



# 港香蘭

根植預防藥學·提高優質生活



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

5-6 月號  
2021 May-June

## 初夏皮膚拉警報 關鍵平衡好舒緩

淺談COVID-19疫苗認識疼痛管理  
異位性皮膚炎的日常養護  
異位性皮膚炎之中醫藥觀點  
煎煮中藥前置作業 & 注意事項

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



# Contents 2021 May - June

## 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

### 五月 May

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1 勞動節
2 廿一	3 廿二	4 廿三	5 廿四	6 廿五	7 廿六	8 廿七
9 母親節 廿九	10 三十	11 四月 初一	12 初二	13 初三	14 初四	15 初五
16 初六	17 初七	18 初八	19 初九	20 初十	21 十一	22 十二
23 十三	24 十四	25 十五	26 十六	27 十七	28 十八	29 十九
30 二十	31 廿一					

### 六月 June

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1 廿一	2 廿二	3 廿三	4 廿四	5 廿五
6 廿六	7 廿七	8 廿八	9 廿九	10 五月 初一	11 初二	12 初三
13 初四	14 初五	15 初六	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十
20 十一	21 十二	22 十三	23 十四	24 十五	25 十六	26 十七
27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一			

### 新知專欄

01 | 淺談COVID-19疫苗

### 養生健康

03 | 草本養生凍

04 | 排骨四神湯

### 專題報導

05 | 異位性皮膚炎的日常養護

07 | 異位性皮膚炎之中醫藥觀點

### 醫藥保健焦點

09 | 正確選用洗鼻器 讓您鼻子呼吸更順暢

10 | 煎煮中藥前置作業 & 注意事項

### 中醫物語

11 | 神醫扁鵲

### 藥用植物小教室

12 | 蘆薈

### 台南景點介紹

13 | 台南毛小孩友善景點

### 活動訊息

15 | 港香蘭綠色健康知識館DIY體驗活動

16 | 機關團體參訪活動

5月及6月上上班及訂貨日  
 紅色字為休假日

# 淺談COVID-19疫苗

## 前言

2019年12月起中國湖北武漢市發現不明原因肺炎群聚，疫情初期個案多與武漢華南海鮮城活動史有關，中國官方於2020年1月9日公布其病原體為新型冠狀病毒。此疫情隨後迅速在中國其他省市與世界各地擴散，並證實可有效人傳人。世界衛生組織（World Health Organization, WHO）於2020年1月30日公布此為一公共衛生緊急事件（Public Health Emergency of International Concern, PHEIC），2月11日將此新型冠狀病毒所造成的疾病稱為COVID-19（Coronavirus Disease-2019），國際病毒學分類學會則將此病毒學名定為SARS-CoV-2（Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2）。為監測與防治此新興傳染病，我國於2020年1月15日起公告「嚴重特殊傳染性肺炎」（COVID-19）為第五類法定傳染病。

人類感染冠狀病毒以呼吸道症狀為主，包括鼻塞、流鼻水、咳嗽、發燒等一般上呼吸道感染症狀，但嚴重急性呼吸道症候群冠狀病毒（SARS-CoV）、中東呼吸症候群冠狀病毒（MERS-CoV）與新型冠狀病毒SARS-CoV-2感染後比一般人類冠狀病毒症狀嚴重，部分個案可能出現嚴重的肺炎與呼吸衰竭等。

## COVID-19疫苗問世

全球COVID-19疫情持續延燒，面對傳播快速的COVID-19，在還沒找出真正有效治療方法的情況下，接種疫苗預防疾病傳播與感染，是最符合成本效益的一種方式，因此世界各地皆積極投入研發COVID-19疫苗與推動接種計畫。

一般來說，新疫苗的研發通常要耗時10年甚至20年不等的三階段臨床試驗，才能夠正式上市，主要因為需要累積足夠的臨床試驗數據，證明疫苗的安全性和有效性，並且觀察疫苗接種後可能的副作用症狀及發生頻率，以降低對人體的傷害。

此次因COVID-19疫情過於嚴峻，使得許多國家選擇投注龐大資源，以加速疫苗研發及審核程序。依據WHO公布的全球COVID-19疫苗研發及臨床試驗進度，截至2021年2月16日，開發中的COVID-19疫苗共250種，有69種疫苗已進入人體臨床試驗階段，其中21支疫苗正執行第三期臨床試驗。這些COVID-19疫苗採多種不同技術平臺研發，而不同技術平臺疫苗也各自具有優缺點。國內目前有3家疫苗廠包括高端疫苗、聯亞生技及國光生技，均已被WHO列入全球疫苗開發名單。

