

中醫養生

廖桂聲中西醫師

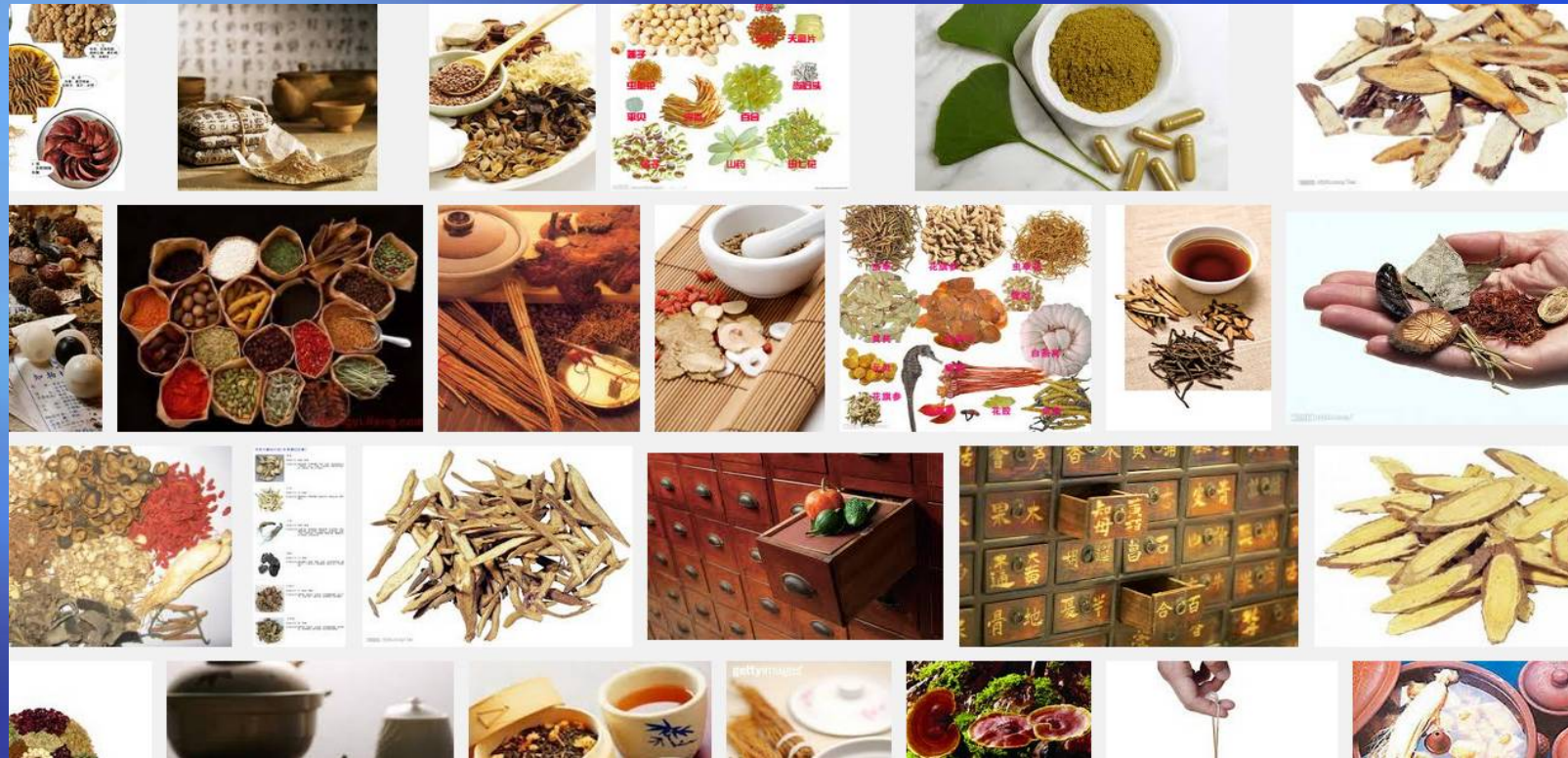
曾任：中國醫藥學院中醫學系 80年6月畢業

1. 西醫師考試及格 81年
3. 醫療職系高考公職醫師科考試及格 82年
3. 中西整合醫學專科醫師甄試合格 87年

現任：

1. 現任桃園廖桂聲中醫診所院長 中西醫師
2. 前台北市立陽明醫學院中醫科兼任主治醫師
3. 前省立基隆醫院中醫部主治醫師及復健科醫師
4. 前中華民國中醫師公會全國聯合會顧問
5. 中華民國中西整合專科醫師
6. 台北市立聯合醫院仁愛院區兼任主治醫師
7. 國立臺灣大學獸醫系擔任中草學課程講師

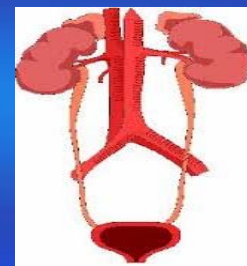
2015年03月26日



中藥一般是以原生藥材入藥，故藥材的品種、來源、產地、採集和貯存就是影響中藥療效很重要的因素。

所有中藥均中醫學指導理論之藥？

■ 例如麻黃，中醫的理論說，藥性味：辛、溫，歸經：肺和膀胱，草質莖入藥，功效是發散風寒、平喘止咳和利尿消腫，中醫在臨床上用於風寒感冒，或者風寒引起的咳嗽氣喘和水腫。



