

花是最好的醫藥

廖桂聲中西醫師



- 百花治百病，中亞塔吉克共和國成立有「香花醫院」利用花香的獨特功效為患者治病
- 院內醫師除了為病人檢查診斷之外，不給予任何藥物治療，治病的處方是指示患者每天在一定時間內至某香花區散步聞著撲鼻幽香，觀賞和吸收處方簽所寫的某種花卉香味。
- 患者多是以慢性病諸如神經官能症、失眠、冠心病及某些肝病為主。香花氣味能治百病，揭開了「看花解悶，治七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）之病」的奧秘。



花卉能分泌出多種芳香的揮發油，其內含有各種**醇、醛、酮、酯**等化合物質，它們具有殺菌和調節中樞神經的功能和抵抗微生物侵害的作用。



恐有自殺傾向、失眠等副作用

SSRI抗憂鬱藥劑也有若干副作用，包括病患服用後會有自殺的傾向，輕者則出現焦慮、失眠、噁心、頭痛、嘔吐等症狀。在英國，自一九九〇年以來，服用克憂果而自殺的憂鬱症患者已超過五十人。而在美國，聯邦食品暨藥物管理局也要求克憂果藥商在包裝盒加註警語。

但克希強調，儘管服用抗憂鬱藥的療效不大，不過病患切勿自做主張，應先與醫師諮商後再行定奪。

另一方面，藥商反駁克希研究團隊所做的推斷。克憂果生產商葛蘭素史克藥廠表示，這個研究的數據樣本過少。

濫用安眠藥 可能終身洗腎

【本報台北訊】一名林姓女病患最近以彩色影印的多家醫院處方箋，在社區藥局詐領精神科安眠藥使蒂諾斯（Stalox）。藥師擔心，長期濫用管制用藥成癮，造成身體負擔，難逃終身洗腎命運。醫師也擔心藥癮後，無意識的夢遊造成意外。

使蒂諾斯濫用的問題嚴重，中央健保局經常發文提醒醫師加強管制，也提供高領用病患管制名單給醫院、藥局。台北縣立醫院身心科主任段永章常遇到一天吃十幾顆，到處看診拿藥的病人。

台北縣藥師公會理事陳坤波、北市社區藥局李佩玲藥師都希望從源頭管控，對安眠藥倚賴成癮病患，透過健保機制指定醫院看診，避免刻意重複看診、領藥。台北縣藥師公會社區照護諮詢委員會副主委吳明慧擔心，長期濫用藥物、藥癮成性，造成肝腎臟負荷，須終身洗腎。

署立雙和醫院腎臟內科主任林裕峰表示，慢性腎臟病早期與

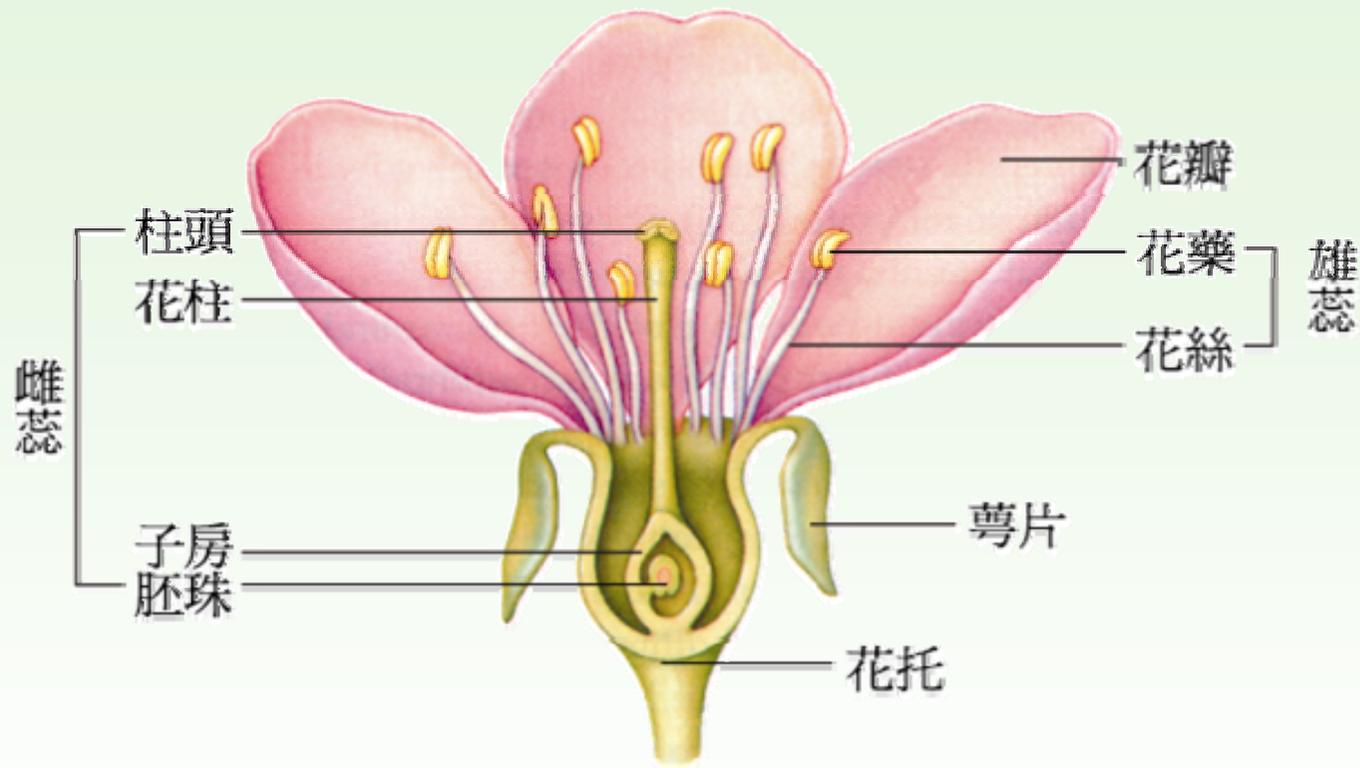
中期並沒有明顯症狀，有九成以上的患者完全不知情，大部分患者症狀出現時，除了可能面臨終身洗腎命運，更令人擔心的是，長期依賴使蒂諾斯，會造成夢遊無意識的暴食。門診中就有人半夜起床泡麵，忘記關瓦斯而漏氣，幸家人即時發現，才沒釀成意外。

