



健康新知 | 服務資訊 | 衛教問答

2023/季刊

NO. **031**



整合醫學

健康季刊 | Integrative Medicine

| 整合醫學 | 患者照護的綜合解決方案

| 精準醫療 | 腸漏症慢性發炎的元凶

| 疼痛醫學 | 認識疼痛門診

| 運動醫學 | 物理治療的核心3M

| 人物專訪 | 勇往直前的房地產創業家

| 中醫觀點 | 四物湯是女性專用補血方？

| 影像醫學 | 倖存者風險與心血管鈣化

| 藥師叮嚀 | 健康的與更年期共處

| 高禾藝廊 | 楊識宏的繪畫



季刊電子版

發行所 | 台灣整合醫學協會

創辦人 | 許庭源

總編輯 | 陳珮如

執行企劃 | 陳惠美、黃玉婷

創刊日期 | 2020年1月15日

出刊日期 | 2023年9月25日

發行情 | 1000冊(1年4期)

官方網站 | www.taim.org.tw

地址 | 高雄市鼓山區博愛一路460號

電話 | 07-394-9938

傳真 | 07-550-6802

排版設計 | 吳欣儀

患者照護的 綜合解決方案



高禾醫院 鄭凱鴻醫師

高禾醫院預防醫學中心主任
美國哈佛大學醫學院暨麻州總醫院進修學者
義大癌治療醫院心臟內科主任

| 高禾醫院 鄭凱鴻醫師 | 心血管疾病治療專家



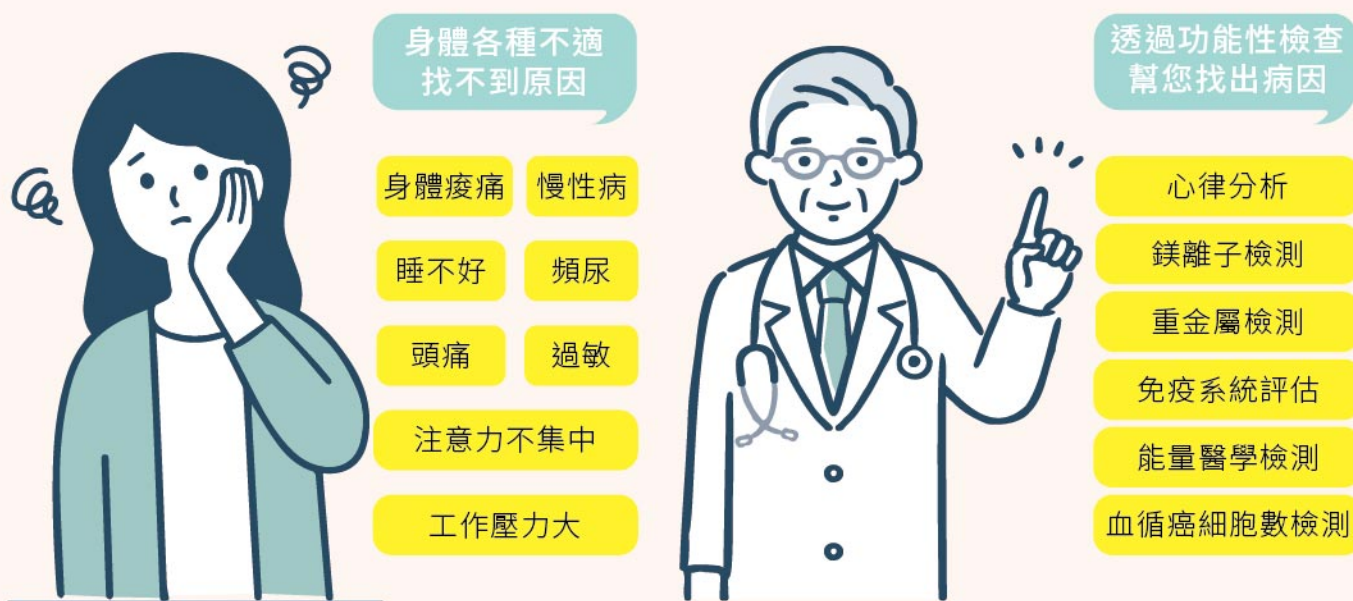
在現代醫學發展的浪潮下，人們對於醫療照護的需求也越來越多樣化。傳統的西方醫學在診斷和治療疾病方面取得了驚人的成就，然而，它往往忽略了患者身心的整體健康。這種單一學科的專注可能無法滿足每位患者的需求，因此，整合醫學應運而生。**整合醫學是一種綜合了傳統醫學和另類療法的照護模式，旨在提供全面的身心健康解決方案。**本文將探討整合醫學的概念、優勢以及在現代醫學中的角色。

