以免藥效降低。竹筍性涼，其纖維又多又富含草酸鈣，有胃部不適，正在服用脾胃湯藥時也應避免食用。治療過敏、口內炎、異位性皮膚炎或是其他皮膚疾患的人要避免食用芒果，芒果在中醫的論點是屬於「發物」，容易助長體內的濕氣排不出去而造成上火和胃脹氣。芒果是漆樹科植物，果皮含有漆酚物質，切芒果時果皮若不慎碰到皮膚，比較的敏感的人就會出現紅腫和搔癢的症狀，未成熟的芒果皮含有較多的酚類物質，切芒果時若不慎果皮接觸到果肉，吃下肚後也是有機會會有皮膚過敏的症狀，因此，已經有在服用中藥治療皮膚疾病時應避免食用芒果。

服用溫補藥物，要避免食用白蘿蔔，白蘿蔔本身是行氣化痰藥，跟補益藥材如：人參一起吃，藥效會大打折扣；另外有一個名叫「萊菔子」的中藥，其實就是白蘿蔔的種子，能理氣下氣，可消除脹氣，如果身體已經體虛，需要吃溫補藥材補氣，若又吃了白蘿蔔消氣，豈不功虧一簣？反之，有上火體質正在服用寒性藥物如大黃、黃連、黃芩、牡丹皮、金銀花、連翹等的患者，要避免吃胡椒、辣椒、咖哩、麻油雞和薑母鴨等辛辣熱燥油膩的東西。服用溫熱性質的藥物時，則是要避免飲用冰品，在中醫的觀點，人體要正常運作就必須氣血調和，吃太多冰品會使胃部體溫下降，影響脾胃功能不利消化吸收，進而代謝不良。因此，服用溫熱性質的中藥時，要避免食用冰品、冰涼食物和生冷瓜果如西瓜、香瓜、絲瓜、苦瓜和番茄等。

中藥亦是藥，服用中藥時應和西藥一樣謹慎使用，若兩者需同時服用時，應先諮詢醫療專業人員，避免中西藥之間有交互作用，不僅藥效降低甚至可能有副作用！當病情緩和之後就該停止服用藥物，不能有中藥溫和多食無妨或是有病治病沒病強身的錯誤觀念。

### 參考資料

- <https://heho.com.tw/archives/24037>
- <https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=62028>
- <https://kknews.cc/zh-tw/health/4llznex.html>
- <https://kknews.cc/health/b6jr4a6.html>



## 茹素者的中藥選擇

中藥材雖然是以植物類藥材為主，但仍有一些動物類藥材，茹素的患者若是有這一方面的顧慮，可以在就診時告知，避免誤食。以下介紹五辛素、動物類藥材和容易被誤認為動物類的植物性藥材做介紹。

### 五辛素藥材

- 蔥-百合科多年生草本植物蔥近根的鱗莖。
- 薤白-百合科多年生草本植物小根蒜和薤的地下鱗莖。
- 蒜-本品為百合科大蒜的乾燥鱗莖。

### 常見的動物性中藥藥材

- 龍骨-古代哺乳動物如象類、犀類、牛類、三趾馬等的骨骼化石，或象類門齒的化石。
- 牡蠣-本品為牡蠣科動物長牡蠣及同屬動物的貝殼。
- 蟬蛻-本品為蟬科昆蟲黑蚱羽化後的蛻殼。
- 地鱉蟲-本品為鱉蟻科昆蟲地鱉或翼地鱉的雌蟲乾燥體。
- 龜板-本品為龜科動物烏龜的背甲及腹甲
- 海螵蛸-本品為烏賊科動物無針烏賊或金烏賊的內殼。
- 桑螵蛸-本品為螳螂科昆蟲大刀螂、小刀螂、薄翅螳螂或巨斧螳螂的卵鞘。
- 膽南星-為天南星用牛膽汁拌製而成的加工品。
- 地龍-本品為巨蚓科動物參環毛蚓或綫蚯蚓的全蟲體。
- 五靈脂-本品為鼯鼠科動物的複齒鼯鼠的糞便。
- 阿膠-本品為馬科動物驢的皮經煎煮、濃縮製成的固體膠。