段永章說，健保局會勾稽出使蒂諾斯的高領用病患管制名單，各家醫院也有預警機制。醫師也可透過醫事人員健保IC卡登錄，了解病患就診記錄，但病患若蓄意隱瞞，仍難防弊。他說，好睡、吃了舒服的藥，容易造成生理、心理的依賴，進而濫用。精神科醫學會也建議對初診病患，先酌給一周用藥，逐漸評估，避免依賴成性。

署立雙和醫院精神科主任李信謙表示，有些病人只因忍不住想吃藥好好睡一覺就愈吃愈重。其實，病人出現睡眠障礙往往是因為長期壓力造成，如失戀、先生外遇、親人死亡。有時多做運動或學學放鬆訓練，就可降低對安眠藥的需求。

內經素問五常政大論：大毒治病十去其六，常毒治病十去其七，小毒治病十去其八，無毒治病十去其九，穀肉果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也。抗生素（化學制劑）> 中草藥> 花、食療。

典型的花



花的構造模式圖

- 桂花：
- 能較多地吸收氯化氫、硫化氫、苯酚、乙醚等有害氣體, 日常生活裡，不妨收集一些桂花放置在房間裡，讓花香瀰漫在空氣中，對驅除體內寒氣，促進血液循環，改善膝腰痠痛有不錯效用
- 常飲服，有助消化，**溫中散寒，暖胃止痛**的功效。***幫忙消化，暖胃止痛的桂花。**

神奇『花香療法』
花香淨化空氣、安神
助眠



- 梔子花：24小時內，一吊盆在8至10m²的房間內可殺死**80%**的有害浮離物質，吸收**86%**的甲醛。

睡前**5至10**分鐘利用呼吸法，閉眼、深呼吸，放鬆身體，把專注力移至呼吸上，注意氣息的改變，能減少煩惱，但焦慮症狀嚴重者仍要就醫治療。



- 百合花
- 安神潤肺的吉祥花百年好合增添婚禮法國的國花。
- 是指百合的地下鱗莖。
- 除了炒菜用，有滋陰潤肺、生津止咳的功效，功能與燕窩一樣。
- 中醫對此方也很認同，認為百合湯對咽喉乾燥、秋天燥咳所引起的燥咳症狀很有效果，是燥咳滋養的飲料聖品。



- 玫瑰花：
- （一）月經不調的婦女
- （二）因情志神易，肝氣鬱結所致胃神經官能症或慢性胃炎。一盆可吸收2-3平方米左右房間內80%以上多種有害氣體。能驅除甲醛污染植物。





- 茉莉、山楂各十五克，加決明子三十克、甘草片五克，一起熱炒製成美容減肥茶，以開水泡服，用於單純性肥胖；單以茉莉花沖茶飲用，亦可緩解因緊張而致胃不舒服症狀。這些都是取**茉莉理氣、開鬱、辟穢、和中的功效**，





金銀花 *Lonicera Flower* : 忍冬科。
甘、寒。入肺、脾經。清熱
解毒、透表清熱。

抗老防心血管疾病的菊花—
散風清熱，平肝明目。

菊花含有許多微量元素，其中以硒的含量最多，硒是已知的抗衰老物質之一，可見菊花確是延年益壽的藥材。菊花中的鉻也很豐富，**鉻可促進膽固醇的分解和排泄**，對防治心血管疾患有重要意義。外感風熱多用黃菊花；清熱明目和平肝多用白菊花。





