



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

 1-2 月號
2016 January-February



更年期也有春天

搞懂內分泌系統—別讓荷爾蒙作怪

認識更年期障礙

凍齡抗老—女性更年期的食療養生保健

保密防跌，更年期的骨質疏鬆防治

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

POWER 登場▶

真男人

MACA含量達400mg/日



榮獲國家專利

高單位的**秘魯天然MACA**，含有多種胺基酸、維生素及微量元素，給人體最佳營養補給；並添加**精胺酸及蠔精（日本）**，含有豐富的胺基酸及肝醣，讓您保持最佳狀態；搭配**人參、冬蟲夏草菌絲體、鹿茸**等漢方精華，可幫助男性滋補強身、增加體力，讓您精神旺盛，活力加倍，隨時輕鬆 STAND BY！





Contents

2016 January-February

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

一月 January

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1 元旦	2 廿三
3 廿四	4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 廿八	8 廿九	9 三十
10 十二月 初二	11 初三	12 初四	13 初五	14 初六	15 初七	16 初八
17 初八	18 初九	19 初十	20 十一	21 十二	22 十三	23 十四
24 十五 31 廿二	25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一

二月 February

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

國民健康專欄

01 | 空氣中的隱形殺手，養肺保健要注意！

藥膳美食

03 | 甘麥安神茶

04 | 山藥芡實韭菜粥

專題報導

05 | 搞懂內分泌系統—別讓荷爾蒙作怪

07 | 認識更年期障礙

09 | 男女更年期比一比

11 | 男性更年期的食療養生保健

13 | 凍齡抗老—女性更年期的食療養生保健

15 | 保密防跌，更年期的骨質疏鬆防治

人物專訪

17 | 竹北市永濟中醫診所 江玉梅醫師 專訪

20 | 法律小常識

基原鑑定

21 | 小茴香

22 | 仙鶴草

活動訊息

23 | 歡慶一甲子！

成功大學工資管/企管系創系60周年慶

24 | 機關團體參訪活動

1月及2月上班及訂貨日
紅色字為休假日

空氣中的隱形殺手 養肺保健要注意

肺癌一直為國人癌症死因之首，即便不吸菸、生活正常、定期篩檢的人，都有可能為此病所苦，因此養肺不能輕忽，更不能不重視。肺癌早在民國80年，就已成為臺灣癌症死因之首，每年因罹患肺、支氣管和氣管相關癌症而死亡者，更多達8,600多人；而國人因為肺炎、氣管和支氣管炎等呼吸系統健康問題，到醫院就診的人次，也高居所有病因的第1位，所需診療費用超過1千億元。臺灣的空氣品質愈趨惡化，再加上中國大陸時有沙塵暴席捲而來，細浮微粒的空氣汙染問題，每時每刻潛藏於我們生活環境之中，比食安問題還可怕，現代人罹患肺部疾病的人數增多，而且愈趨年輕化。

汽機車或工廠所排放的硫氧化物，含有致癌物質戴奧辛及重金屬污染物，在空氣中隱匿於無形，大口呼吸就容易吸進去肺部；尤其是臺北地區，因為交通的廢氣停留在臺北盆地內揮之不去，因此空氣品質差，又以高房價的大安區為首，10年的測量下來，居臺北市7大監測站之冠；若遇到每年11月到翌年5月中國大陸沙塵暴來襲，細懸浮微粒的濃度占總汙染量的37%，即便是大家認為空氣清新的臺灣後花園花蓮，空氣品質也超過WHO管控的10微克/立方公尺，年均值達到13微克/立方公尺，無法達到空氣品質優良的標準。

空氣汙染嚴重 養肺不可輕乎

宜陞中醫診所院長吳宏乾表示，以現代人所處的生活環境而言，養肺刻不容緩，無法等到每年秋天，最好時時保養。他以自身為例，利用手機查詢所在地的空氣品質，一旦顯示超標數據，外出最好戴上口罩，讓二氧化硫、氨氣、臭氣等有害氣體不要進入體內。由於肺部主氣司呼吸，若呼吸出問題，八九不離十就是肺部出問題；以西醫觀點來說，肺主要為體內氣體交換，但對中醫來說，除了手掌呼吸外，還相關水液代謝、血液循環、攸關神經及免疫系統。

臺北市立聯合醫院中醫師謝明憲表示，肺有宣發與肅降的作用；簡單來說，所謂的宣發就是能將體內濁氣往外發散至體外，肅降則是讓吸入的空氣，得以向下通降，讓體內的呼吸道保持潔淨，一旦呼吸道吸入異物，肺部也有肅清的作用，像是吸入異物或過敏原，氣管黏膜為了清除，反射反應就是咳嗽。因此肺部的2大作用發生問題，相對的就會出現咳嗽、氣喘、胸悶、自汗、痰物等現象。

氣喘為最容易因沙塵暴而惡化的呼吸道疾病之一，甚至易引起過敏反應和各種疾病。其中，室內的隱型殺手是冷氣機，很多人以為冷氣一年才用沒幾個月，只要換洗濾網即可，然而臺灣屬於潮濕多雨季節，真正的霉菌及灰塵都藏在難以自行清洗的冷氣角落，一定要請專家——拆解後，才能做到徹底洗刷的效果，建議一年至少要洗1次。

10多年前，每10到20人約有1人過敏，但現在5個人就有1人過敏，居住在城市中，對於空氣汙染防不勝防，且總不能門窗緊閉、足不出戶，建議可以從以下簡單的食療、運動及按摩穴位來養肺。

養肺第1招 食療自己來

中醫的食療，來自於五臟、五行、五色的原理，若依照春夏秋冬四季的變化做季節調理，春天為萬物之始，植物長新葉，用萌芽的青色食物來幫助體內生長，再藉由紅色溫熱夏季的體內之血，黃色食物則適合調解長夏之脾胃，到了秋天則以白色調理肺部，冬天則用黑色來豐富身體的水分。因此養肺食療，選用的就是白色食物，像是百合、杏仁、川貝等。

吳宏乾補充，白色食物有助於保肺，但多屬寒性，不能吃過多，如能搭配補氣食品一同食用，效果會更好。此外選用食材時建議慎選，並非外觀愈白的食材效用愈佳，如過度顯白，有可能加入對身體有害的漂白劑。至於有慢性咳嗽的人，謝明憲推薦將粗梨去皮切丁，搭配粉光參2錢、麥門冬2錢、沙參2錢、玉竹2錢、川貝2錢、枸杞1.5錢、紅棗4顆、黃耆3錢、桔梗1錢、炙甘草0.8錢、陳皮1錢、枇杷葉1.5錢，2公升的水，隔水加熱後燉成秋梨湯。

養肺第2招 持續運動

要養肺或是要遠離過敏，一定要運動。吳宏乾強調，快走對肺最好，剛開始時，一天以20分鐘為限，1到2個月後再增加10分鐘，強化速度，並增加兩手擺動，活絡手上的400個穴道，快走40分鐘後，再走3圈慢慢降速，雙手做伸展。謝明憲則建議，運動一定要避開溫差大、空氣汙染嚴重的時間，而且擴胸運動有助呼吸道暢通。

