



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



內
郵資已付

高雄郵局許可證
高雄字第1104號
雜誌

5-6 月號
2016 May-June

關節不卡卡！ 活動自如的靈活人生

吃出來的“帝王病”，遠離痛風俱樂部
延緩關節退化，遠離卡卡人生
頸肩關節退化OUT！四招搞定肩頸卡卡
甩肉也能甩掉關節痛？！

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

歡慶五月 健康同樂

啟動你的
跑跳人生

樂天骨

留住骨本 加倍堅固



葡萄糖胺(低鈉)

Glucosamine

軟骨素(95%高純度)



膠原蛋白



松樹皮萃取物





Contents 2016 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	2	3	4	5	6	7
勞動節 廿六	廿七	廿八	廿九	三十	四月	
8	9	10	11	12	13	14
母親節 初三	初四	初五	初六	初七	初八	
15	16	17	18	19	20	21
初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五
22	23	24	25	26	27	28
十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二
29	30	31				
廿三	廿四	廿五				

六月 June						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
			廿六	廿七	廿八	廿九
5	6	7	8	9	10	11
五月 初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八
12	13	14	15	16	17	18
初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四
19	20	21	22	23	24	25
十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一
26	27	28	29	30		
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六		

國民健康專欄

01 | 全民瘋慢跑，跑對了有利健康

藥膳美食

03 | 狗脊壯骨茶
 04 | 山藥豬腳湯

專題報導

05 | 淺談關節疾病—退化性關節炎、痛風、類風濕性關節炎
 07 | 吃出來的“帝王病”，遠離痛風俱樂部
 09 | 九個習慣性壞姿勢，關節疲勞又受損
 11 | 延緩關節退化，遠離卡卡人生
 13 | 肩頸關節退化OUT！四招搞定肩頸卡卡
 15 | 甩肉也能甩掉關節痛？！

人物專訪

17 | 曾加舜中醫診所 曾清暉醫師
 20 | 法律小常識

基原鑑定

21 | 懷牛膝
 22 | 薏苡仁

活動訊息

23 | 機關團體參訪活動
 24 | 旅遊資訊：五月黃金雨，阿勃勒花季

5月及6月上班及訂貨日
 紅色字為休假日



全民瘋慢跑 跑對了有利健康

民國100年全臺各地總共舉行了89場路跑比賽，隔年立即翻倍數並且不斷成長，帶動了慢跑運動的火熱，但是，你「跑」對了嗎？

慢跑是一種有氧運動，藉由和緩規律的節奏來完成長距離的跑步，以達到熱身或是鍛鍊身體的目的，歐美國家已將慢跑視為相當普及的運動。慢跑最大的好處，就是可強化心肌的收縮能力，會使呼吸量及呼吸頻率增加，提升肺活量，加強心肺功能，高血壓或是心臟病患者如果可進行適量的慢跑運動，有助於調養身體狀況。現代人經常飲食攝取過量，如果想減肥或是消耗熱量，屬於有氧運動的慢跑是最好的選擇之一。雖然慢跑不受人數、場地及時間限制，但對於正確的慢跑運動知識，必須要有一定的瞭解，跑對了，才能讓身體健康。

選擇好鞋最重要

工欲善其事，必先利其器，慢跑之前，最重要的就是選擇一雙好鞋，但並非名牌或價錢高貴的就是好鞋，「合腳」最重要。很多人會以為慢跑鞋要輕薄，才跑得快、跑得輕鬆，其實這也是錯誤的觀念，不符合腳型的鞋子，很容易造成運動傷害。專家建議，最好在下午或傍晚時買慢跑鞋，經過一天勞累後此時腳會較腫大，先穿尺寸較小的襪子試穿，腳跟與鞋子後跟貼合後，繫上鞋帶，然後依腳尖所留的空隙來判斷，鞋內最好預留 1 公分左右，而不是用傳統方式，以食指插入腳跟部位來判斷，由於一般人左右腳尺寸會有些微的差距，一定要兩腳同時試穿才保險。鞋跟若有避震效果更好，同時鞋後部要能包覆踝關節，以避免慢跑時踝關節左右晃動，造成傷害；至於襪子，棉製材質會比聚酯纖維來得吸汗，且為了避免跑步過程中，襪子滑動或是下滑造成鞋子磨腳，選擇合尺寸的短襪也是重點。

慢跑場地不輕忽

國泰醫院物理治療師簡文仁強調，當夏天來臨時，要進行慢跑運動，最好避開中午大熱天，以防中暑；清晨氣溫較低，有心血管疾病或是老人家最好也要避開這個時段。此外，雨天慢跑，要注意路面溼滑，以防跑步滑倒；至於慢跑的場地，雖說沒有太大的限制，但平坦的草地、泥土路是最佳首選，太過於凹凸的路面或是太硬的水泥地及石子路都不適合，除非是競技選手，不然也不建議在沙灘或是坡地上慢跑。一切準備就緒，就可以開始進行慢跑運動的熱身，首先，要做5到10分鐘的柔軟操以及伸展運動，最後快走一下開始原地慢跑，慢慢增加運動的強度。

正確姿勢怎麼跑

很多民衆都以為慢跑很容易，跑就是了，但專家提醒，慢跑的正確姿勢很重要，如果姿勢不對，會造成跑後膝蓋疼痛，甚至是後腳跟肌腱炎、腳掌痛、小腿部疼痛等運動傷害。

專家建議以下列正確姿勢進行慢跑：

跑步時注意下巴有無抬起，不要垂頭向地面，把胸膛敞開、背脊打直，讓腰部保持在正確的高度，一旦加快速度時，上身雖然微傾，但腰部還是要挺向前方；腳踏地時，以輕快不沈重的步伐往前，肩膀放鬆、規律擺動，手臂呈現微彎，手肘向後擺。至於慢跑時的呼吸方法，其實要視每個人的狀況調整，以自然輕鬆為宜。還有一點要特別注意，慢跑是自己的運動，不用在乎跑得快或慢、長與短，應以自身的體力量力而為，如果感冒或是過度疲倦，建議休息痊癒後再去跑步，才不會造成危險，暖身時間一定要足夠，而且確實做好熱身伸展的動作，才不會因熱身不足跑到一半腳抽筋，造成得不償失的運動傷害。