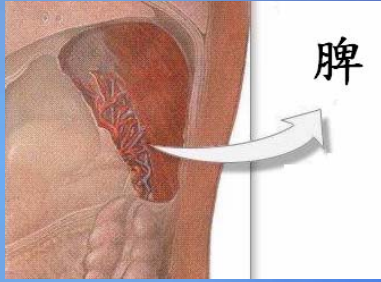
- 麻黃提取麻黃素，它是一個擬腎上腺素的藥，升壓藥物，它把麻黃作為西藥的原料，作為西藥在使用。它物質相同的，但是指導的理論不一樣，在臨床使用上也有區別。
- 中藥？就是在中醫的理論指導下認識和使用的藥物叫做中藥。

同物異名中藥



中藥有很多同物異名，就是同一種藥材，有不同的名稱。

例如，常見的食品，如旋花科番薯，有叫紅薯，有叫紅苕（去一么ノ），有叫地瓜，但是是同一個東西，同一個植物的品種，這種就是同物異名現象。



番薯



- 【別名】紅苕藤, 番苕藤
- 【名稱考證】紅苕藤、番苕藤(《四川中藥志》)
- 【科目來源】雙子葉植物藥旋花科植
- 【藥用部位】番薯的莖葉。
- 【性味歸經】《四川中藥志》：“性微涼，味甘澀，無毒。”脾、胃二經。
- 【功效】止血、止瀉
- 【主治】吐瀉，便血，血崩，乳汁不通，癰瘡。



麥冬，本草文獻稱麥門冬，現稱麥冬。

三國《吳普本草》記載麥冬是常綠的，冬天有綠葉，因此又稱忍冬，忍凌、不死藥。

麥冬的葉片像韭菜葉：

秦漢以前叫**烏韭**

楚就是湖南一帶叫**馬韭**

浙江一帶叫**羊韭**

齊叫**愛韭**，或**禹韭**

(同物異名)

道地藥材

- 某藥材，對生長環境要求嚴格，只在某一地方生長的品質好、療效高，但在其他地方栽培療效就不高。
- **川芎**為例：活血化癥藥，唐宋認為四川，是道地產區，這個產區一般品質認為很好，品質優於其他產地，就叫做道地藥材。
- 川芎在古代是有性繁殖，用種子，到宋代四川當地的藥農發現了無性繁殖，用它的莖的節來進行繁殖。

藥材道地產區舉例

四川：

黃連、附子、川芎、川貝母

東北：

人參、細辛、五味子

河南：

地黃、山藥、牛膝

甘肅：當歸

山東：阿膠

山西：黨參

寧夏：枸杞子

廣東：砂仁

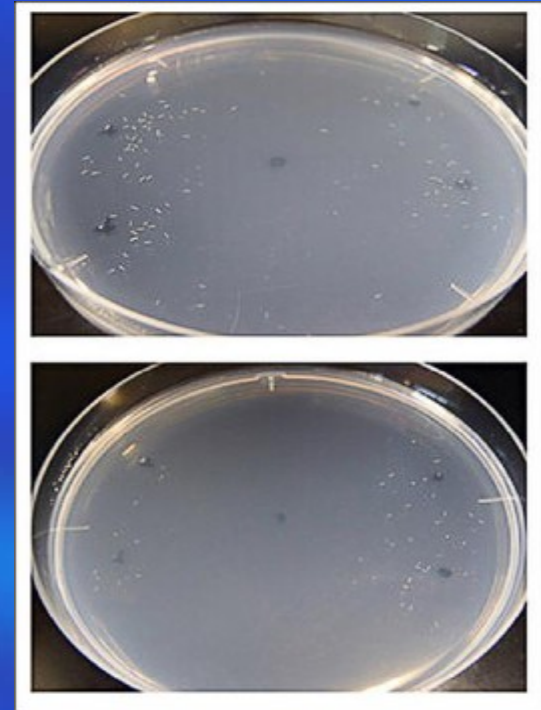
廣西：肉桂

江蘇：薄荷

江蘇茅山：蒼朮

浙江於潛：白朮

日本研究 一滴尿就知道是否罹癌



- 2015-03-13
- 以線蟲判讀 確診率近96%
- [編譯林翠儀／綜合報導] 利用一滴尿就能檢查是否罹癌，而且費用一次只要一百日圓（約台幣二十六元）左右。日本九州大學研究小組發現線蟲具有靈敏的嗅覺，而且喜歡接近癌症患者尿液，以線蟲判讀尿液的實驗結果，癌症確診率高達九十五·八%，高過血液篩檢，預定二〇一九年左右實際運用。
- 日本九州大學研究人員利用線蟲靈敏的嗅覺及習性，進行癌症尿液篩檢，準確率達95.8%。上圖，研究人員在培養皿左側滴入尿液後，馬上吸引線蟲靠近；下圖，改滴入健康人士的尿液後，線蟲馬上跑開。（取自網路）