整合醫學將傳統醫學和另類療法結合在一起，形成一個綜合的醫療系統。傳統醫學注重以藥物和手術治療疾病，而另類療法則

包括瑜伽、按摩等非傳統方法。整合醫學的目標是在尊重患者的選擇和價值觀的基礎上，為其提供全面的照護方案。它重視患者的身心健康，並通過結合多種療法來促進整體健康。

整合醫學的優勢在於綜合利用不同療法的長處。傳統醫學在診斷和治療方面具有豐富的經驗和科學依據，可以迅速確定疾病的原因並給予相應的處置。另一方面，另類療法則注重平衡身心靈，促進自然康復能力。整合醫學結合了這兩個方面的優勢，提供了更綜合的治療選擇。它可以減輕患者的症狀，同時促進他們的身心健康和生活品質。

什麼是整合醫學？



個人化醫學為您 量身訂做治療方式



個人化益生菌

客製化營養療法

物理治療

中西醫整合醫學

客製化點滴療法

光生物調節療法

ILIB靜脈雷射

EECP體外反搏

免疫細胞治療

整合醫學在現代醫學中扮演著重要的角色。它為傳統醫學提供了一個完善的補充，幫助醫師更好地了解患者的需求。在面對一些慢性病、疼痛管理和壓力管理等問題時，整合醫學能夠提供更多選擇和解決方案。它將個體化照護置於核心位置，並通過多學科的合作來提供全方位的照護。此外，整合醫學還重視疾病的預防，提倡健康生活方式和自然療法，幫助人們達到長期的身心健康。

儘管整合醫學帶來了許多好處，但也存在一些挑戰。其中之一是醫學界對另類療法的懷疑和缺乏認同。許多另類療法缺乏嚴謹的科學證據支持，這導致了對其效果和安全性質的質疑。此外，整合醫學的實施需要跨學

科的合作和良好的溝通，這在現實中可能存在一些困難。然而，隨著整合醫學的不斷發展和科學研究的進展，這些挑戰有望逐漸得到解決。

總結而言，整合醫學是一種綜合了傳統醫學和另類療法的照護模式，旨在提供全面的身心健康解決方案。它充分利用了不同療法的優勢，並在現代醫學中扮演著重要的角色。儘管面臨一些挑戰，但整合醫學有望繼續發展並為患者提供更好的照護。通過整合醫學的概念和實踐，我們可以朝著身心健康的目標邁進，為每位患者提供更全面、個體化的醫療照護。

療程諮詢請洽各特約院所

腸漏症 慢性發炎的元凶



雅禾診所 徐惠松院長

台灣大學衛生政策與管理研究所碩士

中國醫藥大學 醫學士

台灣健康醫院學會創會秘書長

加拿大多倫多病童醫院心臟科研究員

你有以下症狀嗎？

- 經常會有皮膚過敏的症狀，如濕疹、蕁麻疹，乾癬等
- 經常性的打噴嚏，流鼻水等過敏性鼻炎的症狀
- 經常會有腸胃的症狀，如脹氣，腹瀉或是便秘等
- 白天精神不濟，注意力不集中，晚上又會有失眠的情形



如果你經常有以上的這些症狀，那麼你就可能就是患上了腸漏症。如果這些情形一直持續，慢慢就會產生慢性發炎，而慢性發炎就是腸漏症的元凶！

腸漏症這個名詞在傳統醫院的醫師裡一直存在著爭議，如果你去問這些醫師，他們並不曉得這是什麼疾病，因為在醫學院裡教科書上沒有呈現，再者醫院裡面的前輩醫師也沒有教導。但是現在越來越多的預防醫學及功能性醫學的醫師都開始正視這個問題。腸漏症三個字，看似聳動的名詞，如果把它解釋成腸道的通透性增加，那麼可能就比較簡單明白。

正常的腸道黏膜是排列整齊，彼此緊密的連結，可以防止滲漏的，而一些小分子的營養物質經過消化之後，會經由腸子黏膜上的絨毛吞食進入身體內。當腸黏膜受損，腸道的通透性增加，一些消化不良的大分子及毒性的物質就會從腸子的縫隙通過血管進入身體內，這些不該進入體內的物質會被人體的免疫細胞視為敵人而攻擊它，因而產生的免疫反應，造成身體發炎。

腸漏症的原因

胃酸分泌不足	飲酒	寄生蟲
白色念珠菌感染	壓力	大腸疾病
腸內壞菌過多	飲食不均衡	藥物如抗生素、類固醇

腸漏症的症狀

腹痛	痙攣	食物過敏
失眠	免疫力下降	掉髮
脹氣	偏頭痛	便秘
焦慮	反覆尿道感染	下痢
痔瘡	反覆陰道感染	肝功能異常
火燒心	記憶力衰退	慢性疲勞症候群
營養不均衡	淋巴結腫大	容易疲勞
肌肉痠痛		