養肺第3招 穴道保健

咳嗽或是喉中有痰，可以按壓列缺穴，穴位位於兩手虎口交叉，雙手腕打直，食指尖到達之橈骨外側處，以右手拇指指腹，旋轉按揉左手穴位30次；再以左手拇指指腹，旋轉按揉右手穴位30次。有助提升免疫的是合谷穴，將拇指、食指併攏，肌肉最高處即是合谷穴；或將拇指的指關節橫紋放在虎口上，拇指指尖到達的地方即為穴位，常按壓，還能舒緩頭痛、牙痛，改善青春痘等問題。

※ 資料來源:中央健康保險署雙月刊第116期



甘麥安神茶

材料：炙甘草5克、浮小麥15克、紅棗10枚、酸棗仁10克、合歡皮10克。

作法：①將上述藥材洗淨，加入1000c.c.的水，滾後轉小火煮15分鐘。

②用濾網濾取藥汁，即可飲用。

功效：疏肝解鬱、寧心安神。

說明：一般女性在45歲以後，停經前後的一段時間常出現熱潮紅、出汗、心悸、失眠、情緒不穩定等症狀，屬於更年期症候群，在中醫認為是肝腎陰虛、陰虛火旺所導致，而適時的使用此中藥茶飲，可以抗焦躁、減輕更年期的不適感。

食材說明

炙甘草

性味：甘微溫無毒。

功效：補脾和胃，益氣復脈。用於脾胃虛弱，疲倦乏力，心動悸，脈結代。



浮小麥

性味：甘鹹涼無毒。

功效：澀斂止汗，養心益氣，退虛熱，利小便。



紅棗

性味：甘溫無毒

功效：補中益氣，健胃養脾，緩和強壯，生津益血，鎮靜利尿，調和諸藥。



酸棗仁

性味：甘酸平無毒。

功效：補肝膽，寧心安神，除煩斂汗，生津止渴。



合歡皮

性味：甘平無毒。

功效：強壯興奮，解鬱安神，和血利尿，消腫止痛，安五臟，續筋骨。



山藥芡實韭菜粥

材料：芡實50公克，山藥20公克，韭菜10公克，蔘苓御膳包1包，鹽少許

作法：① 山藥與蔘苓調理御膳包先浸泡熱水1小時，藥汁備用。

② 韭菜洗淨切碎備用。

③ 砂鍋洗淨，所有材料放入鍋中，加藥汁與水至1000cc。

④ 大火煮滾後轉小火續煮30分鐘。

⑤ 加入鹽調味後就可以享用美味的粥了

功效：可以開脾健胃，迅速恢復體力，消除疲勞，幫助新陳代謝，補益五臟，固陽補腎

說明：韭菜含豐富的鋅，可溫和補肝、補腎，改善性能力；鉀對高血壓、心臟病有益，富含鐵與葉綠素，能改善貧血或流鼻血症狀者的體質。韭菜為陽性食物，能使手腳或腹部變暖和，促進血液循環，建議陰性體質的人可多食用。韭菜那種獨特氣味的成分芳香基能調整自律神經，提高熱量代謝，對生理不順或紓解壓力也有益。

韭菜含有豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，預防習慣性便秘或腸癌；這些纖維質還可以将消化道中的毛髮及金屬包覆起來，使之隨糞便排出，故有「洗腸草」之稱。

芡實粥能使人耳聰目明、調通五臟、增強精氣，搭配以蔘苓御膳包調理的基底加上山藥能夠補脾，也具有和胃作用。山藥芡實韭菜粥最適合為邁入更年年長者滋補虛弱體質、強壯筋骨之美食。



認識內分泌系統—人體內的重要控制系統

什麼是內分泌系統?

首先我們要先瞭解到，人體內的各項生理機能是有賴於內分泌系統與神經系統控制(人體內的兩大控制系統)，以維持體內各機能運作的恆定。內分泌系統便是扮演著維持身體機能正常運作的重要角色之一。內分泌系統一旦運作異常，往往會造成生理機能(制)無法正常運作或運作異常，且不像人體的各部位器官一樣，當器官發生異常質變時，便會發出疼痛等明顯異常症狀(訊號)，那麼容易被警覺到。而內分泌系統由於它是默默地運作著，也因此讓多數人忽略掉它的重要性。

內分泌系統是泛指分泌激素(荷爾蒙)的各個無導管腺體(內分泌腺)之組合，有別於外分泌腺，有導管可運送分泌液至人體體內各處。內分泌腺所分泌出來的化學傳導物質是經由體液或血液循環系統運送至各器官而參與調節身體的各生理活動。

下面介紹人體體內的重要內分泌腺體：

人體內的重要內分泌腺體、器官，包括下視丘(Hypothalamus)、腦下垂體(Pituitary gland)、甲狀腺(Thyroid gland)、副甲狀腺(Parathyroids)、腎上腺(Adrenal glands)、胰臟(Pancreas)、卵巢(Ovary)、睪丸(Testis)。以下分別簡單介紹其於人體內扮演的主要功能：

下視丘(Hypothalamus)

位於丘腦下方，腦幹的上方。經由各項反饋調節機制控制各器官和腦下垂體，藉由釋放激素的方式，間接刺激其他分泌腺體、器官，分泌各種體內所需的激素。其所分泌的激素包含

- 促甲狀腺激素釋放激素(TRH)
- 促催乳素釋放激素釋放激素(PRH)
- 促腎上腺皮質激素釋放激素(CRH)
- 催乳素抑制激素(PIH)
- 生長激素釋放激素(GHRH)
- 生長激素抑制激素(SS, GHIH)等。

與腦下垂體共同控制、影響其他激素的分泌。

腦下垂體(Pituitary gland)

位於腦底部中央位置，可分為腦下垂體前葉和腦下垂體後葉。主要接受下視丘的釋放激素或抑制激素的刺激，調控分泌多種激素。其所分泌的激素包含：

- ① 生長激素(growth hormone, GH)：主要功用是促進全身細胞及組織生長，幼童缺乏生長激素時，會有成長不良及過於矮小；而過多時會有肢端肥大症。
- ② 促皮質素(Adrenocorticotrophic hormone, ACTH)：促使腎上腺皮質分泌腎上腺皮質激素。
- ③ 促甲狀腺刺激素(Thyroid-stimulating hormone, TSH)：其功用為促使甲狀腺分泌甲狀腺素及三碘甲狀腺素。
- ④ 濾泡刺激素(Follicle-stimulating hormone, FSH)：主要是調控發育、生長、青春性成熟及生殖相關等諸多生理過程。

- 5 黃體成長素(Luteinizing hormone, LH)：在女性體內會刺激卵巢釋放卵子；在男性體內會刺激睪丸合成睪丸素。
- 6 泌乳素(Prolactin)：主要作用為促進乳腺發育生長，刺激並維持泌乳。

甲狀腺(Thyroid gland)

位於頸部甲狀軟骨下方，氣管兩旁。主要功用為調控代謝、生長速率等生理作用。常見甲狀腺異常包括甲狀腺機能亢進及甲狀腺機能低下。

- 1 甲狀腺機能亢進係體內過度分泌甲狀腺素，會造成甲狀腺腫大、眼睛凸出、心悸、多汗、體重下降。
- 2 甲狀腺機能低下會造成體重增加、疲累、禿頭、對冷不耐、心跳過緩。

