台灣中醫內科醫訊

第 64 期

110 年 9 月 30 日發刊
100 年 2 月 1 日創刊

發行單位：中華民國中醫內科醫學會

首席學術顧問：世界針聯專家林昭庚
國策顧問
學術資深顧問：高尚德 孫茂峰 張成國
張恒鴻（依筆畫排序）
發 行 人：蔡金川理事長
總 編 輯：張立德
副總編輯：何宗融 陳建宏 陳朝宗
（依筆畫排序）

電話/02-37651197 傳真/ 02-37651194
社址/台北市永吉路 30 巷 148 弄 14 號 2 樓

中華民國中醫內科醫學會 .2021 年 09 月第 64 期台灣中醫內科醫訊

秋風涼爽，中華民國中醫內科醫學會台灣中醫內科醫訊敬祝先進同道診務昌隆、凡事亨通！感謝所有幫助我們醫訊的先進醫師們，第 64 期的台灣中醫內科醫學會醫訊要和各位會員同道見面了！

本期規劃的重點如下：

1. 主題文章：(P.02) 感謝本會洪淑英醫師提供本期主題文章 --【慢性胃炎的中醫療法】。
2. 醫案探尋：(P.08) 分享中國中醫藥出版社之【古今名醫醫案選評 - 泄瀉】之醫案，供同道學習參考！
3. 診斷探微：(P.12) 由本會提供膝痛的中醫辨證論治診斷文稿，供同道學習參考！
4. 醫師介紹：(P.22) 介紹養楓達人 - 葉家舟醫師。
5. 季節養生：(P.24) 本期轉載當令節氣食療之相關知識，提供會員自己養生及患者衛教。
6. 友會活動：(P.27) 本期轉載全聯會、國內各醫學會或是各縣市公會於未來兩個月國內外重要之中醫藥會議活動或是重大活動資訊，提供會員同道參考！

感謝所有中醫先進的分享及指導，您的高見及稿件是內科醫訊進步的動力！

中醫內科醫學會醫訊是屬於會員的園地，歡迎中醫內科醫學會會員或家屬提供內科醫學會會員本人或直系親屬婚喪喜慶、金榜博碩畢業、開業執業異動之資料；各位會員您的讀書心得或是任何輕鬆的生活經驗分享（譬如旅遊休閒、看診隨筆等）或是有關中醫內科健保申復碰到的問題或是經驗分享，都歡迎您的投稿；也懇請您繼續鞭策我們，讓醫訊成為全國中醫同道交流的園地！

慢性胃炎的中醫療法

洪淑英 / 長青中醫診所院長

【概述】

慢性胃炎是由於胃粘膜上皮受到各種致病因子的經常反覆侵襲 而發生的一種持續性、非特異性、炎症性或萎縮性病變，是一種臨床常見的胃病。由於粘膜的再生改造，最後導致固有的腺體萎縮並可伴有腸上皮化生及異型增生或非典型增生的癌前組織學病變。本症按胃鏡形態學和組織病理學的觀察，一般分為慢性淺表性胃炎、慢性萎縮性胃炎和慢性肥厚性胃炎三種。其致病因素多與環境因素（包括感染、飲酒、刺激性食物、藥物、溫度）影響。近年來十二指腸液反流與免疫因素受到人們的重視，認為這兩方面因素在慢性胃炎，特別是萎縮性胃炎的發病中起著重要的作用。中醫將其歸為“胃痞”、“胃脘痛”、“痞滿”、“吞酸”、“嘈雜”“納呆”等範疇，認為飲食不節、內傷七情、勞逸過度、脾胃虛弱為本病主要發病原因。

【流行病學】

慢性胃炎是一種常見病和多發病，其臨床特點是病程較長、纏綿難癒，一般多見于 20-40 歲的男性，而萎縮性胃炎則以 40 歲以上為多見。其發病率居各種胃病之首，而且發病率並隨著年齡而增加，胃鏡檢出率 50% 以上，其病因尚未完全闡明。一般認為有原發性與繼發性兩種，前者多與各種理化刺激有關，後者常與多種慢性病有關。

本病分慢性淺表性胃炎、慢性萎縮性胃炎，慢性肥厚性胃炎三種類型。其預後一般較好，但少數萎縮性胃炎有可能演變為胃癌。

【診斷要點】

一、 致病原因

1. 急性胃炎常轉移為慢性。
2. 常因慢性傳染病（結核、瘧疾、梅毒）等而發生。
3. 食物咀嚼不足、飲食不規則、進食太快、乾燥食物、辛辣的香料、久用刺激性的食物、酒精慢性中毒。
4. 其他潰瘍、胃癌、貧血、萎黃病、胃擴張、或因心肺肝腎等疾病的胃鬱血。
5. 中醫謂：痰飲之病，分而論之，則以稠濁者為痰，清稀者為飲 。合而論之，即西醫之慢性胃炎也。

二、臨床表現

慢性胃炎無典型與特異性的臨床症狀：表現症狀似胃痛、上腹脹滿、噯氣和食慾不振等為主，但缺少特徵性症狀，有的人甚至沒有症狀，但根據胃鏡及活檢病理仍可確診。

1. 慢性淺表性胃炎：上腹部疼痛是淺表性胃炎的常見症狀，其痛不像消化性潰瘍那樣具有明顯的節律性，疼痛的性質也不一樣，或脹痛、或刺痛、或隱痛、或灼痛，多在進食後飽脹及痛甚，空腹時反而覺得舒服。胃脘部常有脹滿感，甚則可延及兩脇，噯氣、泛酸、噁心、嘔吐、食慾減退、甚則厭食、短氣、乏力、便溏等，可間歇出現或長期存在。舌質多呈淺紅或暗紅色，舌苔白膩或黃膩，脈多見弦象。
2. 慢性萎縮性胃炎：以上腹部脹滿為多見，伴有或不伴有疼痛；如有出血、貧血、消瘦等症狀或體徵時說明病情較重。
3. 慢性肥厚性胃炎:胃黏膜增厚，色澤幽暗平滑似鵝卵石結節狀。胃酸增多，以致泛酸、嘈雜，胃脘疼痛較劇，也可發生胃出血。

三、診斷依據

主要依靠病史，結合臨床症狀及體徵。並能排除其它慢性上腹部疼痛的疾病，多數病人可作臨床診斷。對疑難病歷，則可作有關的實驗室檢查，以協助診斷。

四、鑑別診斷

慢性胃炎應與下列疾病鑑別：

1. 胃與十二指腸潰瘍

亦有上腹痛、噯氣、噁心、嘔吐等症狀發作的病史，潰瘍病疼痛發生往往有周期性與規律性，通過胃腸鋇餐或胃鏡檢查可以區別。

2. 膽囊炎與膽石病

有上腹部脹悶不適等症狀，其症狀發生多與進食肥膩食物有關，可放射至脇肋及背部，兼有發熱及黃膽時則易分辨。可作 B 型超聲波、腹部平片或膽囊造影等檢查可以明確。

3. 胰腺炎

急性胰腺炎者多為突然發作腹痛腹脹，呈持續劇痛，痛時喜彎腰曲背，腹部壓痛明顯或有腹肌緊張。慢性胰腺炎診斷較困難，凡有腹痛、脂肪瀉、消瘦、糖尿病者應考慮，可作血、尿澱粉酶檢查，或腹部 CT 檢查。