造成腸漏症的原因有哪些呢？

1 所謂病從口入，大部分都是吃進來引起的，譬如說吃到過敏的食物、精緻的或加工的食物。另外藥物包括抗生素、止痛消炎藥等，還有過量的酒精。

2 腸道內的壞菌太多，造成腸道菌叢失去平衡，無法維持腸道正常的功能。

3 長期的壓力，壓力是萬惡之源。長期壓力會造成免疫系統失衡，無法對抗病毒的感染，腸道就會長期處於慢性發炎的狀態。

診斷腸漏症可以經由實驗室使用乳果糖/甘露醇的測試，口服這兩種身體不可代謝的糖，在一定的時間內回收尿液，檢測尿液中乳果糖/甘露醇的比值，就可以知道有沒有腸漏症了。

腸漏症的治療原則

人吃五穀雜糧沒有不生病的，每個人或多或少都有某些程度的腸漏症。要改善腸漏症，首重修補腸道，要力行四個方法：

1 排除：先找出導致腸黏膜損傷的原因，排除食物過敏原，急性的食物過敏就必須要絕對避免。對於慢性食物過敏則先禁食一段時間，然後再採取食物的輪替法，另外對於加工，發霉的食物以及精緻的食物都應該要避免。

2 替代：補充消化酵素來幫助食物的分解及吸收。

3 重植：重新植入益生菌和益生元，可以調整腸道菌叢的平衡，並維持腸道黏膜的健康。

4 修復：補充麩醯胺酸，維生素及Omega-3，可以促進腸道黏膜的修復。

療程諮詢請洽各特約院所

認識疼痛門診



高禾醫院 洪志鵬醫師

高禾醫院 疼痛門診醫師
廣州中醫藥大學 針灸醫學博士
中國醫藥大學 中西醫學碩士
台大、高雄長庚主治醫師

高禾醫院 洪志鵬醫師 | 疼痛治療專家



「疼痛不是病，痛起來要人命」，根據國際標準推估，台灣每年有數百萬人長期受慢性疼痛困擾，甚至衍生出失眠、憂鬱症等症狀。高禾醫院疼痛門診洪志鵬醫師曾任台大及高雄長庚醫院麻醉及疼痛科主治醫師，臨床經驗已有30年，並且是台灣少數西醫師又具有中醫師執照的專科醫師，**透過中西醫整合的理念站在醫療最前線，為病患解決棘手的疼痛問題，減少患者因疼痛需要手術或長期吃藥的困擾及過量服止痛藥所帶來的副作用。**

每個人皆可能會面對各種疼痛的困擾，人生也可以看成是一部疼痛經歷史，疼痛造

成的問題不只是個人精神和肉體的不適，更是家庭和社會的一大負擔。疼痛問題少的人肯定是比較快樂幸福。身為疼痛專科醫師，針對常見的骨骼肌肉軟組織的疼痛治療，深知光吃止痛藥或肌肉鬆弛劑，甚至施打類固醇都只是暫時緩解疼痛而已，無法從疾病根源治好疼痛問題，止痛藥物或類固醇長期的服用反而帶來更多的副作用，譬如：噁心、嘔吐、暈眩、昏睡、傷胃、影響肝腎功能、呼吸抑制……等。

高禾醫院疼痛門診治療的中心思想，是要讓病人的自癒能力提升解決疼痛問題，防止或延緩患者需要承擔手術及麻醉的風險。



使用的注射藥劑則以促進循環、營養補充以及增加組織含氧能力為主，而不會直接施打類固醇於病灶處，避免過去止痛藥及類固醇所帶來的副作用。患者會先透過專業的醫療檢查找出疼痛的病兆，運用現代及傳統醫學的概念。**以全方位的疼痛治療微創注射技術來治療疼痛，應用的技術包括：激痛點注射、增生醫學治療(Prolotherapy)或稱再生注射療法(Regeneration Injection Therapy, RIT)導入高濃度葡萄糖水、維生素B群、PRP自體血小板濃厚生長因子或外泌體注射、神經阻斷術、硬脊膜外疼痛注射、筋膜鬆動術、針刀筋膜鬆動術、穴位注射、針灸、浮針以及營養療法**等。

注射治療的地方除了病灶處，還會兼顧周邊支持軟組織(肌腱、韌帶、著骨點)的強化功能建立。所謂全方位微創注射治療，以退化性膝關節炎為例，我們除了會有膝關節內玻尿酸或生長因子的導入之外，依據筋膜理論的力學平衡概念，治療的重點還會強調膝關節周邊肌肉、肌腱軟組織、著骨點支撐力