菊花



黃菊花—疏散風熱較佳；
白菊花—平肝、清肝明目較宜；
野菊花—清熱解毒，消散疔腫力強。



桔梗

Radix platycodonis

來源、產地、加工



為桔梗科植物桔梗 *Platycodon grandiflorum* (Jacq) A DC 的乾燥根。

切片生用。

載藥上行：本品能開提肺氣，疏通胃腸，並為載藥上行之主藥



旋覆花

Flos inulae

來源、產地、加工



為菊科植物旋覆花 *Inula japonica* Thunb 或歐亞旋覆花 *Inula britannica* L 的乾燥頭狀花序。

歸經：肺、胃經

功效：降氣行水化痰，降逆止嘔吐



辛夷



歸經：肺、胃經

功效：發散風寒，通鼻竅

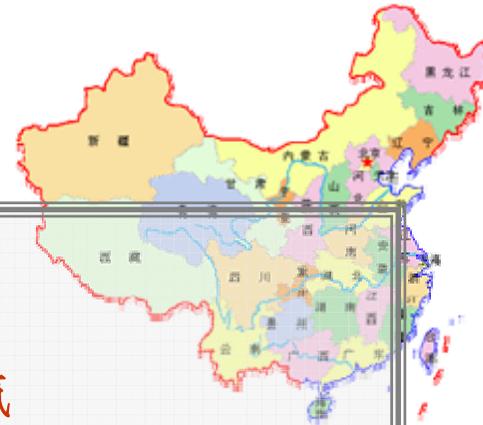




款冬花

Flos farfarae

來源、產地、加工



為菊科植物款冬 *Tussilago farfara* L 的乾燥花蕾
生用或蜜炙用。

• 辛溫(溫而不燥)而潤，微苦降逆，入肺經 = 潤肺下氣

- 潤肺止咳----款冬花
- 潤肺下氣，止咳化痰。蜜炙款冬花緩和了辛散之性及減輕了升高血壓的副作用，增強潤肺止咳作用，多用於肺虛久咳和陰虛燥咳等證。款冬花含豐富的鈣、鉀及維生素C，所以對心、肺有很大幫助。因為鉀可以中和體內過多的鈉，減輕心臟負擔，治療心律不整的現象，不妨多喝些款冬茶。止咳化痰治療感冒咳嗽。





十二款日呢。
此為



【藥名】白芍

【基源】為毛茛科植物之根

【性味與歸經】味苦、酸而性涼，入肝、脾經。

【功能】養血柔肝、緩急止痛、斂陰收汗、散血消腫。

【主治】自汗盜汗、胸腹協肋疼痛、泄瀉痢疾、月經小調、崩漏、四肢攣急、陰虛發熱、血痺疼痛、腳氣腫痛、目赤腫痛、癰痛瘡毒。



牡丹根皮入藥，花瓣可釀酒??。

- 調經活血花之王--牡丹花
- 有清熱涼血、活血散瘀的功效，
- 具藥理實驗證明，牡丹皮有降壓、鎮靜、解痙、止痛、催眠、抗菌等作用，適用於有月經不順、頭痛的高血壓患者
- 台灣的牡丹也是品種不一，不是每一種都能拿來作藥或食用，有些甚至具有毒性，若想運用，最好先請教專家醫師。



- 但一般患者在使用時也應小心謹慎，最好在醫師的指導下應用，切忌病急亂投醫，才能避免意外發生。
- 1. 黃色杜鵑的植株和花內均含有神經毒素，誤食會中毒；白色杜鵑的花中含有**四環二萜類毒素**，人中毒後會引起嘔吐、呼吸困難、四肢麻木等神經症狀，重者會引起休克。



- 2.鬱金香花朵中含有**生物鹼毒素芽含赤霉素A**，人和動物在這種花叢中呆上**2小時-5小時**，**20-25%**體質的人就會頭昏腦脹、心神不定，出現神經中毒症狀，嚴重者還會使毛髮脫落，栽種要考慮一下。鬱金香為百合科植物鬱金香的花。，避穢氣、一切臭氣。



- **桐花有毒 能看不能吃**客家桐花祭活動陸續在全台各地登場，廚師表示，桐花有毒，只能點綴，不能入菜



- 花季到 賞花小心過敏有些人不知什麼原因一到春天就特別容易「感冒」，除了打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、頭疼，還伴有眼痒、流淚、鼻痒等症狀；其實這不是感冒了，而是花粉症。**花粉過敏症**的主要症狀就是打噴嚏、流鼻涕、流眼淚，鼻、眼及**外耳道奇癢**，較嚴重者會有**蕁麻疹**、頭痛、腹瀉，甚至過敏、休克威脅生命，有些還會誘發氣管炎、支氣管哮喘。花粉之所以會引起人體過敏，是由於花粉內含有豐富的蛋白質，其中某些蛋白質成分是產生過敏的主要致敏原；主要誘發於春、夏秋季，春季花粉主要以樹木類為主，

年代影視訪問廖桂聲醫師