- **三七**中藥：明代道地產區在廣西田州，或田陽，故又叫田七。
- 但雲南的生態環境也適合三七生長，產量也比較大，因此現在一般說的都是雲南三七、滇三七，是後來居上的產區。



■ 人參：

最早產在山西五臺山一帶，古代本草裡有“上黨人參”說法。

後來山西五臺山的森林破壞，植被的破壞，到了明代初年，山西地方的人參就見不到，後來完全絕跡。

- 現在東北地區吉林，古書上談的上黨人參，上黨是道地產區，現在是東北，東北人參、吉林人參，道地產區，它都發生變化的，所以道地產區是可以改變的，不完全是一成不變的。

中藥毒副作用

- 據專家介紹，多年來中藥副作用少的說法，使人們對某些中草藥的腎毒素性缺少足夠的認識和重視。90年代中期，比利時醫生首先發現，相當數量的“肥妞”、“胖嫂”在無所禁忌地服用減肥中藥後發生急性腎衰竭，由此提出了“中藥腎病”的概念。
- 南京軍區南京總醫院全軍腎臟病研究所的研究表明，中藥木通、厚朴、粉防己、細辛中含有的馬兜鈴酸能導致腎小管及間質、近端腎小管酸中毒及低滲尿。此類患者臨床初期出現少尿性急性腎衰，隨著時間的推移，轉變成慢性小管間質性腎炎。而這些患者的治療極為困難，往往逐步走向末期衰竭。

中藥毒副作用

- 世界衛生組織(WHO)今天表示，傳統或「另類」醫藥使用增加，副作用案例報告也隨之竄升，中國大陸單在2002年就有9854件已知中藥副作用報告，而以1990至1999只有四千件。



中藥毒副作用

- 蒼耳子 內服，常用量3—9克。如每劑內用量過大，易中毒，能引起嘔吐、腹痛、腹瀉併損害肝腎功能，引起廣泛出血。
- 北五加皮 有毒。如以該藥代替無毒性的南五加皮，內服可引起頭暈、頭痛、噁心嘔吐、水瀉、胸悶心悸、冷汗、脈滯緩及心律不整等。
- 芫薺子 婦科常用量每劑內6—10克。如內服劑量過大，可突然引起全身乏力，下肢不能活動等反應。所以臨床應用不能過量（中藥書上從未談及）。
- 蓖麻子 有毒，只能外用，不能內服。生蓖麻子一旦內服，易中毒，引起噁心、劇烈吐瀉、精神不振、嗜睡昏迷，並出現黃疸，尿少等中毒反應。萬萬不能生吃。

中藥副作用肇因拿錯藥吃錯量

- 使用中藥出現副作用情況，常是使用者違背了中醫藥學理論所致！執業蕭文彥表示，另外還有誤用的問題。
- 中藥使用不當的原因大致有兩種。首先，品種混淆，如有人誤將商陸當人參服用；有的處方中是車前子，藥房卻給了馬錢子；還有的藥店為了治療風濕性關節痛，大劑量煎服生草烏，如此副作用很大。
- 中藥中毒病例中有許多是服用了補品而有副作用的。蕭文彥表示，例如像人參吃太多其實也有問題，其實，中醫藥學理論把人參性能確定為補氣，只適用於氣虛者，氣不虛者服用後很容易致病。

中藥副作用肇因不瞭解

- 雖然中藥及健康食品的使用在法規上並不需要有詳細的藥物動力學數據，來解釋這些藥物應該一次吃多少以及隔多久吃一次。在研究數據不足的情況下，如何達到保健目的下的合理用藥就顯得格外重要。



以藥物動力學的學理觀點提出以下幾點供一般民眾用藥參考，如果是保健而不是治療用途的中藥，在自行服用時應注意不要長期服用相同的藥材，中藥經常會被誤導為藥性溫和沒有副作用，進一步被解釋為可以煮來代替茶水天天喝。任何藥物無限制的大劑量或長期服用，從藥物動力學的觀點都可能產生藥物在體內的蓄積、藥物的代謝及排泄減緩，可能導致副作用產生。

- 現代人崇尚健康自然，更由於西藥之毒性及副作用，以及長期服用造成之抗藥性，使得人類對服用化學藥品產生疑慮，人們急於尋找回歸自然之天然藥物及療法。自90年代開始，世界醫學漸漸重視預防醫學，由治療醫學模式轉向預防醫學模式。更由於人類日趨長壽，平均壽命大幅提高，多數開發國家已進入高齡社會。對於各種老人病，西方醫學可以說是治療乏術。人們更進而尋求替代之自然療法，致使中草藥市場逐年推升。

中醫體質自覺量表

症狀/分數		從未出現1分	偶爾出現2分	時常出現3分	一直出現4分
陰虛	失眠				
	五心煩熱				
	盜汗				
	口乾咽乾				
	急躁易怒				
血虛	頭暈				
	眼花				
	耳鳴				
	心悸				
	失眠				
	四肢麻木				



