

中醫專科醫學會訊

第 79 期

電話 / 02-37651197 傳真 / 02-37651194 100 年 02 月 01 日創刊
社址 / 台北市永吉路 30 巷 148 弄 14 號 2 樓 113 年 03 月 25 日發刊

發行單位 / 中華民國中醫內科醫學會
中華民國中醫婦科醫學會
中華民國中醫男科醫學會
中華民國中醫兒科醫學會
中華民國中醫肝病醫學會
中華民國中醫癌症醫學會
中華民國中醫抗衰老醫學會
共同發行人 / 洪裕強 陳雅吟 賴東淵
姚明昇 黃月順 林坤成
林佩蓁
本期召期人 / 賴東淵
總編輯 / 張慧雯

本期目錄

P2 兒童泌尿科系統

P21 兒少妥瑞症及其相關疾病的中醫診治

P26 中醫治療成長遲緩的絕對優勢

P35 《全息手穴圖》身體的健康反應在雙手
穴道的反射區



兒童泌尿科系統

裘惠萍 / 仁人堂中醫診所

一、中醫兒科治療特色

自古以來，對於兒科就有「寧治十男子，莫治一婦人；寧治十婦人，莫治一小兒」的說法。這言明的是小兒發病率高，且發病時因不能仔細說明自身的症狀，全憑醫師水平的高低來判別病情，故一直以來很多人也把「兒科」稱之為「啞科」。隋唐時代太醫署即專設「少小科」，並規定學習五年後，需考試合格後才能做兒科醫師。小兒疾病的預防保健、生理、病理、處方用藥等均有其獨特之處，所以這是一門極其考驗醫師心理素養和能力的學科。

1. 小兒生理特點

1.1 臟腑嬌嫩，形氣未充

1.1.1 含意：即小兒時期機體各系統和器官的形態發育及生理功能都處在不成熟和不完善的階段。

1.1.2. 主要表現：從臟腑嬌嫩的具體內容來看，五臟六腑的形和氣皆屬不足，其中尤以肺，脾，腎三臟更為突出。

1.2 生機蓬勃，發育迅速

生機，指生命力、活力。生機蓬勃，發育迅速，是指小兒在生長發育過程中；無論在

機體的形態結構方面，還是各種生理功能活動方面，都是在迅速地、不斷地向著成熟完善方面發展。年齡越小，這種發育的速度愈快，而且是遵循一定的規律和速度，起著特有的變化。

2. 小兒病理特點

2.1 發病容易，傳變迅速

2.1.1 發病容易，傳變迅速的病理基礎

小兒臟腑嬌嫩，形氣未充，稚陰稚陽；機體和功能均較脆弱，對疾病的抵抗力較差，加上小兒寒暖不能自調，乳食不知自節，一旦調護失宜，外則易為六淫所侵，內易為飲食所傷，故在病理反應上易於發病。

2.1.2 發病容易的主要表現：

小兒發病容易，以外感時邪和肺、脾、腎三臟病証更為多見。

(1) 肺主氣而司呼吸，又為清虛之體，既易於受邪，又不耐寒熱，故在病理上形成了“肺為嬌臟，難調而易傷”的特點，感冒、咳嗽、哮喘、肺炎喘嗽等肺系病証最為常見。肺系的病理特點與小兒呼吸道解剖生理特點密切相關。

(2) 脾胃為後天之本，主運化水穀和輸布精微，為氣血生化之源，小兒生長發育迅速，對水穀精微的需求更為迫切，但小兒脾胃發育未臻完善，運化功能尚未健全，相對不足。

(3) 腎乃先天之本為生命之根，主藏精。“腎精”所化之氣是機體各種功能活動原動力。小兒生長發育，抗病能力以及骨髓、腦髓、耳、齒等的正常發育與功能都與腎有著密切的聯係。

(4) 外感時邪：小兒臟腑經絡嫩小，內臟精氣不足，感邪之後，邪氣易於鼻張，從陽化熱，由溫化火。

2.1.3 傳變迅速的主要表現：

(1) 易虛易實：



虛實主要是指人體正氣的強弱與疾病邪氣的盛衰而言《素問·通評虛實論》說：“邪氣盛則實，精氣奪則虛。”“易虛易實”是指小兒一旦患病，邪氣易實而正氣易虛，實証往往可以迅速轉化為虛証，或出現虛實並見，寒熱錯雜的証候。

(2) 易寒易熱：

寒熱是指兩種不同性質的疾病証候的屬性。所謂“易寒易熱”，是指在疾病的過程中，由於“稚陰未長”，故易呈陰傷陽亢，表現熱的証候，又小兒為“純陽之體”，發育旺盛，患時行疾病多；病後易從熱化，故小兒熱性病多。但又由於小兒“稚陽未充”，機體脆弱，氣血未充，邪氣易實，正氣易傷，故容易出現陰寒症，特別是素有陽虛之體更易寒從內生，出現陰寒內盛症。

2.2 臟氣清靈，易於康復

小兒疾病在病情發展轉歸過程中雖有傳變迅速，病情易於惡化的不利一面，但小兒為“純陽之體”，生機蓬勃，活力充沛，雖為病邪所傷，但其機體再生修復力強，故恢復也較快。

二、中醫兒科適應症

1. 呼吸系統：氣喘、鼻過敏、鼻竇炎、急慢性支氣管炎、感冒、咳嗽、上呼吸道感染、反覆感冒、久咳不癒。
2. 腸胃系統：鵝口瘡、口瘡、腸胃機能障礙、厭食、營養失衡、便秘、腹瀉、嘔吐、腹痛、嬰兒腸絞痛、腸胃炎、消化性潰瘍、慢性肝炎、黃疸。
3. 腎泌尿系統：尿頻、遺尿、血尿、腎臟病、泌尿道感染。
4. 神經系統：多汗症、夜啼、熱性痙攣體質調理、癲癇、小兒過動、頭痛。
5. 皮膚系統：溼疹、異位性皮膚炎、尿布疹。
6. 新陳代謝系統：糖尿病、肥胖症、甲狀腺機能異常、夏季熱。



7. 青春期特別門診：兒童月經、白帶、成長階段體質調理、青春痘。
8. 血液系統：貧血、白血病、紫癍、放化療後體質調理、癌症輔助療法。
9. 免疫風濕系統：過敏性紫癍、風濕病、紅斑性狼瘡。
10. 肝膽系統：肝炎、黃疸。
11. 耳鼻喉系統：中耳炎、咽喉炎、聲音沙啞、鼻塞、喉嚨痛。
12. 小兒生長遲緩、體質改善、調節免疫功能、慢性病調養、病後調理等。

三、兒童泌尿科系統常見疾病

1、尿頻

尿頻是以小便次數增多為特徵的病症。好發於學齡前兒童，尤以嬰幼兒發病率高，女孩多於男孩，本病預後較好。

1.1 病因病機

尿頻的基本病機有虛有實。實證為濕熱阻滯和下注，虛證為膀胱失約，主要病位在腎和膀胱。實證多因感染、過食辛辣、忍尿太久等釀成濕熱。濕阻氣機，熱迫津液而致氣化不利，小便點滴不暢。虛證多因素體虛弱、久病、重病等損傷腎氣，關門不固，小便隨時而下。

1.2 中醫治療

1.2.1 腎氣不足型

症狀：小便頻數，點滴而下，體弱神疲，面白少華，少氣懶言，睡眠時易驚，舌淡，苔白，脈沉細無力。

治以溫補腎氣、固澀下元。

方用縮泉丸合桑螵蛸散加減：



1.2.2 肺脾氣虛型

症狀：小便次數增多，數分鐘或10多分鐘即1次，尿色清，面色蒼白無華，神疲倦怠，不思飲食，舌淡，苔白，脈緩弱。

治以調補肝腎、益氣升陽。

方用補中益氣湯加減：

1.2.3 陰虛熱迫型

症狀：小便頻數，尿色較深，夜熱口乾，五心煩熱。口糜舌瘡，尿道口稍紅，大便乾結，夜寐汗多，舌紅，苔薄黃，脈細數。

治以滋陰清熱、益腎清腑。

方用知柏地黃丸合導赤散加減：

2、遺尿

遺尿又稱尿床，是指3歲以上的小兒不能自主控制排尿，經常睡中小便自遺，醒後方覺的一種病證。本病發病男孩高於女孩，部分有明顯的家族史。病程較長，或反覆發作，重症病例白天睡眠也會發生遺尿，嚴重者產生自卑感，影響身心健康和生長發育。