副甲狀腺(Parathyroids)

位於甲狀腺後面，通常有4個，分為上下兩對。副甲狀腺素能調節鈣、磷代謝。分泌過多會造成血液含鈣量過高，骨骼病變和泌尿系統結石。分泌過少則會造成血液含鈣量降低、含磷量升高，手足抽搐。

腎上腺(Adrenal glands)

位於腎臟上方，可分為髓質與皮質兩種組織。髓質主要可分泌腎上腺素與正腎上腺素，以刺激交感神經作用，來應付緊急狀況。皮質主要可分泌糖皮質激素和醛固酮。前者調節糖類、脂肪、蛋白質的代謝；後者作用於腎小管，控制鈉離子的再吸收與鉀離子的排出。

胰臟(Pancreas)

位於胰臟內的胰島，由分泌細胞組成島狀細胞團，可分泌胰島素與升糖素。藉此來控制肝糖原的合成與分解，兩者交互作用，來達到控制血糖處於一穩定狀態。一旦胰島素分泌不足或失衡，便會造成高血糖或是糖尿病。

卵巢(Ovary)

位於腹部，子宮的兩側，為女性特有之器官。主要分泌動情激素和黃體激素，能促進第二性徵的持續發育，子宮內膜的生長，增加受精卵著床機率。

睪丸(Testis)

位於陰囊內，為男性特有之器官。主要分泌睪固酮，可增強性慾、免疫功能，維持骨質密度。人體一般狀態下，體內內分泌系統是正常運作。一旦有外來因子干擾，如作息異常、生氣、承受極大壓力等，便會出現短暫異常現象，但通常狀況解除後即會恢復到正常情況。此外使用部分藥物亦會影響內分泌系統的運作。因此瞭解內分泌系統及其各種作用機制後，維持正常的飲食，且有良好的生活作息及運動習慣，均能有助體內內分泌系統的運作。

認識更年期障礙

「更年期」意指卵巢功能漸漸退化或喪失，女性荷爾蒙的分泌也逐漸降低的時期，此過渡期即稱為更年期。荷爾蒙的改變會造成許多生理及心理上之影響，由於女性荷爾蒙製造者卵巢之功能逐漸喪失，分泌不足的情況下，有時會引發自律神經系統失調，導致各種疾病及症狀的發生，就像是一輛車，隨著年代，零件越來越老舊，容易發生各種故障問題。

女性荷爾蒙是女人擁有青春、散發魅力及具有生育能力的主要激素，它突顯生理上女性的特質，不僅使女性更具有女人味，對於維持女性骨質密度、心血管功能及大腦記憶力提供了具關鍵性的幫助。隨著年紀的增加，35歲以後女性荷爾蒙將會逐漸流失，一旦進入更年期流失的速度更快，使得月經週期開始不規律，卵巢的排卵在停經前的2~8年會有不規律的現象，其卵泡會加速流失直到耗盡為止。

隨著更年期的進行，黃體素持續下降，濾泡激素反而開始上升，控制卵子成熟的濾泡激素和黃體激素的平衡相當紊亂，直到停經後濾泡激素就攀升至最高，維持在高點，因此臨床上常利用濾泡激素來檢測是否進入停經期。從正常的月經週期至完全停經，體內的女性荷爾蒙會急遽下降，而導致免疫系統發生變化，或自律神經系統的平衡遭受破壞。

熱潮紅、盜汗、心悸與失眠、食慾不振或亢進、血管痙攣性頭痛、皮膚乾燥或產生皺紋、情緒不穩等生理症狀皆為更年期主要典型症狀，其主要是負責調控呼吸、心跳、血壓、排汗、維持體溫等功能的自律神經所引起。若長期缺乏女性荷爾蒙，還可能造成骨質快速流失導致容易骨折、泌尿生殖系統萎縮、會陰乾燥搔癢、性交不快等問題。這些心理層面上的因素促使婦女身心備受煎熬，自覺年華老去，容易產生自卑感或易與人發生口角，因此個人心理需適當地做調整，放鬆心情是非常重要的。

這些由卵巢所分泌的女性荷爾蒙減少，對於更年期婦女而言可能引起不同程度的身體不適，在醫學上被統稱為婦女「更年期障礙」，由於女性會因為發現月經停止才知道已進入更年期，所以也被稱為「停經症候群」。更年期障礙之症狀，大略可分為以下幾項：

精神上

可能會出現失眠、容易疲勞、倦怠、緊張、焦躁、易怒、注意力不集中、記憶力減退、憂鬱以及情緒不穩等變化，這些症狀容易被誤以為「中年危機」或「空巢症」，也有不少婦女將失眠、情緒不穩問題誤認為「精神病」，至精神科求診，被診斷為更年期症狀而輾轉至婦科治療，診斷後才確定此狀況為更年期障礙。這些更年期會出現的精神不適造成很多婦女的困擾，例如美國前總統布希的太太芭芭拉，她在她的回憶錄中提到更年期期間，她曾患有嚴重的情緒障礙，曾一度引發輕生的念頭。

生理上

① **神經與血管的控制失調**：熱潮紅是最明顯的症狀，因自律神經失調，導致皮下血管擴張，突然身體感到一股燥熱，從胸部開始，接著延伸 至頸部及臉部，有時伴隨噁心、嘔吐、頭暈

及頭痛等症狀，通常幾分鐘即會自然消退，此情形一般會持續數個月到數年之久。熱潮紅因血管擴張，體溫發散，引發全身盜汗，此症狀若在夜間發生，會影響睡眠品質，導致翌日容易疲倦。此外，心悸也是常見的症狀之一，常伴隨熱潮紅發生，許多更年期前後的婦女感到心悸，而誤以為是心臟疾病，至心臟科求診，經相關檢查後，排除心臟疾病問題後，再被轉至婦產科就診。

- ② **皮膚的萎縮**：皮膚的水分減少、失去彈性與光澤，這是許多女性朋友最擔心的問題。還有退化性陰道炎，其會因為陰道表皮萎縮而引起，典型的情形包括外陰搔癢、陰道有灼熱感、白帶、性交疼痛等。另外還有尿道表皮會萎縮，它會導致尿道炎、頻尿、尿失禁、小便灼熱等症狀的產生。
- ③ **月經的異常**：女性最明顯的感覺就是月經週期不規律，有些人是月經量減少，另一些人卻是不規則的增加，直至最後停經為止。

在更年期，因為女性荷爾蒙下降，腦下垂體激素上升，這兩者間產生的激烈變化而誘發更年期的症狀，有些婦女並未感覺到任何更年期障礙的症狀，但大部分婦女會有上述幾項或全部症狀的發生，只是這些現象是在可以忍受之範圍，只有少數婦女會有嚴重的更年期障礙。

更年期是正常的生理過程，其症狀的輕重因人而異，也是必經的階段，每個人都必須對更年期的症狀要有所了解，因此吸取相關資訊是非常重要的，依個人狀況做不同的調整，而更年期症狀持續也是因人而異，有些人不會持續太久，有些人會常達5~10年，有些人的症狀會由輕微逐漸增強再轉為輕微症狀，不過現代醫療技術發達，帶動許多更年期障礙之相關研究，教育及媒體也廣為傳達這些訊息，所以有關更年期障礙的相關訊息在日常生活周邊都很容易汲取到，因此若出現更年期障礙，最好進一步諮詢婦科醫師，做詳細的荷爾蒙檢查，精神上更是需要先生與家人的充分了解與支持，而平時應保持心情舒暢、精神上的安定，這些適度的調整，才能面對更年期所帶來的不安。