常見的「動物性中藥方劑」有安中散(牡蠣)、溫經湯(阿膠)、少腹逐瘀湯(五靈脂)、補陽還五湯(地龍)、柴胡龍牡湯(龍骨、牡蠣)、桑螵蛸散(桑螵蛸)、金鎖固精丸(龍骨、牡蠣)、炙甘草湯(阿膠)、龜鹿二仙膠(龜板、鹿角)、清燥救肺散(阿膠)、身痛逐瘀湯(五靈脂、地龍)等。

### 易被誤認為動物性產品的植物性中藥

- 狗脊-本品為蚌殼蕨科多年生草本植物金毛狗脊的根狀莖。
- 白頭翁-本品為毛茛科多年生草本植物白頭翁的根。
- 肉蓯蓉-本品為列當科一年生寄生草本植物肉蓯蓉帶鱗葉的肉質莖。
- 淫羊藿-本品為小檗科多年生直立草本植物淫羊藿、箭葉淫羊藿、柔毛淫羊藿、巫山淫羊藿或朝鮮淫羊藿的地上部分。
- 牛膝-本品為蓼科多年生草本植物懷牛膝或川牛膝的根。
- 蛇床子-本品為繖形科一年生草本植物蛇床的成熟果實。

#### 參考資料

- 醫碇
- <https://health.udn.com/health/story/6035/2854555>





## 中藥小故事

# 桔梗



傳說，在大別山某縣，城南一個商家村。村裡有個叫商鳳的姑娘，她從小就很堅強獨立，善良勇敢。有一年村裡人染上了一種肺熱病，人人胸悶腹脹，咳嗽不止，渾身有氣無力，不能下田耕作，眼看著田裡的莊稼都荒蕪了，商鳳看了心裡非常難過，在反覆思考後她決心親自去深山老林尋找治病的草藥。

離出發前的一個晚上她跟父母說了自己的決定，母親當時表示不同意，說：「村子裡人生病我們都很難過，但是你一個女兒家冒這麼大的風險出門採藥我們怎麼能放心啊。」商鳳早料到母親會如此說，她便故意裝作很輕鬆的說：「娘，沒你想的那麼危險，我女扮男裝出門，而且我已經向老中醫打聽清楚了那治病的草藥，上了山准能找到。村裡患病的人越來越多了。再不吃藥恐怕。」說著商鳳的聲音哽咽了，母親見女兒心意已決，便不再阻攔，好好給她準備了出門的行李。

商鳳心情沉重地踏上了尋藥之路。經過三天三夜的艱難爬山行走，她終於到達了高聳入雲的山頂，但一路也沒採到能治病的藥。商鳳不僅身體疲倦不堪，而且心裡也很失望、焦急。沒辦法的她隨在山頂上，雙手合掌，祈求道：「老天爺，快快睜開眼睛，可憐可憐商村的老百姓吧！讓我早日找到治病的草藥吧！」說完，虔誠的商鳳姑娘跪了三天三夜。

當她跪到第四天凌晨的時候，人都快暈過去了，這時突然狂風大作，商鳳姑娘一下子被大風捲到天上去了，她迷迷糊糊地隨風飄移，耳邊聽到呼嘯的風聲，身子輕飄飄的好像睡在雲端，一會兒就落地了。她站穩腳跟後，四處眺望，只見四周巖林茂密，雲霧繚繞，鳥語花香猶如仙境一般，這時突然有個聲音傳來：「商鳳姑娘，這裡是峨眉山，你快隨我來，我帶你去採你在找的草藥。」