※ 資料來源:中央健康保險署雙月刊第115期





狗脊壯骨茶

材料：狗脊5錢、杜仲5錢、桑寄生3錢、枸杞4錢、甘草2錢。

作法：①將上述藥材洗淨，加入1000c.c.的水，滾後轉小火續煮至一半量。

②用濾網濾取藥汁，待溫即可飲用。

功效：補肝腎，強筋骨。

說明：筋骨有沒有長期保養的差異非常大，打球、跑步、爬山可以養生健身，但同時卻一直在磨損我們的關節，要想常保「卡骨」軟Q，運動時最好使用護具，並且注意用力的方式，平時還可配合一些調養的茶飲，關節才能陪我們走更長遠的路。

食材說明

狗脊

性味：苦甘溫無毒。

功效：補肝腎，壯筋骨，祛風濕，鎮痛緩和，利尿。



杜仲

性味：甘微辛溫無毒。

功效：補肝腎，強筋骨，益腰膝，除痠痛，強壯安胎，鎮痛鎮靜，降血壓。



桑寄生

性味：苦平無毒。

功效：補肝腎，強筋骨，祛風濕，益血和絡，安胎下乳。



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。



甘草

性味：甘平無毒。

功效：補脾胃，潤肺益氣，鎮咳祛痰，清熱解毒，和中緩急，調和諸藥。



山藥豬腳湯

材料：山藥50克、豬腳300克、乾香菇3朵、紅棗、枸杞少許、蔘苓調理御膳包2包、米酒少許

作法：① 山藥、豬腳洗淨備用

② 乾香菇泡軟，紅棗、枸杞洗淨備用

③ 豬腳用熱水川燙5分鐘過後，取出備用

④ 準備一傳統電鍋，內鍋放入山藥、豬腳、香菇與藥膳包，加入紅棗、米酒，內鍋水淹過食材，外鍋加2杯水，按下開關煮至開關跳起，再燜約10分鐘。

⑤ 打開鍋蓋翻動一下鍋內材料，接著加入枸杞，外鍋再加2杯水，按下開關再煮至開關跳起，續燜約10分鐘即可。

註1：乾山藥需浸泡2小時

註2：肉類可依個人喜好或季節更換

註3：御膳包可以個人喜好更換不同種類

功效：山藥被譽為「荷爾蒙之母」，而且成分天然，針對老人早衰，性功能減退，更年期障礙等症皆宜服用，尤其當更年期來臨體內賀爾蒙分泌不足，常引起更年期症候群種種問題出現，包含熱潮紅及骨質疏鬆症，這款山藥豬腳湯，含豐富膠質，可滋潤皮膚，補充流失雌激素，膠質可鞏固骨頭，延緩流失鈣質及磨耗之軟骨。

說明：山藥的成分有一種叫Diosgenin的物質，主要有助腎上腺素製造荷爾蒙，其中包括黃體素、性激素等，能夠延緩老化，有助改善腸胃系統不良情形、促進血液循環及不足血糖，它既是食物、又是藥物，可以搭配多種滋補食物食用可健脾益氣，為全家人皆適合的補養聖品。



淺談關節疾病——

退化性關節炎、痛風、類風濕性關節炎

關節是骨頭與骨頭連結的地方，而大多數關節的作用是以活動為主，當關節在活動時，因關節腔內有滑膜液，可以潤滑並保護關節，此外，骨頭與骨頭之間還有軟骨，可以提供保護作用，一般軟骨若有些微磨損也具有再生能力，可以避免慢性摩擦導致傷害。但是，一旦罹患了關節炎，滑膜液會變得比較黏稠，使得潤滑效果下降，軟骨組織也會變得粗糙不平滑，活動時會有關節疼痛，造成活動不便的現象。

關節炎可分為退化性關節炎、外傷性關節炎、風濕性關節炎、痛風性關節炎和細菌性關節炎，其中最常見的關節炎有兩種類型，包含退化性關節炎和類風濕性關節炎。關節炎常見的症狀包含1. 關節疼痛或壓痛 2. 手指、腳趾及腕關節水腫 3. 關節僵硬及活動不便 4. 類風濕關節炎早期常全身不適，有些類似感冒的癥候。另外，痛風是疼痛最為劇烈的一種關節炎。

為何會產生關節炎？

不同類型的關節炎形成原因皆不相同，以下簡單說明常見的關節炎的產生原因：

- 1 類風濕性關節炎是一種自體免疫系統失常，而攻擊自己體內的正常組織，通常會從關節組織開始侵犯，其病因不是很明確，推測與遺傳、荷爾蒙及環境因素有關。
- 2 退化性關節炎主要發生於老年人，主要是關節長期的發炎與磨損而破壞，因近年來路跑的風氣盛行，好發年齡有逐漸年輕化的趨勢。
- 3 痛風是最疼痛的一種關節炎，其成因是體內累積過多的尿酸，尿酸結晶沉積在關節內，最常見的是在大腳趾的關節內，使得患者的大腳趾有酸痛感，而有發紅、發熱和腫脹。

關節炎類型	年齡層	成因
類風濕性關節炎	可能發生在任何年齡層	自體免疫失常
退化性關節炎	主要發生於老年人	關節長期的發炎與磨損而破壞
痛風	可能發生在任何年齡層	體內累積過多的尿酸



如何治療關節炎?