2.1 病因病機

遺尿的主要病因為腎氣不固、脾肺氣虛、肝經濕熱。

2.1.1 腎氣不固是遺尿的主要病因，多由先天稟賦不足引起，如早產、雙胎、胎怯等，使元氣失充，腎陽不足，下元虛冷，不能溫養膀胱，膀胱氣化功能失調，閉藏失職，不能制約尿液，而為遺尿。

2.1.2 脾肺氣虛：素體虛弱，屢患咳喘瀉利，或大病之後，脾肺俱虛。脾虛運化失職，不能轉輸精微，肺虛治節不行，通調水道失職，三焦氣化失司，則膀胱失約，津液不藏，而成遺尿。若脾虛失養，心氣不足，或痰濁內蘊，困蒙心神，亦可使小兒夜間困寐不醒而遺尿。

2.1.3 肝經濕熱：平素性情急躁，所欲不遂，肝經鬱熱，或肥胖痰濕之體，肝經濕熱



蘊結，疏泄失常，且肝之經絡環陰器，肝失疏泄，影響三焦水道的正常通利，濕熱迫注膀胱而致遺尿。

此外，亦有小兒自幼缺少教育，沒有養成夜間主動起床排尿的習慣，任其自遺，久而久之，形成習慣性遺尿。

2.2 中醫治療

2.2.1 腎氣不固

證候：睡中經常遺尿，甚者一夜數次，尿清而長，醒後方覺，神疲乏力，面白肢冷，腰腿酸軟，智力較差，舌質淡，苔薄白，脈沉細無力。

治法：溫補腎陽，固澀小便。

方藥：菟絲子散加減。常用藥：菟絲子、肉蓯蓉、附子溫補腎陽，五味子、牡蠣益腎固澀縮小便，雞內金消食助運以利發揮溫腎固澀止遺之效。可合縮泉丸協同發揮其效。

神疲乏力，納差便溏，加黨參、白朮、茯苓、山楂益氣健脾和中助運；智力較差者，加人參、菖蒲、遠志補心氣，開心竅。

2.2.2 脾肺氣虛

證候：睡中遺尿，少氣懶言，神倦乏力，面色少華，常自汗出，食欲不振，

治法：益氣健脾，培元固澀。

方藥：補中益氣湯合縮泉丸加減。常用藥：黃芪、黨參、白朮、炙甘草益氣健脾、培土生金，升麻、柴胡升舉清陽之氣，當歸配黃芪調補氣血，陳皮理氣調中，益智仁、山藥、烏藥溫腎健脾固澀。

常自汗出，加煨牡蠣、五味子潛陽斂陰止汗；食欲不振，便溏，加砂仁、焦神曲運脾開胃，消食止瀉；痰盛身肥，加蒼朮、山楂、半夏燥濕化痰；困寐不醒，加石菖蒲、麻黃醒神開竅。



2.2.3 肝經濕熱

證候：睡中遺尿，尿黃量少，尿味臊臭，性情急躁易怒，或夜間夢語磨牙，舌紅，苔黃或黃膩，脈弦數。

治法：瀉肝清熱利濕。

方藥：龍膽瀉肝湯加減。常用藥：龍膽草、黃芩、梔子清瀉肝火，澤瀉、木通、車前子清利膀胱濕熱。當歸、生地養血滋陰，配柴胡疏調肝氣以柔肝。甘草調和諸藥。

夜寐不寧加黃連、竹葉、連翹清心除煩；尿味臊臭重，舌苔黃膩，加黃柏、滑石清利濕熱。若痰濕內蘊，困寐不醒者，加膽星、半夏、菖蒲、遠志清化痰濕，開竅醒神。若久病不愈，身體消瘦，舌紅苔少，脈細數，雖有鬱熱但腎陰已傷者，可用知柏地黃丸，滋腎陰，清虛火。

2.3 針灸治療

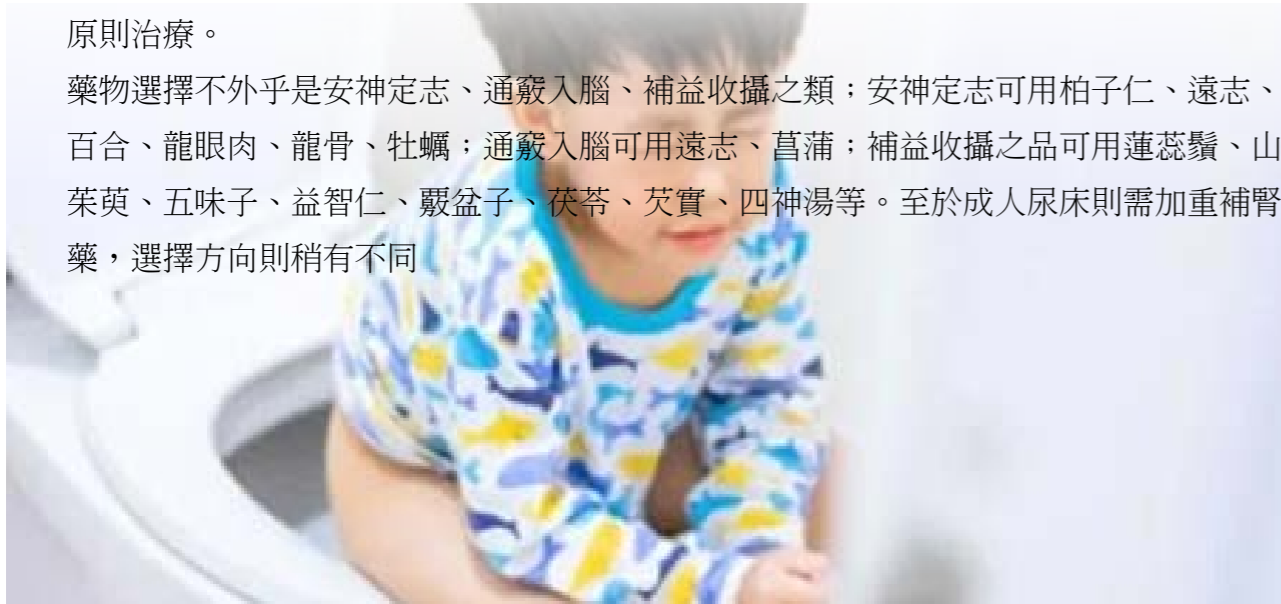
1. 針刺百會、關元、中極、三陰交，針後加灸，每日下午 1 次。
2. 針刺夜尿點（在小指掌面第二指關節橫紋中點處），每次留針 15—20 分鐘。每日或隔日 1 次，7 次為 1 療程。
3. 耳針主穴：遺尿點（在腎點與內分泌點間，食道點下方）。配穴：腎點、皮質下。每次留針 30 分鐘，每日或隔日 1 次。
4. 灸法：取關元、中極、氣海、腎俞、膀胱俞、足三里、三陰交等穴。

2.4 臨床體會

中醫對小孩尿床有很好的治療藥物，除了加強膀胱的控制力以外，大腦其實也扮演很重要的角色，所以從大腦及膀胱這兩部分著手，藥物選擇也以此為原則。

主方可選桑螵蛸散、桂枝龍骨牡蠣湯、金鎖固精丸之類，以小孩遺尿等同於大人遺精的原則治療。

藥物選擇不外乎是安神定志、通竅入腦、補益收攝之類；安神定志可用柏子仁、遠志、百合、龍眼肉、龍骨、牡蠣；通竅入腦可用遠志、菖蒲；補益收攝之品可用蓮蕊鬚、山茱萸、五味子、益智仁、覆盆子、茯苓、芡實、四神湯等。至於成人尿床則需加重補腎藥，選擇方向則稍有不同。



3、血尿

尿血，病證名。血從尿道排出而無疼痛者。出《金匱要略·五臟風寒積聚病脈證並治》。又名溺血，溲血。尿血與心、肝、腎三經關係較為密切。

3.1 病因

臨床所見血尿，無不以虛實分類，凡因風邪犯肺、膀胱熱結、火毒迫血、心肝火旺均為實證；陰虛火旺、氣陰兩虛、脾腎虧虛所致尿血乃屬虛證；而瘀阻氣滯一證，因於墮墜外傷者屬實，病久瘀阻為虛實夾雜。