## 接種前專業審慎評估 防護更安心

接種COVID-19疫苗與接種其他疫苗相同，接種前需經由醫師評估接種者當下身體狀況，包括是否曾經對於疫苗成分有過敏現象、過往疫苗接種史等等，接種後應先於接種單位或附近至少休息和觀察30分鐘，確定無出現身體不適症狀後再離開。

目前COVID-19疫苗接種後的不良反應包括接種部位產生局部紅腫、疼痛，或是發燒、頭痛、倦怠感等，較嚴重的是過敏性休克。但民眾也無須太過恐慌，畢竟疫苗通過臨床試驗的第一關，就是安全和具有一定的保護力。

技術平臺	優點	缺點	已進入三期的疫苗
病毒載體	不用處理活病毒，製造上相對安全	接種者本身對Vector的免疫力，可能影響疫苗的有效性	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Oxford/AstraZeneca (AZD1222)</li> <li>· Casio Ad5-nCoV</li> <li>· JNJ Ad26COVS1</li> <li>· Gamaleya rAd26-S and rAd5-S</li> </ul>
DNA疫苗	不用處理活病毒。低成本、耐熱，有SARS研究經驗，可快速大量製造。	轉換為抗原的效率較差，劑量須投放更多才能產生免疫力。	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Inovio INO-4800</li> </ul>
mRNA疫苗	不用處理活病毒，能產生免疫力，可快速大量製造。	穩定度較低，需要條件嚴苛的低溫儲存運送方式。	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Moderna mRNA-1273</li> <li>· Pfizer/BNT BNT162b2</li> </ul>
重組蛋白質疫苗	不用處理活病毒，可添加佐劑。	全球產能有限，抗原/epitope表現力需經確認，且量要足夠。	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Novavax NVX-CoV2373 (with Matrix M adjuvant)</li> </ul>
活性減毒疫苗	已是許多上市人體疫苗技術，有既存的設備資源經驗可以運用。	選擇適合的病毒株需要較多時間，也需要非常謹慎完備的安全性評估。	
不活化疫苗	已是許多上市人體疫苗，有既存的設備資源經驗可以運用；在SARS-CoV-1有過人體實驗，可加佐劑。	需要處理大量的可致病新冠病毒（也許可使用滅活過的病毒株）；抗原/epitope表現力需經確認。	<ul style="list-style-type: none"> <li>· WIBP(Pico Vacc)</li> <li>· BIBP</li> <li>· Sinovac</li> <li>· Corona Vac</li> <li>· Bharat Biotech</li> </ul>

### 防疫新生活運動不鬆懈 別讓病毒有機可趁

雖然 COVID-19 疫苗已陸續於部分國家開始接種，但疫苗對於疫情控制的影響力仍需經過一段觀察期，在未真正確定疫情已獲得控制和緩解前，雖然接種疫苗是預防COVID-19的一種方法，但是落實個人衛生習慣，如勤洗手、戴口罩、保持社交距離等，更是防疫的重要措施，未來民眾如接種疫苗後，仍然要持續落實防疫新生活運動，並配合政府相關隔離、檢疫等防治措施，共同維護社區防疫安全。

