



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

 7-8 月號
2021 July-August

炎炎夏日須消暑 預防保健不能少

中醫觀點看新冠肺炎

防疫期間宅在家 常見的8大健康問題

減少疫苗副作用 防護力不打折

嚴重中暑會致命 如何預防及應對

ISSN 172-6345X





9 771726 345003



Contents 2021 July - August

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

七月

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
				廿二	廿三	廿四
4	5	6	7	8	9	10
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	六月
11	12	13	14	15	16	17
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八
18	19	20	21	22	23	24
初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五
25	26	27	28	29	30	31
十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二

八月

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

7月及8月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

新知專欄

01 | 中醫觀點看新冠肺炎

養生健康

03 | 參耆元氣湯

04 | 百合蓮子甜湯

專題報導

05 | 防疫期間宅在家 常見的8大健康問題

07 | 減少疫苗副作用 防護力不打折

醫藥保健焦點

09 | 嚴重中暑會致命 如何預防及應對

中醫物語

11 | 藥王孫思邈

藥用植物小教室

12 | 咸豐草

台南景點介紹

13 | 水交社文化園區

活動訊息

15 | 港香蘭綠色健康知識館

16 | 機關團體參訪活動

中醫觀點看新冠肺炎


新冠肺炎臨床表現

新型冠狀病毒臨床表現包括發燒(44.94%)、咳嗽(68-83%)、喪失味覺或嗅覺(可能達70%)、上呼吸道症狀例如喉嚨痛、流鼻水、鼻塞等(5-61%)、喘不過氣(11-40%)、疲倦(23-38%)、肌肉痠痛(11-15%)、神智混亂(9%)、頭痛(8-14%)、腸胃不適，例如噁心、嘔吐、腹瀉(3-17%)等症狀，甚至可能有高達20%的病患毫無症狀表現；而其發燒的期間可以從4天到12天之久，喘不過氣的症狀平均13天，咳嗽平均達19天，甚至有45%的存者在出院以後還有咳嗽症狀存在。影響預後最大的因素是年紀，目前觀察年紀越大死亡率越高，兒童雖然也有可能發生，但似乎比較少死亡個案報告、當病患合併有高血壓、糖尿病、慢性冠狀動脈疾病、慢性肺病或癌症時，其預後也越差，死亡率也越高。

中醫典籍「疫病」觀點

傳染性疾病屬於中醫的「疫病」範疇，自古中醫長期與疫病對抗，積累了豐富的經驗，在SARS流行期間，有一些使用中醫藥治療或預防SARS感染的臨床經驗，從中醫藥典籍與經驗搜尋治療新型冠狀病毒疾病是一個可行的方向。「瘟疫」的紀錄最早出現在中醫典籍《黃帝內經》的《素問·本能病篇》：「厥陰不退位，即大風早舉，時雨不降，濕令不化，民病瘟疫。」《呂氏春秋》中也記載：「季春行夏令，則民多疾疫。」古時候的中醫師當然不知道細菌、病毒等病原體的存在，但他們已觀察到疫病的發生好發在某些天候異常、濕氣增生的季節。而在《素問·本病論》：「民病溫疫早發，咽隘乃乾，四肢滿，肢節皆痛」已經開始描述瘟疫的症狀，包括上呼吸道的症狀及全身的症狀。更具體的描述疫情造成的死傷則是在東漢時期的張仲景，在他所著的《傷寒論》裡有提到，當時的醫家對於傳染性疾病的認識多半認為是跟氣候節令有關的外邪，例如風、寒等邪氣造成的症狀，當這些外邪入侵人體，就可能致病，而外邪包括：風、寒、暑、濕、燥、火等各種造成身體不同症狀的邪氣。一直到明朝崇禎年間，吳又可更觀察到造成大規模流行的一種急性感染的疾病，跟以往醫書描寫的風、寒、暑、濕、燥、火這些屬性患病不同，是一種造成人與人之間傳染的「異氣」(疫癘之氣)造成的疫病。而且他觀察到這種會傳染的「異氣」(疫癘之氣)是由口鼻進入，相當符合現代傳染病學的觀念。他有許多獨到的觀察，包括這樣的「異氣」不是由氣候因素造成、是肉眼看不到的、會在任何季節傳染，而且可以透過「自天受」(空氣)或「傳染受」(接觸傳染)而感染，具有高度傳染性。他也認為這樣的「異氣」進到體內存在於胸部的「膜原」(胸膜與橫膈之間的部位)。不同物種的動物有不同的傳染源。《瘟疫論》不僅是現存最早的一部論述急性傳染病的專書，也具體描述治療的方式。

如果從中醫的角度看新冠肺炎，大概可以總結為濕、熱、毒、淤。中醫典籍《素問·斥法論》：「正氣存內，邪不可干」，大意可以衍伸為身體免疫力抵抗力足夠，就不必擔心外來的感染。而《素問·評熱病論》：「邪之所湊，其氣必虛」也提到身體之所以會發病，正是由於體內的正氣虛弱而致。如果我們把前面提到的新冠肺炎的臨床症狀綜合中醫理論來看，是新冠肺炎病毒外來的疫癘之氣，趁著身體免疫力不足的情況下，從口鼻而入，進到身體，引起相關的濕(肺炎浸潤、痰液、鼻涕、疲倦、腸胃道症狀噁心、嘔吐、腹瀉等)，熱(發燒、感染、發炎等)，毒(敗