的強化功能建立；對於沾黏的組織還會有微創剝離再重建手法，讓受傷的病灶從裡到外都能得到完整的治療。治療的次數及時間的長短則要依據病情的嚴重性由醫師來判斷及建議。適用的治療項目，包括：肌筋膜疼痛症候群、扭傷、肌腱炎、媽媽手、網球肘、高爾夫球肘、腕隧道症候群、退化性關節炎、頸椎病、五十肩、三叉神經痛、坐骨神經痛、下背痛、足底筋膜炎、疱疹後神經痛等軟組織及神經病變所造成的疼痛，屬於根治性療法而非症狀治療。對於癌症引起的肢體疼痛，透過中西整合的微創技術及神經阻斷術治療，可以減少患者吃太多嗎啡類止痛劑造成噁心、嘔吐、皮膚癢、便秘等副作用的不適，提升癌症疼痛患者的生活品質。治療後的居家養護也很重要，醫師會指導正確的動作姿勢訓練及必需營養素的攝取，按時回診追蹤病況才能確實達到穩定病情、恢復健康的目的。「別讓痛，苦一生」，高禾醫院整合醫學疼痛門診關心您的健康！

疼痛門診諮詢請洽高禾醫院

Ho 人物專訪

勇往直前的 房地產創業家

—— 劉士榮 董事長 ——



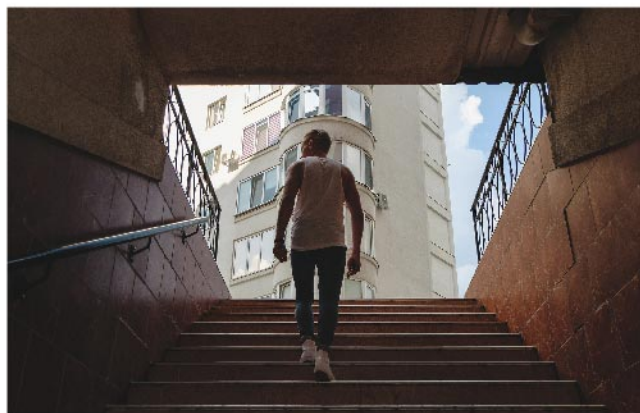
誠銳建設劉士榮董事長，一位勇敢追尋夢想的房地產創業家。從木工裝潢起家的他，創業旅程始於與建設公司合作樣品展示屋的經驗，並進一步與廣告公司和經理們合作，深入瞭解土地規劃和建商簡報技巧，從中獲得了許多寶貴的經驗和竅門。

當年滿31歲時，他鼓起勇氣告訴父親：「爸！我要自己創業蓋房子！」。然而，父親表示沒有錢支持他，而母親也對他的創業計劃持反對意見，認為他應該專心經營自己的本業。儘管如此，劉士榮董事長仍然決定踏出創業的步伐。

年輕時，他與三位同學一起創業，充滿熱情地向前衝刺，取得了可觀的成果，業務從兩間房子發展到四間，再到十八間，成倍地增長。

然而在民國88年，事業卻面臨了破產的挑戰，因為年輕缺乏理財觀念，這段時間對

他來說是非常痛苦的。然而，在921地震後，他並沒有放棄自己，在一次因緣際會招攬保險的場合中，看到一個還未動工的工地，就已經賣出七成房屋的情況，心中又重新燃起了鬥志。



破產後的重生與堅持 誠銳建設的成功之道

「身為家中的長男，當我破產的時候，不僅我自己一無所有，連我們家的祖產也被拍賣了。由於我們家的困境，父母甚至不敢回鄉下，生怕被親戚和鄰居嘲笑。」這種經歷讓他心中充滿了痛苦和遺憾。秉持光耀門楣的信念，他告訴自己不能倒下。曾經和同

學一起創業的經歷讓他深深體會到不能放棄的重要性。所以，最近他捐出土地，出資近千萬，蓋好了劉厝宗祠。大家都對劉媽媽說：「你家的阿榮真棒！」

這個經歷讓他堅守著信念，相信只有堅持才能不斷向前。

開發住宅的速度之所以快，是因為劉士榮董事長懂得產品定位。注重首次購屋的族群，也關注換屋的需求。以友善的方式對待仲介人員，規劃快，決策快。

他相信吃虧就是占便宜。房子的居住空間對人們來說非常重要，所以堅持將全部地下電線化，讓社區更美觀舒適。作為一個企業的老闆，他認為自己的角色非常重要。重視銷售中心的設計，美學和建材的選用。即使是磁磚，也堅持選用冠軍品牌。尊重公平交易委員會的規定，樹立了罕見的零糾紛紀錄。



圖片來源:網路台南市大台南不動產開發商業公會
高爾夫球隊一棹進洞-餐會-劉士榮

居住空間很重要 身體健康更是首要

除了工作之外，他注重生活的品質。不暴飲暴食，不喝酒，不熬夜，固定運動。「身體健康，就是對家庭和公司最大的支撐」

，這是一位注重健康的企業領袖的信念。劉士榮董事長說：「昨天，我打了一場高爾夫球，只用了77桿，感覺好棒。」



平時，除了注重飲食和運動，**更重視預防醫學的概念。所以，他將自己的健康交給了高禾醫院的醫療團隊。他表示：一個員工就是一個家庭，作為公司領袖，他深知自己的健康狀態關乎著無數家庭的未來和生計。他固定健檢，386項的功能性檢查，讓他清楚掌握自己的身體狀態，也固定做身體保養，除了一點鼻子過敏，沒有任何的慢性病。平常就和老婆說：「不要當疾病發生了，才要去做治療，那種心情感受很不一樣的，來高禾，有專業的醫師，有專屬的健管師，又有這麼好的環境，為什麼不先把自己的健康照顧好，等到生病了，那種心情是很不好的。」**

