



蘭香港

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

3-4 月號
2016 March-April

春雷乍響

驚蟄時節談養生

一年之計在於春，養肝明目為首要

春神來，過敏搔癢也來？擊退惱人的「春季癢」

大地回春，生機勃勃食療法

動起來！解壓抗疲養肝操

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

豐沛體力 朝氣人生

樂干寶薑黃膠囊

在外打拚最堅強的後盾，
健康守護每一天

採用高純度薑黃萃取物，
每日可攝取**400mg薑黃素**，
搭配**五味子**、**蒲公英**，
幫助調整體質、可促進
新陳代謝、調節生理機能，
讓您**每天活力充沛，勁力十足。**





Contents 2016 March-April

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

三月 March

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

四月 April

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
					廿四	廿五
3	4	5	6	7	8	9
廿六	廿七	廿八	廿九	三月	初二	初三
10	11	12	13	14	15	16
初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十
17	18	19	20	21	22	23
十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七
24	25	26	27	28	29	30
十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四

國民健康專欄

01 | 肩頸痠痛輕忽不得，千萬莫小看肩頸痠痛！

藥膳美食

03 | 春季養肝活力茶

04 | 當歸枸杞雞湯

專題報導

05 | 一年之計在於春，養肝明目為首要！

07 | 春神來，過敏搔癢也來？擊退惱人的「春季癢」

09 | 您爆肝了嗎？拒當「肝」鐵人

11 | 大地回春，生機勃勃食療法

13 | 初春保健：春捂、養胃、護肝。

15 | 動起來！解壓抗疲養肝操！

人物專訪

17 | 彰化市玉衡中醫診所 廖浩欽院長

20 | 法律小常識

基原鑑定

21 | 生地

22 | 菟絲子

活動訊息

23 | 機關團體參訪活動

24 | 旅遊資訊—毓繡美術館

3月及4月上班及訂貨日
紅色字為休假日

肩頸痠痛輕忽不得 千萬莫小看肩頸痠痛

一般心絞痛的痛點包括頸間，因此很多人誤以為是五十肩；其實，這都可能是心肌梗塞的前兆，千萬大意不得。

脖子緊緊的、肩膀痠痠的，有時還會莫名的頭痛、噁心想吐，一旦有上述症狀，請務必格外注意。因為肩頸痠痛是現代人普遍有的毛病，所以常常讓人不以為意；然而，這個看似小毛病的身體不適，卻可能是大問題的一個警訊，情況嚴重時會引發頭痛、嘔吐，造成精神不安及憂鬱等，甚或是心臟血管病變的前兆，千萬要謹慎看待。尤其近年來，心臟血管疾病患者的年齡層有逐漸下降的現象，醫院門診裡，青、壯年甚至成為心血管疾病求診的新興主流。

青年為何也可能是心臟血管疾病的潛在對象呢？因為人體從20歲開始，脂肪斑塊就逐漸堆積在血管內，導致血管阻塞而缺乏彈性，初期沒有明顯的不適感，只有到動脈硬化嚴重而影響血流時，才會引發心絞痛。一般心絞痛的痛點包括上腹部、頸間、胸部，因此很多人誤以為是胃食道逆流、五十肩或是呼吸器官導致的缺氧氣喘。殊不知這些看似稀鬆平常的小毛病，都可能是心肌梗塞的前兆。

究竟什麼是肩頸痠痛？嚴格來說，肩頸痠痛應該稱之為「肩頸綜合症」，起因於長期姿勢不良或長期重覆同樣的動作，加上壓力大，而引發肩頸部位肌肉發炎的現象。症狀即是在頸部、肩膀、肩胛骨這三角地帶的肌肉會出現僵硬、痠痛程度不一的情況。而肩頸痠痛的問題除了肇因於姿勢不良外，壓力過大等心理因素造成情緒緊繃，也會使症狀加劇。

整體而言，大部分人的肩頸痠痛多屬文明病，有時只要多休息、注意行起坐臥保持正確姿勢、改善睡眠狀況，就能獲得改善。但近年來也有相當多的個案，是因為憂鬱症甚至頸椎腫瘤所引起的肩頸不適。因此，遇到肩頸緊繃、轉動脹痛、痠疼不定的時候，最好請教專科醫師，以免延誤治療。要特別注意的是，某些頸椎關節特別狹窄，或有類風濕性關節炎或動脈狹窄的病患，切勿隨意找按摩師推拿，以避免發生脊髓損傷導致四肢癱瘓，或中風等嚴重併發症。

自我檢視6重點

因為肩頸痠痛經常被視為只是滑手機、打電腦而產生的文明病，使得很多人都貼貼藥膏、擦擦肌樂來舒緩症狀，忽略身體其實已經開始發出警訊，導致未能及時對症下藥把握最佳治療時機。另外，根據統計，約25%屬於無痛型的急性心肌梗塞患者，完全不會覺得胸痛。因此，提醒你，如果有下列任何一種情形，請速速移步到醫院進一步詳細檢查。

- 1 雖然適度休息，痠痛仍沒有減緩，還越來越嚴重。
- 2 痠痛或疼痛的部位有轉移的情況。
- 3 有固定發作的時間點，譬如夜晚或清晨。

- ④ 同時有目眩、心悸、頭暈、手腳麻木的症狀。
- ⑤ 手指的靈巧度降低。
- ⑥ 伴有腹痛、胃痛等其他部分疼痛的現象。

中國《皇帝內經》裡談到：「上醫醫未病之病，中醫醫將病之病，下醫醫已病之病」，說明了防患未然的重要性，平時掌握以下5個小原則，可讓大家肩頸輕鬆、永保健康；有肩頸痠痛者，也宜避免攝取偏寒、偏濕的啤酒、香蕉、竹筍等食物。

- ① 時時注意保持正確的行起坐臥姿勢。
- ② 每個小時至少起身做伸展運動5分鐘。
- ③ 日日保持規律的運動習慣，走路就是很好的舒緩運動。
- ④ 避免連續打電動、通宵滑手機、長時間看電視或電影、打麻將數天數夜。
- ⑤ 減量生活，不背過重的背包，以正確方式提抬重物。