3.2 中醫治療

3.2.1 風邪犯肺

主證：小便出血始於惡風發熱、眼瞼浮腫之後，伴咽喉疼痛，咳嗽，舌苔薄白，脈浮或浮數。

治則：疏風宣肺，清熱止血，

方藥：越婢加術湯（《金匱要略》）加減。

3.2.2 熱結膀胱

主證：小便帶血，血色鮮紅，惡寒發熱，小便頻數短澀，滴瀝不爽，少腹作脹，腰部痛，舌紅苔黃，脈數。

治則：清熱利尿，涼血止血。

方藥：八正散加味。

3.2.3 火毒迫血

主證：初起多見惡寒發熱，繼則高熱頭痛，骨節酸痛，煩躁口渴喜飲，神疲乏力，尿血，血色鮮紅，可伴有衄血、便血，肌衄，舌質紅，苔黃膩，脈象弦數。



治則：瀉火解毒，涼血止血。

方藥：黃連解毒湯加味。

3.2.4 心經鬱熱

主證：小便熱赤，尿中帶血，色鮮紅，心煩不寐，口舌生瘡，面紅口乾，渴喜冷飲，舌尖紅，脈數。

治則：清心瀉火，涼血止血。

方藥：導赤散合小蓳飲子加減。

3.2.5 肝膽濕熱

主證：小便短赤，尿色鮮紅，發熱口苦，目赤紅腫，頭痛耳聾，脅肋疼痛，腹脹納減，或寒熱往來，急躁易怒，大便秘結，舌苔黃膩，脈象弦數。

治則：清泄肝膽之火，涼血止血。

方藥：龍膽瀉肝湯加減。

3.2.6 陰虛火旺

主證：尿血屢發，色鮮紅或淡紅，頭暈目眩，耳鳴心悸，颧紅潮熱，咽干盜汗，虛煩不寐，腰膝疲軟，舌質紅苔少，脈象細數。

治則：滋陰降火，涼血止血。

方藥：知柏地黃丸加味。

3.3 臨床體會

中醫將血尿分成二大類

(一) 痛者為「血淋」：尿血鮮紅，小便頻急、灼熱刺痛，小腹脹滿，心煩口渴，相當於泌尿道發炎，可用小蓳飲子加減來治療。如果血尿夾雜砂石，排尿時或中斷、掣痛，痛引腹部或腰部，通常是泌尿道結石，可改用石葦散加減來治療。



(二) 不痛者為「尿血」：如伴有低熱、盜汗、咽乾、虛煩難眠，要小心泌尿道結核，可用知柏地黃丸加減來滋陰降火。又如紫癜症、血友病、白血病等疾患，會有全身性的出血傾向，血尿顏色淡紅，患者臉色蒼白，食慾不振，身體疲倦，可用歸脾湯加減來治療。

4、腎臟病

兒童腎臟疾病大體上分為幾類。

第一類是畸形（因為兒童跟成人不一樣），如腎的發育有問題。整個泌尿系統包括腎臟發育有問題。這個病成人相對少，因為如果發育不好早就發現了。

第二類是遺傳性腎臟疾病。因為遺傳性疾病在兒童期多，所以遺傳性腎臟要特別注意。

第三類是和免疫紊亂有關的疾病，比如急性腎小球腎炎等。

第四類是感染性疾病，比如泌尿系統感染。

小兒腎炎

屬中醫學“水腫”等範疇。

小兒腎炎一般指腎小球腎炎，是一種雙側腎臟的瀰漫性、非化膿性疾病。常繼發於上呼吸道的細菌或病毒感染，但是腎炎的發病並不是細菌或病毒直接損傷腎臟而發生的炎症，而是由於病原體侵入人體後，引起體內產生的一系列自身免疫反應，造成腎臟損傷而致病。

臨床上以水腫、尿少、血尿及高血壓為主要表現，一般病程約 4 - 6 周。夏秋季是小兒腎炎好發季節，多見於 5 - 12 歲兒童。



4.1 急性期

4.1.1 風水上犯：眼瞼浮腫，漸及全身，惡風，咳嗽，尿少，尿濁或血尿，舌質淡紅、舌苔薄白，脈浮緊或浮數。

治法：宣肺利水。

方藥：麻黃 3 克、生石膏（先煎）25 克、車前子 10 克（包煎）、澤瀉 10 克、板藍根 15 克、黃芩 10 克、仙鶴草 10 克、白茅根 15 克。

4.1.2 濕熱浸漬：肢體浮腫，口渴心煩，胸悶腹脹，皮膚瘡毒，頭痛身重，尿濁或尿如濃茶或洗肉湯樣，舌紅、苔黃膩，脈滑數。

治法：清熱利濕解毒。

方藥：杏仁 10 克、生意仁 15 克、白蔻仁 6 克、滑石（包煎）10 克、通草 3 克、厚朴 6 克、半夏 6 克、黃柏 6 克、大小薊（各）10 克。

4.1.3 水氣上凌心肺：肢體浮腫，咳嗽氣促，心悸胸悶，煩躁不能平臥，口唇青紫，指甲發紺，舌苔白或白膩，脈細數無力。

治法：直肺利水，益氣溫陽。

方藥：麻黃 3 克、桔梗 6 克、澤瀉 6 克、附子（先煎）3 克、桂枝 3 克、細辛 1 克、太子參 10 克、北五加皮 10 克、丹參 10 克、川椒 3 克。

邪陷心肝：頭痛眩暈，噁心嘔吐，視物模糊，煩躁，嚴重者可突然出現抽搐，昏迷，舌紅苔黃，脈弦。治法：平肝熄風，利濕開竅。

選方：羚羊角粉（沖服）1.5 克；鉤藤、旋覆花（包煎）、代赭石、黃芩 10 克、龍膽草、澤瀉、車前子（包煎）、當歸、生地各 10 克，木通 3 克，山梔 6 克。中成藥：蘇合香丸。



4.2 恢復期

4.2.1 脾氣虛弱：身倦乏力，面色萎黃，自汗，納呆便溏，舌淡苔白，脈緩。

治法：健脾益氣。

方藥：人參 10 克、黃耆 15 克、白朮 10 克、茯苓 10 克、炙甘草 3 克、當歸 10 克、陳皮 6 克、升麻 6 克、柴胡 6 克。中成藥：補中益氣丸。

4.2.2 腎陰虧虛：頭暈乏力，腰腿酸痛，手足心熱，潮熱盜汗，舌質淡紅、苔少或剝脫，脈細數。

治法：滋陰補腎。

方藥：熟地、山萊萸、澤瀉、丹皮、茯苓、大薊、小薊、牛膝、女貞子、旱蓮草各 10 克，山藥 12 克，白茅根 15 克。中成藥：六味地黃丸，知柏地黃丸。

4.3 臨床體會

(1) 在急性期可用麻黃連翹赤小豆湯加減治療。

如水腫明顯者合用五皮飲：麻黃、連翹、赤小豆、陳皮、生薑皮、桑白皮、五加皮、茯苓皮；如血尿明顯者，可加用活血化瘀之大薊，小薊、白茅根、白芨、側柏葉等，如見咳喘氣粗，有水邪上凌之勢者，加桑白皮、葶藶子、陳皮、蘇子、杏仁等。

(2) 熱毒證，為避免毒盛火攻，用五味消毒飲加白花蛇舌草、大青葉、玉米鬚等，或合用龍膽瀉肝丸。

(3) 若面色蒼白，四肢不溫欲厥者，用五苓散合五皮飲，或加防已、川椒、肉桂、五味子、人參等，也可急煎獨參湯。若神志不清，服用蘇合香丸，芳香開竅。

(4) 寒濕偏盛，水濕濁氣內閉，見尿少尿閉，浮腫更甚，嗜睡等，欲成水毒內閉者，用五苓散合附子理中湯。如濁氣上泛甚，也可選用溫膽湯，或旋覆代赭石湯，或加大黃、山梔、白頭翁等。



5、泌尿道感染

泌尿系感染是由細菌直接侵入尿路而引起的炎症。感染可累及上、下泌尿道，因定位困難統稱為尿感。症狀上分為急性及慢性兩種。前者起病急，症狀較典型易於診斷。慢性及反覆感染者可導致腎損害。小兒時期反覆感染者，多伴有泌尿系結構異常，應認真查找原因，解除先天性梗阻，防止腎損害及癥痕形成。