健康計畫就像蓋房子一樣，地基要打得穩，房子才能安全住得久。高禾醫院有磁振造影3T MRI、電腦斷層CT、4D心臟超音波、EECP等儀器設備，劉士榮董事長說：「在這裡由整個專業的醫療團隊在照顧我，我真的很放心。有一次，我和兒子去工地，做扶手的師傅跟兒子說，這是你爸爸？也太年輕了吧！完全不相信。」**擁有樂觀的心、朗爽的笑容和健康的身體，是我能成功迎接任何挑戰的秘密武器。**



圖片來源:誠銳建設有限公司粉絲專頁

深耕地區三十年 成就千戶購屋夢

對於選址有其獨特的哲學，不論是基地大小，他都能根據不同地段特性規劃相應的住宅產品，以滿足消費者的需求。此外，與其他同業不同的是，劉士榮董事長不惜高投入將基地的電線地下化，因為這樣可以減少電線桿的使用，使社區更美觀、居住更舒適，同時也能增加房屋的升值潛力。

在建築美學方面，也有自己獨特的堅持。他認為建築物的立面外觀應該具有層次感，這一理念體現在包括玻璃、金屬元件、外牆磚和石材等不同建築元素的巧妙結合中。此外，劉士榮董事長還強調建築物不僅在白天，夜晚也應該有表情。為此，他制定了社區燈光計畫，讓社區在夜間展現迷人的面貌，同時兼顧照明和安全。

支持在地運動發展 善盡社會責任

長期關心並重視體育運動，支持佳里壘球隊的發展。今年，更特別為球隊量身定制新式球衣，讓球員在場上更加英俊挺拔地展示他們的球技。以其積極回饋社會的態度和強調善的力量的重要性，劉士榮董事長認為宣揚愛和道德的價值是一件非常有意義的事情。

心量要大，自我要小。就是因為一直秉持著這種開闊的心態，以較大的心量，以及謙虛和不自私的態度，劉士榮董事長，作為一位在台南溪北地區建設市場深耕三十年的創業家，已成功完成超過一千個家庭的購屋夢想。身為公司的領導者，他以細膩的規劃設計和堅固的建材工藝，在每個項目中贏得了消費者的口碑和喜愛，成為當地領先品牌。

口述·劉士榮董事長·文·黃玉婷



輸入
【2023RBT】
享95折優惠



探索紙藝 無限可能



風琴紋理



可折疊收納



蜂巢力學承重



環保材質



PAPER BED FOLDING BED 床具系列



PAPER WALL DISPLAY RACK 紙牆系列

物理治療的核心3M



高禾醫院 康珮筠物理治療師
國立成功大學物理治療學系學士
德馨物理治療所物理治療師
杉合復健科診所物理治療師
樂點樂齡中心特約講師

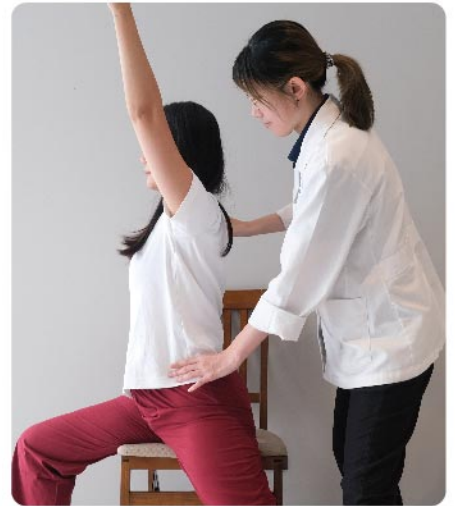
儀器治療
Modality



徒手治療
Manual



運動治療
Movement



物理治療是經過醫學實證的非藥物、非侵入性治療，秉持全人照護理念，藉由精準評估與客製化治療，減緩疼痛不適、維持動作功能並增進生活品質。接受物理治療前，必須經由病史詢問與理學檢查，才能確認造成痠痛不適或功能不良的原因。此外，評估並不是單純檢查一個部位，而是進行整體性的測試。

物理治療師評估後，透過徒手治療、運動治療、儀器治療、功能性訓練、科技輔具、姿勢矯正與教育諮詢等等的方式，來預防及改善各個族群的疼痛、機能損傷與功能障礙。物理治療的核心主要為3M，分別為儀器治療（Modality）、徒手治療（Manual）與運動治療（Movement）。