※ 資料來源：中央健康保險署雙月刊第113期





春季養肝活力茶

材料：黃耆3錢、桑葉2錢、枸杞子5錢、五味子2錢。

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：滋養肝腎，補氣明目。

說明：隨著連日的氣溫回升，讓人意識到春天來了！以傳統醫學的觀點來看，春天是適合民衆養肝補氣的好時機，尤其現代人的生活作息不正常、飲食習慣不均衡，容易熬夜、吃太多高油脂、高糖分的食物，導致肝臟處於濕熱的環境，平時可透過簡單的中藥茶飲來調整體質，來達到養肝、護肝的目的。

食材說明

黃耆

性味：甘溫無毒。

功效：補氣固表，止汗利尿，生肌止痛，排膿托瘡，強心強壯，制糖降壓。



桑葉

性味：甘苦寒有小毒。

功效：祛風清熱、涼血明目。



枸杞子

性味：甘平無毒。

功效：滋補肝腎，強壯筋骨，益精明目，潤肺止咳。



五味子

性味：酸鹹溫無毒。

功效：滋養強壯，收斂固精，止汗止瀉，生津止渴，鎮咳定喘。



當歸枸杞雞湯

材料：枸杞子15公克，熟地、當歸各7.5公克，川芎、紅棗各5公克，蔘耆御膳包1包，雞腿肉450公克，鹽少許。

作法：① 將熟地、當歸、川芎、紅棗用過濾袋裝好備用。

② 雞腿肉切塊入開水中煮2分鐘後丟入所有藥材與蔘耆御膳包1包。

③ 以大火煮開，改小火煮1.5小時後，再入少許鹽續煮30分鐘即可。

功效：能補血，對於女性月經不調，更年期障礙，皮膚粗糙，有調理身體，滋潤皮膚，養顏美容的功效。

說明：中醫藥理記載，當歸味甘辛，性溫而潤，可補血活血、調經止痛、潤燥滑腸、改善氣血虛弱、關節痠痛等，也因善於行血，因此，常與補氣藥材搭配，改善氣滯血瘀。枸杞可明目益精、潤肺、保護肝臟、增強免疫力等；紅棗有健胃養脾、治咳潤肺等功效，與雞肉一起燉煮更能增加體能、保護肝臟，提升免疫力，改善手腳冰冷，是冬春季節最佳補品。





一年之計在於春，養肝明目為首要！

在中醫講究五行的概念，肝臟與春天同屬於木，春天是肝臟活動最旺盛的季節，此時更能提高肝臟的排毒功能，因此養肝、排毒最適宜的季節為春天。然而，進入春天肝臟的旺盛活動也易導致火氣上揚，而肝經與目經相通，容易影響眼睛，引起眼睛發澀、乾癢腫脹、視物不清的症狀，所以，春季養生需要養肝明目，服用性平味甘的食物。

由於肝臟沒有神經，初期的肝臟疾病並沒有症狀，只要1/4個肝臟就能維持正常的生理機能，容易造成國人對於肝臟保養的忽略。平日的肝臟保養可藉由食療、飲用茶包來維持肝臟的正常機能與運作，營養素部份，脂肪、蛋白質、糖、維生素A、維生素B群和維生素E都是肝臟最需要的營養。不少人以為脂肪為肝臟的天敵，然而肝臟需要脂肪才能正常運作，每天攝取的脂肪量最好占一天的20%，且以瘦肉、低脂牛奶等低脂食物為首選。食物當中的蛋白質能達到修復肝細胞，促進肝細胞再生的作用，對於肝功能受損的人而言，更需適當的食用高蛋白食物，促進肝臟恢復健康。人體的活動都需要熱量，若一個人長期缺乏熱量會影響到肝功能的運作，因此需要食用足夠的糖以維持人體所需的熱量，此外，糖能合成肝糖原的物質並儲存於肝臟中，防止體內毒素對肝細胞的危害。維生素A能保護肝臟、維生素B則能加速物質的代謝，還能修復肝功能，防止脂肪肝病變，維生素E能抑制肝組織老化、保護肝臟。整體來說，一般飲食需掌握五大原則以養肝：

均衡飲食

平日應由五穀根莖類、肉類、奶類、蔬菜類、水果類、油脂類六大類食物攝取人體所需的營養素，像是五穀根莖類它可以提供醣類、植物性蛋白質及維生素B；奶類提供鈣質、蛋白質及維生素B2；肉類提供蛋白質、礦物質及維生素。

控制熱量攝取

足夠的熱量攝取能夠維持體內正常運作，過多的熱量反而易引起脂肪肝，造成肝臟的負擔。

適當的維生素與礦物質補充

依個人的體質狀況，服用適量的維生素與礦物質，服用過多的維他命補充品反而會造成肝臟的負擔。

減少人工調味料的使用

多利用天然辛香料，像是蔥、蒜、薑等，增添食物風味，避免添加過多的人工香料。

多吃綠色蔬果

深綠色蔬菜有益肝氣的循環、代謝，另外，像是菠菜含有豐富的維生素A，可促進肝臟的健康，保護肝臟。

中醫學認為補肝首先要使肝臟的血液充足，通過養血以達到滋補肝臟的作用，具有養血作用的中藥材像是枸杞子、何首烏等。在中藥茶包調理部份，港香蘭應用生技的歡樂人生活力茶

，內含七葉膽、蒲公英、女貞子、丹參、白朮、當歸、枸杞子、黃水茄、甘草及多種天然植物精華，可活化肝臟機能，緩解長期疲勞體倦。另外，服用樟芝膠囊作為營養補充品，也有助於預防慢性肝炎、肝功能異常障礙、肝臟疾病。此外，以形補形的概念下，可多吃豬、羊、雞等動物的肝臟，達到以肝補肝來調理肝臟。另一方面，動物的肝臟中含有豐富的維生素A，具有明目的效果，可以改善夜盲症、青盲等症狀。

近年來，3C產品盛行，長時間使用電腦、手機的人，易覺得眼睛乾澀、視物不清，中醫師建議不要用眼過度，要適當休息，按摩眼睛。另外，保持良好情緒、夜晚早點就寢，晚上11點之前入睡，讓血液回到肝臟進行解毒，都能獲得養肝護肝的作用。



春神來，過敏搔癢也來？

擊退惱人的「春季癢」

春天的到來，萬物開始萌發生長，許多人也開始出現搔癢難耐的情形，又苦無對策。其實春季癢的部位廣泛，不同部位的癢，表示體內不同的臟器正發出不同之警訊，需釐清原因，才能真正解決癢的困擾。