血症、二度感染等), 瘀(心肺循環不良、肺部纖維化等)症狀。而主要發病的部位在肺(呼吸道系統), 卻也會影響到五臟六腑。治療上, 根據每個患病病患的體質, 結合病毒感染的不同階段臨床表現, 中醫的治療原則也會根據濕、熱、毒、瘀的輕重, 給予宣肺化濕、清熱解毒、益氣養陰等不同的治療方式, 開立不同的處方。

預防到調理, 防治新階段

中醫對治療傳染病可分為4個階段

調節免疫、預防感染

《黃帝內經》中說:「正氣存內, 邪不可干」。當體內正氣(也就是免疫力)充足, 便無懼外邪, 即使感染, 也不致變成重症, 危及性命。尤其從各國的數據看起來, 年紀大的人感染後的症狀也比較嚴重, 而老年人的免疫力較差, 預防尤其重要。從香港在SARS期間的嚴重或是過去署立台北醫院的經驗, 玉屏風散是臨床常用處方, 由黃耆、防風、白朮所組成, 黃耆補氣固表、防風能祛風散寒、白朮則健脾補氣, 自古以來便是免疫力常用的中藥, 在現代藥理研究則具有抗菌、抗病毒的功效。

病發時祛邪兼扶正為主

《黃帝內經》中說:「邪之所湊, 氣之所虛」。當正氣不足, 邪氣就有機可乘, 正邪消長, 便可能生病。若不幸感染, 此時中醫用藥就會以對祛邪(抗病毒)為主要目的, 也會讓病毒有所出路離開身體, 同時減少病毒急性感染複製期造成的症狀。例如:板藍根、魚腥草、金銀花、連翹、麻杏甘石湯(由麻黃、杏仁、甘草、石膏組成)等中藥, 能清熱解毒、增加對濾過性病毒性感冒或肺炎的抵抗力, 平時亦可飲用, 增強免疫力。

減輕發炎、避免延燒

當病毒不斷複製, 有時會引發免疫系統失控, 免疫細胞一方面攻擊病毒, 一方面不分青紅皂白攻擊正常細胞, 這就是「細胞激素風暴」(cytokine storm), 往往造成肺部更嚴重的發炎、浸潤, 變成重症。這個時候就不能再過度使用扶正補氣的中藥, 除了前述能夠減輕發炎的中藥, 例如:魚腥草、黃芩、麻杏甘石湯等中藥, 同時要合併使用能夠緩解發炎造成的痰液、積液等祛濕化痰的中藥(例如:陳皮、竹茹、茯苓、栝樓等)

恢復期扶正為主

在中醫的觀點, 恢復期因為感染發炎過後、體力不足, 同時可能黏膜乾燥、甚至發生血瘀等循環不好的現象, 所以會運用益氣(例如:黃耆、黨參)、養陰(例如:麥門冬、沙參)、活血(例如:丹參、桃仁)的中藥調理, 使得體力與肺功能逐漸恢復。

參考資料

- 新冠肺炎的中醫觀點-顏宏融醫師
- 新冠肺炎中藥治療之應用初探-藥師公會全聯會

參耆元氣湯

材料：參鬚5錢、黃耆1兩、麥門冬8錢、紅棗10顆、雞肉2斤。

作法：1. 雞肉洗淨、切小塊，汆燙去血水

2. 加入藥材，水蓋過雞肉與藥材。煮開後轉文火燉煮40分鐘，雞肉軟爛可食用。

功效：紅棗有甜味，可以補脾胃，麥門冬與雞肉能滋陰，是一道甘甜清熱的藥膳。

藥材說明

參 鬚

- 性味：甘苦平。
- 功效：養心安神、益血復脈、健脾止瀉、補肺定喘、生津止渴。



黃 耆

- 性味：甘，微溫。歸脾、肺經。
- 功效：補氣升陽，益衛固表，利水消腫，托瘡生肌。



麥門冬

- 性味：甘、微苦，微寒。歸心、肺、胃經。
- 功效：養陰潤肺、益胃生津、清心除煩。



紅 棗

- 性味：甘，溫。歸脾、胃經。
- 功效：補中益氣，養血安神，緩和藥性。



參考資料

- <https://www.commonhealth.com.tw/recipe/719>

百合蓮子甜湯

材料：鮮百合2粒、鮮蓮子4兩、桂圓1兩、白木耳5錢、茯苓5錢、大棗8粒。

作法：1. 白木耳泡水後，洗淨挑出蒂，撕小塊後汆燙備用。

2. 鮮百合去蒂後，一瓣一瓣剝下清洗乾淨。

3. 鮮蓮子洗淨後加入所有藥材，以小火煮30分鐘後，加入鮮百合及冰糖煮至糖融化即可。

功效：

百合蓮子甜湯是大家耳熟能詳的一道養生甜點，其中的百合既可止咳化痰，還可除煩安神；而蓮子具有可促進食慾，健脾收澀、增強免疫功能的效用之外，也兼具益心、腎、幫助睡眠的效果，對於老人家的失眠煩躁功效尤佳，另外搭配使用的桂圓、大棗、茯苓、白木耳也都具有補脾安神和催眠的效果，其中大棗味甘性平，含有豐富的糖分、蛋白質、維生素C、礦物質等營養，老人家經常食用，可改善夜間煩躁難以入睡的困擾。白木耳則可清肺化痰、改善腸胃燥熱、和心悸失眠等症狀，適合時常熬夜或是壓力大的人食用。



百合蓮子甜湯

參考資料:

1. <https://www.brion.org.tw/article-2-content.php?FatherNo=&LevelNo=&Seq=1144&LevelName=>
2. <https://www.commonhealth.com.tw/recipe/720>