陰虛及血虛出現情形得分超過20分為熱性體質

中醫體質自覺量表

症狀/分數		從未出現1分	偶爾出現2分	時常出現3分	一直出現4分
陽虛	疼痛遇暖較舒服				
	大便軟或瀉				
	畏寒肢冷				
	夜尿多小便清長				
氣虛	神疲乏力				
	懶言音弱				
	氣息短促				
	嗜睡				
	頭暈				

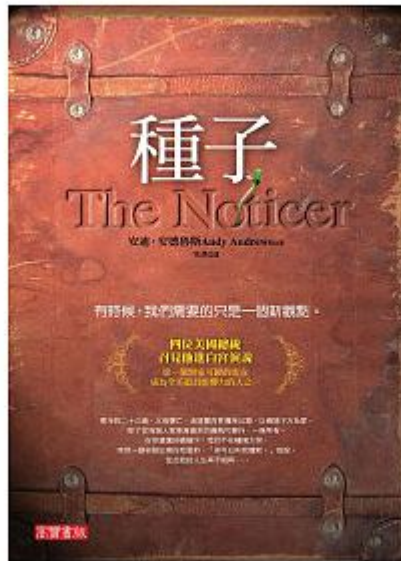
陽虛及氣虛出現情形得分超過20分為寒性體質

安迪把他的經驗獻給每一個在尋求出口的你

那年我二十三歲，父母雙亡，流落墨西哥灣岸公園，以碼頭下方為家。除了從有錢人家車庫偷來的幾瓶可樂外，一無所有。在空蕩蕩的碼頭下，我忍不住嚎啕大哭，突然一個老頭出現在我面前，「你可以叫我瓊斯。」他說。從此我原本想要放棄的人生從此不再相同。這個神祕的老人究竟是誰，我直到今日仍不知道，只知道他永遠提著一個褐色的皮箱，說出的話語擁有足以扭轉人生的力量.....

作者簡介

安迪·安德魯斯 **Andy Andrews**



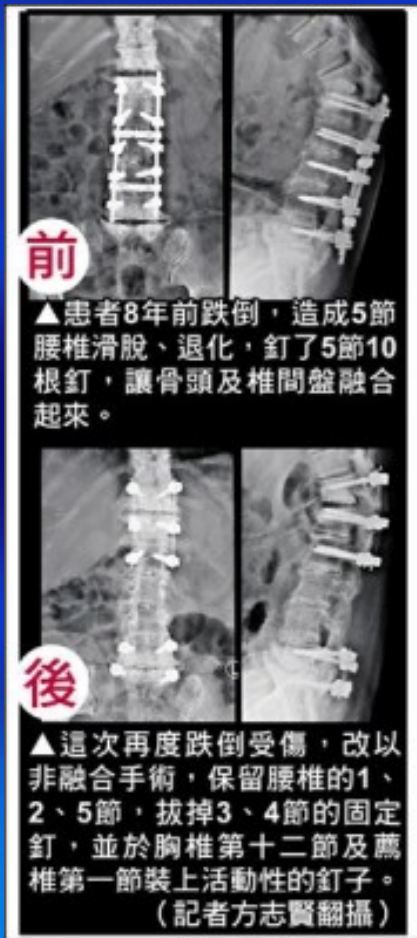
常用養生補養方藥

- 四物補血湯——補血
- 八珍湯——氣血雙補
- 十全大補湯——大補元氣
- 六味地黃湯——養陰
- 桂附八味丸——養陽
- 龜鹿二仙膠——陰陽雙補

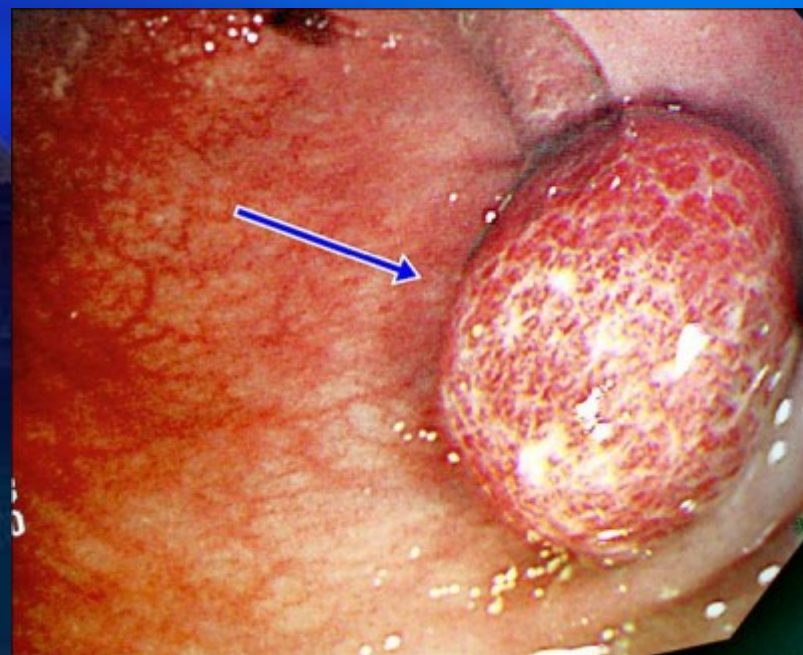
孕婦適合食用藥膳嗎？

- 孕婦懷孕前期在藥膳調理方面，要小心避免使用活血化瘀力較強的中草藥，如當歸、川芎、乳香、沒藥等。然而中醫典籍「濟陰綱目」中有徐之才的逐月養胎法，所以孕婦適時適量的使用藥膳仍是可以接受的，但不宜同種藥材、食材過量使用。