#### 參考資料

衛生福利部疾病管制署

<https://www.cdc.gov.tw/Category/Page/vleOMKqwuEblMgqaTeXG8A>

<https://www.cdc.gov.tw/Category/MPage/epjWGimoqASwhAN8X-5Nlw>

衛生福利部季刊

<http://www.mohwpaper.tw/adv3/maz28/utx06x.asp>

## 草本養生凍

材料：玉竹3克、麥芽2克、龍眼肉6克、枸杞3克、紅棗2到3枚、果凍粉

作法：1. 將所有藥材去除雜質並洗淨後備用。

2. 將所有藥材加水500c.c.，大火煮滾後，以文火煮30分鐘。

3. 將市售果凍粉一人份與5g砂糖乾拌以避免結塊，再倒入80°C以上的熱茶調勻。

粉水比例約為1:40，放置室溫下即可結凍，也可放入冰箱內縮短時間。

功效：玉竹滋陰潤燥；麥芽疏肝行氣；龍眼肉香甜；枸杞、紅棗養陰補血。

### 藥材說明

#### 玉竹

- 性味：甘微寒無毒。
- 功效：養陰潤燥，生津止渴，滋養強壯，補中益氣。



#### 麥芽

- 性味：甘鹹溫無毒。
- 功效：和中健胃，消食除滿，下氣回乳。



#### 龍眼肉

- 性味：味甘性溫。
- 功效：補益心脾，滋補氣血，養血安神，壯陽益氣。



#### 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。



#### 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。



## 排骨四神湯

材料：山藥30克、芡實20克、茯苓30克、蓮子30克、生薑一片、排骨適量。

作法：1.將排骨洗淨川燙後備用。

2.將上述藥材洗淨，放入2000毫升的水中燉煮，煮滾後，小火煮半小時，再加入排骨多煮半小時。

3.最後加入鹽、蔥花、薑片調味即可。

功效：四神湯溫脾健胃，既可補充營養又有療效，適合體弱、勞累、消化不良、腹瀉者作為平日調養的藥膳。由於四神湯可以調養脾胃，也很適合「脾胃不開」的兒童，也就是因胃口不佳而長得瘦小的孩子。從中醫觀點來看，人的體質主要依賴先天的腎，以及後天的脾胃滋養而形成。尤其脾胃是吸收營養、氣血生化之處，如果脾胃強健，消化吸收功能良好，五臟六腑得到適當的滋潤和充分的營養，小孩就能順利成長茁壯，而四神湯就是不錯的選擇。



排骨四神湯

# 異位性皮膚炎的日常養護

## 何謂異位性皮膚炎

異位性皮膚炎是一種過敏性的皮膚炎，患者通常在新生兒或幼兒期便會發生皮膚變化，根據統計50%的患者在一歲前便會有皮膚的症狀，而這種皮膚病的患者約有80%會逐漸合併有氣喘、過敏性鼻炎、結膜炎，等其他過敏症狀及血液中IgE較高的體質，而家族的其他成員也常有類似過敏的疾病。

## 異位性皮膚炎的診斷

異位性皮膚炎最大的症狀就是「癢」和「皮膚敏感」，尤其在傍晚到晚上會更加嚴重。患者開始搔抓而破皮、出血甚至導致細菌感染。

## 症狀

皮膚的症狀則可依發作的時間、年齡而有所差別；在新生兒時期發作時通常屬於急性期的皮膚症狀也就是會有紅色丘疹、抓搔、破皮、水泡甚至有許多分泌物的現象。疹子主要分布在頭、頸部或四肢伸側處。對於2歲以前的孩童，異位性皮膚炎好發於身體外側，除了穿尿布的區域以外，常見臉上及頭皮，出現泛紅、乾癢及脫屑等情況，嚴重者還會流出組織液。而2歲之後的孩童好發在關節內側，如：脖子、手肘的前側、手腕、膝蓋後側，皮膚會因為苔蘚化變得很粗糙，因而出現色素沉澱。等到年紀較大後，會呈現較多慢性的皮膚症狀，會有明顯一條一條粗糙的皮膚紋路或黑色素的沉澱，而這時則主要分布在四肢彎曲及身體皺折處。50%患者到了二歲以前可逐漸減輕，而絕大部分到了青春會幾乎痊癒只留下容易發癢及過敏的症狀。

## 日常注意事項

在後天環境和食物誘發方面，病患要避開會造成惡化的因素，如食物、吸入性的過敏原（塵蹣、黴菌、花粉、動物皮屑）、流汗、刺激物（含皂鹼的洗劑、香水、羽毛、羊毛、化妝品）。在食物限制方面，要避開本身會過敏的食物（如：花生、堅果、巧克力、帶殼海鮮、魚、牛奶、蛋），其次是避開富含「組織胺」或誘發「組織胺」釋放的食物，如：肉類、香腸、火腿、魚類、乳製品（起司、優格）、醃漬或罐頭食物、酒精類食物、番茄醬或香料、茄子、南瓜、香蕉、鳳梨、柑橘類水果等食物，以免組織胺造成皮膚搔癢，若再繼續攝取會誘發過敏的食物，可能會讓症狀惡化。

在盥洗的水溫方面，介於攝氏33-38度，洗澡時間約15分鐘左右，洗好後千萬別用毛巾摩擦身體，只要把多餘的水分拍乾，不要全部擦乾，讓皮膚保有濕度，再塗上保濕產品即可，但若皮膚症狀嚴重，需要塗抹類固醇藥膏或是其他藥物時，需先塗抹藥物，間隔15-30分鐘後再塗上保濕劑。

選對保濕產品對異位性皮膚炎的照顧很重要，保濕劑可分成乳液（Lotion）、凝膠（Gels）、乳霜（Creams）、油膏（Ointments）。乳液是水跟乾粉混合而成，保濕性較差，凝膠則加了揮發性酒精，會造成皮膚乾燥，不太適合，至於乳霜跟油膏的基底是油，保濕性較好，缺點

是有時會毛孔阻塞，造成毛囊發炎。

在夏季時可塗抹乳液，到了冬天可以用乳霜或油膏等較保濕的產品，並按身體部位不同使用，如：身體較乾燥的部位使用油膏，輕症部位則塗乳液或乳霜，至於保濕劑的選擇方面，最好是無香精和添加劑的產品，而綿羊油、馬油等含動物性脂肪成分的產品，誘發過敏的機率比植物性脂肪高，仍要視每個人不同的膚質，選擇適合自己的產品。