防疫期間宅在家 常見的8大健康問題

在新冠肺炎流行期間，減少出門、避免不必要的接觸，是遠離病毒最好的方法。但另一方面，身體疾病和心理狀態卻可能因為壓力、隔離和各種生活習慣的改變而加劇。以下是過去一年美國病毒大流行期間，醫療人員觀察到常出現的健康問題，並提供民衆相關建議。

長時間看電腦，眼睛疲勞、視力模糊

當全國進入停班課狀態，各級學校改採線上教學，上班族透過遠端工作，成年人和孩子在電腦前的時間愈來愈長，導致眼睛的各種問題浮現，包括乾燥、疲倦、疼痛、視力模糊和頭痛。加州佛森市的眼科醫師Jennifer Wademan說。

- 醫師建議：遵循20-20-20原則，每20分鐘提醒自己將視線離開螢幕，並觀察至少20英尺（約6公尺）遠的物體20秒。並且調低螢幕亮度或使用夜間模式，以減少藍光照射，尤其在晚上。

在家辦公姿勢不良，導致頸部和背部疼痛

「過去一年來，人們在家中工作一段時間後，出現許多頸部和背部的疼痛問題。」紐約醫師Michael Richardson說，在家中不必像在公司端坐在辦公桌前，柔軟的沙發甚至床或地板，成為許多人的工作場所，不良姿勢造成的重複性壓力，在長時間累積下開始反撲。

- 醫師建議：遇到這種情況，醫師建議經常進行身體伸展，做聳肩的動作，也可在一天的工作後進行熱敷。如果短時間無法回到工作崗位，不如趁機在家備好適合人體工學的桌椅，甚至站立式的辦公桌，以減輕肩頸的壓力。

憂鬱症和創傷後壓力症候群（PTSD）

「我們發現COVID-19引起的焦慮、憂鬱和強迫症大量增加。」加州橘郡社區衛生中心家庭行為健康臨床主任Yvette Visconte說，由於孤立感，更多孩子和老人出現焦慮和憂鬱症狀，父母也備感壓力，必須同時協助孩子完成課業和處理好自己的工作。另外，因害怕感染病毒而不斷強制作清潔和消毒工作，也讓人時刻處於緊繃狀態。人們也一直在經歷與疾病大流行相關的創傷後壓力症候群，專家將其稱為「COVID PTSD」。

- 醫師建議：如果發現自己一直處於精神不佳的狀態，請聯繫有執照的治療師做線上諮詢。

子宮肌瘤等婦科問題未獲得解決

紐約GYN創新護理中心的聯合創始人Natalya E. Danilyants表示，數百萬患有複雜婦科疾病（例如子宮內膜異位症和子宮肌瘤）的婦女，過去一年來沒有得到應有的治療。這些被視為「可有可無」的非緊急手術可能被取消，但隨著時間推移，有些人的病症可能惡化，導致嚴重的後果。

- 醫師建議：在疫情逐漸獲得控制後，女性仍應積極處理相關婦科問題。

牙裂、蛀牙與其他牙齒問題

牙醫Jeffrey Sulitzer說，這一年來牙裂、需要填補的蛀牙與下顎疼痛患者明顯增加。這是由於沒做好口腔衛生、吸菸飲酒過度以及壓力所引起。

- 醫師建議：情況許可下，仍應維持固定至牙科的診察，並確實做好口腔衛生。

壓力、焦慮、飲食不良，讓血壓飆升

紐約醫師Richardson說，高血壓患者未定期回診，甚至未規律服藥，有些人則因為待在家中缺乏運動，且飲食習慣差而陷入高血壓風險。壓力也是罪魁禍首，嚴厲的工作要求和社會隔離會嚴重傷害身心，對血壓產生很大的影響。

- 醫師建議：不能上大醫院回診，建議與家庭醫師（診所）聯繫，檢查身體狀況並制定如何維持的計畫。

長時間戴口罩，出現痤瘡、酒糟性皮膚

因為長時間戴口罩，華盛頓特區的皮膚科醫師Geeta Shah表示，痤瘡問題開始大量出現。臉部發紅和酒糟性皮膚炎也常見，「口罩在臉頰、下巴和鼻子上造成壓力，導致發紅和血管破裂

- 醫師建議：確保皮膚清潔和水分充足非常重要，鼓勵患者每天用溫和的清潔劑洗臉兩次，然後塗上保濕霜。即使戴著口罩，也要做好防曬，否則會讓臉部潮紅更嚴重。

錯過定期篩檢，晚期癌症增加

「自2020年3月以來，晚期結腸癌的發病率增加。」科羅拉多州胃腸病學協會醫師Austin Garza說。由於COVID-19問題，患者不願尋求醫療，導致無法即時發現病症，不只結腸癌，其他所有癌症的情況都一樣。

- 醫師建議：維持預防性篩檢（例如大腸鏡檢查和乳房X光攝影）是關鍵。



參考資料

衛生福利部樂生療養院網站

<https://www.lslp.mohw.gov.tw/web/news/>

<https://blog.hamibook.com.tw/%E7%97%85%E6%AF%92%E9%98%B2%E7%96%AB/%E9%98%B2%E7%96%AB%E6%9C%9F%E9%96%93%E5%AE%85%E5%9C%A8%E5%AE%B6-%E6%9C%80%E5%B8%B8%E8%A6%8B%E7%9A%84%E5%A4%A7%E5%81%A5%E5%BA%B7%E5%95%8F%E9%A1%8C/?p=143188>