春季發癢與冬季乾冷而造成皮膚乾燥發癢不同，春季出現癢的情形是因為經過冬天長期鬱積，而後將體內所有聚集的毒素在春天生發而出，屬於一種體內排毒的現象。春季癢並非疾病，是一症狀的表現，而每個人發癢的部位皆不同，因人而異，不同部位的搔癢症狀，也反映了各種身體機能的問題。

為何眼睛癢？

春天氣溫變化大，臨床上風熱、濕熱、血虛均可引起眼睛癢。春季來臨，患有慢性結膜炎的人，眼睛容易疲勞乾澀、酸澀、刺痛灼熱眼睛癢，此即為風熱，風邪引起的熱。四季皆有風邪，而風為春天的主氣，因此以春季為要，「風，善行而數變」，風的特性突發、變換無定，形容癢的症狀可能會突然發作、難以預測；風邪則是形容症狀與外來的刺激相關，包括空氣品質、氣溫變化等，造成眼睛癢的情形。

中醫說：「肝開竅於目」，意指眼是肝的門戶，當肝的氣血失調，引起風動，導致眼睛出現搔癢的症狀，眼睛與肝經相連，眼睛需靠肝血滋養，才得以維持健康。「吃魚肝油保護眼睛」即是中西醫相通之道理。

眼睛癢者在飲食方面要避免吃烤、炸、辛辣的食物，以免火上加油，傷眼。可適量飲用一些解熱茶飲，將菊花、薄荷及桑葉與水煮茶喝，有祛風熱、兼清肝熱的作用

為何皮膚癢？

就中醫觀點而言，皮膚癢與五臟六腑、體質有密切的關係，絕大部分皮膚癢與肺經熱或燥、肝經血熱、脾經氣虛而濕脫離不了。

古書中記載：「肺主皮」，意指藉由皮膚的狀態，可知肺功能的健康狀態，如果肺功能不好，春季來臨皮膚易發癢。另外，身體濕熱或氣血失調導致血液調節出問題也容易皮膚癢，女性為最常見，生理期經血流失，血虛而不易滋潤肌膚，皮膚乾燥容易生癢。壓力大、緊張、工作繁忙、容易心煩氣躁的人，肝鬱內熱，易肝上火，引發血熱，這些皆與肝功能失調有絕對關係，血虛、血熱的人一旦有皮膚搔癢症狀出現需盡早釐清其原因。脾虛濕熱者也易出現皮膚紅腫、口乾舌燥、皮膚搔癢等症狀。

皮膚癢時，最好盡量避免食用熱性食物，像辛辣食物或芒果、竹筍這些比較燥熱的食物，以免引發血熱。建議吃薏仁、四神湯、紅豆或玉米鬚煮湯喝，能幫助身體排濕去熱；綠豆，能清熱解毒；蘆薈則能清肝熱，幫助排便。茶飲的部分可適量飲用茯苓加甘草，並盡量保持心情的放鬆。



若想要擺脫春季癢，必須釐清原因，確定是否是單純性季節搔癢，如果能針對體質對症下藥，並調整生活作息，便可免去這惱人的症狀，提升生活及工作品質。

除了飲食保健外，也可自製紫雲膏來使用。紫雲膏的運用包括傷口癒合、尿布疹、蚊蟲咬傷、富貴手、香港腳(脫皮型的香港腳塗紫雲膏會有幫助)等舉凡與皮膚有關之症狀，成分以紫草根、當歸、麻油、黃蠟為主，而坊間做法大同小異，不同在於各成分的比例和其他添加物。各成分之功效如下：

- 紫草根：殺菌、消炎、涼血活血。主治斑疹痘瘡、火傷凍傷、濕疹水疹、熱毒癰腫等。
- 當歸：滋潤皮膚、活血止痛、補血、潤腸。主治婦科症狀、風濕痺痛、跌打損傷、癰疽腫毒等。
- 麻油：潤膚、滋養、涼血、消炎、解毒、療瘡、逐風濕氣、生肌止痛。
- 黃蠟：賦形劑，用於藥膏的膏狀形成。

紫草根中含有的紫草素有促使纖維母細胞生成和抗菌等兩種功用，此兩種功用對於皮膚的傷口的癒合有重要的功效。傷口癒合過程中重要的步驟是肉芽組織的生成，而促進皮膚的形成、傷口癒合的重要物質則是膠原蛋白，而此兩種物質生成的主要細胞則是纖維母細胞。當皮膚上有傷口時，只需先用生理食鹽水將傷口沖洗乾淨即可，若不放心而非得使用消毒用的優碘之類的消毒藥水，請先將其清洗掉，然後再塗抹紫雲膏，不要混合使用，塗抹前記得將傷口擦乾。紫雲膏的缺點是其顏色為紫紅色，會沾染衣物，但其藥性較溫和，對人體較無刺激性，也不會產生強烈的副作用，因此塗抹的次數無限制。



您爆肝了嗎？拒當「肝」鐵人！

按西方生理學觀點，肝負責身體中許多重要功能，如製造及排泄膽汁，以助脂肪的分解及消化，此外，肝亦負責排解血液中的毒素。然而從中醫理論觀點看，肝的功能卻不同，中醫認為肝控制中樞神經系統，並負責植物神經系統（身體中一種非自主性的神經系統）以及循環系統的工作，此外它亦與視覺功能有關。

「肝主疏泄」

中醫認為肝主疏通及宣泄，有著疏泄全身氣、血、津液的作用，以確保其運行暢達。肝的疏泄作用可表現為以下三方面的功能。

調暢氣機

氣機指氣的升降出入的運行。透過肝的疏泄功能，肝維持了全身氣機即氣的運行流暢。事實上，人體臟腑及經絡等活動健康全賴氣機的流暢，亦即依賴著肝的調暢功能。若肝的功能失調，則氣機會受阻，從而導致身體機能失調。嚴重的話，甚至會影響其他健康問題。

調暢情志

透過肝的疏泄功能，肝調和了情緒。中醫認為情緒健康有賴氣血的和暢，藉著肝的疏泄，氣機保持流暢，則可保持良好的心理狀態，心情舒暢。若肝失疏泄，肝氣鬱結，便可能會出現情緒波動的現象如抑鬱及憤怒等。