此外，治療異位性皮膚炎時，醫師常會使用口服或外用抗組織胺、類固醇、免疫抑制劑、生物製劑等，需長期服用，但有些家長會擔心藥物副作用不讓孩子吃，反而讓患童不停搔抓使病情惡化，只要做好保濕並配合醫師正確給藥，無需過度擔憂。



#### 參考資料

衛生福利部樂生療養院網站[https://www.lslp.mohw.gov.tw/web/news/news\\_in.jsp?np\\_no=NP1554769693730&lang=tw](https://www.lslp.mohw.gov.tw/web/news/news_in.jsp?np_no=NP1554769693730&lang=tw)  
 台灣皮膚科醫學會  
[http://www.derma.org.tw/index.php?sort\\_no=1383033804](http://www.derma.org.tw/index.php?sort_no=1383033804)  
 食藥好文網  
<https://article-consumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=1&id=3602>



## 異位性皮膚炎之中醫藥觀點

### 中醫看異位性皮膚炎

異位性皮膚炎是一個慢性搔癢，反覆發作的皮膚疾病，全球盛行率估計為10-20%，在台灣的盛行率約為8-10%。異位性皮膚炎的特點是在急性期的紅疹、水皰和滲出液以及慢性期的表皮脫落、苔癬化和皮膚乾燥。大部分的症狀出現在嬰兒期和兒童期，兒童患有異位性皮膚炎易患更多的過敏性疾病。

古代典籍雖無異位性皮膚炎病名，但是依照皮膚出現的皮疹和分布型態，可屬於「奶癬」、「濕瘡」、「浸淫瘡」、「四彎風」等範疇。依照中醫理念，認為是先天或後天因素造成氣血不足，導致皮膚屏障功能不佳，外來病原（風邪或夾熱夾濕）侵襲皮膚，誘發身體出現皮膚濕熱或血熱的反應。給予不同內服中藥以及外用藥膏合併治療。

### 中醫依體質分型

臨床上根據辨證，詳審病因病機，針對病情靈活運用，施予遣藥處方：

- **風熱型**：發病迅速，以紅色丘疹為主，泛發全身及頭面四肢常見，劇烈搔癢、常抓破皮出血、滲出液不多。
- **溼熱俱盛型**：皮損見紅斑水瘡，滲出液淋漓，或有糜爛結痂，奇癢難忍，或癢痛兼作，煩躁不安。常有小便短赤，大便乾結。
- **血虛風燥型**：皮損乾燥粗糙脫屑，搔癢劇烈，色素沉著或苔蘚樣變。
- **脾虛溼盛型**：皮損色暗不鮮，皮膚表面有水泡及滲液，部分乾結痂，大便溏薄，容易疲倦，胃腸脹氣。

### Zemaphyte

英國學者以雙盲安慰劑對照交叉試驗的方式，評估慢性異位性皮膚炎的病人，接受中藥治療「Zemaphyte<sup>®</sup>」(由十種中藥組成，包括：荊芥、防風、白頭翁、木通、地黃、赤芍、淡竹葉、白蘚皮、蒺藜、甘草)，結果發現治療組服用中藥八週後病灶分數改善明顯優於對照組，結果顯示，接受中藥治療的異位性皮膚炎病患，細胞間白素4 (Interleukin-4, IL-4)誘發周邊單核球(monocyte)上的免疫球蛋白E低親和力受體(IgE low affinity receptor)之能力明顯減低，而且可溶性細胞間白素2受體(soluble interleukin 2 receptor)及可溶性血管細胞黏結分子(soluble vascular cell adhesion molecule)也減少，並且發現這可能與抑制血液中單核血球的CD23表現有關。

### 異位性皮膚炎中醫門診統計

統計長庚醫院異位性皮膚炎最常用的中藥方劑為消風散，消風散出處外科正宗，是一種祛風類的方劑，組成包括當歸、生地、防風、蟬蛻、知母、苦參、胡麻、荊芥、蒼朮、牛蒡子、石膏各一錢，甘草、木通各五分，方中以疏風透邪的藥物為主，再加上燥濕、清熱的藥物，另外也加入養血潤燥的藥物，主要治療風濕熱毒浸淫血脈，鬱于肌腠的風疹、濕疹。過去在台灣