<https://www.worldjournal.com/wj/story/121240/5498438>



減少疫苗副作用 防護力不打折

疫苗接種後可能發生的反應大多為接種部位疼痛、紅腫，通常於數天內消失，其他可能反應包含疲倦、頭痛、肌肉痠痛、體溫升高、畏寒、關節痛及噁心，通常輕微並於數天內消失。接種疫苗後可能有發燒反應（38°C），一般約48小時可緩解，如有持續發燒超過48小時、嚴重過敏反應如呼吸困難、氣喘、眩暈、心跳加速、全身紅疹等不適症狀，應儘速就醫釐清病因，並告知醫師曾接種疫苗，以做為診斷之參考，同時請醫師通報當地衛生局或疾病管制署。

接種疫苗前注意事項

- 接種前後避免喝酒，以免加劇副作用

雖然疫苗的副作用不大，但有些人可能會感到疲勞、頭痛、肌肉疼痛、發冷、發燒和噁心。即使少量飲酒也會觸發脫水，進而加劇以上副作用。且如果有脫水或宿醉，很難區分是身體對酒精還是對疫苗的反應。研究也證實，長期攝取過量酒精會影響身體的免疫反應。

- 吃助眠食物，尤其前一天晚上要睡好

充分睡眠可以讓身體的免疫系統發揮最大潛能。要在接種疫苗前提升睡眠品質，也可以從飲食下手。發表在《臨床睡眠醫學雜誌》上的一項研究發現，膳食纖維（水果、蔬菜、全穀類、豆類、堅果）吃太少、飽和脂肪和糖類（高脂肉類、奶製品、甜食）吃太多，會導致身體難以修復，睡眠受干擾。反之，較高的纖維攝取量有利深度、高品質睡眠。在這項研究中，吃營養師提供餐點的人，比選擇自行用餐的人更快入睡。如果想在晚餐和睡前吃點心，請選擇新鮮水果和堅果，但盡量在睡前三小時吃完。至於飲料，睡前六小時切勿飲用咖啡因飲料。晚上減少水分攝取，避免不斷跑廁所影響睡眠。

- 分時段飲水，保持身體水分充足

接種前後，保持身體水分充足是非常重要的事之一。國健署建議成人每日飲用6-8杯水（240ml / 杯），但有運動習慣的人需要更多。建議少量、多次飲用，避免等到口渴才牛飲，身體無法儲存大量水分，會經由排尿流失，短時間攝取過多白開水也可能造成低血鈉症（俗稱水中毒）。建議將飲水時間分成四個時段：起床到早上中段、早上中段到午餐時間、午餐時間到下午中段、下午中段到晚餐時間，每個區塊喝兩杯水，就可分段輕易達到足夠的飲水量。

- 捨棄泡麵等加工食品，多吃蔬果全食物

研究顯示，在新冠肺炎流行期間，因為人們減少外出，宅在家反而增加了高鈉、高糖食物的攝取。這類加工食品會導致身體慢性發炎，損害免疫功能。2020年發表在《英國營養雜誌》的一篇文章中，科學家得出結論，健康的飲食習慣對於預防COVID-19非常重要。儘管尚未有關於營養對疫苗影響的研究，但事實證明，支持疫苗接種後免疫系統的最佳方法，是優先考慮營養豐富、抗發炎、未經加工的全食物。最簡單的方式就是多吃蔬菜和水果。

- 預約打疫苗前，務必飲食均衡，預防低血糖發生

雖然暈眩並未被列入新冠肺炎疫苗的副作用之一，但根據美國CDC得到的報告，多數接種疫苗後的人都有暈眩感。這類暈眩多是由焦慮或注射的疼痛引起，無關疫苗本身。建議在接種前可以吃一些小點心或喝點飲料，減少焦慮發生。另外，低血糖也會引發暈眩感，因此一頓均



衡的飲食能預防低血糖發生。最好的血糖調節方法，是將蔬菜、瘦肉蛋白、富含纖維的碳水化合物，以及健康的脂肪搭配食用。

• 提前購買注射疫苗後要吃的食物

有些人在接種疫苗後會感覺到噁心，以防萬一，可事先儲備一些清淡、易消化的食物，如蔬菜湯、香蕉、瓜類、馬鈴薯、椰子水、糙米。此時應避免吃重口味食物，如油炸食品、肉類、酸奶油、含糖食品。接種疫苗後沒有感到噁心，但食欲不振的人，請嘗試每隔幾個小時吃一頓輕食小餐點。疫苗的副作用會在幾天內消失，但是健康的飲食習慣務必持續，可以帶來持久的健康益處。

中西醫學都把預防疾病放在首位，從根本上阻止疾病的發生。在新冠病毒（COVID-19）疫情下，接種疫苗也是達到群體免疫首要的手段。中醫學強調「上工治未病」，特別重視正氣在發病中的主導地位，也就是現代醫學的「預防勝於治療」的概念。希望培養正氣使其達到「正氣存內，邪不可干」的境界。邪氣是人體內外環境多種致病因子的總稱；正氣則是人體正常的免疫機能與抗病機能的總括。當邪氣實（致病因子活躍），人體容易受到病原侵犯而生病；當正氣虛（免疫機能低下），人體就可能出現異常的自體免疫性疾病，或表現出對病原侵襲缺乏有效防禦力的現象（如容易感冒）。因此，致病因子和人體免疫系統相互間的消長，決定了疾病是否發生以及疾病的預後。

在預防新冠肺炎疫情中，部分人只重視機體特異性免疫力（如施打疫苗），卻忽略機體非特異性免疫力的能力，疫苗並非萬能，抗原與抗體只是機體防禦機制之一，不是唯一，我們應該要提升機體的自癒力。其實，中醫在提升非特異性免疫力也就是正氣的提升，有其獨到的方法及功效，中醫治病是設法調節身體內部不平衡的狀態，利用自身的調節使疾病無從發展。