5.1 熱淋

症狀：小便頻急短澀，尿道灼熱刺痛，尿色黃赤，少腹拘急脹痛，或有寒熱，口苦，嘔惡，或腰痛拒按，或有大便秘結，苔黃膩，脈滑數。

治法：清熱解毒，利濕通淋。

方藥：八正散。

5.2 石淋（泌尿道感染合併結石）

症狀：尿中時夾砂石，小便艱澀，或排尿時突然中斷，尿道窘迫疼痛，少腹拘急，或腰腹絞痛難忍，痛引少腹，連及外陰，尿中帶血，舌紅，苔薄黃。

治法：清熱利尿，通淋排石。

方藥：石韋散。

5.3 氣淋

症狀：小便澀痛，淋瀝不暢，小腹脹滿疼痛，苔薄白，脈多沉弦。

治法：利氣疏導。

方藥：沉香散。

5.4 血淋（泌尿道感染尿血明顯者）

症狀：小便熱澀刺痛，尿色深紅，或夾有血塊，疼痛滿急加劇，或見心煩，舌苔黃，脈滑數。



治法：清熱通淋，涼血止血

方藥：用小薊飲子

5.5 膏淋（泌尿道感染尿蛋白明顯者）

症狀：小便渾濁如米泔水，置之沉澱如絮狀，上有浮油如脂，或夾有凝塊，或混有血液，尿道熱澀疼痛，舌紅，苔黃膩，脈濡數。

治法：清熱利濕，分清泄濁。

方藥：程氏萆薢分清飲。

5.6 勞淋（覆發性泌尿道感染）

症狀：小便不甚赤澀，但淋瀝不已，時作時止，遇勞即發，腰酸膝軟，神疲乏力，舌質淡，脈細弱。

治法：健脾益腎。

方藥：無比山藥丸。

四、病例討論

1. 遺尿

許*琪女 8 歲 病例號 87*03

109 年 3 月 10 日門診

症狀：遺尿，一週 2—3 次，鼻塞，鼻流清涕，早晚咳嗽，便溏。

葛根湯 6g 桑螵蛸 1g 益智仁 1g 甘草 0.5g

數週後又回診，父述服藥後鼻過敏改善，遺尿好轉很多，近日遺尿又發生一次，希望再



服藥。

2. 尿頻

楊* 為男 六歲 病歷號碼 104*55

109年5月30日門診

症狀：頻尿，小便不利，尿時無熱痛感，打噴嚏，鼻脹，鼻塞，咽中異物感，胃脹，大便不暢。舌淡紅，苔薄白，脈細沉。

處方：濟生腎氣丸 3g 小青龍湯 3g 槐花 0.5g 柏子仁 0.5g

一週後回診小便頻已癒。

3. 慢性腎炎 (馬光亞老師病案)

林某 男 15 歲 病歷 449990 號

1958年7月5號初診

患慢性腎炎兩年餘，面白唇淡，食欲不振，大便常溏，上午頭面浮腫，下午足腫，肌肉消瘦，膚色暗黃，倦怠少神。

舌淡邊有齒痕，脈弱無力。

曾服西藥，亦服草藥，多乏效。

醫院檢查尿蛋白 +++ 至 ++++ 並有少量紅白細胞。

辯證脾胃虛寒。

以參苓白朮散加減，健脾益氣，和胃滲濕。

處方：西洋參 10 克、白朮 10 克、黃耆 13 克、茯苓 10 克、薏仁 13 克、淮山 15 克、扁豆 10 克、廣皮 5 克、縮砂仁 5 克、蓮子肉 6.5 克、炙草 3g、大棗 5 枚。

7月10號複診服藥五劑，大便漸實，腫勢減輕。

更方如下西洋參 10 克、白朮 10 克、炮薑 2 克、黃耆 13 克、茯苓 10 克、淮山 15 克、扁豆 10g、廣皮 5g、蓮子肉 10g、炙草 3g。

7月20號3診服藥十劑，小便清利，便聚成形，身面腫瘥，往醫院檢查小便，一切正常。



予處方參苓白朮散，囑服 20 劑，以固療效。

囑其服用小母雞燉鯉魚，服藥四月餘，始獲痊癒。

五、中醫兒科內治用藥要點

1. 小兒常用中藥的藥量與服法

1.1 影響中藥用量的因素

藥物的性質：大苦、大寒、大辛、大熱、攻伐之品用量稍偏小；健脾益氣、消食化滯、補氣補血之劑用量稍偏大。

藥味的多少：藥味少的處方或單方用量可偏大。

藥物的作用：用一藥物在一方中為主藥時用量應大，在另一方為佐使藥時則用量減少。

劑量的改變：入湯劑比入丸、散用量大。外用製劑比內服時劑量要大。

疾病的輕重：病勢深重者，藥力、藥量應重。

體質的強弱：體實強者用量可大些。

年齡的大小：隨年齡增大而用量增大。

地域的不同：北方用涼藥其用量不減；南方用涼藥其用量不增。

季節的所異：冬寒用熱藥之量宜增，夏熱用寒涼品宜加。

經驗的多少：病藥雖有毒，醫者辨證準確，用量較大反取速效。

小兒的用量必因藥制宜、因人制宜、因地制宜、因時制宜。

小孩苦寒藥很少給，養陰藥一般都會給，因小孩重在陰；用藥時盡量用小孩可接受的，不用太苦的藥。



1.2 用量

依年齡大小折算

一歲左右約成人用量 1/4

三歲左右約成人用量 1/3

五歲左右約成人用量 1/2

十歲左右約為大人之用量

依體重輕重折量（一般用此）

十公斤約大人用量 1/4

二十公斤約大人用量 1/2

四十公斤約為大人用量

例：大人一天用量為 16 克（或約 600ml）。一歲約十公斤小兒約為 $16 \times 1/4 = 4$ 公克（或 125ml）

1.3 服藥時間

新生兒及幼兒的中藥一般只取頭劑，一日之劑可分 6-8 次服用。

3-7 歲可煎成頭、二兩劑，每劑分二次服。

學齡兒童照大人服藥次數。

疏風解表藥宜熱服。

清熱解毒藥宜冷服。

滋膩補益藥、驅蟲藥、瀉下藥宜空腹。

消食導滯藥宜飯後服。

安神藥宜睡前服。

急重病兒不拘時。

哺乳兒可利用哺乳前飢餓時，將藥裝入奶瓶中，令其吸吮一部分。



2 中醫兒科用藥原則與技巧

2.1 及時、正確和謹慎

小兒生理特點之一為臟腑嬌嫩、形氣未充，體屬「稚陰稚陽」之體，在病理上發熱容易，變化迅速，寒熱虛實轉化很快，稍不注意，即可輕病變重，重病轉危，因此小兒患病後，必須爭取時間，及時治療，不能拖延。謹慎用藥，不僅是為了用藥對證，即使對證，在用量和用藥時間上，也要十分注意，用量過大同樣會導致不良反應，輕則嘔吐泛惡，重則可以出現各種藥物反應，

2.2 要中病即止

小兒機體柔弱，如草木之方萌，對中西藥物的反應均十分靈敏，苦寒的中藥會削伐生發之氣，如果用時過長可使人之正氣受損，脾胃受傷，常可出現頭暈乏力，氣短自汗，納食呆滯，甚者嘔吐泄瀉，時時腹部冷痛等；辛熱的中藥足以耗損真陰，損傷津血，輕者出現「上火」症狀，如咽燥干痛，口渴欲飲，鼻部出血，大便於結，眼鼻發乾等，重者可出現頭暈失眠，口渴欲飲，入夜盜汗，午後潮熱，小便短赤等；攻伐之劑用之不當會引起患兒氣陰虧損，或導致嘔吐、泄瀉不止，出現氣虛液脫，造成失水及電解質紊亂。