進行的一個消風散隨機雙盲安慰劑對照試驗中顯示對於改善異位性皮膚炎的皮膚損傷與改善睡眠不安穩的狀態有幫助。基礎研究方面也曾有研究顯示對異位性皮膚炎與過敏性皮炎有療效。藥理機轉的研究顯示消風散可以抑制肥大細胞釋放血清總免疫球蛋白E而統計長庚醫院異位性皮膚炎最常用的單味藥為白蘚皮、魚腥草、牡丹皮。白蘚皮於曾發表的相關藥理機轉文獻中顯示有抑制肥大細胞分泌組織胺與血清素的效果，魚腥草則有減低IL-4、IL-5製造的效果，牡丹皮則也是有抑制肥大細胞分泌組織胺的效果。中藥學理中這三個單味藥共同點為都是屬於清熱藥，白蘚皮性味苦寒，能清熱燥濕瀉火解毒，魚腥草性味辛、微寒，能清熱解毒消癰排膿，牡丹皮性味苦、辛微寒，能清熱涼血活血散瘀，這三個單味藥物使用比例較多與中醫在異位性皮膚炎認為有熱鬱結肌膚的觀點相符合。

### 異位性皮膚炎的中醫外用藥

除了內服中藥，外洗或外敷在治療上，亦有其獨特療效。針對丘疹搔癢劇烈有滲出物型，其治療原則以清熱燥溼為主，常使用黃柏、苦參、黃連、蒲公英等藥物外洗。針對病邪日久入裡，脾虛溼盛者，以解毒化溼為主，常用五倍子、白蘚皮、冰片、蒼朮等藥物。針對慢性丘疹伴苔蘚樣變化，皮膚乾燥增厚者，治療以祛風止癢為原則，常用青黛、蛇床子、地膚子、威靈仙等藥物進行治療。

### 結語

異位性皮膚炎是一種需要耐心及細心照顧的慢性疾病，需要有長期抗戰的心理準備，但只要對此疾病有正確的認識，了解什麼是誘發或加重的因子，注意日常生活起居及飲食衛生，平時保養從小地方做起，從而達到防病治病的目的，相信將可以改善皮膚到理想狀況！隨著小兒異位性皮膚炎發病率的逐年提高，應用中藥治療，可以避免長期使用類固醇和抗組織胺藥等西藥的副作用，使用中藥輔助治療，具有廣闊的發展前景。

### 參考資料

- 異位性皮膚炎-恩主公醫院  
[https://www.eck.org.tw/wpcontent/uploads/2020/02/107.03-259\\_03.pdf](https://www.eck.org.tw/wpcontent/uploads/2020/02/107.03-259_03.pdf)
- 中醫內外合治法異位性皮膚炎無煩惱-台中榮總  
[https://www.vghtc.gov.tw/UploadFiles/Images/EDM/ac493941-6004-4373-892f-1fe84baa89db\\_2.pdf](https://www.vghtc.gov.tw/UploadFiles/Images/EDM/ac493941-6004-4373-892f-1fe84baa89db_2.pdf)
- 林敬凡等，異位性皮膚炎患者使用中藥藥型態分析研究。J Chin Med 24(2): 293-301, 2013。

## 正確選用洗鼻器 讓您鼻子呼吸更順暢

春暖花開的季節又到了，花粉處處飛，您是否常聽到週遭的人不停在打噴嚏呢？對於有過敏性鼻炎的人來說，在花季時節，加上空氣污染及霾害日益嚴重的今天，大量的灰塵，細菌，隨著呼吸進入鼻腔。我們的鼻腔如果被塵污積滿，會導致鼻塞、注意力不集中等，藉由「洗鼻器」沖洗掉鼻腔中的塵粒、花粉等，可以舒緩打噴嚏、流鼻涕帶來的身體不適。

一般來說，鼻子有一定的自清能力，無須透過洗鼻器來洗清鼻腔內髒汙微粒，但若髒汙數量過多或有傷害性時，可能造成鼻子黏膜功能異常或分泌不足；鼻子微恙可藉由洗鼻過程加以改善，但是洗鼻器使用方式不對，恐引起鼻腔或其他身體不適症狀，所以食品藥物管理署建議使用洗鼻器應注意下列事項：

- ❶ 洗鼻器的維護：為避免洗鼻器越洗越不乾淨，正確洗鼻應留意洗鼻器的安全維護、裝載容器之衛生及其使用之頻率等，維護重點在於保持清潔，切勿讓洗鼻器成為培養細菌的溫床。
- ❷ 等張洗鼻液：洗鼻液應使用與身體等滲透壓、無刺激、乾淨無菌之生理食鹽水清潔。因為生理食鹽水的張力與身體內細胞之滲透壓相等，對細胞並無傷害，且鼻腔與皮膚之結構不同，鼻腔內無角質層可供保護，容易因滲透壓不對等導致鼻腔受到相當程度之刺激。另外美國FDA亦建議不要使用自來水作為鼻清洗液，因為自來水中含有微生物，可能導致鼻腔內細菌滋生。
- ❸ 適溫與適度：因鼻腔內溫度較體溫低，故使用30-35度之食鹽水，也不建議因洗鼻之舒適感，而過度洗鼻，這樣可能造成鼻腔泡於鹽水中，導致呼吸道水分堆積亦非好事，醫師建議至多早晚或每晚清洗即可。
- ❹ 食品藥物管理署提醒民衆，治療鼻子過敏，應先尋求醫師診治意見，洗鼻器僅可作輔助舒緩鼻過敏造成之不適。另外洗鼻器屬於第一等級醫療器材，若要瞭解有哪些合格產品及其相關資訊，可至食品藥物管理署網站之藥物許可證資料庫查詢  
(連結：<http://www.fda.gov.tw/MLMS/H0001.aspx>)。