促進脾胃消化功能

透過肝的疏泄功能，肝促進及調和脾的消化功能。若肝失去柔和舒展的特性，則會影響脾氣的運行。最後，食物運化功能會受到影響，從而引致腹痛、嘔吐、腹脹或腹瀉等。

肝病專家指出，日常生活中飲食不合理不恰當對肝臟都會有或輕或重的損傷，所以說肝病患者就要在飲食方面格外小心，格外注意，注意哪些東西該吃哪些不該吃，因此，有肝病的朋友在飲食方面一定要有所講究。由於每個人的營養狀況、免疫力、病情不同，因此飲食習慣和措施也會有所不同，患者朋友可以先到醫院進行檢查就診，結合醫生的建議和個人的情況，制定出一套完善且對自己最有利的飲食計畫。

肝火大表示肝不好？中西醫對肝的觀點迥異，養肝、保肝，首先要知道自己保的是哪一種肝，下面我們具體說說怎樣保肝。中西醫學語彙不同，中醫所指的肝，遠比現代醫學的肝範圍更廣。

當西方肝遇見東方肝

現代醫學的肝，是指單純的器官一兩片重達1.5公斤，沒有神經，默默工作的肝臟，是人體唯一可以再生的器官。

中醫的「肝」，則不只是肝臟而已，廣義來說還包括腦及神經系統。

根據典籍記載，肝為將軍、統帥，負責謀慮、思考，管理身體各部門運作，有點類似自律神經系統，像是眩暈、中風等，在中醫裡都被歸類成肝系疾病。

以功能分類，中醫的肝主要負責藏血和疏泄。藏血是儲存身體的養份，疏泄則是指身體的

疏通調節（新陳代謝）功能。

舉例來說，肝就像一個中央銀行，負責管理身體三大貨幣（氣、血、水）流通。情緒、睡眠、飲食甚至藥物等，均會影響肝的疏泄功能。

一般所說的肝火旺盛、肝陽上亢、便是疏泄功能過度亢奮的表現。肝火一路順著肝的經脈延燒，頭暈、失眠、口乾、耳鳴、眼睛乾澀、頭痛等現象一一出現，甚至引起肝發炎及病變。

因此中醫所謂保肝養肝，基本就是改善身體環境，維持正常的疏通調節功能，以增強對抗疾病的能力。

簡單來說就是減輕肝臟負擔，這一點中西醫看法相同，但中醫在做法上，似乎較為多元豐富，只要從一些日常生活細節著手，就可能改善肝的狀況。

情緒要平穩

中醫提到「怒則傷肝」，情緒起伏過大，很容易影響到肝。通常自我要求高、急躁、完美主義的人，較容易產生焦慮、不安，這在中醫裡是屬於較易產生肝火的體質。

肝屬木，木喜調達。可以把肝想像成一棵大樹，樹木喜歡自由、無拘無束，因此，養肝首重情緒調節、心情愉快。

睡眠要足夠

肝主藏血，黃帝內經素問篇提到：「人臥則血歸於肝。」足夠的睡眠，肝臟才可以得到完全的修復。

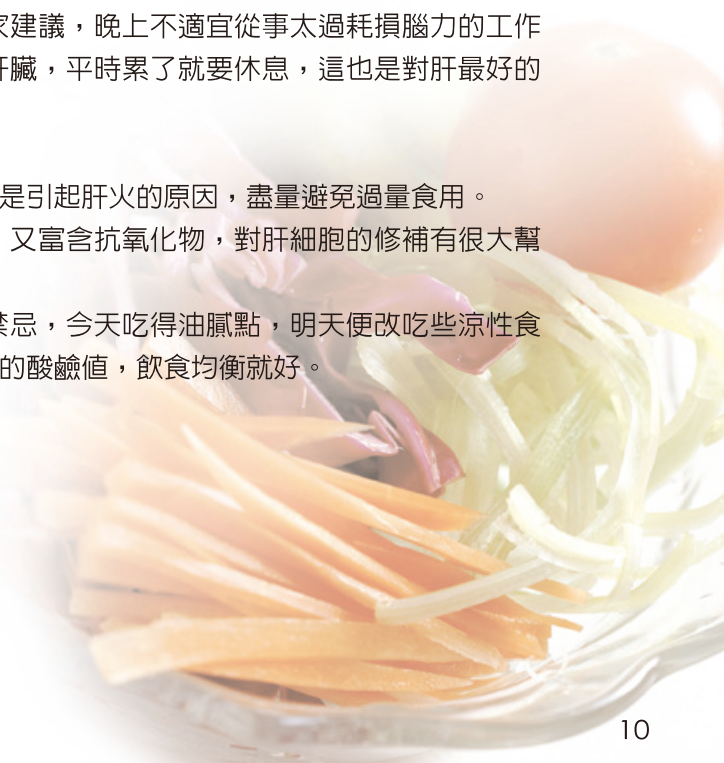
以中醫觀點而言，晚上11點至凌晨3點，血液流經肝、膽，此時應讓身體得到完全的休息，否則肝的修復功能受到影響，體力無法恢復，連帶思考能力也會變得遲緩。

睡眠品質不佳，也會造成肝火上升。因此專家建議，晚上不適宜從事太過耗損腦力的工作，容易影響睡眠品質。適當的休息則有助於強化肝臟，平時累了就要休息，這也是對肝最好的方式。

飲食清淡

辛辣、刺激的食物，如油炸、咖啡、茶等，也是引起肝火的原因，盡量避免過量食用。天然原味的綠色青菜和水果，不會增加肝臟負擔，又富含抗氧化物，對肝細胞的修補有很大幫助。

自己要懂得去平衡，自己平日飲食沒有特別禁忌，今天吃得油膩點，明天便改吃些涼性食物如絲瓜、高麗菜，或是蔬果多一點，去平衡身體的酸鹼值，飲食均衡就好。



大地回春，生機勃勃食療法

中醫學理論體系中有一個非常經典的觀點，就是“天人相應”，用時尚的說法就是人與自然的和諧一致。這裡應該強調的是人主動的適應自然，道理很簡單，因為“人稟天地之氣生，四時之法成”，我們的生命和健康，先天的註定要順應自然規律，老子說“道法自然”，養生豈能外乎？關鍵是怎樣實現呢？