男女更年期比一比

現在的社會，對於更年期這個名詞，已經不在是那麼的陌生，除了青春期的男女小朋友比較難照顧以外，其實，當父母或自己步入了更年期時，也是很需要去特別關心及注意的，一般而言，女性更年期的症狀因為比較明顯，所以可以得到的資訊也比較多，而男性其實也是會有更年期的，所以當然也更要去細心觀察及注意不輕易開口的長輩。

至於什麼是更年期綜合症，目前的察覺率很低，而由此導致就診率就更低。很多更年期女性都是等到更年期綜合症的症狀嚴重之後，才不得不諮詢醫生或者去醫院就診。那麼，到底什麼是更年期綜合症呢？

更年期是女性卵巢功能從旺盛狀態逐漸衰退到完全消失的一個過渡時期，包括絕經和絕經前後的一段時間。中醫稱之為“圍絕經期綜合症”。在更年期，婦女可出現一系列的生理和心理方面的變化。多數婦女能夠平穩地度過更年期，但也有少數婦女由於更年期生理與心理變化較大，被一系列症狀所困擾，影響身心健康。因此每個到了更年期的婦女都要注意加強自我保健，保證順利地渡過人生轉折的這一時期。

男性也有更年期，男性更年期綜合症是指男子在一定年齡內，驟然發生的各種反常心理狀態，並由此產生的各種各樣、輕重不同的臨床表現。男生更年期多發於50~60歲的男性，程度的輕重也很不相同，輕者可沒有感覺，重者反應較明顯。

世界衛生組織（WHO）指出的圍絕經期包括絕經過渡期及絕經期。婦女更年期是指月經完全停止前數月至絕經後若干年的一段時間，一般婦女從45歲開始到55歲左右，她們的平均絕經年齡為48.85歲。

以往的研究表明，男性更年期要比女性更年期晚3~5年，大多發生在55歲以後。然而，近些年研究證實，男性更年期已經提早十年到來，有些男士45歲就出現了早衰現象，主要原因與工作壓力大，過量吸煙、飲酒、熬夜、暴飲暴食、缺乏運動不良生活習慣密切相關。

更年期是女性卵巢功能從旺盛狀態逐漸衰退到完全消失的一個過渡時期。而更年期綜合症則是指女性在更年期前後，因卵巢功能逐漸衰退或喪失，以致雌激素水準下降所引起的以植物神經功能紊亂代謝障礙為主的一系列症候群。

專家指出，更年期綜合症的症狀主要有：潮熱多汗、月經失調、失眠、抑鬱、易激動、性欲減退、性交痛等。很多女性由於不知道什麼是更年期綜合症，對於這些症狀不知道怎麼處理，結果耽誤了治療。

男性更年期常見的臨床表現有：在精神心理方面，注意力不集中，辦事缺乏信心，工作能力減弱，記憶力、應變力均較差，處理事情優柔寡斷，陷於悲傷、焦慮、猜疑、偏執、煩惱狀態中；自覺體力不支，需求更多的休息才能應付日常工作。性功能方面，患者性欲、性反應、性能力持續減弱，性交不應期延長，精液量減少，精子品質下降，有時出現陽痿、早洩。在其他方面，患者還可出現頭暈耳鳴、失眠多夢、食欲不振、大便秘結或稀溏，小便短少或清長等多臟腑功能失調的症狀。



男、女更年期 比一比

男性



女性

男性荷爾蒙（睪固酮） 分泌不足	原因	卵巢功能開始衰退
性慾減低、性功能障礙、 缺乏活力及體力、焦慮、 脾氣暴躁	症狀	熱潮紅、心悸、頻尿、 尿失禁、口乾舌燥、眼睛 乾澀、皮膚癢、皮膚感覺 減退、記憶力減退
代謝症候群、慢性病 機率增	長期 影響	骨質疏鬆症機率增

資料來源 / 蔡維泰醫師、中華民國更年期協會
製表 / 劉惠敬

■ 聯合報



更年期綜合症病因一般主要包括以下兩個方面：

一方面，生理上的變化有卵巢功能的衰退，分泌雌激素和排卵逐漸減少並失去週期性，直至停止排卵；垂體分泌促卵泡激素和促黃體素過多，雌激素的靶器官如陰道、子宮、乳房、尿道等的結構和功能改變。從而在更年期出現月經不規則、潮熱、多汗、心悸、尿頻、尿失禁、陰道乾燥性欲減退、睡眠差、骨質疏鬆及身體發胖等一系列生理現象。隨著生理的改變，更年期女性還可能出現一些心理上不適反應如情緒不穩定、記憶力下降、多疑多慮和抑鬱等。

另一方面，在社會關係方面，更年期女性面臨一些社會問題如職業困難、離婚、父母疾病或死亡、孩子長大離開身旁等，這一切都給她們帶來巨大的精神壓力。在一定程度上干擾了更年期婦女的生活、工作及其與他人的關係，她們常覺得自己變老了，不喜歡參加公共活動，對家人容易發脾氣。出現這些情況，如果得不到社會和家人的理解，很容易導致家庭矛盾，甚至危及更年期女性的身心健康。

由次可知，對更年期的長輩的關心及照顧，真的是很重要的，尤其是男性長輩們，大概一部份的人都不會願意承認自己有這個更年期的症狀吧！所以也可能延誤到自己去看病的時間，造成白白受苦，因此為人子女的，要多關心那不愛開口的老爸囉！

男性更年期的食療養生保健

男性面臨更年期營養保健如何做？更年期是很多男性朋友必然經歷的，這之後身體各項機能逐步減弱，消化功用也有很大水準的削弱，因而更年期的飲食就需求特別留意。

男性更年期吃什麼好呢？

更年期是指50~60歲這一階段。在更年期，易發生渾身燥熱、心悸，眼前有黑點或四肢發涼等症狀，需要特別注意保養。

中醫把更年期歸屬於“臟躁”範疇。治療應以補脾腎、調沖任為主，兼以疏肝理情志，節嗜欲，適勞逸，慎起居，以配合治療。而以養心益脾、補腎潤燥為主的飲食治療，不僅有較好的效果，而且可以強壯體質。

- ① 不少人更年期血糖偏高，常出現冠心病的危險。
- ② 更年期的飲食還要特別限制刺激性較大的食品，因為人到更年期情緒被動較大，易激動煩躁，吃過多刺激性食物會加重更年期症狀。
- ③ 更年期的飲食要有足夠的蛋白質，以適應機體的需要，比如多吃雞蛋、牛奶、豆類食品等。
- ④ 更年期要多吃富含維生素和鈣質的飲食，特別是B族維生素和維生素E等含量豐富的食品。
- ⑤ 鹽可使體內水分增加，血壓升高，引起高血壓病，還會增加心、腎負擔，所以，更年期的飲食要限制食鹽。
- ⑥ 更年期的飲食要限制脂肪，因為高脂肪飲食不僅增加腫瘤的發病率，還會促使動脈高血壓病的發生和發展。