從中醫角度來看，此次新型冠狀肺炎病機以「濕」為主，因體質和環境的不同，進入機體形成濕熱和寒濕兩種病機，隨著病機轉化又會出現痰、熱、瘀，與濕互結形成痰濕和痰熱、瘀熱，且邪伏機體，上中下焦、五臟六腑都會受到影響，從而對人體造成非常大的危害。中醫專家透過病人四診觀察到大部分患者舌苔白厚、膩腐，舌胖大或有齒痕，脈象多濡滑，濕濁傷人之象顯而易見，且老年、慢性病、體質肥胖者易感染新冠肺炎，也說明了新冠肺炎以濕邪為重、易傷陽氣的特點。和有症狀感染者不同，無症狀感染者的防治，一定要針對伏邪，採用扶正祛邪的方法來改善體內的環境狀態，才能減少病邪的繁衍傳播。因此防疫需從體內外環境雙重防線著手。由於長期隔離在家，運動量減少，機體免疫力降低，易於感染發病，此時應該順應春夏升發之氣養神，加強身體鍛鍊，可透過八段錦、太極拳等中醫養生運動活動身體，因為長期隔離也與外界交流減少，容易產生抑鬱、煩躁、悲觀、惶恐等負面情緒，這時應更靜下心，好好調整自己的身心。讓我們在打疫苗前後，運用正確的保健觀念，減輕疫苗副作用，讓身體發揮最大的保護力。

參考資料

- <https://www.commonhealth.com.tw/blog/4083>
- <https://health.businessweekly.com.tw/Article.aspx?id=ARTL00300515>



嚴重中暑會致命 如何預防及應對

人類屬於恆溫動物，正常的體溫約在36度-37度，主要依靠腦幹中的下視丘中的體溫調節中樞來維持人體溫度的恆定，算是身體中的「中央空調」，這也是為什麼不管我們身在寒帶或熱帶的國家時，不會像變溫動物根據當下的氣溫而調整體溫。體溫調節中樞透過四大熱傳遞方式：傳導、對流、輻射和蒸發，經由皮膚、毛細孔、血管和呼吸的搭配決定如何進行溫度恆定調節。比如說，當天氣熱的時候，我們會流汗，是因為體溫調節中樞感受到因環境造成而變熱的血液，除了使血管舒張讓血流速度變大使其可以快速傳遞到皮膚，同時也發出訊息告知皮膚汗腺和毛細孔，讓體內的水分及熱能藉由毛細孔蒸發出體外(水蒸發屬於吸熱反應)，激烈運動時，每個小時的流汗量甚至能高達1~2公升，且呼吸頻率增加(會有喘的感覺)，達到體內降溫的散熱效果，天氣冷的時候則反之。

當外界環境的溫度比體內溫度高時，身體藉傳導及輻射散熱的效果變差，此時主要靠流汗蒸發及對流散熱，濕度高低也會影響汗水蒸發的速度，尤其台灣屬於平均相對濕度高的國家，就好比說民衆於台灣夏季出外遊玩時總會感覺悶熱，其中「熱」來自溫度對於人體的感受，而「悶」則是濕度帶給人們的感受，因此，艷陽高照之下需要同時注意溫度和濕度，有時溫度看似沒有很高，但濕度過高的話一樣會為人體帶來熱傷害喔！

熱傷害的種類&症狀

- ① **熱痙攣**：是因在高濕熱環境下長時間活動時因流汗過多或在休息時補充過多開水而非電解質溶液(運動飲料)，促使體液喪失和電解質流失，體內的鈉、鉀離子濃度相對偏低，形成電解質不平衡的狀態，導致身體不自主骨骼肌收縮所造成的肌肉疼痛，可以持續1到3分鐘，容易發生於大腿、小腿與手臂。如果痙攣劇烈，甚至會影響腹壁肌肉，應盡快治療。
- ② **熱暈厥**：常見在炎熱的環境中長時間站立(如軍隊中的訓練、學校的朝會)，由於皮膚血管擴張幫助散熱，血液會在體內重新分配，使大量血液和因久站而回流不順的血液，跑到皮膚等周邊血管和四肢，導致腦部血流暫時不足，發生暫時性暈厥，與中暑不同的是患者的中心體溫大多是正常的，但若不即時進行相關處置，有可能引發更嚴重的中暑。
- ③ **熱衰竭**：雖說「衰竭」二字容易給人帶來嚴重的感覺，但其實主因是因為流汗過多，未適時補充水分或電解質而導致的血液循環衰竭，常出現大量出汗、疲倦、身體全身無力、頭暈、頭痛、說話喘、血壓降低、臉色蒼白等症狀，患者的核心體溫會上升，但很少會達到40°C，嚴重時可能會失去知覺，變成中暑。
- ④ **中暑**：為4種症狀中最嚴重的，大多是因為熱衰竭時未及時發現，中暑分成兩種類型，分別為傳統型中暑(classic heat stroke)和勞動型中暑(exertional heat stroke)，傳統性中暑多指缺乏對於環境氣溫濕度改變的適應力，多發生在老人、小孩、慢性疾病患者，而勞動型中暑的患者則多發生在高溫高熱環境中工作的工作者，例如：國軍、勞工、農夫與運動員。皮膚因體溫調節中樞調節功能失常而無法散熱而呈乾燙潮紅狀態，患者此時會出現意識不清且體溫超過40°C(肛溫40°C、耳溫39.5°C、腋溫39°C)，最後造成中樞神經異常，若不盡速處理可能會引發休克、心臟衰竭、心跳停止、多重器官衰竭、橫紋肌溶解、彌散性血管內凝血等致命的併發症，甚至死亡，中暑患者的死亡機率約為30%-80%。