春三月，夜臥早起

春季宜養陽氣。我們知道春天氣候回暖，萬物復甦，新的生命在春季開始形成。古人將這偉大的現象歸結為陽氣的作用。比如，春日以後，白日漸長，氣溫漸高，我們隨處可以感受到陽氣不斷增長；所以，古人樸素而準確地將生命的原動力更偏重在陽氣的功能上，天地如此，人以應之，就是“春夏養陽”，即是“春捂秋凍”，養護好自身的陽氣，避免感冒。設想天地之間有這樣一個能量庫，而在春夏這兩季，能量是處在一個釋放的過程，隨著能量的釋放，萬物得到這個能量的供給，便逐漸的生長繁茂起來。認同這一點，我們可能更準確地接近“春夏養陽”的真實含義；春季養生，不是讓人大肆進補，而是隨著自然界逐漸溫和，人的活動或鍛煉可以適當增加起來，使氣血通達，實現積極地新陳代謝。《黃帝內經》說，春三月“夜臥早起，廣步於庭”，就是這個主張。在疾病方面，有人認為，高血壓的病人在春季病情往往加重，其依據是春天陽氣旺盛，血壓自然升高；其實高血壓是純粹的西醫診斷的疾病，血壓與陽氣之間，並沒有完全對等的關係。截至目前，已經較為明確的是晝夜血壓節律的研究，至於周、月節律就少見，遑論一年。就算從中醫來說，高血壓論治也很復雜，絕非僅止陽亢一端。再說春季陽氣舒展，瘀滯祛除，血管由冬季寒冷收縮轉為舒張，出現血壓下降趨勢才合乎常理。

春季為養生之初

因為天人相應的關係，順時而動，養生更易成功；春為一年之始，正可作為養生之始。“五穀為養，五果為助”，平實之至，生命大道並不遠人。此外，我們對自己身體的感知，其實遠早於各種儀器的檢查發現；我們自身的修復功能，也遠比我們以為的要強大，那麼，注意平時養生內省，保持自身機能和諧，就能不治而治了。

粉嫩的櫻花為大地妝點色彩，宣告春天來了，餐桌是不是也該換上新的菜色呢？以下提供春季養生食譜作為參考。

食療方面

① 蜂蜜蘿蔔汁：白蘿蔔500克，洗淨去皮切碎，榨汁備用。每次取60毫升的蘿蔔汁，加入20-30克蜂蜜調勻服用，每日3次。蘿蔔又名萊菔，生熟食用皆宜，具有較高的營養價值和藥用價值，有“小人蔘”之美稱。民間也有“蘿蔔上市，醫生沒事”的記載。蘿蔔中含有維生素C可以幫助消除體內的廢物，促進身體的新陳代謝，其富含的酶可以促進消化，吸收食物中的澱粉，

更能化解胃中積食。

②舒肝養血，菠菜為佳蔬：春天的菠菜鮮嫩好吃，具有滋陰潤燥、舒肝養血等作用，對肝氣不舒並發胃病的輔助治療常有良效。菠菜含有豐富的維生素C，每天100克菠菜即可滿足身體的需求；胡蘿蔔素含量也比胡蘿蔔高，可延緩細胞老化與保護眼睛，還有維生素A、B、C、K及蛋白質、鈣、鐵等營養素，並富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動、幫助排便。此外還有幾款藥茶，可以不時飲用，能有效的對抗春季上火症狀。

- 枸杞茶：枸杞性平溫，可補益肝腎。
- 菊花茶：懷菊花、杭菊花皆可，菊花可清肝降火。
- 茉莉花茶：可「去寒邪、助理鬱」，達到安定情緒、振奮精神的作用，還能清熱解暑、健脾安神、化濕、和胃止腹痛並改善痛經症狀。
- 決明子茶：春季時肝生發易上亢，也就是血壓容易升高，決明子可平肝陽、清熱通便，一些血壓不穩的人，春季可以適當喝一些。



初春保健：春捂、養胃、護肝

初春時節，萬物更新，春季的養生保健也會為一年的健康打下堅實的基礎。春捂、養胃、護肝這六個字則是初春保健的關鍵！

中醫有一個有意思的養生防病方法就是冬病夏治及春捂秋凍。所謂的冬病夏治即是在夏氣陽氣最旺時進行治療，促使體內陽氣旺盛去除體內陳寒，使過敏性鼻炎、哮喘、老年性慢性支氣管炎、關節炎、胃病等寒病在冬季減輕或不發作。而春秋兩季宜遵循「春捂秋凍」的原則，也就是春季寧稍暖，秋季可稍涼，所謂「春捂」指的是天氣從冬天進入春天時，脫衣時不可脫得太快，因為春天早晚溫差大，當民衆把衣服脫掉後等風吹過來就容易著涼，所以春天脫衣以緩為原則；所謂「秋凍」指的是秋天添加衣物不要太早、太多，最好要讓身體適應氣候，以便激發身體耐寒的能力。

那麼，**春捂** 應該“捂”身體哪些重要部位呢？

①手腕：手腕處有心經的原穴—神門穴，而原穴是臟腑原氣經過和留止的部位，能夠強化臟腑的功能。大家都知道心主管全身的血脈，通過輸送氣血來溫暖全身，所以春捂的第一個關鍵部位就是神門穴。

神門穴：手腕關節手掌側，腕橫紋尺側端，尺側腕屈肌腱的橈側凹陷處。

②腰眼：人體陽氣的根在腎，而腰為腎之府，腎陽虛時常出現腰酸軟、怕冷、尿頻或容易困倦疲乏。用熱水袋熱敷或艾灸腰眼處的腎俞穴，可以起到溫暖腎陽的作用。

腎俞穴：取穴時採用俯臥位，當第二腰椎棘突下，旁開1.5寸(兩指寬)處。

③肚臍：中醫稱肚臍為神闕穴，溫暖這個穴位可以鼓舞脾胃陽氣，特別是一些胃部怕冷、易腹瀉的人，要特別注意這個部位的保暖，可以經常在肚臍熱敷。

④小腿：有些人在天氣寒冷時容易出現偏頭痛或小腹痛，甚至出現噁心、嘔吐等，中醫認為這種表現屬於陽虛，這時要重點保護好小腿外側，可以多熱敷足臨泣穴和陽輔穴。

足臨泣穴：第四腳趾和小腳趾之間縫的終點，取穴方法是將手指從第四腳趾和小腳趾之間的縫向腳背方向推，推到有骨頭的邊緣時就是足臨泣穴。

陽輔穴：小腿外側，外踝高點上4寸，腓骨前緣稍前處。

養胃 中醫學認為：“春日宜省酸增甘，以養脾氣。”故春季飲食最好少食酸辣，稍微偏甜較為合適。比如山藥、百合、木耳等。其中，粥類飲食最養脾胃。

對於平時感覺胃脘隱痛，食欲不太好，而且容易口乾咽燥，甚至會形體消瘦、舌紅少苔的市民，多屬於胃陰不足者，不妨吃些山藥百合大棗粥。先將山藥、百合、大棗、薏苡仁及大米適量共煮粥，每日2次服食，達到滋陰養胃、清熱潤燥的作用。對於工作壓力比較大，或者心情不太好而引發胃部不適，則建議吃些木耳炒肉片。具體做法是將黑木耳乾品15克用溫水發好