儀器治療（Modality）

是利用光、電、水、冷、熱、聲、力等等物理因子之儀器，例如體外震波、光生物調節儀器、紅外線、經皮神經電刺激、干擾波、超音波、短波、循環機等等機器，來協助促進組織修復、減緩疼痛、改善功能。

徒手治療（Manual）

藉由治療師的雙手與工具，調整組織張力與關節的位置，一次治療可能包含多種手法。肌筋膜放鬆，屬於軟組織的治療，適用於肌肉緊繃的族群，例如下背肌群放鬆。如果是麻的症狀，例如神經的壓迫，我們可以使用神經鬆動術，增加神經的滑動。關節鬆動術與操作術，則是針對關節做矯正與復位的手法。



運動治療 (Movement)

運動是相對較能長期維持身體機能的重要因子，包含大家耳熟能詳的核心肌群訓練、本體感覺與平衡訓練、伸展運動與阻力運動等等。核心肌群的重要性在於幫助維持姿勢穩定，讓錯誤代償動作模式得以改善，以矯正關節與肌肉的活動，降低活動造成的損傷並減緩疼痛。本體感覺與平衡訓練對於年長族群，可以預防跌倒與未來可能產生的受傷，對於年輕族群的運動員或喜歡運動的族群，可以有效改善運動表現甚至延緩老化，並預防未來可能出現的運動傷害。伸展運動與阻力運動則是針對軟組織，對於緊繃的肌肉進行伸展放鬆，以及無力的肌肉，使用彈力帶或啞鈴等等重量，進行阻力或重量訓練使肌肉更強壯。在家時，也可進行居家運動，進而增加運動治療達到的效益。治療師進行運動訓練時，需要觸診，監測正確的肌肉是否被啟動，避免出現代償的動作，才能達到運動治療的效益。

治療方式及運用時機的正確判斷，是治療成效的關鍵。有關身體各種痠痛麻、動作受限、無力感、工作疲勞、姿勢不良等等，可能來源自肌肉骨骼神經的問題。此外，運動傷害、骨折挫傷、體適能訓練，也都是物理治療可以介入的範疇。

在醫療與非醫療場域，如醫院、運動場、社區、居家等等，物理治療師無處不在，照顧的對象從新生兒至老年族群。物理治療的目標為改善民眾的不適症狀，給予適當的運動建議，重新建立起正確的姿勢習慣與動作模式，協助民眾回歸健康的狀態，增進生活品質與促進社會參與。

物理治療諮詢請洽高禾醫院

四物湯是女性專用補血方？



高禾醫院 張立穎中醫師
慈濟大學學士後中醫學系中醫學士
國立陽明大學醫學放射技術學系理學士

四物中藥材



當歸



川芎



白芍



熟地黃

一提到四物湯，通常大家會立刻與女性保養聯想到一塊兒，市面上也有許多廣告強調女性一定要靠四物顧養，尤其生理期後更要以四物湯來補身體等觀念。這些聯結與觀念，真要探討起來，並非完全正確。以下為大家釐清對四物湯常見的幾個誤會。

男性真的也能使用四物湯

執業以來，每當臨床上因「體質症狀需要」而為男性患者開立四物湯處方時，總會看到患者充滿疑惑的眼神，甚至開口問道：「張醫師，您怎麼會開四物，那是女生在吃的吧？男生吃了會不會... @#\$%?!」這實在是天大的誤會，中藥湯方開立的基礎，是考量患者的體質與症狀，而非以性別為標準，特別是組成四物

湯的四種中藥材：當歸、川芎（ $\angle \sqcup \angle$ ）、白芍（ $\rho \varepsilon \rho$ ）、熟地黃，本身就沒有針對性別適宜的問題，所以只要體質症狀適當，就能使用四物湯。

至於為什麼會有四物湯是女性專用處方的誤會出現，其實是因為大部分女性生理期後的體質症狀剛好適合使用四物湯，市面上也就以此角度切入，行銷相關飲品，如此推波助瀾下，就更加強了四物湯是女性專用補養品的誤會。所以要再次強調，四物湯絕對不是女性專用處方！

女性生理期後一定得喝四物湯補血嗎？

誠如上段所說，開立中藥湯方是以患者的體質症狀為基礎，而「血虛」就是常

飲用四物湯最佳時機

月經結束後服用，但若是月經來之前容易頭痛、手腳冰冷，臉上沒有光澤和血色，可以在經前服用。



見適用四物湯的體質症狀。**中醫說的血虛，類似於西醫所謂的貧血，但是並不能完全劃上等號。**臨床上，常見西醫診斷為貧血的患者具有血虛體質，但具有血虛體質的人卻不一定會被診斷為貧血。