4. 胃癌

上腹疼痛失去規律，呈進行性加劇，伴有明顯食慾減退，體重減輕，大便潛血持續陽性，後期在上腹部可觸及包塊，行胃腸鋇餐或胃鏡檢查可以明確。

5. 心絞痛

尤其是老年患者易與胃痛相混，心絞痛一般不出現噯氣、噁心等消化道症狀，往往有心慌等不適，可作心電圖檢查以區別。

【治療】

一、治療原則

1. 避免或消除誘發因素
2. 綜合性治療；如飲食療法、中西藥綜合療法等
3. 飲食療法

二、辨症論治

1. 肝胃不和

主証：胃脘脹痛，或連兩脇，噯氣頻作，嘈雜泛酸，舌質紅，苔薄白，脈弦。

治法：疏肝和胃，理氣止痛。

方藥：柴胡疏肝散加減。

柴胡四錢、枳殼五錢、白芍五錢、鬱金五錢、佛手五錢、香附四錢、蘇梗四錢、海螵蛸五錢、延胡索五錢、甘草二錢，每日一劑，水煎服。

2. 脾胃濕熱

主証：胃脘疼痛或痞滿，或嘈雜不適，口乾苦，納少便溏，舌紅，苔黃膩，脈滑數。

治法：清熱化濕，和中醒脾。

方藥：三仁湯和連朴飲加減。

黃蓮三錢、黃芩五錢、蔻仁二錢、蒲公英一兩、生薏仁七錢、製半夏四錢、茯苓五錢、厚朴五錢、甘草二錢。每日一劑，水煎服。

3. 脾胃虛弱

主症：胃脘脹滿，餐後明顯，或隱隱作痛，喜按喜溫，納呆，便溏，疲倦乏力，舌質淡或有齒印、舌苔薄白，脈弱無力。

治法：健脾益氣，行氣止痛。

方藥：香砂六君子湯和補中益氣湯加減。

黃耆一兩、黨參七錢、白术五錢、砂仁三錢、木香三錢、延胡索五錢、升麻二錢、柴胡三錢、陳皮二錢、炙甘草三錢。每日一劑，水煎服。

4. 胃陰不足

主症：胃脘灼熱疼痛，飯後飽脹，口乾舌燥，大便乾結，舌紅少津或有裂紋，舌苔少或無，脈細或數。

治法：養陰益胃，榮絡止痛。

方藥：沙參麥冬湯和益胃湯加減。

沙參三錢、麥冬五錢、白芍五錢、生地一兩、太子參七錢、甘草二錢、延胡索五錢。每日一劑，水煎服。

5. 胃絡瘀阻

主症：胃痛日久不癒，痛處固定，刺痛為主，痛作拒按，或大便色黑，舌質暗紅、或紫暗瘀斑，脈弦細。

治法：活血化瘀，行氣止痛。

方藥：失笑散加味。

五靈脂二錢、蒲黃三錢、川七末（冲）一錢、延胡索五錢、乳香二錢、鬱金五錢、枳殼五錢、每日一劑，水煎服。

三、其它療法

1. 針灸療法：體針：中脘、內關、足三里、胃俞、肝俞、三陰交、脾俞。腹脹：配天樞、氣海。耳針：胃、交感、神門。
2. 埋線療法：中脘透上脘、胃俞透脾俞、梁門透關門（在梁門下一吋）、足三里等穴，做羊腸線埋藏。
3. 飲食療法

（1.）益脾餅：紅棗半斤、乾薑二錢、白朮一兩、雞內金五錢、麵粉 500 克，先將白朮、乾薑布包，與紅棗同煮 1 小時，去藥包，除棗核，小火煮。並把棗肉壓成泥，冷卻後加入雞內金（研粉）、麵粉、混勻，加水適量，合成麵團，再擀成薄餅，以小火烙成餅，食之，適用於虛寒胃痛，消化不良者。

（2.）雞蛋藕汁：雞蛋一個、鮮藕汁 30 克（藕粉亦可）、川七粉一錢、冰糖適量，混合後隔水燉熟，一日一次，常服之有益。

【預防與護理】

1. 消除誘發因素。
2. 注意飲食衛生，宜清淡、易消化之飲食，避免一切刺激性食物（如辛辣生冷食物、酒、煙、香料、調味品等）。
3. 避免精神緊張、刺激。
4. 應徹底治療急性胃炎。
5. 中醫所講的保健養生對慢性胃病的防治有所幫助，氣功也是防治胃病的一種好方法，

此外，健身操、太極拳和適當的戶外運動，都對調整胃腸功能有所幫助，宜堅持鍛煉。

【原方組成】

1. 柴胡疏肝散《景岳全書》 陳皮、 柴胡、 川芎、 枳殼 、芍藥、 香附、 炙甘草。
2. 三仁湯《溫病條辨》 杏仁、白蔻仁、生薏苡仁、厚朴、製半夏、通草、滑石、竹葉。
3. 連朴飲 《霍亂論》 黃連、厚朴、炒豆豉、焦山梔、製半夏、石菖蒲、蘆根。
4. 香砂六君子湯《太平惠民和劑局方》木香、製半夏、甘草、砂仁、白术、陳皮、人參、茯苓、生薑。
5. 補中益氣湯 《脾胃論》 人參、黃耆、白朮、炙甘草、當歸、陳皮、升麻、 柴胡。
6. 沙參麥冬湯 《溫病條辨》 沙參、麥冬、玉竹、天花粉、生甘草、冬桑葉、生扁豆。
7. 益胃湯 《溫病條辨》 沙參、麥冬、生地、玉竹、冰糖。
8. 失笑散 《太平惠民和劑局方》 五靈脂（酒研）、炒蒲黃。

泄瀉醫案

泄瀉是指大便溏薄，或作或止；瀉指大便直下，水去如注。雖有輕重之分，但總屬脾胃受傷，濕邪無從分消，以致分利無權，並走大便所致，所以常混稱泄瀉。

臨床辨症，由大便的性狀來分，有飧泄，糞便水穀不分，消化不好，隨食隨泄，多為濕重或傷食，宜胃苓湯升陽除濕，加減木香散消食健脾；有溏瀉，糞便略帶腸垢污積，多為濕熱積滯宜黃芩芍藥湯滲濕清熱；糞便清冷如水，其中稍有結糞，多為寒濕，宜附子理中之類，溫中化濕；有滑泄、糞便稀溏不成形，一下如注而不可止，多為陽氣虛弱，不能固攝，宜補中益氣，四神之類溫陽澀腸；有濡泄，糞便色如塵水，便極溏薄，為脾濕自勝，宜五苓散以運化慘濕。

從發病臟腑來分，則有脾泄，腎泄，肝脾不和痛泄，胃泄等。從病邪性質分則有痰、食、濕、暑等種類。總之，泄瀉多端，不離乎脾胃。李中梓有治瀉九法曰：淡滲、升提、清涼、疏利、甘緩、酸收、燥脾、溫腎、固澀，已將治瀉諸法，囊括其中。臨床若能隨證配合使用，則治瀉之要領，思過半矣。