此外，在購買醫療器材時，一定要遵守「醫材安心三步驟，一認、二看、三會用」：第一要先認識什麼是醫療器材，第二是在購買產品時看清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號，第三則是在使用前要詳閱說明書，才能正確使用醫療器材。透過簡單的三個步驟，才能確保買到合法的醫療器材並安心使用。食藥署提醒民衆為保障自身消費權益和生命安全，除了學習認識醫療器材，使用醫療器材前可先向相關專科醫師諮詢，並詳細閱讀產品使用說明書；如有發現不良品或使用時/後發生不良反應，請至藥物食品化妝品上市後品質管理系統 (<http://qms.fda.gov.tw>) 通報或撥打不良反應通報專線：02-23960100進行通報。

### 參考資料

衛生福利部網站

<https://dep.mohw.gov.tw/pro/fp-2731-18185-120.html>

## 煎煮中藥前置作業 & 注意事項

- 醫生啊，這些藥我回去煮之前該不該先泡水咧？
- 是不是聽說不能用熱水浸泡？真的嗎？  
Ans：答案是.....中藥材應先以「冷水」浸泡。
- 中藥材可以稍以清水簡單清洗，不宜過度清洗。
- 煎煮用水量：以蓋過中藥材1~2公分為主（花類、全草類等吸水性較佳的中藥材應適量增加水量）。
- 根、種子等中藥材因質地堅硬，需浸泡較長的時間，種子也常需敲碎以增加其成分之萃取率。
- 浸泡的目的是為了讓水分浸潤中藥材，使中藥材變軟，以利將其成分煎出哦。

切記煎煮藥材前切記「不可」先用熱水浸泡

避免中藥材中的蛋白質因突然受熱凝固，阻礙後續煎煮時的成分釋出 - 也就是說，想要求快而用熱水浸泡的做法，弊大於利。

### 參考資料

衛生福利部中醫藥司網站 <https://dep.mohw.gov.tw/docmap/lp-4920-108.html>



中藥小故事

## 神醫扁鵲

原姓秦，名越人，世稱「扁鵲」，河北任丘人，約生於西元前五至四世紀，是戰國時期影響最大的醫學家，扁鵲年輕時，受長桑君傳授醫術、秘傳書策《禁方書》，多年來對醫藥學刻苦鑽研，其醫學造詣相當精深，秦越人長期在民間行醫，足跡遍及當時的齊、趙、宋、衛、秦等國，他在各地行醫時，稱呼也不一樣，如在齊國稱為「盧醫」，在趙國稱為「扁鵲」，而以「扁鵲」的稱號流傳最廣，影響最大。

扁鵲是中醫理論的奠基者，以自己的實踐創立了「四診法」，也就是中醫常說的望、聞、問、切，形成了一個完整的診斷體系。中醫學界歷來把扁鵲尊為古代醫學的祖師、中國的醫聖，一生留下了許多傳奇的故事，最為神奇的就是他能夠透視人的五臟六腑，具有特異功能。中國民間至今還流傳著許多有關於扁鵲的故事，如扁鵲拜師、魏文王求教扁鵲、扁鵲見齊桓公以及扁鵲投石等；起死回生、諱疾忌醫等成語，也出自於他的故事。

扁鵲成名之後，周遊列國為君侯看病，也為百姓除疾。他的醫術十分全面，無所不通。他在邯鄲聽說當地尊重婦女，便做了「帶下醫」（婦科醫生）；在洛陽，因為那裡很尊重老人，就做了專治老年病的醫生；秦國人最愛兒童，他又在那裡做了兒科大夫。不論走到哪裡，都聲名大噪。一回，魏文王曾求教於名醫扁鵲：「你們家兄弟三人，都精於醫術，誰是醫術最好的呢？」扁鵲：「大哥最好，二哥差些，我是三人中最差的一個。」魏王不解地說：「請你介紹的詳細些。」