類風濕性關節炎的患者會在一段時間後覺得症狀好轉，然後有無預警的情況下發作。退化性關節炎的症狀與類風濕性關節炎症狀不同，退化性關節炎會隨著年齡遞增，疼痛的感覺越明顯。目前這兩種關節炎的症狀可以透過正確服用醫師處方藥物、維持適當的運動和保持正常體重有效控制。

痛風發作時，緩解方法包括減少活動讓疼痛關節休息、冷敷或是服用抗發炎藥物等等，當關節相當腫脹時，可以將關節中過多的關節液抽出來幫助消腫。

如何預防關節炎?

因為類風濕性關節炎是一種自體免疫系統失常，所以有家族史的情況下，罹患疾病的機率就會增加，至於是否能透過飲食以預防疾病的發生，目前還沒有文獻證實，病人只能早期發現早期治療，才能達到較有效的控制。

退化性關節炎的預防可以透過適度的運動，刺激關節液的增生，提供關節的潤滑和營養。另外，控制體重也是相當重要，因為過重的體重會增加關節的負擔，長期下來會導致軟骨受損，進而形成退化性關節炎。若關節受傷，更需要保護關節，唯有在休息狀態，才能加速受傷的地方進行修補，若不休息則容易造成二度傷害。

痛風的預防需要從飲食做起，戒吃高普林的食物，另外，減肥也有助於尿酸濃度回到正常值，服用降尿酸的藥物也是可以預防和緩解痛風。

高普林食物(每100公克食物含150 – 1000毫克普林)

類別	食物
奶、蛋、豆、魚、肉類	1.黃豆、發芽豆類。 2.雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。 3.白鯧魚、鰻魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、魷仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。 4.小管、草蝦、生蠔、蛤蜊、干貝等。 5.小魚干、扁魚干。
蔬菜類	1.豆苗、黃豆芽、蘆筍。 2.紫菜、香菇。
其他	1.肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。 2.酵母粉。

吃出來的“帝王病”

遠離痛風俱樂部



痛風是現代人常見的文明病，與飲食有密切關係，過去生活較優渥的達官貴人，因時常大吃大喝而罹患此疾病，因此又被稱為「帝王病」。但隨著現代生活水準的提升，飲食習慣與過去大不相同，大眾飲食日漸豐盛，因而導致痛風的人口不斷地增加。40歲以上男性常患有痛風，且痛風發生的機率會隨著年齡的增加而升高，而女性患者只佔5%~10%，且常以更年期為分界點，在更年期過後，女性痛風的發生率會逐漸增加。但近年來發現，第一次發病的年齡層有年輕化的趨勢，儼然成為年輕世代的健康危機。

痛風是血液中尿酸濃度過高，導致尿酸結晶體產生，最後造成關節劇痛、腫脹和變形的一種發炎性疾病，但尿酸過高不一定引發痛風，尿酸過高的人當中，只有10%~20%最後會成為痛風患者；其餘多為無症狀的高尿酸血症，兩種病症的治療方式完全不一樣，因此有尿酸過高的症狀後需找醫師做進一步的確認與診斷，以免不必要的誤診及治療。

急性痛風發作時，須讓關節休息，減少活動、進行局部的冷敷或服用醫生建議的抗發炎藥等。若關節發炎非常腫脹時，可將關節中過多的關節液抽出，幫助消腫。由於痛風是普林代謝失調的疾病，為預防再次發作，避免食用含有高普林的食品，以下為幫助遠離痛風之建議：

控制肉類攝取量

現代人大多攝取過多的脂肪與蛋白質，因此要控制肉類的量，盡量少吃紅肉，包括牛、羊、豬肉，可以某些魚、豆、蛋、奶作為取代。

避免食用高普林食物

急性痛風發作時，必須完全禁食高普林之食物，如內臟類、小魚乾、魚皮、活性酵母食品、酵母粉等食物。各種魚肉、海產、黃豆、豆芽、香菇、紫菜乾等也盡量避免。另外，雞精一類的高蛋白濃縮產品也不適合常飲用。蛋白質攝取方面可由蛋類、奶類來獲得。

少吃油脂類食物

油脂類食物攝取過多易導致肥胖，而體重過重者，較易出汗使小便量減少，而導致尿酸鹽結晶累積於體內，造成痛風。醫學研究發現，脂肪攝取過多也會抑制尿酸代謝，增加痛風發作的危險。

少喝酒精性飲料

酒類應盡量避免，尤其是啤酒。因酒精於體內代謝後，會產生乳酸，與尿酸相同皆要經腎臟排出體外，若產生過量乳酸時，乳酸會與尿酸競爭代謝，使尿酸排泄受阻。而酒精濃度愈高，對腎臟負擔也愈大。尤其若是平時很少喝酒的人，突然間狂飲，則容易引發急性痛風。可適量飲用可可、咖啡和茶，他們的代謝物並不會堆積在組織中，反而還可加速尿酸排出。

多喝水、多吃蔬菜

足夠的水分才能幫助尿酸正常代謝，每天攝取的水量應在2000~3000c.c.左右，減少尿酸沉積的機會，預防通風的發生。

適度的運動、減肥

除了減少高普林食物之攝取外，適度的運動也很重要。運動雖無法調控尿酸，不過卻可增加關節活性，促進血液循環，減少尿酸沉積的機會或幫助尿酸代謝，預防痛風發作。最後，運動完記得補充水分。