【選案】

案一，腹鳴晨泄，巔眩脘痹，形質似屬陽不足。診脈小弦，非二神、四神溫固之證。蓋陽明胃土已虛，厥陰肝風振動內起，瀉久病而為飧泄。用甘以理胃，酸以制肝。人參、茯苓、炙草、廣皮、烏梅、木瓜。

《臨證指南醫案》

案二，男，41 歲，今年 10 月以來，每日腹泄，有時失禁遺褲。初為水泄，一天 20 多次。近變為鶩泄，一天 4~7 次不等。便前腸鳴無腹疼感，納食尚佳。脈細帶弦，舌質紅，苔黃白厚膩。診斷為脾陽不運而濕不化，直趨大腸為泄，瀉久傷陰，陰虛生熱，且現水不涵木現象。治法仍宜溫養中焦為主稍佐升清。如果因舌紅而用苦寒，勢必脾陽更傷而下陷，

方藥：黨參 黃耆 山藥 訶子 炮薑 炙草 紅棗 葛根 升麻

服 4 劑後，苔膩化薄，舌質不紅，腸鳴減少，原方去升、葛加破故紙。只服 8 劑，自覺周身有力，糞便轉厚，但一天仍有四五次，接用附子理中合赤石脂禹餘糧湯複方。

《謙醫學講稿》

案三，女，35 歲，1973 年 5 月就診。去年因出差某地飲食不慣水土不服，而患泄瀉。腹脹不舒，痛則欲泄體重驟減，曾服真人養臟湯、四神丸、參苓白朮散等補、澀之劑，病不見減。近日自覺倦怠乏力，腹中鳴響，每於天明泄瀉必作，瀉前腹中絞痛。夜寐夢多，時有心煩急躁，小短赤，陣陣汗出，多在頸以上。納谷尚可，尤嗜涼食，診其左脈弦滑，按之數而有力，右脈濡滑，按之也數。舌質紅苔膩而乾，根部尤厚。

觀脈脈證，病緣暑濕蘊熱，損及腸胃功能發為泄瀉，多服溫補，又助肝熱，熱陰陰分，木火更旺，故久泄不癒。法當疏調肝脾，泄其有餘，調其不足，油滑粘膩之物皆忌。處方：

黃芩 9g　馬尾連 9g 葛根 9g 白朮 15g 白芍 15g 陳皮 6g 防風 6g 灶心土 30g 木瓜 9g

上方連服 6 劑，晨起泄瀉乃止，腹中絞痛亦輕，唯腹中仍偶作漉漉鳴響，脈象尚見弦細而滑。此木鬱侮土，升降失調，故源勢雖減而腹疼腸鳴猶存，非脾胃虛寒也。仍用疏肝調脾，升其久瀉而陷之清陽，降其木鬱而化之邪火，仍宗前方去白朮、木瓜、灶心土，加枳殼 6g，木香 3g，白芍改用 9g，防風改為 6g，又服 10 劑，藥後大便已如常人，腹中疼勢大減，僅偶作微痛，間或腹中漉微響，夜寐已安，六脈弦勢大差，已見濡軟，唯沉取尚屬細滑。仍擬疏調氣機，分利濕熱，少佐和陰，以善其後，

處方：

茯苓 16g 冬瓜皮 30g 木瓜 9g　防風 6g 陳皮 6g　灶心土 25g 炒麥芽 9g

炒白芍 9g 炙甘草 9g 3 劑後，病癒。

《古今救誤·趙紹琴醫案》

案四，暴瀉為實，久瀉為虛，曾由飲食失調致瀉，延今不已。瀉色淡黃，完穀不化。火不生土，命門虛寒，脾胃腎俱虧，化機不振。經言：腎者胃之關也，開竅於二陰。擬景岳胃關煎，略為加減。

熟地 山藥 萸肉 炙草 炮薑 冬朮 五味 肉蔻 補骨脂

《王九峰醫案》

案五，暑濕浸淫脾土，土不運旋，氣濕不能分化，水瀉口渴，舌淡白而喜熱飲，中脫不舒，宜調氣分化。川朴一錢，六一散一錢（包），縮砂仁五分，藿香一錢，白茯苓三錢，橘皮一錢，鮮佛手錢半，煨木香一錢，豬苓二錢。

二診，調氣分化，水瀉已止，口渴亦減。再調氣通津液。六一散一錢（包），生于朮一錢，豬苓二錢，沉香曲一錢五分，建澤二錢，官桂三分，鮮佛手一錢，鮮荷梗一尺（去刺），茯苓二錢，砂仁五分（鹽水炒研，後入）。

《張韋青醫案》

【分析】

案一為肝脾不和型腹瀉，頭巔昏眩，診脈稍弦，為肝鬱橫逆之象。而腸鳴院痹（即胃痞），足見脾氣不足。立法宜溫中運脾，斂肝之逆。處方為四君子湯加減。因久瀉傷陰，故去白朮之燥，換陳皮既可溫中，又可行氣，加木瓜、烏梅柔肝止疼，木瓜兼能舒肝之氣。藥僅6味，功分兩路。觀此案可知葉天士書案突出主證，要言不繁，明辨病機，用藥精簡。

案二為脾虛濕泄，腸鳴水泄無腹疼感，為濕氣下注。而舌紅，苔黃白厚膩，則是因久泄傷陰，陰虛生熱，熱與濕合，內蘊濕熱所致。但病變主要矛盾乃是脾陽不升，濕邪下注。治療不能因見其舌紅苔膩便用苦寒，仍宜用李東垣補中益氣，升陽健脾法。處方即為補中益氣湯的變方，以參、耆、山藥、炮薑火草、大棗溫中健脾。升麻、葛根升陽舉氣，葛根又能益胃陰止泄而升胃陰、可見，換一味葛根，大有妙意。因治療抓重心，四劑便見顯效。再以附子理中湯溫脾腎之陽，輔以赤石脂、禹餘糧湯澀腸止瀉，赤石脂、禹餘糧又能止血生肌，促進大腸恢復其正常功能。

案三為濕熱內蘊，土壅木鬱所致之泄瀉。本當清肝調氣，運中祛濕，反以溫補收澀，不僅助肝熱更劫陰津，而且濕熱胶結，病必難解。見倦急泛力，為濕阻經脈。腹鳴晨泄，是脾氣不升。腹中絞痛，乃肝氣橫逆。多夢心煩，小溲短赤，但頭汗出，喜涼飲，舌紅苔白膩脈弦滑，全屬濕熱之象。故治療改弦更張，以痛瀉要方合葛根芩連湯，調理肝脾，清熱燥濕。加灶心土溫中止瀉，木瓜柔肝止痛，前後出入三診而取效，可見久泄不都屬虛，治療未必都用補法，確屬三折肱之談。

案四為腎虛久瀉。原因傷於飲食，暴瀉傷脾胃，而遷延不愈，脾陽受損。五臟之傷，窮必及腎，故使腎氣漸衰，下焦不固，火不生土，更使脾胃不運，終於脾腎雙虛，水穀糟粕直下而為穀不化，治則宜脾腎雙補，溫陽止瀉。用張景岳胃關煎方（熟地炒白朮乾薑，吳芙萸，炒白扁豆，炒山藥，炙甘草）方中諸藥專治脾腎不足。