常聽人說，吃西藥時最好不要吃中藥，是真的嗎？還是只要時間錯開就可以？



漢堡、薯條當早餐 / 他19歲 大腸長了瘻肉



肝臟排毒:

- 1. 吃青色的食物。 論語說『不遷怒、不貳過』
- 按中醫五行理論，青色的食物可以通達肝氣，起到很好的疏肝、解鬱、緩解情緒作用，屬於幫助肝臟排毒的食物。青色的橘子或檸檬。
- 2. 按壓肝臟排毒要穴。枸杞提升肝臟的耐受性
- 這是指太沖穴，位置在足背第一、二蹠骨結合部之前的凹陷中。用拇指按揉3~5分鐘，感覺輕微酸脹即可。

太衝穴（在足大趾本節後二寸陷中，動脈應手）。



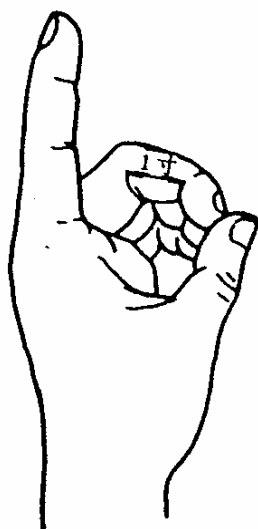


圖 4 中指同身寸



圖 5 拇指同身寸

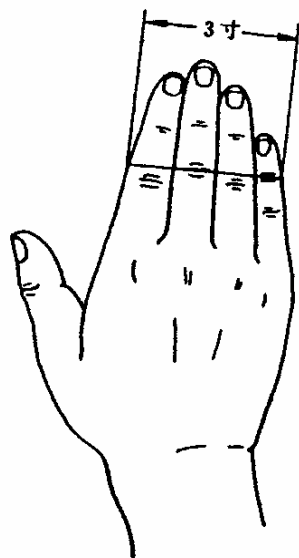


圖 6 一夫寸

心臟排毒:

丹參

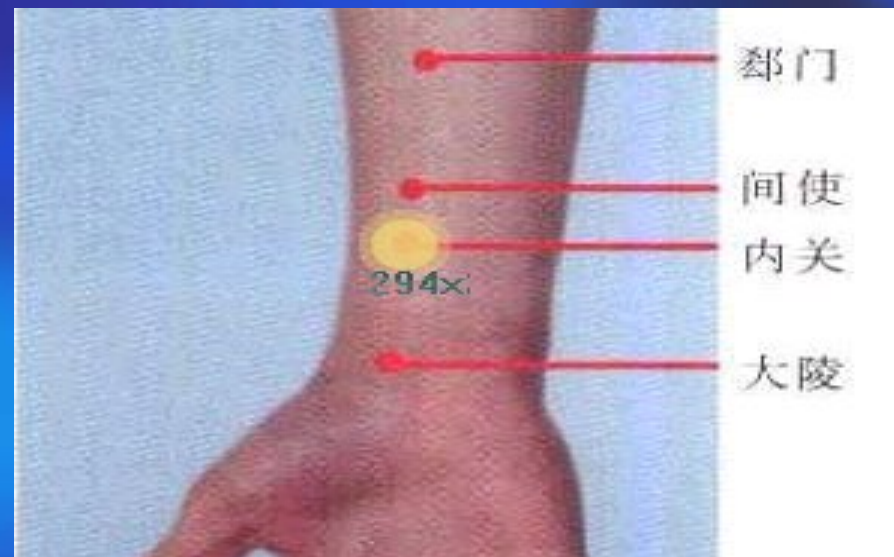
Radix salviae miltiorrhizae



按壓心臟排毒要穴-

內關穴

- 位於小臂內側正中線上、距離手掌接合處三指幅
- 主治心悸、胸悶、噁心、暈車、經痛



內關(手厥陰心包經)