自端午節過後，時序進入炎熱夏天！近年夏天氣溫屢創新高，中暑急診就醫人次亦逐年增加，國民健康局提醒民衆，應減少暴露於高溫，確實做好預防中暑方法：「躲太陽」、「補水分」、「勤防曬」、「要通風」。

易中暑高危險群，包括：老人、嬰兒及幼童、病患（包括心臟病、高血壓患者及正在使用藥物治療者）、工作過勞者或運動者、體重過重者，需小心避免中暑

① 躲太陽：

選擇早晨和傍晚時間，進行戶外活動，並適時選擇陰涼處休息；注意氣象報告，避免於大太陽底下運動，尤其在上午10時至下午2時。

② 補水份：

隨身攜帶白開水，隨時補充水分，不管身體是靜態或在運動，室內或戶外，都需要注意補充水分，而且不要等到覺得渴了才喝水，最好每小時就喝2杯到4杯（1杯等於240cc）的涼水。為減少體液流失，避免喝含有酒精或含糖飲料。為避免胃痛，避免喝太冰的飲料或水。

③ 勤防曬：

穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服，在戶外應撐陽傘、戴寬邊或通風的遮陽帽子及太陽眼鏡，外出前30分鐘應先擦防曬乳液。

④ 要通風：

選擇通風或有風扇、空調地方（例如：公共圖書館、購物商場）；勿將嬰兒、兒童、寵物單獨留置於汽車內。

中暑初期，會身體感覺很熱、皮膚乾且發紅、體溫升高、心跳加快、呼吸加快，嚴重者會出現無法流汗、頭昏、頭痛、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀。民衆如果發生疑似中暑症狀，應儘速移離高熱環境，設法降低體溫。五個步驟供民衆參考：

① 蔭涼：儘快移至蔭涼地方

② 脫衣：鬆脫身上衣物

③ 散熱：用水擦拭身體及搨風

④ 喝水：提供加少許鹽的冷開水或稀釋之電解質飲料

⑤ 送醫：儘快送醫處理（可撥打119）

如出現以下熱傷害的警訊，例如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者還會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（例如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、可提供加少許鹽的冷開水或電解質飲料，並以最快的速度就醫，多一分警覺，少一分傷害。

參考資料

衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=577&pid=10747>

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1131&pid=2279>

中藥小故事

藥王孫思邈

孫思邈，世稱孫真人，京兆華原（今陝西省耀縣）人，是隋唐時代著名的醫學家。他編著的《千金要方》詳盡記載並整理唐代以前的重要醫學文獻及醫學經驗，是中醫學史上第一部醫學百科全書。書中並闡述醫德倫理的概念與規範，即〈大醫精誠〉與〈大醫習業〉。宋徽宗崇寧二年（約西元1103年），孫思邈被追封為妙應真人，世人則尊稱為「藥王」。

以蔥做為導尿管 相傳一位罹患尿閉症的病患來到孫思邈診問，訴說因小便嚴重瀦留導致下腹部腫脹隆起，十分痛苦。孫思邈當時並無治療這疾病的經驗，古醫書上也無治療這症狀的相關記載。正當他苦無對策之際，看見門前鄰家孩子拿著一根枯萎的蔥管把玩，乾癟的蔥管一吹就鼓直脹起。於是他找了一根細細的蔥葉，去除蔥葉的尖端後把中空的蔥管輕輕插入尿道三寸多（約9公分），並用口輕輕吹蔥葉管的另一端使蔥葉管脹大，讓瀦留的小便從膀胱經由蔥葉管導出，解除病患小便瀦留的痛苦。

針灸學「阿是穴」療法的發明 據傳孫思邈約70歲那年，一位患者因左腿疼痛難忍來請他治病，他先開了幾劑湯藥給病人服用，但病人服藥後不見緩解。於是改用針刺法，剛開始選用幾個止痛穴位扎針治療，但沒有見效。孫思邈心想：「除古書中寫的這些穴位外，人體上的穴位難道再也沒有別的吗？」思索後，決定放膽一試，選中病人患腿的一個部位，用拇指輕輕按了下去，問：「是不是這痛？」病人搖搖頭，接著掐按其他部位，病人還是搖頭。但當他按到膝關節上方的一個部位時，病人忽然說：「阿…是…就是這兒！」孫思邈於是取出銀針在這痛處扎了一針，病人痛苦的面容就此舒展，腿也不痛了。病人說：「醫生，您這一針下去，我渾身一麻就不疼啦，這叫甚麼穴呢？」孫思邈皺眉沉思，這處古醫書上沒有記載的穴位應該怎麼稱呼呢？孫思邈思索診療過程，突然豁然開朗，笑呵呵地說：「您剛才不是說…阿…是…嗎？那就叫『阿是穴』呀！」孫思邈提出創新的針灸療法，哪痛就往哪扎針，被後世醫學家們廣泛使用，稱它作「以痛為俞法」。

煉丹伏火法 若談到中國古代科學技術發展，廣為人知的就是四大發明：指南針、造紙術、活字印刷術、火藥。鮮為人知的是，孫思邈是火藥配方發明人之一。《丹經內伏硫黃法》一書記載他發明「伏火法」，利用硝石與硫黃各二兩研磨成粉末，加入炭化皂角子一起燃燒，燃燒完畢時取三斤木炭來炒。等退火並冷卻取出煉丹產物，這個混合藥物不會再爆炸燃燒，表示火已經蟄伏了，因此稱為「伏火法」。