虛寒泄瀉，再加五味子、肉豆蔻、補骨脂即為四神丸以溫丸以濕腎，澀腸止瀉。本方脾腎雙補，不用附、桂之溫燥，而選用熟地等補陰液之品；澀腸止瀉不用赤石脂、禹餘糧之固澀，而選用五味、豆蔻等兼理肝脾之藥，是其治療細緻入微之處。

案五為暑濕傷脾致瀉。暑熱夾濕邪，易傷脾胃，又濕熱膠結一處，難解難分，干擾氣機升降。治療重點，一應注意分清暑濕孰重，一應注意宣暢氣機。此證水瀉，舌淡白，喜熱飲，為濕邪不化。口渴為熱傷津液。中脘不舒為升降失常。法宜清暑利濕，宣化氣機。以香芳香化濕，兼可醒脾；茯苓運中祛濕；豬苓滲利濕，三味即葉天士所謂“杏、朴、苓”之類，宣化三焦。厚朴、砂仁、佛手、木香宣化氣機，溫中燥濕，六一散利尿清暑。通觀全方能清熱祛濕，而以祛濕為主。二診時，水濕邪已去，水瀉便止。故於上方基礎之上再行加減。官桂三分用於大隊治濕之品中，恰能助陽醒脾；配伍沉香末少量一升一降，尤利於升降中焦樞機；更加鮮荷梗一尺，生津養陰，清心解暑。諸藥配伍，使脾胃生機活潑，暑退濕消。暑濕膠結為難治之症，此方足資效法。

膝痛的中醫辨證治療

膝痛的定義

凡膝部疼痛、腫脹，影響運動的臨床表現，可歸於本症範疇。歷代醫籍多列人痹、痛風、鶴膝風、歷節風等予以討論。“膝者筋之府，屈伸不能，行則僂俯，筋將憊矣。” 在臨床上。膝痛可據證分治，應用溫寒、清熱、祛風、化濕、活血、化痰、補肝、益腎、調氣諸法內治，並常結合採用熏熨。 藥敷外治或針灸、推拿等法。

膝痛的病因

《素問．脈要精微論》故膝痛大多有肝腎不足之內因。 而“傷於濕者，下先受之。”膝痛常由濕邪久居，氣血痹阻而致，或從寒化，或從熱化而為痹痛。 又，膝部運動、負重、暴露，外傷、勞損、邪毒犯之，每致氣滯血瘀、熱毒侵襲，或肝腎不足、筋骨受損，從而形成症情較為複雜膝痛。

膝痛的中醫診斷

常見證候

1. 氣血兩虛膝腫痛：膝部腫痛，四肢痠軟無力。 面色萎黃，頭暈，心悸，舌質淡紅或嫩紅，舌苔薄白，脈沉細。

2. 肝腎虛損膝腫痛：兩膝腫大疼痛，腰痠痛，下肢肌內消瘦，少履艱難，頭暈神疲，舌體痘或胖大，舌質淡或黯，苔薄白。 脈沉細無力。

3. 濕熱阻滯膝腫痛：兩膝腫大疼痛，局部捫之有熱感。 面色黃井浮有油垢，小便色黃，大

便先幹後溏，舌質嫩紅，苔薄黃，脈滑數或濡數。

3. 寒濕阻濡膝腫痛：兩臃腫大，疼痛較劇，難以行走，形寒肢冷，面色白中略帶青，舌質紫黯，苔白滑，脈沉緊或沉遲。

4. 熱毒蘊結膝腫痛：膝關節紅腫灼痛，勢如虎咬，屈伸困難，伴有身熱心煩，口渴，小便短赤，大使幹結，舌質赤，苔黃偏乾，脈滑數。

5. 濕毒蘊結膝腫痛：膝關節繘腫沉痛，兼有頭沉身重，肢體困脹，脘腹滿悶，時有嘔惡，大便不實，舌質淡紅或淡黯，苔白膩而潤，脈沉緩或弦滑。

鑒別分析

氣血兩虛膝腫痛與肝腎虛損膝腫痛：膝關節為肝脾腎三經所系。 肝主筋、脾主肉、腎主骨，膝為筋、肉、骨之大會。若病後虛羸，三陰俱損，外邪漸侵於內，稽留膝部，則病膝腫痛，兩者均為虛證，多發生於它病之後，起病緩慢，並伴有肢體痠軟，舌淡。苔薄白，脈沉細等虛證。但就病程而言，前者為早期，後者為晚期：就病勢而言，前者輕，後者重：就癥狀而言，前者肌肉失車，但未至削脫，後者肌肉消瘦，漸至但存皮骨：前者尚可行少，後者起少艱難。治法上兩者均以補為主，以散為佐。氣血兩虛的宜補氣血、溫經脈、散風濕，方選大防風湯；肝腎虛損的宜補肝腎、填精髓、散寒濕，方選三氣飲。

濕熱阻滯膝腫痛與寒濕阻滯膝腫痛：兩者均因風濕侵襲而致。或得之於露臥受涼，或受漬於水濕之中，隨其體質強弱而轉化，兩者各具特點。從熱化者為濕熱，濕熱稽留，蘊結經脈，聚於膝部，發為腫痛：從寒化者為寒濕，寒濕稽留，深伏於膝，氣血阻滯，發為腫痛。兩者相比，濕熱者膝部捫之有熱感，寒濕者膝部捫之發涼：每遇陰雨天，寒濕者疼痛加劇，而濕熱者變化不顯：濕熱者舌苔黃膩，面有油垢，寒濕者苔白滑潤，面色青白。治療上。前者以清熱滲濕，疏利關節為法，方選加味二妙散：後者以散寒溫經，除濕活血為法，方選五積散，或陽和湯。

熱毒蘊結膝腫痛：本症有兩種情況，一為外傷所致，或跌傷，或創傷，或擊傷，使局部青紫。血行遲滯，瘀熱生毒，發為膝腫痛：一為風毒外侵，與血熱相搏，熱毒內攻，而發膝腫痛。前者有外傷史，膝關節紅腫熱痛，捫之灼手，接之度軟，熱隨痛增，痛隨熱劇，日久關節內積液增多，潰破後膿出如漿，或流出黃水，起病速，癒合緩：後者以膝之兩

旁腫痛明顯。痛勢如錐，手不可近，伴發熱心煩，古名“膝眼風”。外傷而致的膝腫痛，治宜清熱解毒、活血利關節。方選五味消毒飲合活絡教靈丹，潰破後以十全大補湯積補氣血：「膝眼風」則宜清熱解毒，消腫止痛，方選仙方活命飲加牛膝。

濕毒蘊結膝腫痛與熱毒蘊結臃腫痛：兩者皆由毒邪內攻所致，所以痛勢較劇。 但濕為陰，熱為陽，濕毒者起病緩，熱毒者起病速：濕毒者膝關節漫腫不紅，熱毒者膝關節紅腫，其它脈、舌、證也各具特點。 濕毒蘊結所致者，治當利濕祛風、活血解毒，方選薏薏苡仁湯。本症多見與成年人，但小兒亦有此疾，名日〞鶴膝〞。 蓋小兒多因先天稟賦不足，腎氣薄弱，陰寒凝聚於膝部不解，發為腫痛。 治宜補腎壯火，前人推六味地黃丸加鹿茸、牛膝治之。此方不治風而壯腎，腎能作強，陰寒之毒自除。 另外還有一膝引痛，上下不甚腫而膝微熱微腫者，名“膝遊風”，治宜順氣搜風、通利經絡，紺珠丹主之。