尋聲望去，商鳳看見一位鶴髮童顏、神采奕奕的老仙翁正笑眯眯地朝自己走來，商鳳姑娘還沒有回過神來，那老仙翁又開口了：「姑娘你心城志堅，為救鄉親，經歷千辛上山尋藥，又連跪三天三夜，此舉實在叫人佩服啊！玉皇大帝很受感動，特派我來給你仙藥。」說完就從腰間藥袋裡拿出一把仙藥草籽，遞給商鳳姑娘囑咐道：「你把這些仙藥草籽帶回去，散在地裡，第二天便會破土出芽，第三天便會長藥開花，等到第四天時便可挖出它的根煎湯，給村裡患病的人喝，便可立即祛除病邪。」商鳳姑娘接過仙藥草籽叩頭致謝，等她抬起頭時，老仙翁已經不見蹤影了，自己又被一陣狂風轉到天空中，又回到了商家村，商鳳姑娘按照老仙翁的說去做，果然大家的病都治好了。

村裡人為了感謝商鳳姑娘的勇敢、虔誠、救活了商家村的人，使商家人一代一代繁盛下去，就把這仙藥取名為「商接根」。流轉中慢慢的轉變為「商桔梗」。

原文網址：<https://kknews.cc/food/perrg68.html>

## 桔梗的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Platycodon grandiflorum* (Jacq.) A. DC.

俗名(Common Name) (中) : 鈴嚙花、土人參、道拉基

(英) : balloon flower

來源(Source) : 為桔梗科(Campanulaceae)植物桔梗*Platycodon grandiflorum*之乾燥根。

### 藥材性狀

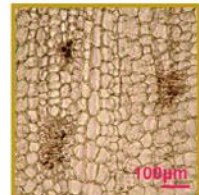
- 根呈圓柱形或紡錘形，略扭曲，偶有分枝，長6-25cm，直徑0.5-2.5cm。
- 表面灰白色或淡黃白色，上端根莖部有半月形的莖痕；根上有橫紋，全體有不規則縱皺及溝紋，並有橫向皮孔樣的疤痕。
- 質硬脆，易折斷，斷面略不平坦，可見放射狀裂隙，皮部類白色，形成層環明顯，木質部淡黃色。
- 氣微，味微甜後稍苦。

### 顯微性狀

- 木栓層黃棕色。韌皮部寬廣，外側的韌皮髓線彎曲，篩管群多壓縮頹廢，乳管成群散佈，內含黃棕色顆粒狀物，內側的韌皮部中乳管群徑向排列成行。
- 形成層成環。木質部髓線寬，導管多角形，單個或數個相聚，呈放射狀排列。薄壁細胞中含菊糖結晶。



藥材圖



篩管



菊糖



導管



組織圖







## 鹽水區巡禮

### 月津港親水公園

一府、二鹿、三艋舺、四月津，是代表鹽水小鎮風華的最佳寫照，曾是台灣第四大城的鹽水小鎮，每年元宵皆吸引大批遊客湧入，爭相前往接受萬峰齊發的蜂炮洗禮。從2012年開始舉辦的月津港燈節，也讓月津港親水公園的名氣大增，每當燈節期間真的是萬頭鑽動，絢爛的月津港燈節河景已成為春節期間台灣必到的重要活動。而在平日「鹽水月津港漫遊」的散步路線，也帶領旅人感受不同於以往印象的鹽水，跟著專業導覽老師的腳步，從月津港邊的橋南老街出發，走過清朝時代的老街、日治時期二層樓式街屋、仿巴洛克式建築街景，從巷弄古道老街屋一窺鹽水老城鎮昔日風華，有如穿越時空一般。

地址:台南市鹽水區橋南街



### 橋南老街



走進橋南老街中，總會聽見熟悉的聲響，那是老街上泉利打鐵舖百年以來每天在規律時刻傳出的聲響，曾是鹽水第一條街道的橋南老街在月津港淤積之後逐漸沒落，幾百年前商賈雲集，港運繁忙的噪雜已然不見，只剩下整排的老街屋延續著當年的故事，可至橋南歷史文物館尋幽探古或到橋南咖啡屋坐著遙想當年。