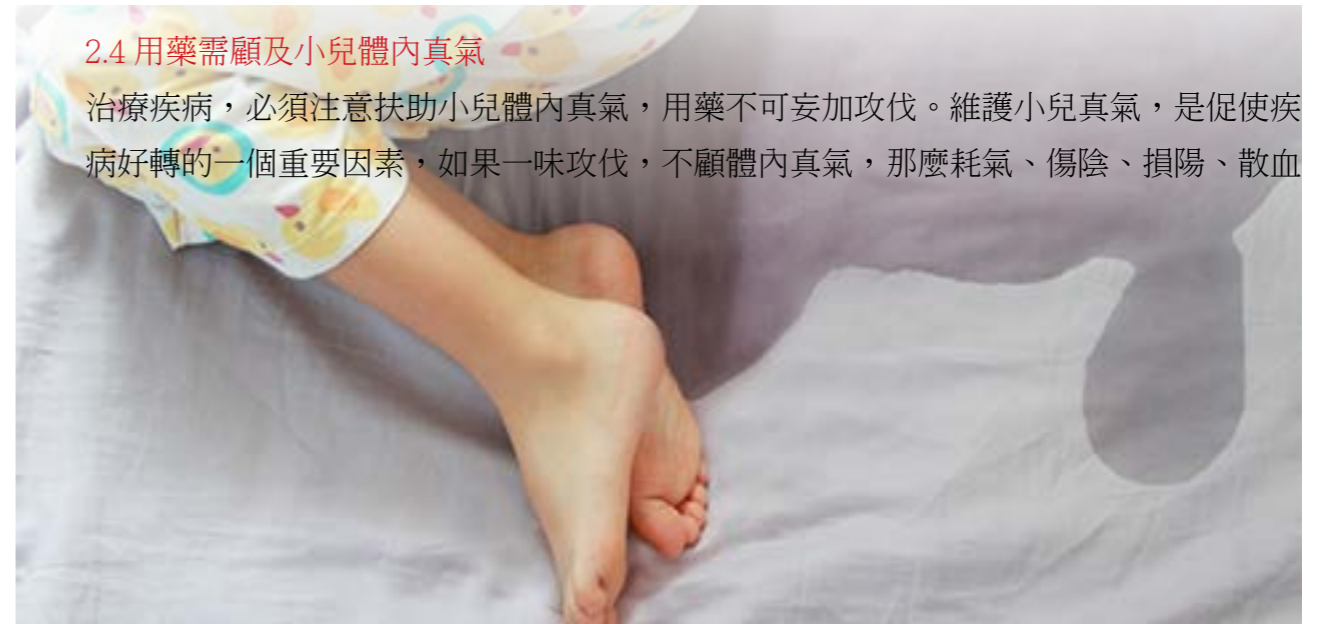
2.3 要抓住疾病本質對證治療

善於用四診手段，收集辨證資料，全面了解疾病的形成原因，分析清楚發病的機制，才能抓住疾病的本質，投以對證的藥物。

中醫常強調「治療必求其本」，這個「本」就是指疾病的主要矛盾。當然有時根據矛盾轉化的具體情況，也要靈活對待。

2.4 用藥需顧及小兒體內真氣

治療疾病，必須注意扶助小兒體內真氣，用藥不可妄加攻伐。維護小兒真氣，是促使疾病好轉的一個重要因素，如果一味攻伐，不顧體內真氣，那麼耗氣、傷陰、損陽、散血



等不必要的損害均可產生，原發疾病就不易痊癒。

對於虛弱之證使用補法時，也要注意補而不滯，小兒臟腑嬌嫩，「脾常不足」，峻補過度極易導致氣機壅滯，脾胃功能受損，出現納呆、腹脹、嘔惡、胸悶等，這樣反而損傷了脾胃，影響運化功能，克伐了小兒體內真氣。

2.5 重視小兒病後調理

小兒在患病後，尤其是一些急性感染性病，常會出現一系列虛虧的症狀，其中以氣虛或氣陰兩虧最多，也可以表現為氣血兩虛或氣陽不足者。以臟腑所屬分析，以肺虛、脾虛、腎虛為主。泌尿道疾病及中樞神經系統疾病之後，常可出現腎虛，如腰酸乏力，頭暈耳鳴，小便清長，四肢無力，記憶力減退，夜寐不寧等，此時應用六味地黃丸培補腎氣。小兒病後調理，中醫特別重視調理脾胃，。調理脾胃，貴在健運，而不在壅補和消導。有的醫家以形、舌、脈、症特點作為依據，用八綱、臟腑的基本理論加以歸納，認為小兒體質類型大致可分為正常型、脾胃虛弱型、肝腎不足型、腎氣不足型、血虛型、痰濕內蘊型、氣陰兩虛型；亦有根據小兒先天稟賦和後天環境的差異，將小兒體質分為正常質、痰濕質、氣虛質，內熱質和氣陰兩虛質等。

參考資料

中醫兒科學，江育仁，知音出版社，民國 88 年 8 月初版三刷

實用中醫兒科學，張奇文，上海科學技術出版社，1995 年 9 月一版

中西醫臨床兒科學，石效平，中國中醫藥出版社，1996 年 9 月第一版



兒少妥瑞症及其相關疾病的中醫診治

黃正豪 / 中國附醫台中東區分院中醫科

一、妥瑞症的診斷

- A. Both multiple motor and one or more vocal tics have been present at some time during the illness, although not necessarily concurrently.
- B. The tics may wax and wane in frequency but have persisted for more than 1 year since first tic onset.
- C. Onset is before age 18 years.
- D. The disturbance is not attributable to the physiological effects of a substance (e.g., cocaine) or another medical condition (e.g., Huntington's disease, postviral encephalitis).

二、中醫治療妥瑞症大原則

1. 妥瑞症的症狀是結果，要了解加重症狀的原因與時間

2. 路徑與關卡：

- a. 路徑：「頭→頸」、「頭→肩膀及上肢」、「頭→腰腹部」、「頭→下肢」
 b. 關卡：「頭面部」、「頸項部」、「肩膀及上肢關節」、「腰腹部」、「下肢關節」
 3. 以六經及臟腑為辨證方向，考慮關卡、病位、病程
 妥瑞症離不開「風」的概念

三、中醫如何治療妥瑞症？

1. 中醫治療妥瑞症的角色

- a. 常合併鼻過敏→祛風解表
 b. 情緒起伏很大→調暢氣機
 c. 飲食不易節制→調理中焦
 d. 注意力不集中→清心安神

2. 動作型抽動：治療以三陽病或肝、脾為主

3. 聲語型抽動：治療以三陽病或肝、肺、心為主

四、門診遇到妥瑞兒的的流程與思路

1. 詳細望診與問診，尤其是詢問發病時間→聲語型 tic 與動作型 tic 持續的時間要夠長
2. 確認是否合併過敏疾病→先治療合併症
3. 要了解飲食與二便→食物均衡與身體正常排泄是症狀改善的必要條件
4. 最後要詢問運動情形→與症狀是否可緩解有相關
5. 中醫診察特別著重之處
 - 黑眼圈：常見鼻過敏，並問診確認相關症狀
 - 眨頻：常見合併鼻過敏，若長時間用眼或熬夜，則會傷肝血
 - 清喉嚨：常見合併鼻涕倒流或胃食道逆流，胃食道逆流也有可能



- 乾咳：肺失宣降或肝鬱；發出異音或大叫：心火或肝火；穢語：心火或肝火
- 面部抽動：胃火或心火；甩頭或扭脖：肝鬱或肝火；肢體抽動明顯：肝鬱或肝火
- 注意力不集中、過動：心火或胃火
- 壓力與情緒：焦慮緊張肝鬱，易怒心火或肝火，憂鬱肝鬱氣結，強迫症痰熱擾心或肝鬱膽虛
- 睡眠習慣與時間：熬夜傷肝血，不易入眠肝鬱或肝火上炎，夢遊心神浮越，半夜易醒膽虛
- 二便：大便秘結積滯，頻尿肝鬱，尿床腎氣不足
- 姿勢：彎腰駝背心腎兩虛，低頭玩手機肝血虛
- 運動習慣：不運動氣血停滯
- 飲食、嗜好：甜食中焦阻滯，冰品冷飲水濕停滯，喝水少陰虛
- 受傷史：腦震盪或頭部受傷

五、臨床治療原則

1. 先治過敏疾病

- a. 鼻過敏→祛風解表通鼻竅：玉屏風散、蒼耳散、辛夷清肺湯
 b. 異位性皮膚炎→調和營衛祛風邪：桂麻各半湯、消風散
 c. 氣喘→清肺化痰定喘鳴：桂枝加厚朴杏仁湯、小青龍湯、麻杏甘石湯
 若無過敏疾病：抑肝散、鎮肝熄風湯