前人認為，膝腫痛以「單膝生者輕，雙膝生者重，若左膝方癒，復病右膝，右膝方癒，復病左膝者，名“過膝風”。（中國醫學大辭典）

膝痛中醫的治療

中醫證治

（一）濕熱留著

1. 臨床表觀：膝部腫脹疼痛，關節積液，按之熱，下肢沉重酸痛，肌膚麻痹不仁，影響運動。 肢體困倦，頭重身困，或見發熱，小便短黃，大便幹結或溏，舌紅苔薄黃或黃膩，脈濡數。

2. 病因病機：濕邪侵襲，鬱久而熱，濕熱留著不去，氣血運行不暢，經脈痹阻而為膝部腫脹疼痛。

3. 治法：清熱化濕，

4. 方劑：四妙九 (經驗方) 合宣痹湯 (《溫病條辨》) 加減。

藥物：蒼朮 10 ～ 12g，黃柏 6 ～ 10g，薏苡仁 15 ～ 30g，牛膝 10 ～ 15g，防己 10 ～ 15g。 連翹 10g， 山梔 10g， 蠶砂 10g，赤小豆 10g，竹葉 10g。

方義：蒼朮、黃柏清熱燥濕：薏苡仁，防己利水祛濕，除痹止痛。山梔、連翹清熱，赤小豆、竹葉利濕，牛膝引藥下行而運氣血，蠶砂化濁溫散而通絡脈。

加減：局部腫痛灼熱加銀花、忍冬藤，清熱通絡止痛，發熱煩渴加石

膏、知母清解陽明之熱。若關節積液甚者，重用薏薏苡仁至 90g，加茯苓、豬苓等以利水消腫。疼痛劇者加海桐皮、片薑黃，清熱通絡。

5. 變通法：發熱可用薏苡竹葉散《溫病條辨》合加減木防已湯《溫病條辨》，藥用木防己、石膏、滑石、薏苡仁、竹葉、杏仁、通草、連翹，知母、桂枝，清解淡滲並用。夾雜風濕熱者用當歸拈痛湯《醫學啟源》，藥用羌活、防風、升麻、葛根、蒼朮、當歸、黨參、苦參、茵陳、知母、豬苓、澤瀉等，祛風除濕清熱。

（二）熱毒蘊結

1. 臨床表現：膝關節紅腫灼熱，疼痛劇烈如虎咬，屈伸困難，影響運動。外傷者觸之灼熱、按之皮軟，熱隨痛增，日久關節積液，潰破後膿出如漿。或流黃水。發熱煩渴，汗出，小便黃，大便秘。舌紅苔黃，脈數有力。

2. 病因病機：跌仆外傷血瘀，風濕熱毒侵襲，蘊結膝部，致生局部腫痛劇烈，且有發熱煩渴者。

3. 治法：清熱解毒消腫。

4. 方劑：五味消毒飲《醫宗金鑒》台白虎桂枝湯《金匱要略》加減。

藥物：連翹 10 ～ 15g，銀花 15 ～ 30g，野菊花 10 ～ 15g，蒲公英 15 ～ 30g，地丁草 1s ～ 30g，生石膏 15 ～ 30g(先煎)，知母 10 ～ 15g，桂枝 6 ～ 10g，生甘草 10g，牛膝 15g。

方義：銀花、連翹、蒲公英、地丁，野菊花清熱解毒，石膏、知母、甘草清解陽明而退熱，桂枝溫通經絡，牛膝引藥下行為佐使之藥。

加減：痛如虎咬者，加羚羊角粉或水牛角，清營息風，若煩渴舌絳加丹皮、赤芍、紫草涼血解毒。若膝腫紅熱；如鶴膝者，加當歸、玄參，即用四妙勇安湯《驗方新編》和血清熱消腫。有外傷血腫者；加丹參、炙乳香、炙沒藥，即合活絡敢靈丹《醫學衷中參西錄》化瘀消腫。

5. 變通法：若兼見濕熱者加四妙散 (經驗方)，蒼朮、黃柏、薏薏苡仁、萆薢等，清熱化濕。若關節化膿積液，起病急，潰破緩，膝眼腫痛明顯，發熱心煩者，用仙方活命飲《外科發揮》加減，藥用銀花、連翹，山甲、皂角刺、白芷、天花粉、赤芍、防風、淅貝、陳皮、牛膝等，清熱解毒、潰膿排毒。若潰破後則用十全大補湯《局方》補氣養血，藥用黃耆、黨參、白朮、茯苓、甘草、白芍、

當歸、地黃、肉桂、牛膝、銀花、乳香、沒藥等，上方亦可用銀花解毒湯《瘍科心得集》代之，該方有銀花、地丁、犀角(現多以水牛角代替)、連翹、丹皮、黃連、夏枯草等，清熱解毒亦佳。

(三)寒濕痹阻

1. 臨床表現：膝痛日久，固著不移，痛有定處，疼痛劇烈，得熱痛減，遇寒加重，局部不紅不熱，關節屈伸不利，彤寒肢冷，下肢末梢發涼，面白，小便清長。舌淡，苔白，脈弦緊、沉遲。
2. 病因病機：涉水冒雨，久居寒冷潮濕之處，寒濕襲人，留著下肢膝部，收引血脈，氣血閉阻不通。
3. 治法：溫通血脈。散寒除痹。
4. 方劑：(1) 輕者用當歸四逆加吳萸生薑湯(《傷寒論》)。

方義：白芥子、半夏、制南星、僵蠶祛痰散結，防己、桂枝通陽利濕除痹，茯苓、澤瀉、蒼白朮化飲利水消腫，木香理氣，沒藥散瘀。

加減：兼瘀者加紅花、澤蘭，兼濕者加革薢、薏薏苡仁。

5. 變通法：寒濕痰瘀互阻者，可用上中下通用痛風方《丹溪心法》加減，藥如蒼朮、南星、桃仁、紅花、防己、白芷、羌活、桂枝、威靈仙等，散寒除濕、化痰活血。並可加服小金丹《外科全生集》溫寒散結，方內有草烏，五靈脂、地龍、乳香、沒藥、木鱉子、麝香等。若兼見陽虛寒痰者，可用陽和湯(《外科全生集》)加減，藥用熟地、肉桂、鹿角片、炮薑，當歸，麻黃、附子、白芥子等，溫陽散寒、補腎化痰。

(五)氣血兩虛

1. 臨床表現：膝關節疼痛，纏綿不休，勞累加重，休息減輕。久站、久行及上下臺階疼痛加重，不負重則痛緩。膝軟無力，行走不穩，下肢肌肉萎弱。面色元華，心悸眩暈，神疲乏力，氣短懶言。舌淡，脈虛細。
2. 病因病機：痹痛日久。正氣耗傷，氣血不足。無以潤養肌肉筋骨，而臃關節疼痛，纏綿不休，勞累加重。
3. 治法：補氣養血，祛風散寒。
4. 方劑：三痹湯(《醫門法律》)加減。