- 在前臂掌面的下段，當曲澤與大陵的連線，大陵(腕橫紋)上2寸，掌長肌肌腱與橈側腕屈肌肌腱之間，約與外關相對。

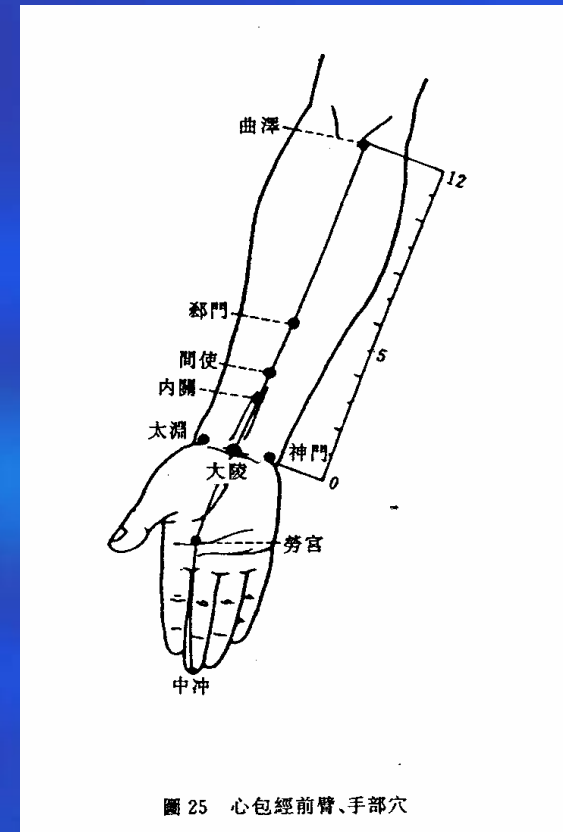


圖 25 心包經前臂、手部穴

人身上有多少穴道？

- 以正經穴位數而言，由三國時代的349個到清朝的361個，成為目前公認的穴位數字
- 但是目前還有不斷開發出奇穴，耳穴，眼穴…等等，臨床所有使用穴位可能高達一千個以上。

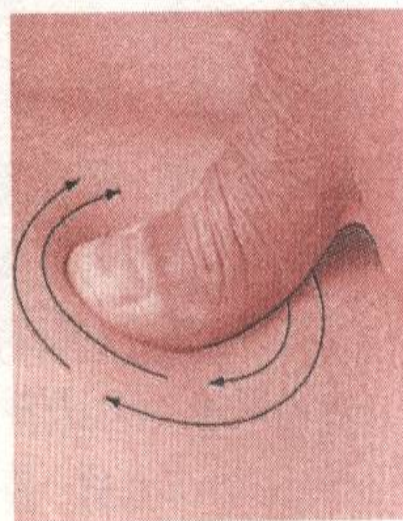
施加力量的方法和節奏

指壓、壓揉



搓揉

以1、2、3、4、5的節奏，一面旋轉，一面加力搓揉。



一面吐氣一面以1、2節奏慢慢用力，到3時力量最強，然後一面吸氣，一面以4、5、6節奏放鬆力量。而經穴體操是一面以1、2、3吸氣，一面向後仰，然後一面以4、5、6吐氣，一面恢復原來姿勢。

脾臟排毒：

- 1. 吃**烏神茶**助脾臟排毒。
- 例如烏梅、六神麩，這是用來化解食物中毒素的最佳食品，可以增強腸胃的消化功能，使食物中的毒素在最短的時間內排出體外。同時酸味食物還具有健脾的功效，可以很好地起到“抗毒食品”的功效
- 2. 按壓脾臟排毒要穴。
- 這是指三陰交穴，位置在內踝前下方的凹陷中，用手指按揉該穴位，保持酸重感即可，每次3分鐘左右，兩腳交替做。
- 3. **飯後二小時散步慢走**並曬太陽。
- 餐後是最容易產生毒素的時刻，食物如果不能及時的消化或是吸收，毒素就會積累很多。除了飯後走一走，因為甘味健脾，幫助健脾、排毒

六神麩

- 其製法是以麵粉或麩皮與杏仁泥、赤小豆粉，以及鮮青蒿、鮮蒼耳、鮮辣蓼自然汁，混合拌勻，使乾濕適宜，做成小塊，放入筐內，復以麻葉或楮葉，保溫發酵一週，長出黃菌絲時取出，切成小塊，曬乾即成。生用或炒用。



按壓脾臟排毒要穴。

三陰交 さんいんこう
 針灸甲乙經 Saninko
 Sānyīnjiāo Sanyinjiao

足太陰脾經 Spleen Meridian (Sp)
 Zútàiyīn Pījīng xué Zútaiyin Pijing xue

【別名】 承命 大陰 下之三里 足太陰

位置 SP-6

- 位於內果上緣上方3寸，在脛骨內側的骨邊。
- 在陰陵泉穴與內果頂點之間，從內果頂點算起1/4處下方1公分，脛骨後緣的後方1公分處。

肌肉 後脛骨肌、平坦肌
 血管 後脛骨動(靜)脈
 神經 隱伏神經內側下腿皮神經、脛骨神經

主治

男女生殖器官疾病(月經病)，阻止胃腸的異常運動(下腹部疼痛)，怕冷症

三陰交



三陰交(足太陰脾經)