總之，更年期的飲食要以清淡為主，並合理補充營養。

當然，每個人的體質不一樣，更年期的飲食要求也會不一樣，最好通過諮詢醫生瞭解自己的最佳飲食搭配。更年期時出現嚴重症狀，特別是精神心理症狀時，一定要儘快諮詢醫生，尋求有效治療。

男性更年期還多表現出精神、神經方面的症狀，如煩躁易怒、失眠頭痛、記憶力減退、心血管功能不穩定等，因此要多吃一些改善神經系統和心血管疾患的食物，如：豬心、山藥、大棗、龍眼、茯苓餅、參棗飯、核桃仁粥等。

男性更年期的食療方：

- ① 蓮子百合粥：蓮子、百合、粳米各30克同煮粥，每日早晚各服1次。適用於心悸不寐、怔忡健忘、肢體乏力、皮膚粗糙者。
- ② 杞棗湯：枸杞子、桑葚子、紅棗各等份，水煎服，早晚各1次；或用淮山藥30克，瘦肉10克燉湯喝，每日1次。適用於更年期有頭暈目眩、飲食不香、睏倦乏力及面色蒼白者。
- ③ 赤豆薏苡仁紅棗粥：赤小豆、薏苡仁、粳米各30克，紅棗1枚，每日熬粥食之。1日3次。適用於更年期有肢體水腫、皮膚鬆弛、關節酸痛者。
- ④ 枸杞肉絲冬筍：枸杞、冬筍各30克，瘦豬肉10克，食鹽、醬油、澱粉各適量。炒鍋放入少許

油燒熟，投入肉絲和筍絲炒至熟，放入其他作料即成。每日1次。適用於頭目昏眩、心煩易怒、面色晦暗、手足心熱等。

- 5 桃核芡實蓮子粥：核桃仁5錢、芡實3錢、蓮子5錢、茯苓4錢、適量米煮粥、每日一次，3-5天為一療程。
功效：適用於脾腎兩虛之男性更年期。
- 6 首烏茯苓小米粥：首烏8錢(布包)、茯苓5錢、米適量，加水煮粥，待熟後，去藥包服食，每日早晚各一次，3-5天為一療程。
功效：適用於肝腎陰虛之男性更年期。
- 7 杞參羊肉湯：枸杞子8錢、黨參3錢、乾薑3錢、胡椒適量、羊肉12兩、調味料適量。羊肉與諸藥同加水煮至肉熟後，放調味料食用。每二日食用一次，七天為一療程。
功效：適於腎陽虛之男性更年期。
適應：頭暈、耳鳴、心悸、潮熱、心煩口乾、多夢少寐、手足心熱，舌質紅。
- 8 玄地烏雞湯：玄參9克，生地15克，烏骨雞500克。將烏骨雞去內臟，將玄參、生地置雞腹中縫牢，加水文火燉熟，調味後服食。
- 9 淮山棗肉煲瘦肉：淮山30克，棗肉20克，豬瘦肉100克，加水一同放沙鍋內煲熟爛，吃肉飲湯。
適應：心悸心煩、情緒波動、時喜時悲、頭暈耳鳴、健忘失眠，舌質紅。
- 10 桂圓百合粥：龍眼肉、百合各30克，大棗6枚，大米100克，冰糖適量，共煮為粥，早晚服食。
- 11 瘦肉蓮子百合湯：瘦豬肉250克，蓮子30克，百合30克，加水煮成湯，調味服食，每天1次。



凍齡抗老！女性更年期的食療養生保健

中醫早在《黃帝內經》中明確記載“女子七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。”意思是婦女在停經前後，機體由健康均衡逐步向衰老過度，隨著腎氣日衰，天癸將竭，衝任二脈逐漸虧虛，精血日趨不足，陰陽失衡進而導致臟腑功能失調。所涉及的病位主要在“心、肝、腎”，以腎為主，由於雌激素的不足，身體往往走向陰虛的路線，而中醫處理更年期症狀是針對病人的「證型」，利用調理心、肝、腎方式，減緩生理下滑速度，將更年期的不適感降到最低。中醫養生之道對更年期女性尤為適宜，“寓醫於食”，積極的將保健意識加入日常生活之中，配合飲食療法、穴道按摩等方式來調理，有助更年期身體轉化。

女性年過35歲，身體開始無聲無息地退化，代謝機能會漸趨緩慢，清淡少油、新鮮食材、均衡攝取各種營養素是基本保養的原則。可多吃些滋潤性食物，例如桃子、柿子、玉竹、菠菜、黑木耳等，以儲備將來更年期後流失的水分、膠質。可多攝取富含植物性雌激素的黃豆、黑豆及其製品，比方黃豆、黑豆加排骨熬煮成的雙豆排骨湯，有益氣補腎、強筋壯骨的功效，豆類還有助於穩定情緒。生活中隨手可得的天然食材加上中醫養生原理，就可以作為預防更年期症狀的藥膳。

以下提供養生藥膳食譜

• 山藥木瓜蘋果汁：

① 山藥150g、蘋果1個、木瓜1/4個。

② 山藥去皮，蘋果連皮帶籽全部切塊，木瓜去皮去籽切塊，加入乳酸飲料或水500c.c.，用食物調理機打勻即可。

• 枸杞百合粥：

① 枸杞10g、百合30g、大米100g、水適量。

② 先將枸杞浸泡1-2的小時，加入百合、大米及適量的水，以大火煮開後改小火續滾20分鐘，再加入兩顆雞蛋，置入悶燒鍋續悶30分即可食用。

* 適用於更年期婦女有口乾舌燥、眼睛乾澀、陰道乾澀刺癢等，有助於改善症狀。

運動也是中醫強調的。透過運動，將氣血循環順暢，增加身體含氧量，並把潛在壓力釋放出來。臨床上發現，更年期婦女若持續運動兩個月，不必依靠藥物，就可以減輕30%的不適症狀。有節奏的呼吸，包括瑜珈和其他打坐方式，均能保持大腦平靜，調節體溫，可採用每分鐘呼吸6至8次的方法，即呼氣5秒鐘，吸氣5秒鐘，每天做兩次，每次15分鐘。在感到潮熱來臨時也隨時可做。其他如健走、登山都是好運動，最大原則就是規律，且持之以恆。

更年期到了難免有失眠、心情不好、骨頭痠痛等問題，可以透過穴位按摩這個最天然的方法，自己動手就可以幫助面對更年期的困擾，不妨一起來試試老祖宗的智慧吧！

- **太溪穴：**（腎經之輸穴、原穴）內踝足尖與足跟大筋之中點。
可用於更年期腎陰虛所致的頭暈目眩、腰膝痠軟、失眠、潮熱汗出、足跟痛等。
 - **太衝穴：**（肝經之輸穴）位於足大趾及第二趾趾骨結合部。
可用於更年期情緒易怒燥熱、失眠、血壓偏高、月經不調。
 - **內關穴：**（心包經之絡穴）位於手腕橫紋正中，沿著兩條筋的中間往上約三手指寬處。
可用於更年期心悸、情緒不穩、胸悶。
 - **血海穴：**（脾經之輸穴）位於大腿內側，髕底內側端上2寸，當股四頭肌內側頭的隆起處。
可用於筋骨酸痛、痛經、面斑、經閉經崩。
- 更年期是每個女人一生必經的路程，以樂觀、健康的態度面對更年期的生活，可以使自己的生活過得更愉快，當個快樂美魔女。