參考資料：

<https://scitechvista.nat.gov.tw/Article/C000003/detail?SiteDirectory=Student&ID=9054aa98-b3db-456b-90b8-0962301967b3>

<https://ejournal.stpi.narl.org.tw/sd/download?source=10403/10403-07.pdf&vId=4F929A07-C26D-4363-BCBD-DD745EDFF41E&nd=1&ds=0>

咸豐草

別名

烏階、烏杷、郎郎草《本草拾遺》、狼把草、刺查某、鬼叉、鬼針草、盲腸草。

分布

中國（東北、華北、華東、華中、西南）及臺灣等地。

形態

一年生草本，高20~150cm。莖圓柱狀或具鈍稜而稍呈四方形，綠色或帶紫色，無毛，上部分枝。葉對生，下部的較小，單生，邊緣具鈍齒，花期後枯萎；中部葉具柄，有狹翅，葉片長橢圓狀披針形，長4~13cm，通常3~5深裂，裂片披針形至狹披針形，具鋸齒；上部也較小，披針形，三裂。頭狀花序單生；具較長的花序梗；總苞盤狀，外層苞片5~9枚，線形，具緣毛，內層苞片褐色，有縱條紋，具透明或淡黃色的邊緣；托片線狀披針形，背面有褐色條紋，邊緣透明；無舌狀花，全為筒狀花，兩性，邊緣5裂至鋸齒；花藥基部鈍，先端有橢圓形附屬器，花絲上部增寬。瘦果扁，楔形或倒卵狀楔形，邊緣有倒刺毛，先端芒刺通常2枚，兩側有倒刺毛。花、果期8~10月。



成分、藥理

乾草含luteolin、luteolin-7-glucoside、butin-7-O- β -D-glucopyranoside、butein-7-O- β -D-glucopyranoside、carotene、ascorbic acid、tannin、volatile oil等。全草浸劑有鎮靜、降壓及輕度增大心跳振幅的作用，內服可利尿、發汗。

效用

全草清熱解毒、利濕、通經，可治肺熱咳嗽、咯血、咽喉腫痛、痢疾、黃疸、月經不調、小兒疳積、癩結核、涼茶、毒蛇咬傷、肝病及盲腸炎。

參考資料

衛生福利部中醫藥司 臺灣常用藥用植物圖鑑資料庫

[https://www.cmtcmp.mohw.gov.tw/List.aspx?Keyword=%e5%92%b8%e8%b1%90%e8%8d%89bidens%20pilosa%20l.%20var.%20minor%20\(blume\)%20sherff](https://www.cmtcmp.mohw.gov.tw/List.aspx?Keyword=%e5%92%b8%e8%b1%90%e8%8d%89bidens%20pilosa%20l.%20var.%20minor%20(blume)%20sherff)

水交社文化園區

原水交社日式宿舍群區域，曾經是日治時期駐防臺南機場的臺南海軍航空隊，其官兵、眷屬之居所。國民政府遷臺後，水交社由航空委員會（今空軍總部前身）派員接收，並成為443聯隊之基地，水交社亦陸續興建眷舍以提供國軍官兵及眷屬居住。2004年，臺南市政府以「原水交社宿舍群暨文化景觀」名稱指定古蹟，作為保存臺南眷村文化資產的重要據點。於原址成立「水交社文化園區」，本園區並規劃為八大主題館，並於2019年12月25日開幕。

文學沙龍館-老張申門

眷村文學可說是歷史洪流下的產物。因戰爭遷臺的居民及其後代，開展臺灣文學史上特有的面貌。作家們以眷村的生活做為書寫的內容，融入本身情感與細膩觀察，呈現不同作家筆下各自繽紛開落的眷村時光。館內亦設有輕食餐飲休憩空間。

眷村主題館

策展人以《天空的凝視》為主題，探討藉由移民城市特有的穿越視點，折射出「水交社」原居民的原鄉記憶與在地生活經驗，迴返當代城市生活的感性對話。透過藝術家邀請已搬離的原眷村住戶進行一系列的記憶工作坊，藉由攝影、建築、電影、食物、文學等媒介，呼應此空間曾歷經日本海軍航空隊及中華民國空軍宿舍的身世。

水交社展演館

你是否懷念小時候媽媽過年特意穿上的棗紅色絲絨繡花旗袍？你曾想知道那些華麗旗袍背後的感人故事嗎？你是否想念父執輩團圓飯酒酣耳熱後談起抗日剿匪戰爭和逃難的驚險故事？你是否也曾傾慕過哪位軍裝英挺帥氣的鄰家眷村大哥哥？千般嚮往著能和他浪漫舞會上共舞一曲？你是否也曾戀慕過那位俏麗灑脫的眷村大姊姊？萬般夢想著能約她一起去看夕陽或是去水果室吃盤蜜豆冰呢？眷村雖然已然拆遷，但這些屬於眷村的雋永回憶，永不褪色。

飛行親子館

童年，是一生中最令人懷念的時光，而眷村孩子童年最美好的回憶，往往是左鄰右舍孩子不分大小共



文學沙龍館



飛行親子館



AIR台南館

同遊戲的歡樂時光。本館以眷村意象為主題，結合水交社雷虎空軍眷村的歷史背景，呈現出有形與無形的眷村文化特質，希望透過親子共同遊戲的歷程，生成與水交社眷村環境互動的童年記憶，並藉由親子間共同感知、參與、談論此經驗，延續水交社的眷村文化。結合互動式遊戲和美感元素，打造具眷村童年記憶的遊戲場域。