但千萬不可採取劇烈運動，因劇烈運動會大量帶走水分，使排尿量減少，進而影響尿酸排出，此外，也因為劇烈運動可能會造成關節或韌帶的受傷，一旦受傷，反而會增加尿酸鹽結晶沉積，引發痛風。另外，痛風患者應維持標準體重，若是肥胖者，必須進行減重，但不宜太快，以一個月1~2公斤為原則，因快速減重會導致組織快速分解而產生大量普林，反而可能引發急性通風發作。當痛風發作期間，則不宜進行減重。此外，減重對於高血脂、高血壓等疾病亦有治療或預防的效果。

原本為帝王病的痛風，現在凡夫俗子也有機會，因此，改變生活型態很重要，透過醫師的指示，加上生活起居飲食的改變，便可遠離急性疼痛的折磨，減緩併發症之發生，也可降低心血管疾病的風險。



九個習慣性壞姿勢，關節疲勞又受損

❶ 久坐加速腰椎老化

現代白領長期坐在辦公室，很容易導致腰齡超標。因為坐著的時候，腰部承受的壓力比站著的時候大4—5倍。長期保持這種姿勢不變，身體的中軸線跟著變化進一步增加腰椎應力，這種累積性損傷可以使椎間盤老化退變突出，椎間隙變窄，腰椎受壓後整體縮短。嚴重時壓迫神經引起下肢麻痛不適等病症。

另外，女性比男性更易出現腰痛。因為女性由於有月經、孕育、分娩、哺乳等生理特點，同時又有月經病、帶下病、妊娠病、婦科雜病及節育等病理特點，所以腰痛是常見的病症。所以白領坐一段時間就要經常活動一下。

❷ 揹時尚大包

很多追求時尚的女性喜歡單肩揹著時尚大包。單肩背1公斤重量的大包，另一側肩部肌肉可能要承重3~4公斤才能維持身體的平衡。這種力量會壓迫到腰椎，日積月累會導致腰椎病變。儘量不要經常單肩揹大包，腰部經常受涼即使揹的時候也要常換換肩膀。單肩揹包內最好不要放太重的東西，以減輕肩部負擔。

❸ 穿高跟鞋長時間站著

高跟鞋是白領一族必備的工具，還有些女性為了拉長身形常喜歡足蹬“恨天高”，而身體為了平衡鞋跟的高度、維持住重心，胸部便會向後拱，骨盆則向前傾，腰椎往前凸，脊椎原有的S型曲度因此產生改變，而上半身的重量集中壓迫在腰椎後側關節，容易引發腰部疼痛，甚至形成骨刺。

需要長時間久站或行走時，最好改穿平底鞋，或是鞋子前端有防水台，前後高度差距不超過3公分的鞋款會比較舒適，也不至於對腰椎造成傷害。

❹ 腰部經常受涼

辦公室常開空調，有時候氣溫還很低，但你知道嗎，我們的腰是最怕寒涼的，寒冷或潮濕會引起小血管收縮、肌肉痙攣，很容易使已經退化變質的椎間盤出問題。尤其是女孩子更要保護好腰部，不要不管什麼天氣都穿個小衣服，有的連後腰都蓋不住，這是很不好的。

不管是春夏季也好，還是秋冬季也罷，都要給腰做好保暖。很多女孩子喜歡穿風衣，並在腰部紮個寬寬的腰帶，這是一個很好的做法，不僅護腰、暖腰，還很時尚。

❺ 趴在桌上午睡

不管是午休時趴睡桌上，或是晚上睡覺採趴睡睡姿，對腰椎的健康都有不利影響。前者腰椎向前傾，腰椎肌肉容易疲勞疼痛，也容易拉傷後側韌帶；後者則會使腰椎更向前凸，背部肌肉往前拉扯，肌肉與骨骼組織並無法在睡眠中獲得充分的休息。

午休時若有時間小睡一下，比較建議睡床上或睡沙發上，如果是在工作場所不允許，則不妨準備一個空氣頸枕，午睡時套在脖子上，再找一張有舒適靠背的椅子，閉眼放鬆坐著休息。至於晚上睡覺，則較建議採側睡或仰躺的姿勢，並在兩腿間夾個抱枕，讓脊椎能夠得到充分的



放鬆;如果是喜歡趴睡的人,建議可以在肚子下方墊一個小枕頭,有助減少腰椎壓力及可能衍生的傷害。

6 翹二郎腿

現代的上班族,在辦公桌前常常一待就是一整天。長期伏案工作的人,很容易將重心偏向某一邊,或者習慣性的翹腿。有些人坐著時喜歡翹二郎腿,這種姿勢容易使臀部歪向一邊,腰背肌肉張力及骨骼排列因此失去平衡,而在不知不覺中,受壓迫側的椎骨及椎間盤便因承受較大壓力,而引起病變或提早退化。

正確做法:能不翹二郎腿最好,如果一時間還無法調整過來,那麼翹腳時,最好左右腳輪流替換,以減低腰椎向單邊傾斜歪曲的機會。

7 邊走邊滑手機

上下班期間,很多白領經常邊走邊滑手機,一個個走起路來都是一副駝背樣。其實,當背部往前傾的時候,身體為了維持平衡,會不自覺的將腹部向前凸起,此時上半身力量便壓迫在腰椎上,久而久之,容易造成腰部肌肉酸痛,甚至椎間盤滑脫或是長骨刺。

走路時要抬頭、挺胸、收下巴,一旦養成不駝背的習慣,不只腰椎不至於受傷,胸腔也不再受到胸椎前傾的壓迫,肺活量與心臟功能都有可能因此而獲得改善。

8 手腕手肘施力錯誤

在這個資訊發達的時代,電腦已經成為生活的一部分。很多人不僅是上班時要使用電腦,下班後也要緊盯著電腦,上網搜尋資料、和朋友聯繫,甚至打線上遊戲。

值得注意的是,很多人使用電腦的姿勢都是不正確的,例如手肘沒有支撐點,或是滑鼠、鍵盤位置擺放太高、過度使用手腕和手肘等,這些都會造成手肘到肩胛骨一帶不時有酸痛的感覺。另外,在打字或看螢幕的時候習慣前傾,也會造成頸椎的弧度受損,導致肩胛酸痛和緊張型頭痛。