保密防跌，更年期的骨質疏鬆防治

東方人由於飲食習慣和體質的關係，較少引用牛奶和食用其他乳製品，鈣質的攝取量普遍不足，也就較西方人容易罹患骨質疏鬆症。而根據國內統計，六十歲以上的人口中，16%患有骨質疏鬆症，其中百分之八十是女性。女性容易罹患骨質疏鬆的原因如下：女性一生經過三個重要階段--青春期、生育期和更年期，更年期約在45-55歲之間，也就是停經前後約十年的這段期間。女性的骨質原來就比男性差，女性停經以後骨質會快速流失，骨質疏鬆的影響就更為嚴重。隨著預期壽命的延長，骨質疏鬆已經成為停經婦女最重要的健康課題。

檢視更年期症狀

- 時常腰痠背痛
- 每晚頻尿如廁超過3次
- 每周3天睡眠時間不超過5小時
- 心悸潮紅感覺不適
- 月經週期不正常
- 陰道乾澀不適或勃起障礙
- 持續性疲倦
- 超過2周心情鬱悶不愉快

* 如有以上任一項症狀，建議詢求專業醫師諮詢。

不只女性有這些症狀，男性也會面臨更年期問題，主要是由於男性賀爾蒙逐漸下降所引起，通常臨床症狀不若女性明顯，普遍為常感到持續性的疲倦、記憶力減退、體重增加、勃起障礙、體力變差、攝護腺疾患、容易憂鬱焦慮或缺乏自信，並且有失眠、心悸、出汗及皮膚乾燥等問題。

骨質疏鬆危險性

- 脊椎壓迫性骨折：老倒縮，駝背，背痛，走路困難
- 股骨骨折：10-25%會在一年內死亡，25%在一年內無法行走；40%必須依賴他人生活。
- 手腕骨折。

骨質疏鬆就像是人體的海砂屋，外觀看不出來，也低估了它的危險，等出了意外或震動立即骨碎骨折，因此骨質疏鬆可能和心臟病癌症一樣屬於致命疾病。股骨骨折第一年死亡的風險，甚至高於末期的乳癌！是必需關懷年長者最重要課題。

骨質疏鬆高危險群

- 停經婦女
- 煙、酒、咖啡、茶攝取過量
- 老化(特別是65歲以上的老年人)
- 缺乏運動(一週少於3次，每次少於30分鐘)
- 鈣質攝取不足(成人少於800毫克/天；停經後婦女少於1000毫克/天)
- 骨骼或骨髓疾病，腎臟代謝不良疾病(洗腎)，長期用藥(如：類固醇)

更年期防治與調理

許多人認為食療或中藥效果緩慢不及西藥的迅速遂改服西藥荷爾蒙來補充，但長期的荷爾蒙補充療法仍然可能出現一些副作用。包括：1. 可能會有短期不適應的症狀(包括：出血、腹脹、乳房脹痛等等)。2. 長期高劑量使用，可能會增加罹患乳癌或子宮內膜癌的風險。

面臨初期骨質疏鬆症

- 加強飲食補充適當營養素：例如平常可多食用山藥、枸杞、何首烏、薏仁、黑豆、黃豆、核

桃、地瓜、櫻桃和蘋果等食物來幫助荷爾蒙調節，也能減輕更年期不適症狀。而海帶、深海魚類、小魚乾、芝麻、豬腳筋、雞爪、黑豆、豆腐、豆漿、白木耳、蕃薯葉、芥蘭菜等都富含膠質及鈣質，對更年期的男女都很合適。

- 營養補充品攝取足夠的鈣質和維生素D，以減緩骨質的流失。

世界衛生組織對於停經婦女的建議如下

- 鈣質每天攝取1300 mg(毫克)，最好由飲食攝取 (例如：乳製品、蔬菜) 維生素 D
- 50歲以上的婦女，每天400 IU(國際單位)
- 65歲以上婦女，每天600 IU
- 骨質疏鬆的婦女每天800 IU
- 維生素D的來源包括陽光以及食物

中草藥調理

傳統醫學對更年期患者的治療頗具彈性，能依個人體質及症狀表現不同而「因人制宜」，中醫認為更年期障礙乃因自然的退化造成腎氣虧虛，損及心肝脾等臟腑，幾乎是全身性的諸多症候。治療上中醫主要應用補養腎陰腎陽方藥外，還會視每個人各個臟腑虛損的狀況，適度地加入清熱或涼血之藥物。例如潮熱、盜汗等症狀明顯者，在中醫屬於虛熱證候，此時便以滋陰清熱的方式(如知柏地黃丸加減)來調理；有情緒不穩定、煩躁不安、胸悶及呼吸困難問題，可用加味逍遙散來疏肝解鬱。至於一般人最擔心的骨質疏鬆症，中醫調理則多以補腎的方劑如龜鹿二仙膠、左歸丸或右歸丸加減來處理。建議民衆在進入更年期階段而出現惱人的症候群時，先經合格的中醫師診察及調配處方，來幫助您渡過這段人生必經旅程。

最後應避免食用過量的咖啡、茶葉、可樂、巧克力等含咖啡因的食品，以免加重潮熱紅、心悸及失眠問題；抽煙、飲酒、辛辣或過甜過鹹食物也不適合。日常應保持規律適當的運動習慣，例如散步、快走、騎自行車、游泳等，以自己體能可負擔且有興趣為主。另外，女性在面臨更年期時的徬徨與焦慮，身為男性應當給予適時的體貼與安撫；相對地男性也會面臨更年期階段，此時身為女性也應該要細心觀察另一伴的不安與失落，雙方共同以正面的態度面對更年期的尷尬期，自然便能擁有愉快的生活品質。

世界衛生組織(WHO)骨質疏鬆DXA檢測標準值 (附圖)

T-score值	情況	描述
0以上	骨質良好	骨質密度屬正常，多攝取鈣質，多存骨本。
-1~0	骨質正常	骨質密度屬正常，多攝取鈣質，多存骨本。
-1~-2.5	骨質流失	骨質逐步流失，減少不良習慣，定期健康檢查並和醫師配合。
-2.5以下	骨質疏鬆	遠離不良習慣，定期健康檢查，個人應注意避免跌倒及外力撞擊，以免發生骨折並和醫療院所密切配合。

資料來源：衛福部國民健康署：慢性病防治-更年期與骨質疏鬆預防



竹北市永濟中醫診所 江玉梅醫師 專訪

中醫之路起源

老家位於豐原，鄰近有許多中醫名醫，使用的是傳統水藥，但小時候怕苦不喜歡吃中藥，可是覺得藥鋪抓藥煎藥的過程很有趣。小時候隔壁有個獨居老婆婆，固定給老醫生看診，常常幫婆婆去拿藥，也將中藥當成玩具，無形中漸漸對中藥產生好感，也覺得醫人治病是很有意義的事情。