2. 再調腸胃運化

- b. 納差→和脾助運養胃陰：枳朮丸（氣滯⊕木香；傷食⊕麥芽、神麩）、增液湯
 c. 腹痛→溫中補虛消積滯：小建中湯、越鞠丸



d. 便秘→清熱潤腸通便：大承氣湯、麻子仁丸

3. 引經藥通路徑

頭面部：升麻；頸項部：葛根；上部：桂枝；腰腹部：芍藥；下部：牛膝

4. 常見症狀分類

- 眨眼、皺鼻、擠眉弄眼→清頭面風熱：辛夷、蒼耳子
- 眼睛轉動、翻白眼→疏散風熱平肝：木賊、菊花
- 搖頭、點頭、甩頭→柔肝止癇：天麻、鉤藤
- 清喉嚨→祛痰利喉：陳皮、半夏
- 乾咳→疏肝降肺氣：川棟子、鬱金
- 腹部收縮、扭腰擺臀→柔肝緩急、健脾固中：芍藥、山藥
- 聳肩、上下肢體抽動→舒筋活絡：木瓜、伸筋草

5. 情志情緒調理

- 衝動、易怒→清心瀉肝：建瓴湯、瀉青丸
- 焦慮→疏肝理氣：柴胡加龍骨牡蠣湯、柴胡疏肝散
- 憂鬱→疏肝解鬱：柴胡疏肝散、百合地黃湯
- 強迫症→祛痰清熱：知柏地黃丸、建瓴湯
- 注意力不足、過動→清心安神定志：導赤散、甘麥大棗湯



六、臨床病例

病例 1

11 歲 8 個月大男童，患童自 3 歲反覆感冒，5 歲起有過敏性鼻炎和氣喘治療追蹤史。8 歲時，男童發出清喉嚨聲，且有不自主眨眼、拉長臉。直到隔年暑假，時屆男童 9 歲半，至美國旅遊 10 天，幾乎天天喝可樂，開學後男童出現大叫聲「噁」，至小兒神經科就診，當時耶魯抽動症嚴重程度量表 (Yale Global Tic Severity Scale, YGTSS) 分數為 25 分，安排腦波檢查排除癲癇診斷為妥瑞症，服用西藥安立復 (aripiprazole)。3 個月後，聲語型抽動復發，伴隨動作型抽動，以大聲叫「噁」、吸鼻聲、眨眼頻及張嘴動作表現，寫作業及使用手機後症狀加重，就診中醫兒科，合併中西醫治療。小學五年級下學期 (11 歲) 出現穢語 1—2 週，除中藥之外加入針灸治療，至暑假症狀逐漸緩解。追蹤至 2020 年 12 月，患童及家屬表示大叫聲已無，僅有輕微吸鼻聲，偶發眨眼，抽動症狀平穩。

病例 2

6 歲 8 個月大女童，自 2021 年 8 月 4 日上正音班後開始出現不自主仰頭症狀。父母至台安醫院檢查，做肢體發展評估後並無異常，醫師並無開立任何藥物，診斷為鼻過敏。2021 年 9 月 18 日因為感冒、眼睛癢及眨眼頻繁而去某西醫診所看診，此時已無扭動現象 (已告知醫師關於之前扭動的現象)，經看診診斷為鼻過敏，開立了驅異樂 (levocetirizine)，每日一錠，服藥後眼睛癢及眨眼症狀減。

2021 年 10 月 29 日因腹部收縮動作出現已一天而至中醫門診求助，一天出現數次 (不確定詳細次數)，納可。無胃痛、無泛酸、無腹痛、無腹脹。大便日一行，成形。小便可。

晨起出現鼻涕及鼻塞，鼻涕色白質黏量中，無咳嗽、無噴嚏、無痰、無胸悶、無喘。當晚服用一包中藥後，隔日腹部收縮的症狀無再發作，而後持續服用中藥治療，於 2021 年 12 月 10 日問診當日並無扭頭、眨眼、腹部抽動等相關症狀。





中醫治療成長遲緩的絕對優勢

大眾中醫診所 / 姚明昇院長

前言：

望子成龍、望女成鳳為天下父母親的共同心願，從出生就註定加入賽局的小孩，不論是課業學習，能力培養…到身高體型無所不比。在人群中，尤其希望兒子能鶴立雞群、如玉樹臨風；女兒能亭亭玉立、貌若天仙。這是普天下為人父母的共同期待，當然包括你我。

然而成長的機會看似漫長，實則稍縱即逝。臨床上，很多父母親常在女兒初經來，兒子上高中才驚覺身材短小，而積極尋求治療。可惜的是很多已經錯過快速成長期，調理成果常有「事倍功半」的遺憾。

所以如何掌握對的時機、運用中醫的特色及優點來達到超越先天遺傳條件的限制，表現中醫調理小兒成長的絕對優勢，是非常重要的。

長高最快三大關鍵期：

第一期：三歲前（嬰幼兒時期）第二期：青春前期：女性第二性徵開始，是從乳房先開始發育、再從體毛（陰毛、腋毛）產生，之後月經來臨，即正式進入青春前期。第三期：青春前期，男生在青春前期，會進入生長衝刺期，平均在 13.5 歲達到快速成長的尖峰。此時一年可長 7-13 公分，之後逐漸成長減慢。

成長階段身高參考數值：

要談「成長問題」一定要先了解什麼是「正常的生長速率」，以下針對新生兒在青春期的生長速率，整理如下：

- ▲ 足月出生新生兒正常身高為 49-50 公分
- ▲ 出生後 1-6 個月時：18-22 公分 / 年
- ▲ 6-12 個月約：14-18 公分 / 年
- ▲ 年齡 1 歲時約：11 公分 / 年
- ▲ 年齡 2 歲時約：8 公分 / 年
- ▲ 年齡 3 歲時約：7 公分 / 年
- ▲ 年齡 4 歲到青春前期：5-6 公分 / 年
- ▲ 青春前期：男 7-13 公分 / 年；女 6-12 公分 / 年（青春前期）
- ▲

評估兒童身高的三種方式

一、預估未來身高：

由父母親身高估算小孩未來成年的身高

男生（父+母+11）÷ 2 ± 7.5 公分

女生（父+母-11）÷ 2 ± 5.5 公分

二、生長曲線表評估生長遲緩：

和同年齡、同性別的兒童身高比較，若百分位在 25 以下，即可能有生長遲緩的現象。

三、X 光測量骨頭年齡：

以 X 光照左手掌，了解目前骨頭年齡，推算長高的年齡和剩餘時間。



小孩一年長不到 4 公分。

身高曲線低於同年齡同性別第 3 百分位。

小女孩 8 歲前，男 9 歲就發育成熟（即性早熟）。

性早熟

性早熟的原因大多不明，少部分是腦瘤引起，只能歸納為體質的特異性，女性發生率高於男性大約十比一。

性早熟診斷標準	
第二性徵	女生八歲以前 乳房、陰毛發育，甚至月經來潮 男生九歲以前 睪丸、陰莖發育、變聲、青春痘
骨頭年齡	骨齡比實際年齡大 2 歲
預測身高	男生低於 160 公分 女生低於 150 公分
黃體素數值過高	

影響成長的因素

身高與體重是小孩生長最重要的兩大指標。然而影響小孩生長的因素頗多，但主要可以歸納為五大類，以下簡述如下：

一、遺傳因素：

「遺傳」對身高的影響將佔 80%，所以父母親的身高條件，對子女未來身高有著相對的影響，但不是絕對的！

二、子宮內因素：

胎兒在母親子宮內的生長，是人一生中最快速（0-49-50/公分），因此，懷孕期的營養充足，生活習慣及嗜好影響至鉅，例如母親抽菸…等。

三、疾病因素：



疾病造成生長遲緩因素很多，譬如染色體異常（透納氏症、普瑞德威利氏症、唐氏症等）小兒慢性腎衰竭、甲狀腺素缺乏、生長激素缺乏、骨骼病變、性早熟、營養不良等。以上疾病因素除了先天性疾病，中醫療效有限，其他中醫皆可發揮不錯的成果。