9 伏首桌前或癱在沙發上

白領階級免不了經常坐在桌前,有些人會將整個上半身趴向桌面,腰椎向前傾,使得腰椎肌肉容易疲勞疼痛;也有些人是下班後習慣癱在沙發上,或是閒適地以腰部懸空的坐姿,讓腰椎與薦椎承受龐大重力。殊不知這些坐法,都可能使腰椎承受數倍至10餘倍的上半身壓力,長久下來,容易造成腰椎骨錯位、椎間盤突出及肌肉疼痛、下肢水腫等症狀。有時甚至腰部肌肉疼痛會向上延伸至背部,更嚴重者引發坐骨神經痛,而有腳痛、腳麻、間歇性跛行等症狀。

最好選擇有椅背的座椅,坐時要將脊椎挺直並靠著椅背,使背部有適當的支撐以保護脊椎,而雙腳的膝關節呈現直角,高度與髕關節差不多或稍微高一點點,如果椅子太高造成膝蓋過低,則要調整高度或放個腳踏墊,讓腳板可以自然地平放在地面。

延緩關節退化，遠離卡卡人生

人無法永不衰老，即使外表可以借助美容手術“回春”，但那畢竟是外在美而已。骨關節也一樣，隨著人的年齡增加，骨關節也慢慢退化；但是，我們可以通過保養，讓它保持健壯與活力。專家提醒，若能及早注意關節的保養，可有效地延緩退化性關節炎的發生，減少由於上述疾病為患者帶來的關節疼痛、腫脹、僵硬、活動受限、爬不動樓梯、彎不了腰，甚至生活不能自理的窘境。

最重要的危險因數

老化是退化性骨關節炎最重要的危險因數。關節用久了，關節軟骨不可避免會造成磨損，軟骨組織變硬變薄，關節腔間隙變窄，關節滑液分泌減少，最終關節完全骨化融合，失去關節功能。年紀愈大，退化性骨關節炎的發生率越高。過了65歲，此病的發生率為超過10%，而75歲以後則增至70-90%，幾乎人人無法倖免。

骨刺是退化表現

由於軟骨消失，骨頭和骨頭直接碰撞，透過X光檢查可發現，關節邊緣會產生尖銳的突出物，俗稱“骨刺”，骨刺是退化的表現，有時會有自發性發炎，患者也常會在半夜中痛醒。

退化性關節炎多發生在承載重量和活動量較多的關節處，例如四肢中的髖關節、膝關節、手指末端指間關節、腳踝關節及脊椎中的頸椎和腰椎等，都是最容易發生的部位。據統計，男性較易發生於髖關節，女性則以膝關節居多。

鈣質攝取不足、體重過重、長期服用類固醇、關節曾經受過重大傷害、更年期以後的女性或是性病者，比一般人容易患退化性關節炎。

專家建議人們多注意下列幾個方面的問題，就可以延緩老年性退化性骨關節炎的發生。

① 降低過度肥胖對關節的壓力：

體重對脊椎和四肢關節形成主要壓力，是造成關節過早退化的不可忽視的原因。若以身體品質指數(BMI)作為參考，19-25是理想範圍；若能減少兩單位，退化性關節炎的發生幾率可降低近半。

② 避免過度運動加重關節損傷：

過度運動會加重關節磨損，影響關節健康。人們往往會產生一種錯覺，認為關節僵硬，活動受限、嘎嘎作響、關節腫痛等症狀是由於活動減少所致，所以希望通過增加運動來改善上述症狀。其實，強烈衝撞、過度負重、頻繁的膝蓋旋轉運動，都會加重關節軟骨組織的磨損和破壞，應少做為宜。專家建議，進行適當的關節運動，包括關節伸展、肌力訓練、有氧運動都較有益於延緩關節的衰老。

3 選擇穿鞋保護軟骨：

若能使用墊高5-10度的外側鞋墊，或是少穿高跟鞋，都有助減少膝關節內側的壓力，避免軟骨的磨損。

4 採取地中海飲食

專家建議採取地中海飲食幫助降低關節炎的發生率。進食以魚肉為主，多吃橄欖油、蔬果均衡，或是多攝取抗氧化物，如維他命C、胡蘿蔔素等，都可不同程度地減少關節炎的發生。

5 活性骨膠原保健品

攝取活性骨膠原保健品，對老年性退化性骨性關節炎的治療和修復關節軟骨有幫助。



肩頸關節退化OUT！

四招搞定肩頸卡卡

現在低頭族滿街都是，連上廁所也要黏著手機不放，回過神想轉動一下脖子，才發現肩頸卡卡，甚至有沉重感；上班族每天久坐辦公桌，公務繁忙之時難以撥空起來伸展筋骨，一整天維持同一個姿勢下來，很容易讓肩頸背部的肌肉僵硬，氣血運行不暢，造成偏頭痛、脊椎側彎、腰酸背痛等惱人問題，若長期有這些症狀，又不注意保養，小心退化性關節炎提早報到。快跟著我們做做在辦公室裡也能做的伸展運動，輕鬆幾招放鬆肩頸，元氣滿滿重新出發。