求學難忘經驗

大學念了中國醫藥大學藥學系，由於爺爺希望江醫師之後能夠當中醫，而且父親因為糖尿病，車禍引發敗血症，在西醫治療方面單科範圍小；反之，中醫講究整體醫學，涉略領域較廣，加上本身興趣，畢業之後報考，很幸運第一年就考上學士後中醫。

在求學過程中，感謝多位老師在各方面的寶貴經驗教導：姜潤次老師的頭皮針用針特殊，學習到重症腦性麻痺的處理技法；鍾永祥老師是知名穴道專家，學生於課程中親身體驗老師的用針，加上老師的氣功加持，氣場能量可以從針進入，痠痛感覺更是強烈；張國養老師在內科教學有獨到之處，課程中利用易經、五行八卦闡述中醫概念，結合有趣的臨床實例。張老師特別重視把脈，詢問患症重點，用藥精準於十味藥內，跟隨學習期間累積實診經驗與扎實根基。

學醫經歷

中醫傳自古人智慧，望聞問切缺一不可，尤其切診把脈能精準診斷疾病。江醫師承襲張老師師訓，習慣先由脈象抓出主症，詢問相關問題，再決定用藥方針。

一旦有治療盲點時，時常去聽各家演講，並參考古籍，吸取臨床用藥經驗，以傷寒論為基礎，提升治療效果。

八卦易經亦是老祖宗千百年的理論衍生，江醫師相信，兩派學理相傳，運用在現在問診上，不僅可以治療生理病痛更可以治療心理問題，常常有肝氣鬱結情緒不佳的病患來跟醫生聊天後，透過聊天排解問題加上簡單用藥開藥就可排除病痛，可見醫師更是需要疏導患者的心理問題。

開業起源與致力專長

江醫生致力於不孕症跟皮膚科，現代人壓力大導致高齡婦科問題，多年不孕狀況更是常見，如果症狀達兩年以上建議先去西醫檢查，確認輸卵管是否阻塞或是卵巢早衰，源頭疏通之後搭配中藥治療才會產生效果。一般人常說女生忌冷，可是男生吃冰也會影響精蟲活動力，造成不孕。在西醫治療過程中會投以女性患者排卵藥，長期服用會造成卵泡不成熟，強制排卵亦會造成身體負擔，更可能導致乳癌，所以同時必須借重中醫調理，增加卵泡成熟度。年輕人因為熬夜，卵巢早衰，功能性降低，生理期量變少，天數縮短，卵泡不成熟，黃體素不足，更年期甚至會提早到，江醫師建議若有此症況必須盡早調理，早點生育。調節身體機能，首重作息正常，三十五歲內趁著代謝正常都還來的及補救，搭配補益脾胃腎之中藥，龜板、當歸、熟地、菟絲子、紫河車等等之天然賀爾蒙，幫助卵巢自發性恢復，才是根本辦法。

若病患急於生育，可於調理完成進行試管，卵泡成熟後，受孕成功機率相對提高。江醫師更提到男生決定生育性別，男生可藉由運動提升腎氣，腎氣強容易生兒子；反之，腸胃差、熬夜、或鼻子過敏者，較容易生女兒。子宮肌瘤更是現在女性常見症況，此症不適四物，但仍有適合中藥可以抑制肌瘤大小，適當補充雌激素，用藥調整卵泡成熟搭配活血抑制肌瘤大小，也可以正常懷孕。

臨床上出現皮膚病常因感冒、菸酒、飲食習慣辛辣加重病情，若有表皮疼痛連帶神經痛者，初期需儘早治療，拖至半年以上會變成慢性病毒侵入。常見的濕疹、異位性皮膚炎是比較容易快速診治的，需要飲食忌口、正常作息，不能使用一般沐浴乳，要用手工皂，在衣服清潔不能使用漂白劑。雖然西藥治療皮膚症狀較快速，但復發容易，且大多使用類固醇，曾經有一位年輕女生病患因為痘痘問題，為了美麗長期連續吃藥，長期抑制，導致經期短少，產生嚴重副作用。中藥治療皮膚病療效佳，雖不能立即止癢，但透過中醫復發頻率較低，也不會有西藥副作用。中藥以清熱解毒去濕為主，臨床效果不錯，花費也較低，也不會使用到類固醇。天灣天氣濕熱，若屬濕熱體質，建議可多食用綠豆加薏仁，女生經期來建議不要吃堅果跟辛辣，以免刺激冒生小痘痘，另外蝦子跟帶殼海鮮是強大食物過敏原，會造成痘痘局部組織充血，建議患者減少食用。



難忘的治療經驗

現在人飲食習慣不佳導致大腸癌患者大幅增加，曾經有位患者嚴重腫脹需要手術切除，在排定手術時程前症狀有大便出血且嚴重沾黏，吃了西藥也無法解決大便黏臭問題，後來同時吃中藥調理，約莫一週，腹瀉症狀減輕，大便也會成型，疼痛感亦減少，三週後依時程進行開刀，手術後西醫說原先腫脹居然消了一半，可見中醫治療癌症有很多發展的空間。

期許中醫發展

為了中醫未來全面性發展，第一，建議推拿技術人員可以制度化培訓，以因應龐大傷科市場，唯有拓大市場需求，提供足夠復健推拿人員輔助中醫門診。第二，希望中醫住院制度成立，透過中西醫結合，能夠在癌症、不孕症等各科攜手合作，透過中藥輔助，達到全面性治療。第三，發展中醫針劑劑型，拓展中醫新劑型，提高中藥的療效。第四，建立完善的重金屬和農藥檢驗制度，透過嚴謹的把關，讓民眾服用粉劑或煎劑更安心。最後希望大家多加重視中醫臨床教學，讓豐富經驗的老中醫可以永續傳承。

現 職

永濟中醫診所 醫師

主治項目

過敏性鼻炎、咳嗽、氣喘、不孕症、月經調理、更年期障礙、子宮肌瘤、異位性皮膚炎、皮膚過敏、腸胃潰瘍、腹瀉、便秘、小兒體質調理、內分泌失調、睡眠障礙、肝炎、腎病症候群、糖尿病、高血脂、高血壓



門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午08:30-12:00				●		●		全 日 休
下午15:00-18:00			●		●		●	
晚上18:30-21:30		●		●			公 休	

週六晚上及週日全天休診

電話：(03) 5541789

地址：竹北市博愛街181號（博愛橋旁）



法律小常識

被繼承人負債累累，可以不繼承嗎（限定繼承、拋棄繼承）？以前規定，如果沒有辦拋棄或限定繼承，就要全部繼承被繼承人的財產及債務，如果債務比遺產多，繼承人還要拿自己的財產來賠，也就是一般人所說的「父債子償」。但是繼承債務過多，讓一個人只因沒有辦裡拋棄或限定繼承，就要繼承大筆債務，一輩子將自己賺來的錢拿來賠給被繼承人的債權人，也不公平。所以，2009.5.28修法規定，繼承以限定繼承為原則，以概括繼承或拋棄繼承為例外。也就是說，如果被繼承人的債務超過資產，縱使繼承人在被繼承人死亡後三個月內忘記拋棄繼承，繼承人也不必擔心自己的財產要拿來清償被繼承人之債務。

現行法規說明

一、限定繼承（民法第1148條）：

繼承人不喪失繼承人之資格，僅在所繼承遺產範圍內，償還被繼承人債務之繼承方式（例如：父死，遺產90萬元，負債150萬元，子僅在90萬元的範圍內對父之債權人負責），繼承人並應在知悉其得繼承之時起3個月內開具遺產清冊陳報法院。

二、拋棄繼承（民法第1174條）：

喪失繼承人之地位，不繼承被繼承人所遺留之負債，但也不能繼承遺產。通常用於被繼承人負債明顯大於資產之情形，以避免向陳報法院的麻煩。被繼承人死亡後，繼承人知悉其得繼承之時起3個月內檢具相關文件向法院聲明。

小茴香 的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Foeniculum vulgare* Mill.