藥物：黨參 10～15g，黃耆 15g，茯苓 15g，杜仲 10g，桂枝 6～10g，細辛 3～6g，秦艽 10g，生熟地各 10g。赤白芍各 10～15g。當歸 10～15g，川芎 6～10g，牛膝 10g，甘草 6g，

方義：黨參、黃耆、茯苓、甘草益氣健脾。當歸、赤白芍、川芎、生熟地養血和肝。桂枝、秦艽、細辛祛風散寒除痹。牛膝、杜仲強壯筋骨。

加減：兼風者加羌獨活、防風、防己，兼寒加附子、肉掛。兼濕加薏苡仁、蒼朮。

5，變通法：可用獨活寄生湯(《千金要方》)加減。

(六)肝腎不足

1. 臨床表現：膝痛無力，關節不穩，關節變形腫大，步態搖擺，行走不便，腰膝酸軟，眩暈肢麻。舌淡或紅，脈沉弱或細數。
2. 病因病機：膝為三陰經所循，肝腎不足，精血虧耗，筋骨失養，關節不利，久而致步態不穩，行走不利，關節變形。
3. 治法：補益肝腎。
4. 劑：(1) 陽虛用三氣飲《景岳全書》加減。

藥物：淡附子 6g，肉桂 3～6g，當歸 10～15g，熟地 10g，菟絲子 10g，牛藤 10～15g，白芍 15g，細辛 3～6 窖。

方義：附子、肉桂溫陽補腎，熟地、當歸、白芍養血和血，枸杞子，菟絲子補養精血，牛膝引藥下行，細辛散寒除痹。

(2) 陰虛用補肝散《醫宗金鑒》合六味地黃丸《小兒藥證直訣》加減。

藥物：木瓜 10g，麥冬 10g，當歸 10g。白芍 10g，山萸肉 10g，熟地 10g，甘草 6g。

方義：熟地、山萸補腎，當歸、白芍和肝，木瓜、白芍酸甘化陰，麥冬養陰，白芍、甘草緩急止痛。

加減：關節變形者加僵蠶、地龍、烏梢蛇搜風通絡。

5. 變通法：陽虛用右歸丸《景岳全書》，陰虛用左歸丸(《景岳全書》)，併合四斤丸《局方》、金剛丸(《素問病機氣宜保命集》)，後兩方用萆薢、木瓜、天麻，牛膝、杜仲、蓯蓉、菟絲子等強健筋骨。

【簡易方藥】

1. 益腎蠲痹丸：蜂房、熟地、當歸、補骨脂、鹿角腔、肉蓯蓉、白僵蠶、烏梢蛇、地鱉蟲各 90g，蜈蚣、全蠍、甘草各 20g。上藥共研細末，另以生地、杜仲、雞血藤，淫羊藿、菟絲子各 150g，煎取濃汁泛丸，如綠豆大，食後每服 6g，每日 2 次。

婦女經期或妊娠忌服。適於類風濕性關節炎、骨性關節炎有腎虛瘀血者。

2. 蓯蓉丸：熟地 60g，骨碎補 40g，雞血藤 40g，肉蓯蓉 30g，海桐皮 30g，川芎 30g，鹿銜草 30g，萊菔子 15g。上藥研細末，煉蜜為丸，每丸重 10g，每日 3 丸，連服 2～3 個月。適於骨性關節炎、骨質疏鬆等有腎虛瘀血者。

3. 白芥子散：白芥子 15g，木鱉子 15g，沒藥 15g，桂枝 10g，木香 5g。早晚水煎服，或研末醋調外敷。適於肢體關節疼痛、麻木，滑膜及軟組織增生等有瘀阻痰凝者。

4. 六藤飲；鉤藤 15g，雞血藤 20g，青風藤 15g，海風藤 15g，絡石藤 15g，忍冬藤 30g，每日 1 劑，早晚水煎服。適於類風濕性關節炎及各種慢性關節炎，腫痛日久，纏綿不愈者。

5. 九蟲丸：白僵蠶 10g，烏梢蛇 15g，地鱉蟲 15g，虻蟲 5g，白花蛇 10g，水蛭 5g，全蝎 5g，蜈蚣 10g。地龍 15g。共研細末，以密合丸，每服 3～5g，日 2 次。適於重症膝痛。

6. 二丹四物湯；丹皮 20g，丹參 20g，生地 20g，白芍 15g，當歸 15g，川芎 10g。每日 1 劑，早晚水煎服。適於神經血管性疾病之膝痛。

外治法

（一）熏洗法

1. 處方：蒼朮、防風、牛膝、當歸、羌活、地黃、紅花、川椒、威靈仙、黃柏、每桐皮，伸筋草、尋骨風、木瓜、白芷、透骨草、雞血藤各 15g。乳香、沒藥、細辛、萆烏、川烏、雷公藤各 10g。

用法：加水將藥淹沒浸泡，煎沸後慢火燒開 5～10 分鐘後取下，趁熱熏洗患膝。

療程：每劑可用 5～7 日，每日 2 次，5 劑為 1 個療程。

2. 處方：伸筋草、透骨草、牛膝、威靈仙、木瓜、五加皮、川椒、海桐皮、劉寄奴各 15g。

用法：加水將藥淹沒浸泡，煎沸後慢火燒開 3 分鐘取下，趁熱熏洗患膝。

療程：每劑可用 5～7 日，每日 2 次，5 劑為 1 個療程。

（二）膏藥貼敷

將軟膏類藥，或用散劑成藥如活血止痛散、九分散等，加水或酒或醋

或凡士林調戰糊狀。直接塗敷傷患處，有消腫祛瘀、舒筋活血止痛之效。

（三）熱熨療法

選用溫經散寒、行氣止痛的藥物，如用坎離砂加醋發熱，或吳茱萸炒熱，或蠶砂蒸熱後，裝入布袋內，熱熨患處。

推拿治療

（一）內側副韌帶損傷

對於內側副韌帶的完全斷裂合併半月軟骨損傷或交叉韌帶損傷及陳舊性損傷，膝關節不穩定的患者，應儘早實行手術縫合或修補重建術，以保證膝關節的穩定性。對於拉傷及部分撕裂傷者，可以用推拿手法治療，活血祛瘀、消腫止痛。

患者仰臥，傷肢伸直並外旋。醫者先點按血海、陰陵泉、三陰交等穴。然後在損傷局部及其上、下方施揉、摩、擦等法。新鮮損傷腫痛明顯者手治宜輕，日後隨著腫脹的消退，手法可逐漸加重。術後外敷消瘀止痛膏。腫消後可外用洗藥熱敷，鼓勵患者堅持股四頭肌鍛煉。

（二）膝關節滑囊炎

手法：接、按、揉等法，配合臃關節屈伸及肌四頭肌鍛煉。

患者仰臥，醫者點按髀關、伏兔、雙藤眼、足三裡、陰陵泉、三陰交、解溪等穴，然後於患肢大腿前側及膝關節周圍運用攘、揉等法，以舒筋活血，對單純髕上滑囊出血的患者，醫者一手握患肢踝部，另一手按住髕骨上緣血腫處，先迅速使膝關節過伸，然後迅速靈巧地強迫膝關節充分屈曲，以後再伸直膝關節，手法治療後往往骸上滑囊的腫脹消失，疼痛大為減輕，活動改善。本手法應施術靈巧，切忌過強度被動性手法的反復使用，否則會促使關節內出血、滲液。術後可內服活血利濕的中藥，外敷消瘀止痛膏，適當制動，並鼓勵患者作股四頭肌收縮活動（每小時 1 次，每次 5～6 分鐘），並持之以恆。解除固定後可配合洗藥熱敷。