四、藥物因素：

類固醇（俗稱美國仙丹），是藥物因素影響的禍首，臨床兒科對氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎、濕疹、蕁麻疹及免疫系統疾病，長期控制者，持久服用皆會引起縮短兒童生長期，更可怕的副作用如對免疫機能的抑制、腎上腺功能的破壞等。

五、其他因素：

成長中兒童的作息，如經常熬夜，失眠，憂鬱或焦慮。飲食失當，例如愛吃甜食、含糖飲料、高油脂、高熱量飲食，皆有可能會引起成長遲緩。另外心理因素，如不當的教養或不和睦的家庭，皆會造成成長遲緩。

中醫調成長的優勢

中醫，面對生長遲緩的治療方法多又廣。主要可以男女兩大族羣，青春期前及青春期中兩大階段。其中用藥的選擇及方法各有差別，應注意選擇。以下有幾個觀念，先了解一下：

1. 古云：「腎主骨生髓」，調理生長遲緩應注意補腎非壯陽，應慎選補腎藥。
2. 女生從 8 歲開始，男生從 9 歲起即應留意身高百分位，若一直處於前百分之 3 者，應及時調理。
3. 除非父母兩者皆屬於遲發性生長者，否則最好別以「大隻雞慢啼」來安慰自己的成長遲緩。
4. 父母親身高矮小者，小孩成長調理應比別人早 1-2 年。
5. 飲食是否營養，作息是否正確，是客觀而影響很大的。
6. 當兒童未進入青春期前，以健脾及補養氣血為主。



中醫的調理，愚從臨床常見體型分四大體型，敘述如下：

一、身材瘦弱型

症狀：此型兒童，純屬身材瘦小，食慾正常、二便通暢、作息正常，除了身高體重外，其他檢查皆無恙。

經驗方：六味地黃丸、黨參、白朮、黃芪、當歸、牛膝、杜仲、五加皮。

臨床心得：

1. 此型以遺傳因素居多。
2. 應視父母親身高，兒童身高百分位優劣建議調理開始的時間。
3. 此型若錯過黃金時期，則成效不佳。

二、營養不良型

症狀：此型兒童常食慾不振，有不知飢，少食即飽，多食欲嘔的特徵。偏食是常態，偶然會有便秘，甚至大便溏瀉。一般皆有面色不華的表現。

經驗方：小柴胡湯、平胃散、神麴、麥芽、骨碎補、桂枝、黃芪

臨床心得：

1. 此型常從幼兒時期即食欲不振。
2. 應了解長輩餵養方式，更了解食物種類以分析建議。
3. 經驗方非不變方，若療效不佳應更改處方。
4. 食慾欠佳基本上應先攝取全營養食物，再補充其他種類食物。

三、矮胖型



症狀：此型兒童，身高不高，肥腴多脂，柔肉不堅，好吃惡動，往往遺傳至父母體格。

經驗方：補中益氣湯、四逆散、桂枝、牛膝、刺五加、桔梗、茯苓

臨床心得：

1. 因與家族遺傳有關，所以父母的飲食選擇及運動量往往影響很大。
2. 此型兒童偏氣虛、濕盛痰聚、選方以健脾益氣利濕為主，再加旁達四肢引經方藥。
3. 禁食肥甘厚膩，鼓勵多運動非常重要。

四、矮而精壯型

症狀：此型兒童，常見五短身材，體格粗壯，肌肉結實，骨骼粗大。

經驗方：柴胡、白芍、桂枝、甘草、當歸、黃芪、牛膝、杜仲、何首烏、骨碎補。

臨床心得：

1. 此型兒童為生長調理最慢者。
2. 必須留意骨齡與年齡的差異。
3. 天生孔武有力，常喜歡以力量展示自己的優越面，所以成長遲緩，應告誡搬重。

生活飲食的建議

1. 務必早睡

成長中的孩子通常會在熟睡 2 小時後，腦下垂體開始分泌生長激素，大約在凌晨 3 點即停止分泌；晚上 10 點至凌晨 3 點分泌的生長激素是清醒時的三倍。

2. 管制甜食

甜食一向是小孩的最愛，攝取過多糖份人體血糖值會升高、生長激素無法作用在生長板，反而抑制生長。

3. 適當攝取動物性蛋白質，減少動物性脂肪



動物性蛋白質對成長的幫助非常重要，但攝取的過程容易同時攝取過多的脂肪，而影響生長激素分泌。

4. 適度的運動

運動對身高有幫助，但並無絕對的影響。所以儘量安排一些反地心的運動，如：球類、跳繩、跳高，但應避免過度使用重量訓練，例如拳擊、角力、舉重等。

幫助長高的營養素

長高是骨頭通過鈣、磷及膠原纖維合成的代謝來完成，而錳又直接參與鈣、磷的代謝，鋅與錳則會影響體內蛋白質的合成，進而影響骨骼的生成。

補充能釋放生長激素的營養，如下：

- 動物性：蹄筋類、雞爪、肉類、魚、蛋、乳製品。
- 植物性：小麥胚芽、花生、南瓜籽、葵花籽、黃豆、燕麥、黑芝麻等。

中醫對小兒成長發育的臨床心得

一、什麼時候開始調理

這是一個困惑家長的問題！可能也是大家想知道的答案！

一般以青春前期的前後做區隔，青春前期前以身高的百分位為基準，若是低於百分位的前三名，應積極調理，但一般前五名通常多需要接受調理。

若進入青春前期，身高仍未達平均標準，皆可積極調理，尤其骨齡若超越實際年齡，更應加油！但這其中有很多客觀因素的影響，如求診者的動機、服藥的配合度、經濟因素等。

二、男女調理的差異

若未進入青春期，一般男女調理的方式大致相同，進入青春期後，則男以養腎為主，



女以調肝為先。未進入青春期者，當審脾胃的強弱，因營養攝取的均衡與否會影響很大，所以調理小兒成長 首重脾胃。

三、調理的季節

大部分的診所會選在秋天推出調理成長的促銷，我一直無法理解，因四時的推演：「春生夏長，秋收冬藏」，這是萬事萬物遵循的法則，人自然也不能例外，為什麼要秋冬才調理呢？

若遇生長板即將封閉，骨齡將屆，任何時間對孩童都是珍貴的，應該不拘泥四時才對。只是四時節氣的變化，應重視六氣『風、寒、暑、濕、燥、火』，再依體質的四診八綱診斷，找出適合方藥，對症調理。

四、調理的基本方法

應注重脾胃為後天之本，脾主肌肉，脾主四肢的基本觀念。時時刻刻以健運脾胃為首要的目標，選方以四君子湯、五味異功散、六君子湯為主，若有便秘影響食慾，不調排便的通暢，補脾 健胃將全然無功。

經云：「腎主骨生髓」。腎氣的強弱除了影響骨骼的生長，甚至對骨架的強健有決定性的關鍵。

常用方有六味地黃或八味地黃丸為主，藥物可選杜仲、淮牛膝、骨碎補、鹿茸、菟絲子、枸杞、五加皮。治血藥可酌加澤蘭或川七、桃仁等適量。

女性若進入青春期，除非嚴重痛經，如月經提前、經量過多、血崩……等特殊狀況，否則一般暫不調經，先將目標集中在成長的調理，可將逍遙散或四物湯的方義運用結合。

五、完善的記錄

在診間，應添購一台量身高體重的儀器，兩周固定測量紀錄，如此就可長期追蹤調理的成果，以作為處方是否調整的依據。

六、什麼時候停止調理

當患者年齡已經超過十六歲，而且告知近半年來皆無長高，而女性的初經來已超過兩年，當先請父母帶他（她）先到小兒內分泌科檢查，若生長板已癒合，就應停止任何成長的



調理。而女生可視情況需求，轉向調理月經或豐胸。

結論：

小兒成長是時下正夯的調理，在少子化的情況下，需求只會越來越多，這是中醫兒科的新課題，也是所有中醫臨床很好的機會。只是要如何在西醫無妥善的治療方法下，中醫如何發揮優勢，展現實際的成果，以符合民眾的期待，這就值得我們在中醫臨床上盡心研究了。