早期老街上以藥籤遠近馳名祀奉玄天上帝的北帝殿，依然香煙裊裊，藥籤似乎也因為時代的演變成了鄉野傳奇，穿過廟旁就可以來到月津港公園邊，而每年月津港燈節是橋南老街周邊最熱鬧的時期，華麗的燈飾從公園一直延伸到整條橋南老街，非常具有春節年味，與平日的幽靜完全不同。

在老街附近散步，也可到附近點心城品嚐鹽水意麵、豬頭飯及豆簽羹，吃飽後再到銀鋒冰果室吃個紅豆牛奶冰或隱藏版西瓜檸檬汁當餐後甜點，是玩橋南老街的最佳方式。

地址:台南市鹽水區橋南街

## 永成戲院



永成戲院在1945年開張成立，但其前身並非戲院，而是黃直先生經營的「永成碾米廠」，日治時期，黃家的碾米廠，因與日本政府長期合作的關係，累積廣大的官商人脈，生意相當興隆，二戰爆發後，碾米廠也受波及，日人撤出台灣後，受到重創的碾米廠風光不再，黃直先生便將其改建為戲院，也就是永成戲院由來。

變身戲院後成了鹽水一帶政商名流的聚集處，除放映電影之外，有時也請戲團前來演出，在當時可說是鹽水一帶最具規模的戲院。但隨著時代變遷，永成戲院在2000年歇業，後來由台南市政府耗資千萬重新整修，裡面保留戲院當時播放的布簾、檜木長座椅及老電影放映機，在年節還會播放老舊的影片，戲院裡還有與拍電影相關器具、古老的影片膠帶及當時有名的影歌星所簽名留下的足跡，目前除了播放電影也可當成演歌仔戲及布袋戲的劇場成了多功能演藝廳，館外也有與電影相關的藝術裝置，來鹽水不可錯過。

地址:台南市鹽水區水正里過港21號

## 八角樓

八角樓是座建於1847年的木造大宅，當時鹽水月津港仍是商船來往頻繁、街上商客穿梭的繁榮景象。經營糖商致富的葉家特聘請唐山師傅來台建造，建材全都是由中國渡海而來的福州杉與磚石，堪稱當時的豪宅大院。

後來乙未戰爭爆發，日軍登陸之後伏見宮貞愛親王將八角樓作為下榻處與指揮所，庭院內因而有「伏見宮貞愛親王御遺跡鹽水港御設營所」之石碑。到了二戰時期，八角樓因市街改正與盟軍轟炸而拆除些許部分，戰後八角樓歸還葉家。

地址:台南市鹽水區中山路4巷1號

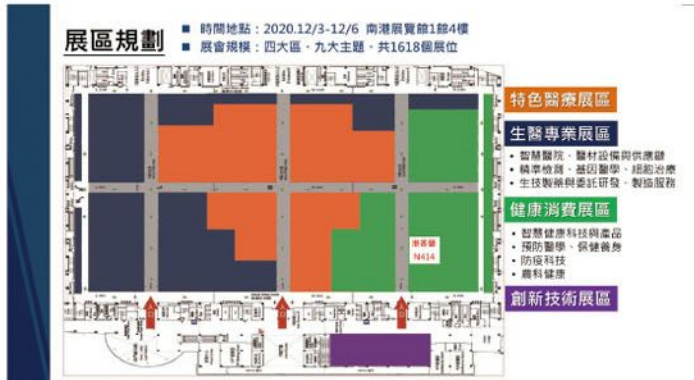






# 2020 台灣醫療科技展

港香蘭誠摯的邀請您前來觀展，  
竭誠地歡迎您屆時蒞臨指教



台灣醫療科技展攤位位置

Healthcare<sup>+</sup> 2020.12.03-12.06  
EXPO · TAIWAN 台灣醫療科技展




台灣醫療科技展

## 展覽時間

2020.12.03(四)-12.05(六) 10:00 - 18:00  
2020.12.06(日) 10:00 - 16:00

## 展覽地點

台北 南港展覽館一館4樓雲端展場  
(115 台北市南港區經貿二路1號)

 港香蘭應用生技股份有限公司  
Biotanico Inc.