藝術特展館

特展館為藝術展示空間，定期更換不同的主題特展。開館特展由藝術家陳伯義創作，以「四時記事」為標題，拍攝及紀錄水交社眷村拆遷中的屋舍。透過影像敘述水交社的四季，表現春生、夏長、秋收、冬藏的水交社植物、市場、老屋以及年長居民照片，分別以食味殘影、植色光影、陳年印記以及歷史殘跡為子主題，以物質的、流動的、固著的影像裝置來呈現1949年後曾在水交社留下一抹思念的人們。

遊客中心

提供民衆旅遊諮詢、文宣索取、活動訊息查詢、遊客意見反應等各項服務。

水交社歷史館

水交社一帶古稱「桶盤淺」，位於府城南門外（清臺灣府城的南城門），係明清時期漢人墓葬之地。日治時期建為海軍軍事基地，二戰結束後國軍接收成為空軍眷村。水交社歷史館展示出土文物，並巧思運用地層的堆疊關係，打造展示牆面與剖面模型，輔以年表和地圖，把時間打造成立體的藝術。

AIR臺南館

17世紀以降，臺灣在印亞太地區具有舉足輕重的地位，美國將軍麥克阿瑟更將擁有數個空軍基地的臺灣形容為「不沉的航空母艦」。本館以「美軍在臺南」為展示主題，刻劃美軍在臺近30年間的足跡，透過多媒體設備、光雕投影、互動體驗裝置，呈現出新型態科技與文化交融之創新體驗。

眷村食堂

眷村，一個跨世代的共同記憶，隨著空軍、眷戶橫越海峽來到台灣落地生根，眷村人用食物來思念家鄉，麵聚場延續這份思念融入現代養生趨勢，讓回憶不停止在過往，而是在當下創造新的眷村記憶。麵聚場不忘水交社市場活力的吆喝與眷村家庭共食共享的互助精神，將這些人情味化作麵聚場的整體展現，也用終身對麵食的熱愛，讓整個台灣認識水交社，把美食摻入人生裡，讓這份溫情傳承每個世代。

景點資訊

開放時間:開館:週三至週日 09:00~17:00

聯絡資訊:地址:702 臺南市南區興中街118號

電話:(06)2633467

參考資料

- <https://shueijiaoshe.tainan.gov.tw/site/pavilion>
- <https://www.twtainan.net/zhtw/attractions/detail/766>
台南旅遊網

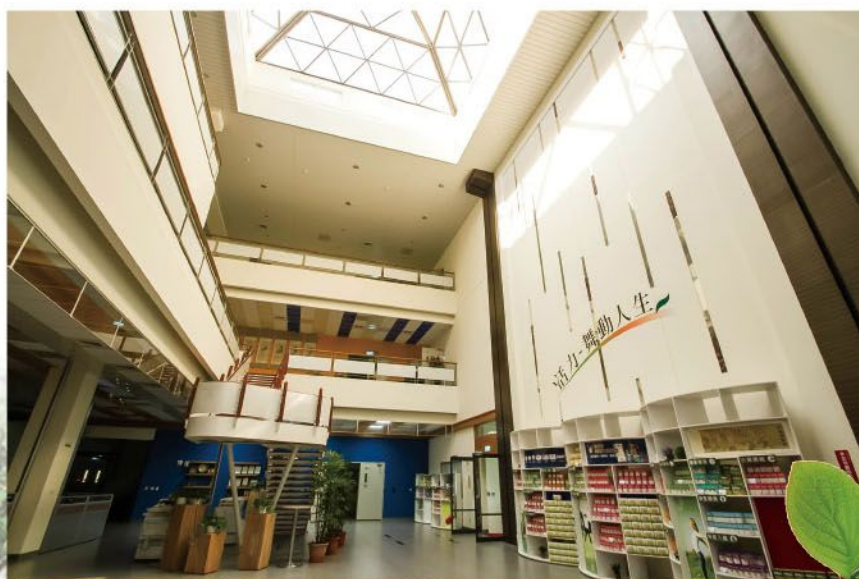


港香蘭綠色健康知識館

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~



港香蘭應用生技-藥用植物園



港香蘭應用生技綠建築採光中庭

- 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



▲ 中山醫學大學醫療產業科技管理學系



▲ 嘉南藥理大學藥用植物與保健應用學士學位學程

增強
體力

調節
機能

精神
旺盛



活力應援 守護循環好幫手



完整活力配方 當您的健康靠山

● 納豆激酶

由天然大豆發酵精粹而成，含有高活性2000FU的納豆激酶，可幫助健康維持，幫助維持消化道機能，養生零負擔。

● 紅麴

高科技製程提升活性成分Monocolin K，能夠調整體質，幫助維持健康體魄。

● 刺五加

含有刺五加苷(Elentherosides)、維生素及礦物質，滋補強身，增強體力。

● 紅景天

紅景天生長在3500公尺以上的高山上，特有元素『紅景天苷(Salidroside)』，能給身體打氣、精神旺盛，生活更有活力。

● 薑黃

含有活性成分薑黃素，可以營養補給，健康維持。

★ 適用族群：



丹參

紅麴

Q10



完整活力配方

當您的健康靠山



現代人因營養過剩及精緻飲食，容易增加身體額外的負擔，港香蘭採用天然紅麴菌發酵培養，大幅提高紅麴活性成分Monacolin-K之含量，以完美比例融合珍貴的丹參及輔酵素Q10，促進新陳代謝，健康維持。



紅 麴

精選天然紅麴菌發酵培養，大幅提升紅麴中活性成分Monocolin K之含量。



丹 參

含有丹參酮(Tanshinone)等活力元素，增強體力、精神旺盛。



輔 酵 素 Q10

高效能Q10，是合成能量的關鍵物質，主要能量的循環有關，是活力生活基本元素。