解除肩頸痠痛成因，首先就從肩胛骨伸展運動開始！

長時間維持同一個姿勢、用眼過度的眼睛疲勞酸澀、長時間頭部前傾的「烏龜頸」症狀，精神壓力與疲勞都容易造成肩頸僵硬，當這些症狀出現時，可以試著將雙手擺出類似投降動作的姿勢，並平行的往身體上方移動，再回到原處，下降時記得讓肩膀徹底往下放，這樣來回5-10次，就可以幫助放鬆肩膀。

第一招 提肩胛肌(假設要拉右邊肩膀)

- 1 坐正並完全貼緊椅背以確保姿勢正確。
低頭眼睛看左腳。
- 2 左手放頭上，並往眼睛看的方向施力按下去到覺得酸酸的即可，別壓太多。
- 3 右手抓住椅子，避免右肩抬高。
* 放在頭上的手，也可以左右稍微轉個小角度，抓到自己最酸的那點。



預備動作



第一招

第二招 頸部伸展

- 1 雙手十指交叉抱後腦勺，兩手輕輕施力，讓臉部從正面慢慢往下看，雙手肘與地面平行時停住。
- 2 慢慢伸展頸部肌肉15-20秒。
- 3 接著，雙手合掌後，藉由大拇指的力量將下巴往上往後抬，頸部要放鬆並且輕輕地向後伸展前頸肌肉。



第二招1



第二招2

第三招 扇子舞

- 1 雙手舉起，並將手輕放肩上。
- 2 肘部旋轉，腰部也旋轉，注意腹部收緊。

第四招 肩頸放鬆瑜珈

- ① 雙腳張開與腰部同寬，伸直背肌站立，兩隻手在背後交握。
- ② 一邊吐氣，一邊使背部與地板平行般的讓股關節彎曲，身體向前傾。大腿或股關節僵硬的人，讓膝蓋稍微彎曲也沒有關係。
- ③ 繼續一邊吐氣，一邊使額頭與膝蓋靠近，更加向前彎曲，彎到身體的最大極限後，保持這個姿勢進行5次的深呼吸。



第三招



第三招一配合轉動



第四招1



第四招2



第四招3

甩肉也能甩掉關節痛?!

俗話說「要活就要動」，人體其實非常奧妙，人的關節就像機器中的零件，在機器運作中扮演著重要角色。當機器運轉超過負荷，自然而然就容易故障，人體亦然如此，一旦面臨肥胖、高齡或是不當使用，關節也會跟著受損。

在骨科門診最常見的骨關節炎，是關節內軟骨長期受損、增生及滑膜液減少而造成的疾病，女性更年期、肥胖、高齡等都是罹患骨關節炎的高危險群，根據調查每增加1磅，膝蓋承受壓力值為4磅，由此可見體重與關節和壓力之間的關聯，台灣社會正面臨著老年和肥胖人口同時在增加，當兩者合併將造成身體負重關節嚴重受損。

BMI值大於25，屬於過重以上的身材。如你每次運動就從膝蓋一直蔓延到全身都痠痛，不愛走路，又喜愛吃美食，體重都無法控制，不斷節節上昇。那必須注意體重管理，試著每天做些不傷關節的伸展健身操來加強體態窈窕。

伸展運動好處

- 促進血液循環、維持肌肉深層溫度
 - 具消除疲勞、鎮定精神作用
 - 改善關節、肌肉柔軟度，增加關節可動範圍
 - 簡單3個伸展操，每日做10分鐘幫助代謝
- ① 手臂舉起運動：深吸一口氣將手臂往上延伸，再緩緩吐氣放下
(此動作目的將手臂肌肉伸展放鬆避免肥肉囤積造成蝴蝶袖)



手臂舉起運動 1



手臂舉起運動2

② 坐姿彎腰運動：坐姿挺直靠椅背，深吸一口氣將手臂往上延伸，再緩緩吐氣彎腰手臂垂放下（此動作可避免飯後熱量囤積在腹部，多做幾次增加腹部肌肉拉展開增加蠕動）

③ 站姿手臂運動：先放鬆為側身，吸氣將手臂平伸直，吐氣彎曲手臂雙手互握（此動作連續做10次有效幫助關節伸展，也可搭配腳部關節一起運動）

飲食控制

- 禁吃宵夜、禁吃高熱量食物、儘量食用高纖食物、多喝水少吃糖、少吃鹽，例如一個蛋糕的熱量視甜和油的程度約100~300卡，慢跑至少要跑15~30分鐘。
- 惟有控制嘴饞才能真正有效減肥。

提高身體代謝

- 盡量不吹冷氣，身體長期適應舒適溫度將無法有效消耗脂肪熱量。
- 禁止久坐不動，長坐1小時需起身動10分鐘。



坐姿彎腰運動1



坐姿彎腰運動2



站姿手臂運動1



站姿手臂運動2

- 盡可能早睡早起，當熬夜成習慣會讓身體代謝機制紊亂形成肥胖。
- 疾病不僅影響一個人的健康，間接也影響生活品質以及生命的延續，但有些疾病卻是可以預防，如骨關節炎就是其中之一，即使罹患也可以透過自身努力而延緩惡化，已有分析指出減掉體重的5%就能有效改善症狀，證實減重確實可以減少骨關節炎的發生。

※ 參考資料：康健雜誌第185期

曾加舜中醫診所 曾清曄醫師 專訪

家學豐厚 耳濡目染學中醫

家裡經營傳統中藥房的曾清曄醫師，自幼跟隨父親身旁認識藥性及了解藥物的炮製，累積許多寶貴經驗。由於父母希望曾醫師能承接家業，因此讓原本志不在此的曾醫師決心報考中醫。憑藉著紮實的專業基礎，加上全心投入自我進修；曾醫師歷經三年時間，於民國78年通過中醫師特等考試，正式開啓從醫生涯。