（三）脂肪墊勞損

以舒筋活血法治之。在髕骨下方施按、揉等法，配合膝關節屈伸活動。

患者仰臥位，將膝關節屈曲 90。。

醫者先點按梁丘、血海、膝眼、陽陵泉、陰陵泉、足三裡等穴。然後將患肢伸直，醫者施以一指禪推法或揉法於膝關節髕骨下方 5 ～ 10 分鐘，以舒筋活血。另一手法，患者仰臥，屈膝屈髖 (90。)，一助手握住股骨下端，醫者雙手握持踝部，兩者相對牽引，醫者內、外旋轉小腿，在牽引下，使膝關節儘量屈曲，再緩緩伸直，此法對脂肪墊嵌入關節間隙者，效果尤著。

針灸治療

(一) 毫針法

1. 取穴：局部取穴為主，常取梁丘、血海、膝眼、委中、陽陵泉、陰陵泉。

方法：毫針常規刺法，可用透穴刺法，如外膝眼透內膝眼，陽陵泉透陰陵泉，得氣後留針 30 分鐘，其間可用溫針灸或行針 2 ～ 3 次。

療程：每日或隔日 1 次，7 ～ 10 次為 1 療程。適於風濕、類風濕、骨性關節炎。

2. 取穴：以大輪亢 (股骨內髁上緣，膝內側壓痛點) 和膝陽關穴為主。

方法：採用齊刺手法，正中直入 1 針，兩側旁開 1 寸向正中斜刺 2 針。

療程：每日或隔日 1 次，7 ～ 10 次為 1 療程。適於風濕、類風濕、骨性關節炎。

3. 取穴：鶴頂為主穴，足三裡為配穴。

方法：先針配穴，再針主穴。先取刺足三裡，針尖斜向上 45.，快速進針，平補平瀉：後取刺鶴頂，針尖斜向下 45.，使兩針針感均向膝關節傳導，並使針感相接。

療程：每日或隔日 1 次，7 ～ 10 次為 1 療程。

(二) 火針法

取穴：膝眼、鶴頂。

方法：細火針點刺，每穴點刺 5 分深。

療程：隔日 1 次，7 ～ 10 次為 1 療程，用於寒濕者。

(三) 灸法

取穴：梁丘、血海、膝眼、委中、陽陵泉、陰陵泉。

方法：艾條溫和灸或溫針灸，每次每穴 10 分鐘。

療程：日 1 次，10～15 次為 1 療程。

結論

“傷於濕者，下先受之”。膝痛實證多由濕邪久居，兼熱、寒、痰、瘀者。若有虛證表現，則可從肝腎、氣血論治。在治療上，往往內外兼施、針藥同投，可提高療效。膝痛見於風濕性關節炎、類風濕性關節炎、骨性關節炎、化膿性關節炎，創傷性關節炎、滑膜炎等，凡臨床表現與之相類者，均可據此予以辨證論治。

膝關節骨性關節炎又稱退行性關節炎、增生性關節炎，中老年發病率較高。由於膝關節本身結構複雜，加上病情複雜，病程較長，因而治療難度較大。本病按照 Ahlback 分類為 5 級。非手術療法適用於 1 ～ 2 級，即早期，而手術療法用於 3 ～ 5 級，多為骨磨損嚴重、關節變形、常合併半脫位、病情嚴重的晚期。而中壓的各種療法包括內治法、外治法、綜合療法，基本屬於非手術療法。

養楓達人！中醫師葉家舟養楓兼養生

喜好養楓的人，多少都聽過「楓械的世界」這個部落格，但大多數人應該都不知道，其實版主葉家舟是一位中醫師，養楓只是他的休閒娛樂。自 3、4 年前開始投入，並為此成立部落格，分享各種楓樹的知識及自己培育楓樹的成果，至今部落格的瀏覽人數已超過 25 萬人次，在園藝界知名度極高。

愛楓成癡的中醫師葉家舟，透過部落格紀錄對楓樹的摘培經驗，瀏覽人數已超過 25 萬人次。（圖片提供／大林慈濟醫院）

原本就喜歡楓樹的大林慈濟醫院中醫科中西醫整合醫學組主任葉家舟，為了培育楓樹，不但和友人一起摸索著自己動手搭設棚架、接水管，搭建培育楓樹的溫室，還為了閱讀與楓樹有關的日文專業書籍，自修學會日文，甚至學會嫁接的手法，自行繁殖新品種，至今已蒐集世

界各地的楓樹種類多達 4 百多種。

葉家舟說，自己從以前就喜愛楓樹，只是早年住在台北市區，根本沒有地方可以栽種，直到來到大林慈濟醫院工作，終於可以就近借用岳母家的土地，實現養楓的夢想。葉家舟的楓樹園中，擺滿了一盆盆大大小小的楓樹，「這一區是鬼（Ghost）系列，這是紅葉槭「出猩猩」，春天時整棵都是漂亮的紅色」，來到心愛的園地，葉家舟對每一棵楓樹的由來和特色如數家珍，某些楓樹外形奇特，例如細葉的「琴之系」或捲葉的「獅子頭」等，如果未經說明，很難看得出是楓樹，令人大開眼界。

「葉醫師，這一棵快不行了吧！」園子裡有幾棵楓樹長相特殊，乍看還以為即將枯死，葉醫師趕忙說明，那是天生的捲葉品種，還活得好好的。倒是有些楓樹比較珍貴，特別加以照顧，反而長得不好，這幾年的經驗累積下來，葉家舟體會到照顧楓樹最好的方法，就是「不管他」，只要給它充足的陽光，定時的澆水，不需特意照料，就可以長得很好，就像人要養生，只要飲食作息正常，不要有太多的擔心與執著，生活順應著四時的變化，「做就對了」，自然就會健康了。

蜂蜜加肉桂粉的神奇療效

蜂蜜和肉桂的混合物能治愈大多數疾病。 Ayurvedic 和 Yunani 醫學，一直都使用蜂蜜作為這幾個世紀以來，重要的醫學研究。今日的科學家也接受蜂蜜可以治愈大多數疾病。蜂蜜可用在各種疾病且沒有任何副作用。今日的科學也指出，蜂蜜雖甜，但適當的劑量並不危害患有糖尿病的病患。一本加拿大著名的雜誌 "Weekly World News" 於 1995/1/17 曾發表，蜂蜜和肉桂可以治愈下列等疾病。

關節炎 微溫的水加入一匙蜂蜜及一小匙肉桂粉，在身體發癢的地方塗上並按摩。大部份疼痛可在 15 分鐘內退去。關節炎病患每天可飲一杯加入兩匙蜂蜜和一小匙肉桂粉的熱水。如果定期喝，慢性關節炎可被治癒。哥本哈根大學近期做的研究發現，醫生利用蜂蜜加肉桂粉的混合物來治癒病人，但需在早餐前食用。一星期後，約 200 名病患試用此療法，73 名病患疼痛在一個月內明顯減少。大部份的病患在試用此療法前，走路都不太方便，試用後，病患可走路且疼痛也減少了。