扁鵲解釋說：「大哥治病，是在病情發作之前，那時候病人自己還不覺得有病，但大哥就下藥剷除了病根，使他的醫術難以被人認可，所以沒有名氣，只是在我們家中被推崇備至。我的二哥治病，是在病初起之時，症狀尚不十分明顯，病人也沒有覺得痛苦，二哥就能藥到病除，使鄉里人都認為二哥只是治小病很靈。我治病，都是在病情十分嚴重之時，病人痛苦萬分，病人家屬心急如焚。此時，他們看到我在經脈上穿刺，用針放血，或在患處敷以毒藥以毒攻毒，或動大手術直指病灶，使重病人病情得到緩解或很快治癒，所以我名聞天下。」魏王大悟。《黃帝內經》中說：「治病莫如防病。」世人看到的僅是表象，真正的良醫能治大病，也能防患於未然。

參考資料：

[http://ejournal.nricm.edu.tw/nricm2/pages/show.php?qry\\_dtbr=23&qry\\_dsnbr=95](http://ejournal.nricm.edu.tw/nricm2/pages/show.php?qry_dtbr=23&qry_dsnbr=95)

<https://www.epochtimes.com/b5/12/12/22/n3759254.htm>

<https://kknews.cc/zh-tw/history/nm8xm4g.html>

## 蘆薈



### 基原

為百合科Liliaceae植物庫拉索蘆薈*Aloe vera* (L.) Burm.f.或好望角蘆薈*Aloe ferox* Mill.

### 別名

油蔥、象鼻草、象鼻蓮、羅幃草、羅幃花、訥會、象膽、奴會。

### 分布

中國（福建、廣東、廣西、四川、雲南）和臺灣有栽培。

### 形態

多年生肉質草本。根系鬚狀。莖短或無莖。葉簇生，螺旋狀排列，直立，肥厚，葉片狹披針形，先端漸尖，基部闊而包莖，邊緣有刺狀小齒，葉背有斑紋。花莖單生或分枝，總狀花序疏散；花梗長約2.5 cm；苞片膜質；花黃色或有紫色斑點；花被筒狀，6裂；雄蕊6，有時突出，花藥2室；子房上位，3室，花柱線形。蒴果三角形，長約8mm。花期7~8月。





# 台南毛小孩友善景點

## 虎頭埤風景區

### 景點介紹

虎頭埤本為灌溉儲水之用，埤潭於日治明治三十九年(西元1906)重建之後，因之在日治時期使虎頭埤成為日治時期台灣十二大勝景之一，當時地方政府台南廳即有意規劃虎頭埤闢建為風景區；於是，闢自新化國校起，經小學，貫穿中央研究科糖所至埤大門的道路。當時虎頭埤之整體風景旅遊路線，即由現今新化區中山路，往左鎮道路上之新化國小起，南行沿台糖鐵路邊道路至今新化國中轉東，順今信義路東行，經新化高工至冷水埤，再轉東南行至虎頭埤大門，路兩旁並植行道樹以方便遊客，且為配合此風景區，新化街並大植樹木，使虎頭埤成為當時台灣十二大勝景之一。



### 景點資訊

地址：台南市新化區中興路42巷36號  
 開放時間：6:30~19:00 (全年無休)  
 票價：全票80元 / 半票40元 / 優惠票10元



## 德元埤荷蘭村

### 景點介紹

珊瑚狀的埤塘、靜謐的水道、匍匐展開的綠地，圍塑出德元埤樸實的田園景觀，拱橋、穀倉建築、渡船頭及矗立在河岸旁的荷蘭風車，讓人彷彿身處荷蘭，走著逛著還會遇到放大的巨型木鞋及鬱金香，處處都吸引著你按下快門。

### 景點資訊

地址：臺南市柳營區神農里新厝100號  
 開放時間：全天開放  
 票價：免門票

## 安平寵物運動公園

### 景點介紹

全台南唯一的寵物運動公園，也是許多帶著毛小孩的旅客或在地人必訪之處，擁有廣大的園區與完善寵物運動設施，主人與毛孩同樂的翹翹板、讓狗狗飛越的輪圈架、登高的A型板等等許多友善的設施，絕對可以讓毛孩與主人有個美好的時光。

### 景點資訊

地址：台南市安平區洲平路  
 開放時間：全天開放  
 票價：免門票



## 台江國家公園遊客中心



### 景點介紹

台江國家公園遊客中心暨行政中心園區，又稱「台江學園」，是座兼具生態與文化的「鑽石級綠建築」。保留既有魚塢地景，建築物以高腳屋型式立於水面之上，營造人與生態共存的友善空間，並運用各種建築巧思，達到節能減碳之成效。