女性生理期後，由於在經期間流失血液，會使得大部分女性呈現血虛體質，但是並沒有到會被診斷為貧血的程度。失去的血液，可以等著身體自行慢慢的再生成，也可以靠中藥湯方來快速補充，而四物湯適用於呈現血虛體質的人，**但有少數女性生理期後，雖流失部分血液，卻沒有血虛的情況，這時候就不需要，甚至不適合使用四物湯。所以，並不是所有女性適合在生理期後使用四物湯！**

四物湯不只是補血

這件事，得從四物湯的源頭談起。四物湯最早的文字記錄出現在唐代蘭道人所寫的《仙授理傷續斷秘方》：「凡傷重腸內有瘀血者用此。」由此可知，四物湯最早是應用在骨傷科的挫傷及內傷。隨著時

間的推移，經由眾多醫家的經驗累積與傳承，直到宋代的官方藥典《太平惠民和劑局方》，才將四物湯的功效專重於女性：「調益榮衛，滋養氣血。治衝任虛損，月水不調，臍（ㄩ一ㄠˇ）腹痛，崩中漏下，血瘕塊硬，發歇疼痛，妊娠宿冷，將理失宜，胎動不安，血下不止，及產後乘虛，風寒內搏，惡露不下，結生瘕聚，少腹堅痛，時作寒熱。」簡單以白話說明，就是**四物湯適用於補充女性生理期或胎產等失去體內血液與營養物質的血虛體質。**自此，四物湯才成了女性調經的基礎成方，也為四物湯是女性專用的概念埋下種子。

在中醫師的妙手中，四物湯的應用其實相當廣泛，除了補血、跌打損傷外，**以四物湯為基礎，斟酌加減其他藥材，可以擴增四物湯的功能**，例如平時常用來進補的八珍湯、十全大補湯等，就是四物湯再加上其他補氣的藥材，讓本來補血效果擴增了補氣的功效，而達到氣血雙補的目的。所以，在中醫師的巧思下，四物湯不只能用來補血，還能應用在許多方面呢！

倖存者風險 與心血管鈣化



高禾醫院 潘慧本副院長
陽明大學 醫學管理碩士
高雄榮民總醫院 臺南分院 副院長
高雄榮民總醫院 放射線部 主任

| 高禾醫院 CT電腦斷層 |



高血脂、高血糖、高血壓、 吸菸及壓力

這些5大因素會導致血管長期處於發炎狀態，日積月累逐漸形成「斑塊」。斑塊在血管壁上沉積並造成動脈「粥樣硬化」(atherosclerosis) 而「狹窄」。狹窄如果很嚴重，血液無法順暢通過，遠端組織得不到充分營養供應就會引起組織「缺氧」。在心臟而言，我們就稱之為「心肌梗塞」。「斑塊」少有臨床症狀，「狹窄」才會讓我們警惕，「缺氧」那更是一種急症了，心肌由於血液供應喪失而壞損，需要緊急放置支架或手術!

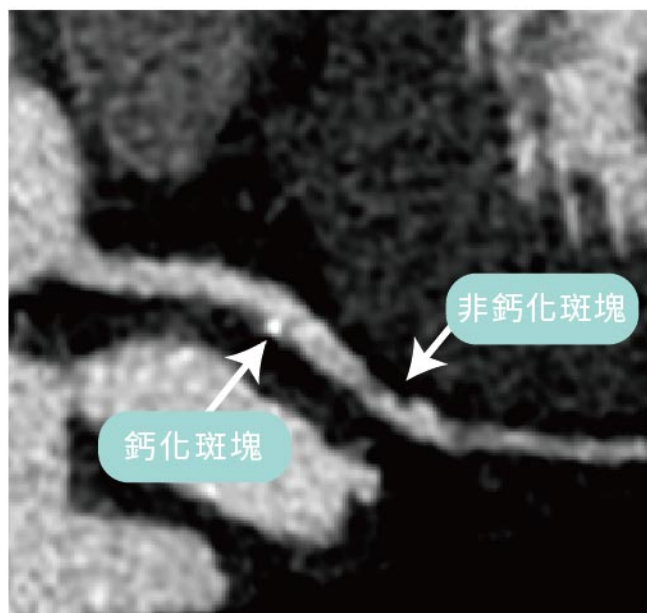
預防心肌梗塞

最好就是不要讓斑塊形成，不要有動脈

粥樣硬化。然而生物會衰老，會有DNA損傷以及端粒縮短。因此老化不只與動脈粥樣硬化相關，而且老化的血管會促進動脈粥狀硬化。年齡的增長是動脈粥樣硬化發展的獨立危險因素。那，怎麼辦？放任血管硬化？事實是除了年齡與性別以外，三高抽菸以及壓力情緒這些危險因子如果加以控制的話，動脈硬化雖然不能完全不出現，但通過改變健康的生活方式，並在需要時服用藥物來控制這些危險因素，使進程可以緩慢。已出現的斑塊也可以因治療而穩定，甚至有一定程度的可逆。