從臨床大量長時間的追蹤統計，有調理期間身高成長的進度，確實高於未調理的 1 ~ 2 倍，除了少數特例之外，臨床九成以上皆有幫助。

成長的調理因人而異，很難一方一法，更難男女生各一方的制式模式，應依實際的狀況進行調理，以達臨床之標準。

切記！不要在已無法長高的條件下進行調理，以免吃力不討好，壞了醫病關係，也傷了信譽，做我們有把握的地方，將自己與不實的廣告產品做切割，開創中醫調理的特色藍海。



《全息手穴圖》身體的健康反應在雙手穴道的反射區

手指腳趾多揉揉，失眠頭痛不用愁。常揉拇指健大腦，常揉食指胃腸好。
常揉中指能強心，常揉環指肝平安。常揉小指壯雙腎。十指對力強心臟，
雙手對插頭腦清，旋轉關節通經脈，反掌伸展松筋骨，揉揉十指祛頭痛，

按摩四關行氣血，搖肩轉膊松頸椎，甲角切切精神爽：



五指養生速查

手部有 6 條經脈循行，與全身各臟腑、組織、器官溝通，大約有 99 個穴位（區），可以反映全身五臟六腑的健康狀況。按摩或按壓這些穴位，幾乎可以緩解全身疾病。

五指的對應經絡和對應器官：

拇指 肺部經絡 心臟和肺

食指 大腸經絡 胃、腸和消化器官

中指 心包經絡 五官、肝臟

無名指 三焦經絡 肺和呼吸系統

小指 小腸經絡 心、腎臟、循環系統

健康的手指都一樣：指甲粉紅色，有光澤，厚薄適中，軟硬適度，不易折斷，表面光滑，指甲根部半月形（甲半月，又叫健康圈）呈白色。

不健康的手指各有不同：

甲半月顏色

灰色：可能精力弱，容易引起貧血、疲倦、乏力。

粉紅：可能臟腑功能下降，體力消耗過大，容易引起糖尿病、甲亢等病症。

紫色：容易引起心腦血管血液迴圈不良，供血供氧不足，易出現頭暈、頭痛、動脈硬化。

黑色：多見於嚴重的心臟病、腫瘤或長期服藥者。

甲半月面積

最好：面積占指甲 1/5。

小於 1/5：表示精力不足，腸胃吸收能力差。如甲半月突然晦暗、縮小、消失，應早期預防一些消耗性的疾病、腫瘤、出血等。熬夜、性過多時，甲半月也會消失，很難再長出來。

大於 1/5：多為心肌肥大，易患心腦血管、高血壓、中風等疾病。

指甲狀態

色澤發暗，有多條豎線分佈：這是體內水分不足的體現，並且該手指對應的體內器官和組織功能虛弱。

色澤發暗，凸凹不平，有多條橫線分佈：這是貧血以及營養不良的體現，或者數月前曾身體不調。

手部有 6 條經脈循行與全身各臟腑組織、器官溝通。大約有 99 個穴位（區）可以反映全身

五臟六腑的健康狀況與全身各臟腑組織、器官溝通。



隨時隨地健身

運用五指健身術，最大的優勢就是隨時隨地：讓冗長的會議時間變得更有意義、電腦前休息的十分鐘有了內容、餐前等待上菜不再急躁……這一切的前景是，只要我們想，所有雙手空下來的時間，都可以是健身時間。

基本保健：五指按摩

按摩**拇指**可緩解：心臟疾病、過敏性皮炎、脫髮、喉嚨痛；

按摩**食指**可緩解：便秘、食欲不振、胃痛、慢性胃炎；

按摩**中指**可緩解：肝臟疾患、疲勞、食欲旺盛、耳鳴、頭暈；

按摩**無名指**可緩解：感冒、咽喉疼痛、頭痛、尿頻、汗多、宮寒；

按摩**小指**可緩解：肩痛、腰痛、月經不調、視疲勞、肥胖、失眠。

按摩方法：

1. 先按摩左手。右手的拇指和食指按壓左手拇指的兩側，感覺疼時再堅持 10 秒鐘。
2. 右手的食指和拇指分別上下夾住左手的拇指，用力按壓，堅持 3 秒鐘。
3. 換右手按摩，方法相同。

指尖疼痛

五指的指尖各有經穴，分別對應不同的內臟。從小手指開始，將指甲根部捏住，然後用力壓並轉動，如果指尖感到特別疼痛，表示與此經穴相關的臟器可能有問題。

拇指尖疼痛：呼吸系統有問題。拇指上的少商穴，與肺息息相關。如肺有疾患壓這個部位時，可能會疼得跳起來。

食指尖疼痛：可能大腸有問題。食指上有商陽穴，便秘時壓這個手指感覺很疼。

中指尖疼痛：可能心血管出現不適。中指上有中沖穴，因疾病不適使心臟受不了時，這？媒 | 感到疼痛。

無名指尖痛：可能是喉痛或頭痛。在無名指上有關沖穴，感冒發燒時揉此部位可緩解症狀。

小指尖痛：可能心臟或小腸有問題。靠近無名指一側的小指指尖有少沖穴，另一側有少澤穴。少沖與心臟有密切關係，心臟病發作時，用力按壓小指指尖，可以緩解病情；少澤是關聯小腸的經穴，消化不良時，可用力按壓此部位。

針對個案 拿捏關節

對應不適問題拿捏相關的手指，可以緩解病痛。每次操作 3 分鐘，每天 1 - 2 次。

肝病：捏右手拇指的兩個關節。

耳鳴：捏雙手無名指的三個關節。

糖尿病：捏左手拇指的兩個關節。

高血壓：按左手小指的根部。

心臟病：捏左手小指三個關節的內側。

痛經：捏雙手食指的三個關節。

眼睛疲勞：捏右手中指的三個關節。

升級維護：靈活健指操

既然身體的健康在手上反映，手的健康也就不容忽視了。我們經常敲擊鍵盤、發手機短信，“滑鼠手”、“鍵盤手”、“短信手”可不是手的榮譽稱號。一些針對手指靈活度、指關節韌性的練習不可不做，下面這些我們可以自由選擇。

甩手：雙手在胸前激烈地甩動手腕約 10 秒鐘。可以促進手部血液迴圈。

拋球：將雙手握拳在胸前，設想手中有一小球。用力緊握，默數 5 聲，張開十指盡力拋開。可以強健手掌和手腕，使手指靈活。

彈指：雙手十指模擬彈鋼琴，從大拇指開始一個個彈向掌心。重複 20 次。可以鍛煉手部的控制能力和活動能力。

壓指：將十根手指分開，指腹相對，用力對壓。直到指關節酸脹痛為止。重複 10 次。可以鍛煉指關節的韌性和靈活性。

推掌：雙手在胸前合掌，左手腕用力推向右邊，保持手掌對合，然後轉向左邊。可以強健手腕，增強手腕或手掌的靈活度。

揉指：用拇指與食指夾揉按摩手指，從指根到指尖。可以促進手指血液迴圈。

拉指：右手握住左手拇指轉一轉，再用力向外拉直，依次拉每一根手指，換另一隻手重複同樣的動作。可以幫助手指血液迴圈暢通，強健韌帶。

換指：依次將雙手的手指進行交換對指運動。可以鍛煉手指的靈活度和大腦反應、協調能力。

放鬆：讓懸垂手臂，隨意晃動，再用力搖擺，直到手部徹底輕鬆為止。

有關按摩的若干件事

按摩的力道

對多數穴位和反射區來說，不痛不會有效果，所以需要刺激強一點，痛感重一點。但用力也不可過重，只要有明顯的痛感就行了。按摩時，用力要先輕後重，逐漸增加力量，到能接受的最大限度為止。

按摩的順序

按摩時男性先左手，後右手；女性相反，先右手，後左手。如沒有足夠的時間，只要按摩一隻手上的穴位就可以了。

小心穴位疲勞

按摩多日多次後，病情好轉，穴位的壓痛隨之減輕，是疾病好轉的跡象。如果病情沒有好轉，而壓痛明顯遲鈍，這就是穴位疲勞。左右手穴位相同，可以輪流按摩左右手的穴位。

按摩注意事項

- 1 按摩前休息片刻。
- 2 暴飲、飽餐、洗澡後 1 小時內及過度疲勞時不宜做手部按摩。
- 3 初次按揉後局部如果出現酸、微痛、脹等感覺，這是指力過大的緣故，應減輕力度。
- 4 手穴部位比較小，按摩時，有些穴位可用一些器械操作，如以鋼筆、圓珠筆等尾部（必須光滑圓潤）按壓穴位。
- 5 按摩中切記自然呼吸，不要屏氣。