- 在小腿內側，當足踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處。

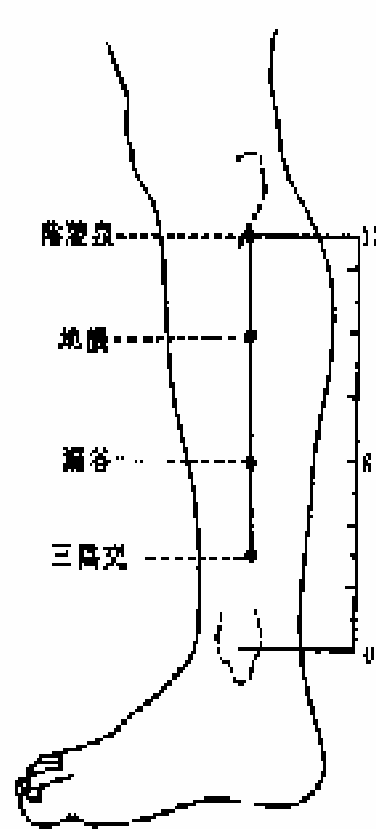


圖 80 脾經小腿部穴

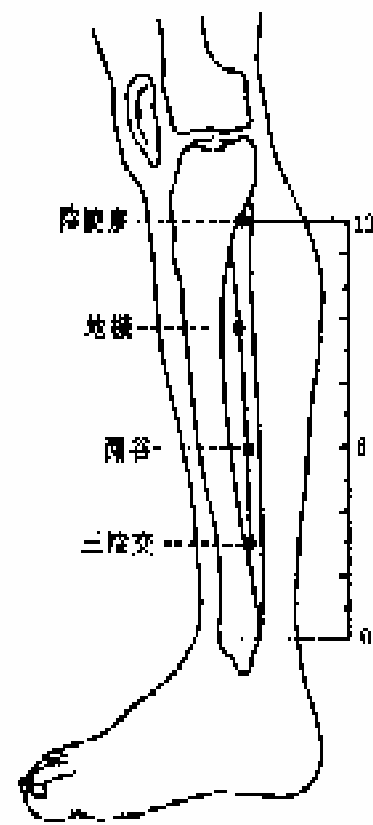


圖 81 脾經小腿部穴與骨絡的關係

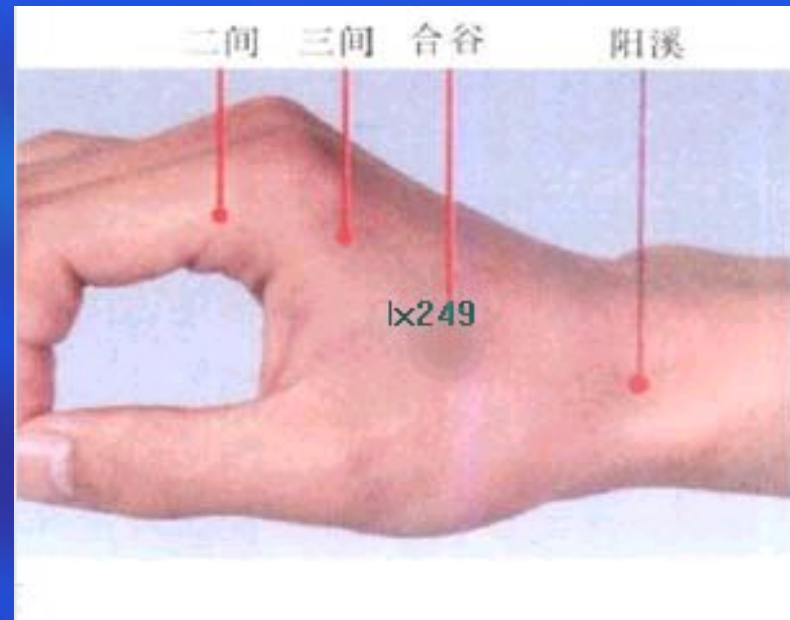
肺臟排毒：

- 1. 白木耳是肺臟的排毒食品。
- 在中醫眼中，大腸和肺的關係最密切，肺排出毒素程度取決於大腸是否通暢，白木耳能幫助大腸排泄宿便。
- 2. 按壓肺臟排毒要穴。
- 有利肺臟的穴位是合谷穴，位置在手背上，第1、2掌骨間，當第2掌骨橈側的中點處，可以用拇指和食指捏住這個部位，用力按壓。
- **4. 排汗解毒。**
- 肺管理皮膚，所以痛痛快快地出一身汗，讓汗液帶走體內的毒素，會讓我們的肺清爽起來。除了運動以外，出汗的方法還可以是熱水浴，浴前水中加一些生薑油，使汗液分泌得更暢快，排出身體深處的毒素。