遊客中心展示空間以展板、模型及多媒體等方式，介紹台江國家公園歷史人文、自然生態及產業文化等資源，並提供影片觀賞、遊憩諮詢及導覽等服務，是您

認識台江國家公園的最佳序曲，逛完展館後走進園區更能體會濕地之美。

### 景點資訊

地址：台南市安南區四草大道118號

開放時間：9:00~17:00（除夕；每逢周一休館，若遇國定假日則順延一日）

票價：免門票

## 山上花園水道博物館

### 景點介紹

為了提供潔淨民生用水，改善衛生環境，1897年臺灣總督府衛生工程顧問威廉巴爾頓(W.K. Burton) 與其學生兼助手濱野彌四郎進行臺南地區的水源、水質的調查，於1912年開始建設臺南水道，以重力排水方式，提供臺南市區民生用水，工期共歷時10年，於1922年完工使用；1982年因烏山頭水庫、曾文水庫與潭頂淨水廠陸續完成而功成身退，見證日治時期衛生工程現代化的發展歷程。

整體之建築與空間形式極具特色，2002年指定為縣定古蹟、2005年指定為國定古蹟，2011年起臺南市政府開始進行古蹟修復計畫，並結合原農業局苗圃規劃成「臺南山上花園水道博物館」於2019年正式開放參觀。



### 景點資訊

地址：臺南市柳營區神農里新厝100號

開放時間：全天開放

票價：免門票

### 參考資料

- <https://www.tjnp.gov.tw/SceneryView.aspx?KeyID=2b24b3e6-5eda-495e-bf13-1d86989b4dec>
- <https://smiletaiwan.cw.com.tw/article/1565>
- <https://htp.tainan.gov.tw/index.aspx?u=http&i=1>
- <http://waterworks.tainan.gov.tw/index.php>
- <https://www.twtainan.net/zh-tw/attractions/detail/520>



## 綠色健康知識館邀您共享 人文、健康、養生 知性之旅！

「港香蘭」一向尊重中藥的傳統，為提升中藥草特性的核心價值，從「治療醫學」跨足「預防醫學」積極創新，關懷生命，將中藥傳承下來的智慧融入現代化科技研發製造，賦予生活保健兼具便利性與生活化之機能性產品。

### 館內服務設施

「影片欣賞」、「健康講座」、「製程參觀」、「藥材展示」、「養生健康飲品」、「文化書廊」、「產品展售」、「藥用植物園區」「養生DIY製作」等等多元化內容，給您精緻化、專業化、生活化的中藥知識體驗。

### 邀請您來體驗製做中草藥DIY

來到健康館內我們為您提供適合各年齡製作的，草本DIY體驗活動，透過簡單的工具與教學不論是大人、小孩都很適合喔～

### 養生VIP茶包

找出您的體質，依照建議或自己調配專屬自己的藥材，裝填於茶布袋內即可沖泡飲用。

### 中藥防蚊香包

將秤好的防蚊中藥材裝進紗布包裡即可使用。

項目	收費	製作時間
養生VIP茶包	150元/人	30分鐘
中藥防蚊香包	100元/人	30分鐘



園區開放時間：08:30~17:30(每天開放)  
參觀導覽&DIY時間：10:00&14:00各一場  
20人以上團體請於到訪日前三天預約

預約電話：06-5052505 0800-728000

網址：www.biotanico.com.tw

地址：台南市新市區南科一路1號

### 交通資訊

#### 1. 國道1號：

台南系統交流道下→接國道8號→約走3.6公里→新市交流道(往永康/台南科學工業園區)下→直走至園區南側聯外道路(新港社大道)左轉→南科南路右轉→南科一路，即可到達。

#### 2. 國道3號：

新化系統交流道下→接國道8號→約走4.5公里→新市交流道(往永康/台南科學工業園區)下→直走至園區南側聯外道路(新港社大道)左轉南科南路右轉南科一路，即可到達。

#### 大眾運輸

火車：於新市火車站下車後，搭計程車至園區（約2公里）

# 活動窗櫺



▲中華醫事科大



▲嘉南藥理大學化學系

# 炯炯有神

# 全方位晶亮配方

港香蘭研發團隊精心研發護眼配方，除了結合西方的葉黃素與黑醋栗，更添加老祖宗傳統護眼元素枸杞與決明子等多樣關鍵保健食材，讓您晶亮舒適更有感。

金盞花  
(葉黃素)

決明子

黑醋栗  
(花青素)

枸杞

維他命C



輕巧隨身包

# 冬蟲夏草

Cordyceps Sinensis

菌絲體

最值得您強力推薦使用的

現代滋補養生首選。

【冬蟲夏草菌絲體膠囊】

滋補強身、增強體力、

調整體質、促進新陳代謝。



項目	港香蘭【冬蟲夏草膠囊】
成份	冬蟲夏草菌絲體、黃耆
劑型	500 mg Capsules
包裝量	120粒裝
食用量	早、晚餐後各1顆（養生保養用） 早、晚餐後各2顆（改善體質用）

☆選用100%冬蟲夏草菌絲體

☆精選天然漢方素材黃耆，增加補充身體的氣血不足

☆適合虛弱體質、運動耐力不佳、病後體力不支者食用