中醫其實相當科學

曾醫師表示中醫又稱為自然學說，所有治療疾病的原理都來自於大自然現象。人類依賴天地萬物而生存，亦遵循四季規律而成長發育；因此中醫提出「六氣致病、七情內傷」的理論。意指自然界氣候中的風、寒、暑、濕、燥、火這「六氣」的異常變化，以及喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種精神活動，稱為「七情」。在正常的情況下一般不會致病，但若超出人體適應能力或突然強烈、長期持久的情志刺激，就有可能會導致疾病發生。

曾醫師認為中醫是根據人體與自然界的變化來判斷症狀，絕對都是日常生活之中可以隨即印證，中醫其實是一門活在生活之中的科學。

從根本治療 改善循環

常有看診民眾詢問曾醫師為何長年努力運動、清淡飲食也一樣會產生慢性疾病，因此曾醫師開始思考「人類為何會生病？」這個重要課題。一般常見的觀念認為多運動可以改善血液循環，但為何常運動的人身上仍有許多慢性疾病？由此可知運動除了可增加肌力、耐力之外，和末梢循環並沒有正相關。

曾醫師認為許多疾病的根本問題其實在於末梢循環，包括高血壓、高血糖、睡眠障礙等常見的慢性疾病。當人體的末梢循環變差時，營養素供應不到就容易產生病變；就好像稻田一直有充足水源灌溉就能綠葉茂盛，缺水時地表便會呈現乾裂現象一樣。因此改善人體血液循環才是治療的根本，當身體循環變好，許多疾病便能迎刃而解。

臨床經驗分享

由於台灣為海島型氣候，許多民眾有過敏性鼻炎的困擾。患者往往在清晨起床或夜晚入睡時，開始出現一連串的噴嚏流涕，而且經常抱怨鼻子癢、眼睛癢、鼻塞或流鼻水等症狀。曾醫師表示過敏性鼻炎其實也是末梢循環不良所導致，他在豐厚的臨床經驗中依據現代人多變的體質變化給予辨證論治，通常中藥治療約一週便可取得很好效果，患者外觀上常有的黑眼圈也會逐漸淡化。

曾醫師談到大家常有一種觀念，認為中醫治療效果慢，不如西醫來得快。他微笑表示中醫一點都不慢，比方說中醫治療感冒很快速，對於許多慢性病也需要幾年時間才能治好。但同樣的疾病，西醫可能需要終生服藥，一輩子都只能症狀控制，所以民眾對於中醫藥的效果慢其實是一個誤解。

曾有患者飯前血糖值高達300mg/dl，經由曾醫師隨證處方後血糖值降為180mg/dl，連帶長年高血壓問題也隨之改善。該名患者的西醫主治醫師在了解詳情後，不但不反對他吃中藥，並且鼓勵他持續服用中藥。

上工治未病 鑽研預防醫學

數十多的臨床經驗中，曾醫師常遇到患者積極想了解自己生了何種疾病，卻對於疾病本身該如何治療、改善及達到痊癒忽略，他覺得這樣的思考方向並不正確。曾醫師認為治療應求根本而非壓制或掩蓋局部症狀，即便是得到慢性疾病的患者也應尋求如何改善，以達到逐步減低藥量為目標。

曾醫師表示中醫應走向預防醫學的角色，研究該如何促進身體健康並阻止疾病發生。未來他希望除了治好有病的人之外，無病的人能補強對方的臟腑機能；即便是得到慢性疾病的民衆也可以幫助他與之和平相處，曾醫師認為這才是治療疾病的根本之道。





曾清暉中醫師

現職

曾加舜中醫診所 院長

學經歷

78年中醫師特考

高雄醫學大學附設醫院中醫部

高雄榮民總醫院中醫部

主治項目

內科、婦科、兒科、過敏性鼻炎、青春痘、推拿治療、頸肩腰髓痛、退化性骨關節炎、五十肩、網球肘、運動傷害、筋骨扭傷等病症。

門診時間

診別 \ 星期	一	二	三	四	五	六
上午09:00-12:00		●	●	●	●	●
下午15:00-17:30		●	●	●	●	
晚上18:00-21:30	●	●	●	●	●	

交通位置

院址：高雄市左營區自由四路361-2號

電話：(07)3107997



法律小常識

欠債可以不還嗎？—民法中的「時效抗辯」簡述

案例說明

甲男於90年2月1日因周轉不靈，向乙男借款新台幣100萬元，事後甲男未返還乙男該筆借款，乙男亦未向甲男索討此筆債務。乙男遲至105年3月1日才想起該筆債務，而向法院聲請支付命令請求甲男返還該筆借款，甲男是否可以拒絕返還？

現行法規說明

依現行民法第125條規定，一般債權之請求權因15年間不行使因時效而消滅。惟此所謂請求權消滅並非指債權權利本身消滅，而係指債務人有消極拒絕給付該筆債權之權利（民法第144條規定）。

故以本例而言，甲男若不懂以時效抗辯乙男借款之請求權，而將該筆債務返還乙男，嗣後亦不得再以時效抗辯為由請求乙男返還該筆款項。

反之，若甲男提出時效抗辯權，則得拒絕返還該筆債務！

懷牛膝的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Achyranthes bidentata*

俗名(Common Name) (中) : 淮牛膝

(英) : Radix Achyranthis Bidentatae

來源(Source) : 莧科植物淮牛膝(*Achyranthes bidentata*)根部(乾燥根)。

The root of *Achyranthes bidentata*

藥材性狀

- 形狀：細長圓柱形。
- 表面：灰黃色，具細微縱皺紋。
- 表面：具細小橫長皮孔。
- 斷面：平坦、黃棕色。
- 斷面：中心部有明顯木心，中心部外圍散有點狀維管束斷續排成2-4輪。
- 氣微，味微甜而澀。

顯微性狀

- 橫切面可見木栓層數列細胞，呈淡黃棕色。
- 皮層狹窄。
- 中柱大，維管束連續排成2-8輪。
- 最外圍的維管束較小。
- 木質部主要由導管及木纖維組成。
- 少數薄壁細胞含有草酸鈣結晶。

References

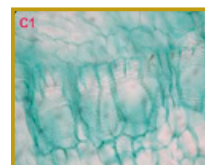
1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。194-200 頁。
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 1). Chemical Industry Press. 194-200pp.