按壓肺臟排毒要穴。

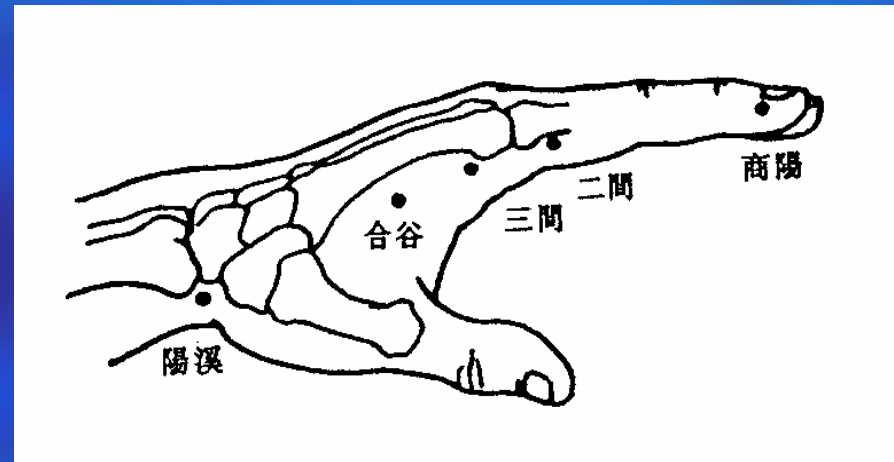
合谷穴

- 位於一二掌骨之間
- 主治頭痛、牙痛、感冒、發熱、咳嗽、腰痛、背痛



合谷（手陽明大腸經）

在手背，當第一掌骨間隙之中點處，或第二掌指關節與陽溪穴之間的中點處，稍靠近食指側。



腎臟排毒：

- 1. 腎臟排毒食品：檸檬水-酸度適度。
- 2. 腎臟抗毒食品：山藥。
 - 山藥雖然可以同時滋補很多臟器，但最終還是以補腎為主，經常吃山藥可以增強腎臟的排毒功能。拔絲山藥是很好的一種食用方法，用焦糖“炮製”過的山藥，抗毒的功效會相應增強。
- 3. 按壓腎臟排毒要穴：湧泉穴。
 - 是人體最低的穴位，如果人體是一幢大樓，這個穴位就是排汗下水管道的出口，經常按揉它，排毒效果明顯。湧泉穴位置在足底的前1/3處（計算時不包括足趾），這個穴位比較敏感，不要用太大的力度，稍有感覺即可，以邊按邊揉為佳，持續5分鐘左右即可。

按壓腎臟排毒要穴：湧泉穴

湧泉 ゆうせん
Yūsen
Yǒngquán

足少陰腎經
Kidney Meridian (K)
Zúshàoyīn Shènjīng xué

【要穴】 井穴 【別名】 地衝 地衢 涌泉
涌泉 足心

位置 K-1

■位於腳底中央稍微靠近指尖，彎曲腳趾時，最凹陷的地方。
●在腳的第2，第3指間的腳底前緣與腳底後緣之間，從前方算起1/3處。

肌肉 足底腱膜、短指屈肌腱、長指屈肌腱、第2蚓狀肌，骨間肌
血管 足底動脈弓
神經 內側足底神經

主治
高血壓症，腎疾病，心悸過速，神經衰弱

湧泉

由第二、三趾間拉一直線至腳底板。

湧泉
人字縫間。

2/3 1/3

入針時，針管用力抵住，再進針。
主治：急救、增高、頭痛、眩暈（上病下取）

Zur falschen Zeit am falschen Ort im falschen Job?

湧泉(足少陰腎經)

- 在足底部，卷足時足前部凹陷處，約當足底2、3趾趾縫紋頭與足跟連線的前1/3與後2/3交點上；另一取法當對第2跖骨間隙的中點凹陷處。

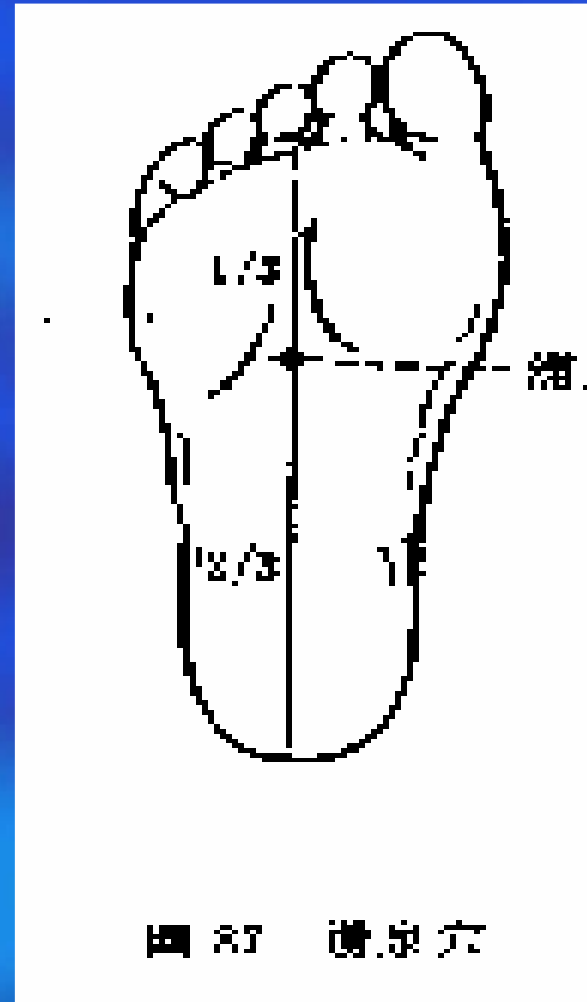


圖 27 湧泉穴