掉髮 那些受掉髮或者有禿頭之苦者，可在洗澡前用熱橄欖油，加一大匙蜂蜜及一匙肉桂粉在頭髮上停留約 15 分鐘後再洗頭。即使只停留五分鐘也很有效。

膀胱感染 喝一杯加有二大匙肉桂粉及一大匙蜂蜜的熱水，可殺死膀胱裡的細菌。

牙痛 在牙痛的地方，塗上一大匙肉桂粉及五大匙蜂蜜做成的糊狀物，一天三次，直到牙齒不痛為止。

膽固醇 二大匙蜂蜜和三大匙肉桂粉加入 16 盎司的茶，給有膽固醇的病患喝，二個小時內可減少血液裡 10% 膽固醇。一天三次可減少膽固醇含量。從一本醫學雜誌裡得到的訊息：Medical Journal 表示，每日飯後食用純的蜂蜜可減少膽固醇。 .

感冒 感冒的人可連續三天食用，一大匙微熱蜂蜜加 1/4 匙肉桂粉。這個過程可治癒慢性咳嗽、感冒及清理靜脈竇。

不孕 Yunani 和 Ayurvedic 多年來一直使用蜂蜜加強男性的精液。如果陽萎的男性定期在睡前食用二大匙蜂蜜，他們的問題就可解決。幾世紀以來，中國、日本及遠東地區，沒有懷孕及需加強子宮的婦女，都有食用肉桂粉。不能懷孕的婦女，可把半匙蜂蜜加入少量肉桂粉塗在牙床上，慢慢混著唾液吞入。在美國 Maryland 的一對夫婦，已經 14 年沒有孩子且已不抱任何希望。當這對夫婦得知這訊息，兩人開始食用蜂蜜加肉桂粉，幾個月後，妻子懷孕且是雙胞胎。

腸胃不適 蜂蜜加肉桂粉，可治癒胃痛及胃潰瘍。胃氣 / 腸氣：根據印度及日本所做的研究發現，食用蜂蜜加肉桂粉可以減少胃氣及胃痛。

消化不良 飯前食用二大匙蜂蜜加肉桂粉，可減少胃酸且幫助食物的消化。

心臟病 早餐定期吃塗有蜂蜜和肉桂粉的麵包。它可減少動脈的膽固醇且可避免心臟病發作。對於過去曾有心臟病發作的病患，只要每天食用，就可避免再一次的心臟病發作。定期遵守

上述的步驟，可減輕呼吸困難的症狀且可加強心跳。在美國及加拿大，很多的療養院都有成功的例子發現，當病患的動靜脈阻塞時，蜂蜜和肉桂粉可改善血液流動。

免疫系統 每日食用蜂蜜和肉桂粉，可加強免疫系統及防護細菌及病毒的侵害。科學家發現蜂蜜有大量的維生素和鐵。連續食用蜂蜜，可加強白血球對抗細菌及病毒。

流行性感冒 西班牙科學家已證實，蜂蜜具有可殺死流行性感冒及預防感冒的天然要素。

老化 定期喝茶並加上蜂蜜和肉桂粉，可預防老化。 將 4 大匙蜂蜜加一大匙肉桂粉及三杯水煮沸。每天喝 3-4 次，一次 1/4 杯，可保持皮膚光滑且預防老化。也可延長壽命，讓你更年輕！

青春痘 將三大匙蜂蜜加一大匙肉桂粉調成糊狀，睡前塗在青春痘處，隔天早上用溫水洗去，連續兩周，可消除青春痘。

皮膚感染 蜂蜜加肉桂粉可治癒溼疹、輪癬及其他皮膚感染。只要將蜂蜜加入肉桂粉，塗在

感染處即可。

身體過重 每天早上空腹，在早餐前三十分鐘及睡前喝一杯用蜂蜜加肉桂粉煮的水。定期喝可以減重。定期喝，即使吃高卡路里的食物，也不會讓身體堆積脂肪。

癌症 根據日本和澳洲近期的研究發現，胃癌和骨癌可利用此法治癒。癌症病患應食用三大匙蜂蜜加一大匙肉桂粉，一天三次，連續一個月，並持續進行腫瘤療程。

疲勞 近期的研究顯示，蜂蜜的含糖量對人體的幫助大於傷害。有食用蜂蜜和肉桂粉的老年人比較靈活。針對這題材已完成廣泛研究的 Dr. Milton 表示，當活力減少時，可每天刷牙後及午後三點左右喝一杯水加半匙蜂蜜及少量肉桂粉，一星期活力就會增加。

口臭 南美洲的人，每天都會將熱水加一大匙蜂蜜及肉桂粉來漱口，這樣可以讓口氣整天保持清新。

聽力喪失 每天食用蜂蜜加肉桂粉可恢復聽力。

中華民國中醫婦科醫學會

子宮內膜異位症的中西醫治療學術研討會

日　期　110年11月7日(星期日)09:30～17:00

地　點　台大景福館1F演講廳(台北市公園路15之2號)

課程內容　子宮內膜異位症在婦科疾病中是屬於難治且常見疾病之一，對婦女健康產生相當大的危害。本次研討會針對子宮內膜異位症病因、中西治療方法深入來探討，特別邀請到學有專精的中國附設醫院張穎宜醫師、海芙刀權威鄭丞傑醫師來演講內異症的西醫治療，愛群中西醫診所陳建霖醫師分享中醫臨床治療心得、廣州中醫藥大學趙穎醫師介紹中國大陸內異症治療思路。相信上課後對各位醫師在治療內異症時能更加得心應手。(本課程同步開放google meet視訊上課)

時間	主題	講師	經歷
09:30-10:30	HIFU在子宮肌瘤和子宮肌腺症的應用	鄭丞傑醫師	台北秀傳醫院執行院長
10:30-12:30	子宮內膜異位症的西醫診斷與治療	張穎宜醫師	中國醫藥大學附設醫院微創內視鏡科主任
12:30-13:30	中午休息		
13:30-15:00	子宮內膜異位症的治療經驗與分享	陳建霖醫師	愛群婦幼中西聯合診所 院長
15:00-16:30	子宮內膜異位症中醫病證結合治療思路	趙　穎醫師	廣州中醫藥大學第一附屬醫院主任醫師
16:30-17:00	綜合討論		

研討會報名表

中文姓名		身分證字號		中醫師證號	台中字第　　號
手機		通訊地址			
報名費	婦科會員 □報名費 2500 元 □早鳥價 2000 元 非婦科會員□報名費 4200 元 □早鳥價 3600 元 學生報名費□2000 元（三人成行每人 1500 元） **10 月 7 日前報名匯款 享早鳥價 **申請中醫師全聯會繼續教育 8 點 □一般會員積分費 800 元　□本會會員免費			服務院所	
				午餐	□葷　□素
報名方式	請利用郵局劃撥繳費　戶名:中華民國中醫婦科醫學會 帳號:19247199　跨行轉帳:「700」700001019247199 電話:(02)3765-1197　傳真:(02)3765-1194　Email:csm.k1197@gmail.com				