★ 港香蘭應用生技攤位位置 N414



台灣醫療科技展QR code

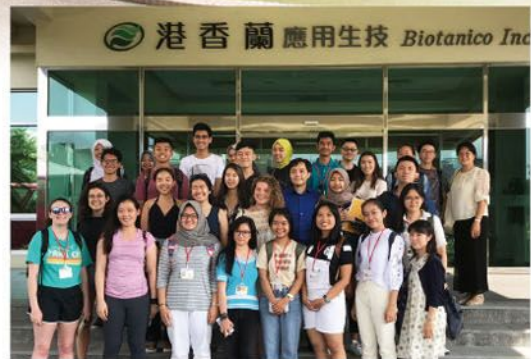
★ 活動網址

<https://expo.taiwan-healthcare.org/?Language=Chinese>

# 活動窗櫺



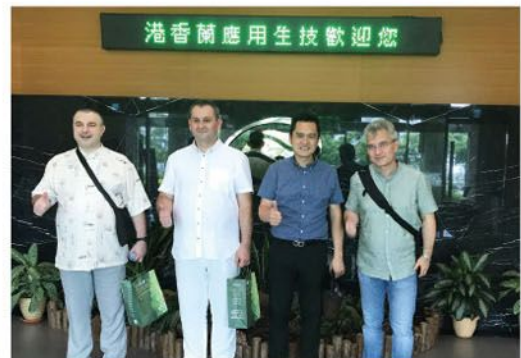
▲ 成大國際交換學生



▲ 台北天心中醫



▲ 嘉義大學



▲ 主力公司



☑每日飲用伏敏調質茶  
調整體質 滋補強身!

清新

舒暢

每天

5大特色!!



每包6公克x20包

天然

質純

健康

## 港香蘭 伏敏調質茶



上選美國西洋參，幫助調整體質，  
搭配黃耆、刺五加、枸杞、紅棗等天然草  
本植物精華，能促進新陳代謝，調節生理  
機能，每日飲用可滋補強身，健康維持！

- 可滋補強身、維持健康
- 天然素材嚴格炮製，安全有保障
- 單包鋁箔，真空充氮氣包裝，攜帶方便  
高度保鮮
- 通過國際級ICP重金屬、GC/MS/MS農藥殘留、  
微生物檢測合格
- 口感清香甘醇，可連續回沖不浪費。



➕ 健康推薦

# 紅麴丹參 膠囊

Monascus  
Purpureus

維持身體健康第一選擇

現代人因為精緻飲食以及營養過剩，容易增加身體額外的負擔！港香蘭應用生技之紅麴丹參膠囊，精選百分百純天然優良紅麴菌發酵培養，以液態發酵技術，大幅提升紅麴中的活性成份 Monacol in-K 之含量。並採用高科技製程技術，融合珍貴的丹參，丹參的活性成份丹參酮（Tanshinone）與紅麴的 Monacol in-K，再加上輔酵素Q10更能調節生理機能、維護人體健康。讓你擁有好精神、好氣色、好健康。

給你健康零負擔、精神添力旺



港香蘭應用生技 高品質的堅持

在環保、純淨的綠建築環境，注重社會責任與消費者保護，嚴選天然素材，高科技萃取，每項產品皆通過國際級檢驗標準把關，通過ICP重金屬、GC/MS/MS農藥殘留、微生物檢驗合格，給您安心的承諾。