、洗淨，豬瘦肉60克切片放入油鍋中炒兩分鐘後，加入發好的黑木耳同炒，再加食鹽適量，清湯少許，燜燒5分鐘即可服食。

護肝 春在五行屬木，與肝相應，所以春季一定要重視護肝。多喝水以防止毒素損害肝臟，少飲酒以利肝臟陽氣升發；除了遠離菸酒，飲食注意之外，最簡單的就是伸伸懶腰，人體困乏的時候，氣血循環緩慢，這時若舒展四肢，伸腰展腹，全身肌肉用力，并配以深呼吸，有吐故納新、行氣活血的作用。伸懶腰後，血液循環加快，能激發肝臟機能，從而達到對肝臟的保健效果。最後一招，保持好心情，盡量保持精神愉快，防止肝鬱氣滯，尤其要避免怒氣，怒氣不僅傷肝，也是古代養生家最忌諱的一種情緒：「怒氣一發，則氣逆而不順。」，現代科學研究也發現，快樂可以增加肝血流量，活化肝細胞。



動起來！解壓抗疲養肝操

乍暖還寒的春季，不但天氣反復無常，而且日夜溫差大，也是病菌繁殖的季節，稍不注意，就易引起消化系統“罷工”的現象，特別是肝臟功能負擔加重。因此，春季養肝，首先是保持情緒舒暢。現代醫學研究表明，真正有害于肝臟的罪魁禍首是發怒和猜疑，而抑鬱和內向性格與癌症的發生明顯相關。中醫把肝比作剛強躁急的“將軍”，用以舒發心中的鬱氣，調節氣血運行，所以春天最怕肝氣抑鬱，因此趁著春暖盡情吸收春的氣息，活動肢體，以助肝氣生發。鍛煉應特別注意衛生保健，防止傷風感冒或使哮喘病、老慢支、肺心病等病加重，故春天鍛煉應以太陽升起後到戶外運動為宜。可根據氣溫與本人身體情況，選擇適當的運動方式，可散步、慢跑、做體操、練氣功，使筋骨得伸，血脈通暢，神清氣爽。

第一招：春天接地氣運動

中國古代哲人認為，天地之機在於陰陽之升降，天為陽氣，地為陰氣，一升一降，太極相生。《素問·生氣通天論》說：“陰陽乖戾，疾病乃起”、“陰平陽秘，精神乃治。”

認為人體內的陰陽不平衡會導致各種疾病，只有保持陰氣充盈平和，陽氣周密秘守，生命活動才會旺盛，身體才能健康無病。

“接地氣”的說法不僅符合養生哲理，更為當代科學所證實。

脫掉鞋子赤足接觸大地，地球表面的自由電子便會源源不斷地流進我們的體內，自由基得到負電子溫柔的撫慰，狂暴的脾性並會平伏下來，對健康的細胞不再構成威脅。

- ① 光腳丫，最好能站在草皮上。
- ② 兩腳左右分開，與肩同寬。
- ③ 兩膝微微彎曲，腳尖掂起維持5秒再放下，來回10次。



第一招

第二招：揉揉肝臟保護運動

- ① 兩手搓熱。
- ② 以雙手四指向內，正對乳中肋骨下方緩緩插入約2-3公分。
- ③ 此點為肝經，多做按摩可以幫助養護肝臟。

注：一般力道即可，毋須特別用力。

※中醫認為，春季屬東方風木，應於人體為肝，所以春季是人體肝氣最暢旺的時候，是調養肝臟的好時機，春天已經來臨，快快為肝臟的健康打下良好的基礎吧。

第三招：扭扭背部轉身運動

坐著腰挺直雙手平舉於胸前，左手握住右手吸氣，一邊緩緩吐氣一邊扭轉上身朝右轉，吐氣後再回到正前方，依同樣方式向左轉，約來回10次。

肝臟健康若亮起紅燈，背部與肩頸會出現痠痛，透過扭轉操來活動肌肉，可以提升血管功能，促使血液循環、消除酸痛。



第二招



第三招之一



第三招之二

乾癬名醫 玉衡中醫診所 廖浩欽院長 專訪

豐富經驗分享

乾癬患者是相當害羞的族群，由於乾癬的外形嚇人，即使沒有傳染性，也讓不明就裡的一般人退卻三步，所以乾癬患者大多習慣穿著長袖長褲，大熱天也不例外。但是較為緊身、厚重的牛仔褲，卻是乾癬遲遲不癒的元凶。原因在於牛仔褲會將乾癬皮膚統統剝落，乾癬就容易受傷、惡化、變大。

乾癬因為角質細胞分化失誤所致，分裂出來的角質層結構不良，所以身體一再生長，希望製造新皮膚。但由於設計圖（DNA）不良，導致次次出錯，結果造成了厚厚的皮屑與紅紅的病灶。患者通常「很討厭」這些皮屑，所以常在洗澡時將皮屑泡軟，然後用沐浴球、尼龍巾之類刷洗物，一次將這些皮屑給刷掉，讓自己感覺上皮膚比較「平」一點，殊不知這對皮膚造成重大傷害。皮屑與病灶在邊緣部分相連，如果在它還沒成熟老化前，使用暴力去除，會傷害到乾癬的邊緣，於是乾癬就一步步地擴大、聯合，最後造就了一大片皮膚全部淪陷為乾癬區域。

所以乾癬患者最好採用「三點式洗澡法」，也就是僅用沐浴乳清潔兩側腋下與陰部三點，其餘肢體、面部和軀幹，都用清水沖洗即可，以免過度清潔了皮脂腺的分泌，造成皮膚乾燥而裂傷誘發乾癬。而就算如此，大多數患者也忽略了衣物的傷害性。牛仔褲這等粗厚布料，摩擦力很強，加上剪裁大多合身帥氣，造成皮膚與布料緊密接觸。一整天活動下來，將腰部以下的乾癬病灶給磨得乾乾淨淨，乾癬就容易惡化。