俗名(Common Name) (中) : 小香、谷茴香

(英) : Fennel seed

來源(Source) : 為繖形科(Umbelliferae)植物茴香(*Foeniculum vulgare*)的果實。

The fruit of *Foeniculum vulgare*

藥材性狀

- 雙懸果細圓柱形，兩端略尖，有時略彎曲，長4-8cm，直徑1.5-2.5mm。
- 表面黃綠色至棕色，光滑無毛，頂端有圓錐形黃棕色的花柱基，有時基部有小果柄。
- 分果長橢圓形，背面隆起，有5條縱直稜線，接合面平坦，中央色較深，有縱溝紋。
- 橫切面近五角形，背面的四邊約等長。
- 氣特異而芳香，味微甜而辛。

顯微性狀

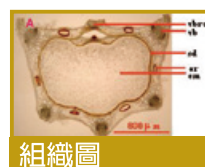
- 外果皮為一系列切向延長的扁平細胞，外被角質層。
- 中果皮為數列薄壁細胞；有6個油管，果稜間各一個，接合面兩個，內含紅棕色油脂。
- 維管束位於果稜部位，周圍有大型網紋細胞，韌皮部位於木質部兩側上方。
- 內果皮為一系列細胞。種皮細胞扁平，內含棕色物質。
- 種脊維管束位於接合面的內果皮與種皮之間。
- 胚乳細胞含澱粉粒和少數脂肪油，糊粉粒含細小草酸鈣簇晶。
- 胚小，位於胚乳中央。

References

1. 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生署中醫藥委員會。81-82頁。
Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 1999. Drugs Quality Control: Authentication. Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 81-82pp.
2. 肖培根。2001。新編中藥志(第二卷)。化學工業出版社。75-79頁
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 2). Chemical Industry Press. 75-



藥材圖



組織圖



網紋細胞



草酸鈣結晶

仙鶴草的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Agrimonia pilosa* Ledeb.

俗名(Common Name) (中) : 龍芽草

(英) : shaggy speedwell, Chinese agrimony

來源(Source) : 薔薇科(Rosaceae)植物龍芽草*Agrimonia pilosa*之乾燥全草

The dried whole plant of *Agrimonia pilosa*

藥材性狀

- 全體被白色柔毛。莖下部圓柱形，直徑4-6mm，常木質化，紅棕色，上部方柱形，四面略凹陷，綠褐色，有縱溝及稜線。
- 莖節明顯，節間長0.2-2.5cm，向上節間漸長；體輕質硬脆，易折斷，斷面中空。
- 奇數羽狀複葉互生，乾縮卷曲，小葉片為倒卵形或倒卵披針形，下面毛較多。
- 有時帶細長的總狀花序；花小，花瓣5，黃色。稀有帶果實者。氣微，味微苦。

顯微性狀

- 中脈向下凸出，維管束外韌型，呈新月狀。上表皮有非腺毛；下表皮有非腺毛、腺毛和氣孔。
- 葉肉柵狀細胞2列，不通過中脈。柵狀組織及葉脈薄壁組織中散有草酸鈣簇晶，直徑15-25-40 μm 。

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第三冊)。化學工業出版社。62-68頁。
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 3). Chemical Industry Press. 62-68pp.
2. 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生署中醫藥委員會。167-168頁。
Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 1999. Drugs Quality Control: Authentication. Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 167-168pp.



藥材圖



草酸鈣簇晶



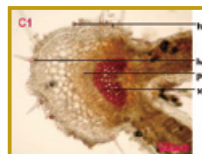
組織圖



導管



非腺毛




葉橫切面



腺毛

歡慶一甲子！

成功大學工資管 / 企管系(原工商管理系)創系60周年慶



國立成功大學60年前，領先全國創立“工商管理系”，開啓台灣管理教育的推展與應用，並發展成今日的「工業與資訊管理學系」和「企業管理學系」。時光匆匆，轉眼間也作育英才一甲子，為慶祝原工商管理系走過一甲子時光，成功大學工資管系、企管系和兩系系友會，以及由兩系系友所捐獻成立的“財團法人成大經營管理文教基金會”，訂於104年11月7日（六）與8日（日）在成功大學光復校區舉辦一連串慶祝活動。

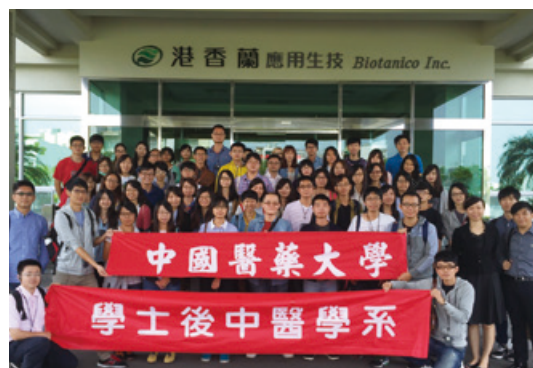
當天也有對外界開放的“系友事業商品展售會和徵才活動”，展售會目的為展示各屆系友在各行各業努力發展的成果，此次展出單位有台灣高鐵公司、大成長城公司、台銀證券、港香蘭藥廠 / 應用生技廠、南寶樹脂、三帆製藥等22個單位系友經營管理的公司來參展，其中港香蘭藥廠的董事長一蔡宗義先生，是成大EMBA校友總會第一屆理事長，帶領港香蘭專業的團隊參與此次盛會，秉持「以人為本，良藥濟世」的家訓創新中醫藥，從台南鄉間的一間中藥鋪發展成今日擁有世界不同國家各項國際認證的大藥廠，創造出安全及有效的產品，延伸中草藥的應用發展。蔡董事長獨特的經營理念及創新原則成功吸引不少系內、外的人群及莘莘學子的參訪交流，透過此次盛會奉獻社會、回饋母校，亦覺得與有榮焉。



活動窗櫺



▲ 中國醫藥大學謝雲忠主任及日本友人參訪



▲ 中國醫藥大學學士後中醫系



▲ 嘉南藥理科技大學保健營養系



▲ 中山大學管理學院IBMBA

風華再現 青春美麗

嚴選大豆萃取物（含40%去糖基異黃酮素）及紅花苜蓿，可調節生理機能，提供女性在年齡漸長後最貼心的保護。



異黃酮含量高達50mg/日

獨特美妍靚麗配方，採用琉璃苣油及月見草油，含豐富的GLA（ γ -次亞麻油酸）能調整體質；羊胎盤乾燥粉末、蜂王乳及膠原蛋白是養顏美容的最佳營養補充品，是愛美的您最好選擇。