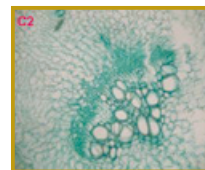
藥材圖



組織圖



網紋導管



維管束

薏苡仁的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Coix lachryma-jobi* L. var. *ma-yuen*
(Roman) Stapf

俗名(Common Name) (中) : 薏仁米

(英) : Coix seed, Job' s Tears seed

來源(Source) : 為禾木科(Gramineae) 植物薏苡*Coix lachryma-jobi* L. var. *ma-yuen*
(Roman) Stapf的種仁。

The dried seed of *Coix lachryma-jobi* L. var. *ma-yuen* (Roman) Stapf

藥材性狀

- 種仁呈卵形或長橢圓形，長4-8mm，寬3-6mm，頂端鈍圓，基部略寬而微凹，內有淡棕色點狀種臍。
- 表面乳白色，平滑，偶有殘留的淡棕色種皮；背面圓凸，腹面有一較寬而深縱溝，寬約2mm，溝內常留有淺棕色種皮。
- 質堅實，斷面平坦，白色，富粉質。氣微，味淡、微甜。

顯微性狀

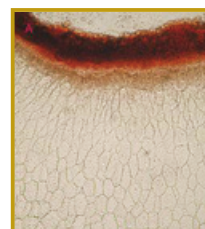
- 澱粉粒多聚集成團，單粒類圓形、圓多角形或卵形，直徑2-25 μm ，臍點明顯，多呈星狀、裂縫狀或叉狀，層紋不明顯。
- 複粒稀少，由2-3分粒組成，遇碘液呈橙黃色，少數顯藍紫色。

References

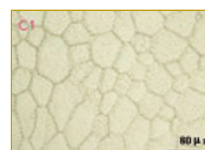
1. 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。667-670頁。
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 1). Chemical Industry Press. 667-670pp.
2. 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生中醫藥委員會。455-456頁。Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 1999. Drugs Quality Control: Authentication. Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 455-456pp.



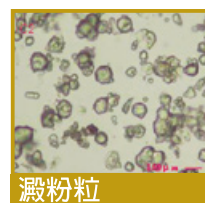
藥材圖



組織圖



薄壁細胞



澱粉粒

活動窗櫺



▲ 台中縣藥師公會



▲ 亞洲大學生科系



▲ 長榮女中



▲ 南科實中

五月黃金雨， 阿勃勒花季



阿勃勒花季 (台南市政府觀光旅遊局提供)

初夏，是阿勃勒花盛開的美麗季節，滿樹金黃，垂吊的花串從遠看就像是金黃色的葡萄一樣的耀眼，在台南許多街道都可以看到阿勃勒的蹤跡，包括白河、新化、北區、東區、中西區、新營等地都是不錯的賞花景點。其中在新化區的虎頭埤風景區舉辦的黃金雨阿勃勒花季活動包括音樂會、草地野餐及馬拉松路跑等，為台南阿勃勒花季揭開序幕；而在白河區除了有絢爛的黃金雨可賞外，六至八月也是蓮花盛開的季節，可同時欣賞阿勃勒所形成的黃金大道與一畝畝蓮花田的美麗景觀。

關於阿勃勒

有「黃金雨」之稱的阿勃勒原產於亞洲南部，17世紀引進台灣，由於花色優美且生長快速，是優良的庭園樹及行道樹種，在台灣許多縣市均有栽種，包括台北、嘉義、台南、高雄和屏東等地。若阿勃勒花開時，樹上垂吊著一串串金黃色的花朵，耀眼的花瓣與翠綠相間的美麗景象，更將原本平凡無期的道路妝點得閃耀動人。

新化小旅行

來台南新化，不僅有花可賞，喜歡古蹟的朋友，可別錯過了從日據時代就已相當繁榮的新化老街，一整排仿巴洛克式的立面建築擁有華麗的外觀和繁複的雕飾，在在訴說著當時繁榮的景象。今日的新化老街是尋找古早味的好去處，許多老字號小店及人氣小吃都是遊客必訪景點，包括老攤雞蛋糕、新化燒餅、炸雞、鹹酥雞等排隊美食，還有原為新化區舊公所，現已成為古蹟餐廳的新化街役場、位於中正路的武德殿，讓這一趟新化小旅行成為巡訪人文及美食之旅。

資料來源：旅遊資訊王 圖片：陳河忠/攝



促進新陳代謝

天天健康舒活

每日飲用，寧風代謝茶
☑️ 打造舒活人生！



每包6公克x20包

天然

質純

健康

5

大特色!!

港香蘭 寧風代謝茶

港香蘭 寧風代謝茶，採用天然草本植物精華，利用生物科技專業製造。內含茵陳、車前草、金錢草等成分，可以促進新陳代謝，調整體質，讓您在享受優質生活的同時，能夠同時兼顧身體健康，打造舒活人生！

- 嚴選天然素材，呈現自然風味
- 單包鋁箔，充氮氣包裝，高度保鮮
- 通過國際級ICP重金屬、GC農藥殘留、微生物檢驗合格
- 口感佳，可連續回沖不浪費
- 投保產品責任險新台幣3000萬元之保障