乾癬患者應避免緊身衣物，如牛仔褲與內搭褲，可以選著較寬鬆棉軟的布料如西裝褲、休閒褲、運動褲等，以免過度摩擦造成乾癬惡化。乾癬病友應該要保持信念，乾癬是可以改善與控制的。中藥的青黛膏、西藥的生物製劑，治療效果比過去的藥物好，而且已經普及化，治好乾癬相當容易，病友應保持樂觀態度接受治療。



乾癬患者之飲食生活起居

日常作息禁忌

- 1 不過度清潔及磨擦
- 2 勤擦乳霜保濕
- 3 避免緊身衣褲
- 4 避免過度日曬
- 5 作息正常不熬夜
- 6 保持放鬆心情不過度緊張

絕對8種不能吃的食物

靈芝、榴槤、牛樟芝、蝦膏、蟹黃、辛辣、羊肉、酒類與堅果類。



配合中藥內外調理，遠離乾癬絕非難事

在廖院長的治療經驗中發現中藥青黛對乾癬的治療有顯著成效，他不僅努力研發乾癬外用藥「青黛膏」來幫助患者；更與國內一群中西醫師跨界合作，發起「玉衡乾癬醫療聯盟」（["http://www.chin-dye.com.tw"](http://www.chin-dye.com.tw)），攜手運用這類型中藥來治療乾癬等皮膚疾病。患者透過內服中藥調養體質、外敷青黛膏改善皮膚病症，加上對醫師保持信心及耐心；許多西藥無法治癒的中重度患者，大多都能獲得良好的控制甚至完全治癒，效果深獲肯定。請有乾癬問題的民衆到「玉衡乾癬醫療聯盟」尋找最靠近居所的聯盟診所接受治療吧，相信遠離乾癬困擾絕非難事。



現職

玉衡中醫診所 院長
玉衡乾癬醫療聯盟 發起人

學經歷

中國醫藥學院中醫系畢·中西醫師
虎尾科技大學生物科技所碩士
前彰化基督教醫院骨科醫師
前東方中醫診所主治醫師
前虎尾東方中醫診所院長
前天祈中醫診所主治醫師
自由時報、聯合報自由作家
前國立中興大學客座講師
彰化市中醫師公會理事

主治項目

乾癬、中醫減重、異位性皮膚炎、汗皰疹、濕疹

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午09:00-12:00		●		●	●		●	全 日 休
下午15:00-18:00		●			●	●		
晚上18:30-21:30		●			●	●		

交通位置

院址：彰化市中山路三段86號
電話：(04)7289128 傳真：04-7288049
部落格：["http://tw.myblog.yahoo.com/hrliaw/"](http://tw.myblog.yahoo.com/hrliaw/)
玉衡乾癬醫療聯盟：["http://www.chin-dye.com.tw"](http://www.chin-dye.com.tw)
E-mail：hrliaw@ms10.hinet.net



法律小常識

簡易票據介紹

一、票據之種類：匯票、本票及支票。

二、定義：

- (一) 匯票：發票人簽發一定之金額，委託付款人於指定之到期日，無條件支付與受款人或執票人之票據。
- (二) 本票：發票人簽發一定之金額，於指定之到期日，由自己無條件支付與受款人或執票人之票據。
- (三) 支票：發票人簽發一定之金額，委託金融業者於見票時，無條件支付與受款人或執票人之票據。

三、成立要件（應記載事項）：

(一) 匯票：

- 1、匯票應記載左列事項，由發票人簽名。表明其為匯票之文字。一定之金額。付款人之姓名或商號。受款人之姓名或商號。無條件支付之委託。發票地。發票年、月、日。付款地。到期日。
- 2、其他應注意事項：
未載到期日者，視為見票即付。
未載付款人者，以發票人為付款人。
未載受款人者，以執票人為受款人。
未載發票地者，以發票人之營業所、住所或居所所在地為發票地。
未載付款地者，以付款人之營業所、住所或居所所在地為付款地。

(二) 本票：

- 1、本票應記載左列事項，由發票人簽名：表明其為本票之文字。一定之金額。受款人之姓名或商號。無條件擔任支付。發票地。發票年、月、日。付款地。到期日。
- 2、其他應注意事項：
未載到期日者，視為見票即付。
未載受款人者，以執票人為受款人。
未載發票地者，以發票人之營業所、住所或居所所在地為發票地。
未載付款地者，以發票地為付款地。
見票即付，並不記載受款人之本票，其金額須在五百元以上。

(三) 支票：

- 1、支票應記載左列事項，由發票人簽名：表明其為支票之文字。一定之金額。付款人之商號。受款人之姓名或商號。無條件支付之委託。發票地。發票年、月、日。付款地。
- 2、其他應注意事項：
未載受款人者，以執票人為受款人。
未載發票地者，以發票人之營業所、住所或居所為發票地。
發票人得以自己或付款人為受款人，並得以自己為付款人。

四、追索權部分：

(一) 匯票及本票：

- 1、匯票到期不獲付款時，執票人於行使或保全匯票上權利之行為後，對於背書人、發票人及匯票上其他債務人得行使追索權。（本票同匯票）。
- 2、對於前手追索權之時效：執票人，對前手之追索權，自作成拒絕證書日起算，一年間不行使，因時效而消滅。其免除作成拒絕證書者，匯票、本票自到期日起算背書人，對於前手之追索權，自為清償之日或被訴之日起算，六個月間不行使，因時效而消滅。

(二) 支票：

- 1、執票人於下列提示期限內，為付款之提示而被拒絕時，對於前手得行使追索權。但應於拒絕付款日或其後五日內，請求作成拒絕證書。
支票之執票人，應於左列期限內，為付款之提示：發票地與付款地在同一省(市)區內者，發票日後七日內。發票地與付款地不在同一省(市)區內者，發票日後十五日內。發票地在國外，付款地在國內者，發票日後二個月內。
- 2、對於前手追索權之時效：
執票人，對前手之追索權，四個月間不行使，因時效而消滅。其免除作成拒絕證書者，支票自提示日起算。支票之背書人，對前手之追索權，二個月間不行使，因時效而消滅。

生地黃的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Rehmannia glutinosa* Libosch.

俗名(Common Name) (中) : 酒壺花

(英) : *Rehmannia*

來源(Source) : 為玄參科(Scrophulariaceae)植物地黃*Rehmannia glutinosa*的塊根

The tubercle of *Rehmannia glutinosa*

藥材性狀

- 根多呈不規則的團塊或長圓形，中間膨大，兩端稍細。
- 有的細長條狀，稍扁而扭曲。
- 表面灰黑色或棕灰色，極皺縮，具不規則的橫曲紋。
- 體重，質較軟而韌，甘厚堅實，斷面灰黑色、棕黑色或烏黑色，微有光澤，具黏性。
- 味微甜。

顯微性狀

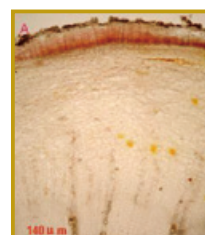
- 木栓層為數列木栓細胞。
- 皮層薄壁細胞排列疏鬆；散有多數分泌細胞，內含橘紅色油滴。
- 塊根的上端部位偶可見石細胞，石細胞類圓形，胞腔小，層紋明顯
- 韌皮部分泌細胞較少，形成層呈環。
- 木質部髓線寬廣；導管稀疏，斷續排列呈放射狀。

References

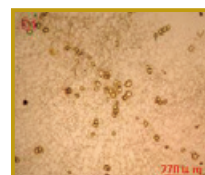
- 1.肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。390-395頁。
- 2.Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 2). Chemical Industry Press. 390-395pp.



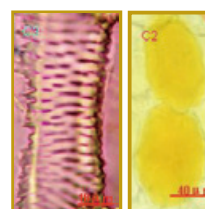
藥材圖



組織圖



導管(放射狀)



導管

分泌細胞

菟絲子的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Cuscuta chinensis* Lam.

俗名(Common Name) (中) : 菟絲子

(英) : *Cuscuta*

來源(Source) : 旋花科(Convolvulaceae)植物菟絲子(*Cuscuta chinensis* Lam.)的乾燥成熟種子。Dried seed of *Cuscuta chinensis*.

藥材性狀

- 形狀：類球形或卵圓形。
- 表面：灰黃色或淡褐色，微粗糙。
- 放大鏡下觀察，表面有細密小點。
- 微凹的線形種臍。
- 質地：堅硬，不易破碎。
- 用熱水浸泡，表面有黏性。
- 除去種皮，則露出黃白色細長捲旋狀的胚。
- 氣無，味淡。

顯微性狀

- 種皮的表皮斷面觀為一列，大的類方形細胞。
- 柵狀細胞成片，斷面觀二列，具光輝帶。
- 胚乳細胞呈多角形或類圓形，內含糊粉粒。
- 子葉細胞含細小糊粉粒及脂肪油滴。
- 導管，主要為網紋、螺旋紋導管，直徑：10-20 μm 。

References

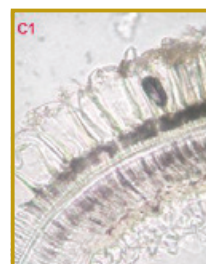
1. 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。562-568頁。
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 2).
2. Chemical Industry Press. 562-568pp.



藥材圖



組織圖



種皮的橫切面
澱粉粒



子葉細胞含細小糊
粉粒及脂肪油滴

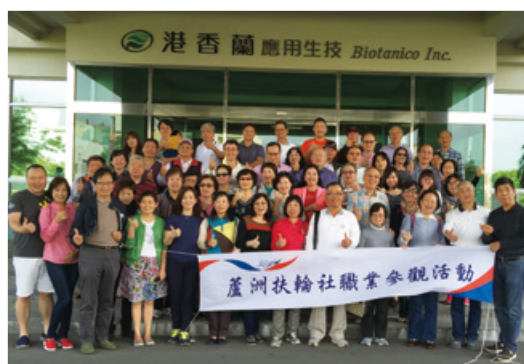
活動窗櫺



▲ 高雄市議員參訪



▲ 台北市木蘭扶輪社



▲ 蘆洲扶輪社職業參訪



▲ 城東扶輪社



▲ 嘉南藥理科技大學醫化系

隱身南投山林，毓繡美術館一展 當代寫實藝術

台灣唯一的當代寫實美術館要和大家見面了！這座隱身於南投草屯九九峰山下的「毓繡美術館」在歷經五年的努力與各界的期盼下於2015年12月26日開幕試營運，開幕首展「存在的意境 東亞當代寫實藝術展」更集結台、港、日、韓十七位國際知名藝術家的雕塑、版畫、繪畫等頂尖藝術作品，未來更持續透過展覽、典藏、研究、教育等形式，成為藝術教育與創作的交流平台。

美術館以創辦人葉毓繡為名，以「當代、寫實」為立館主軸，首展「存在的意境 東亞當代寫實藝術展」便很有看頭，展出五十五件各具特色之藝術作品，日本知名「金魚繪師」深堀隆介，資深版畫藝術家小林敬生及植物木雕藝術家須田悅弘，也參與布展工作，一同見證美術館之誕生。

「毓繡美術館」由企業家侯英萸先生、葉毓繡女士賢伉儷出資興建，主要目的希望為台灣中部偏鄉地區創造一優質的展演空間，結合展覽、教學、藝術家駐村等多元並進方式，除活化學校藝術課程與師資外，未來更可提升台灣藝術創作水準，及社會大眾美感教育。美術館為佔地兩千坪的清水模建築，委託2012年代表台灣參展威尼斯建築雙年展的知名建築師廖偉立先生操刀，耗時五年，終於在104年底建造完成。

未來美術館將以南投地區為中心，在地扎根，透過館際合作的方式，把台灣藝術介紹到國外，把世界各地的藝術帶回台灣，創造一個既在地且國際的私人美術館。

■ 更多毓繡美術館相關資訊：["http://yu-hsiu.org/home"](http://yu-hsiu.org/home)

※資料來源：毓繡美術館 提供/報導



黑醋栗

葉黃素



給全家最雪亮的呵護

調整體質、促進新陳代謝，

讓您神采奕奕，舒適加倍

金盞草(葉黃素) [開闊視野]
 黑醋栗(花青素) [炯炯有神]
 維生素C [具抗氧化作用]
 決明子 [促進新陳代謝]
 枸杞 [滋補強身]



冷藏後飲用風味更佳!