檢測血管硬化的程度

簡單量測血壓就能知道我們有沒有動脈硬化。但是如果**想要知道支援心臟營養的冠**



圖片說明

五十歲男性，CTA檢查發現冠狀動脈前下降支雖然鈣化仍輕微，狹窄不嚴重，但觀察到有腔管內非鈣化軟斑的存在，增加了突發性心肌梗塞的風險。

狀動脈的硬化程度，就必須要藉由影像學冠狀動脈鈣掃描去檢測血管的鈣化程度。冠狀動脈鈣化分數 (Coronary artery calcium score) 可以顯示冠狀動脈有無鈣化斑塊、嚴重程度、心血管疾病風險的預測、並給予適當的建議。一般而言，分數越高，鈣化愈明顯，表示血管狹窄的程度愈有可能。

以超過400分為例，即表示高度心血管疾病風險，很有可能至少有一條冠狀動脈是有明顯狹窄的。冠狀動脈鈣化分數的結果，是經過數萬人、多種族的統計出來的預測，冠狀動脈鈣化評分可以作為總冠狀動脈粥樣硬化負荷的替代指標，並且與死亡風險相關。若檢測結果為陰性，鈣分數為零，則像收到五年的保證書，心臟病發作機率非常低。但冠狀動脈鈣化分數並不是真的可以代表該血管的狹窄程度。要知道軟斑也是可以造成血管狹窄的，狹窄的程度還得要需施打顯影劑進行冠狀動脈電腦斷層血管攝影 (Coronary computed tomography angiography, CCTA) 測量評估。

「斑塊」比「狹窄」更可怕

「軟斑塊」比「硬斑塊」更可怕

傳統的血管攝影是判斷冠狀動脈狹窄最好的黃金標準。但是CCTA除了識別血管「狹窄」的嚴重度以外，還可以偵測到血管壁上各類「斑塊」的成分。斑塊由動脈中膽固醇和其他炎症物質的沉積物組成。隨著時間的推移，斑塊堆積會導致動脈內部愈來愈狹窄，之後到血流變慢，從而阻止足夠的氧氣進入，導致組織缺血，心臟病發作。CCTA的斑塊大致可分為硬斑（鈣化性）、軟斑（脂肪性，非鈣化）及混合型包括各類型易損斑塊。越來越多的研究發現，脂肪性軟斑塊比嚴重鈣化斑塊的代謝活性更高，較不穩定，風險相對較高，有如不定時炸彈，容易隨時破裂脫落，發生急性心肌梗塞。易損斑塊則是斑塊可能破裂的發炎部分，會招致血栓形成。而若CTA檢測結果為陰性，沒有任何冠狀動脈粥樣硬化，後續發生心血管事件的風險則極低。



倖存者偏誤

二次世界大戰「如何加強飛機的防護，以減少被擊落的風險」的研究。結論是應該強化機尾的防護，因為機翼的被擊中率雖高，但仍有很多中彈飛機安全返航。反之，雖然機尾的被擊中率低，但一旦中彈，其安全返航的可能性就很低。同理，軟斑恐怕還來不及變成硬斑，強度不夠而脫落造成管腔阻塞，就同一時間點而言，軟斑的風險還要比硬斑高。所以治療的方向就是要把軟斑消失不見，或者是儘快纖維化變成硬斑，減少脫落的風險。

加強我們管理身體健康的決心

血管的健康管理原則，就是防止心血管病灶發生，不要讓血管出現軟斑。若是出現軟斑時，要趕快或增強軟斑強度，防止破裂。狹窄程度如果導致出現臨床症狀時，就要更積極嚴格管控各項風險。

結論

防止三高、戒煙、避免情緒波動是維持我們心血管健康的基本要求。如果自鈣化分

數偵測到冠狀動脈鈣化，依嚴重情度可預測其預後，醫師會給予相關給予建議。若自CTA電腦斷層血管攝影發現冠狀動脈內有非鈣化斑塊，應馬上穩住斑塊，勿使驟然脫落或產生炎症導致血栓，此兩者都能在短期造成狹窄加劇，依倖存者理論，在形成鈣化之前，好加再軟斑沒有掉落形成梗塞，出現心肌壞死。

對付鈣化斑塊則需阻斷炎症過程，無使狹窄加速惡化。若是鈣化斑塊持續堆高，血管愈來愈狹窄，此時可能也需要置放支架，維持暢通。大眾千萬別以為冠狀動脈粥樣硬化只是慢性病，沒有立即危險而輕忽，冠狀動脈鈣化本身是一種警訊，第一次檢查即發現廣泛性冠狀動脈鈣化時，除更嚴格遵守醫囑，避免惡化，務必儘早就醫、用藥、調整飲食及運動，同時也要慶幸本身已是一名倖存者，未在軟斑過渡成硬斑前發生突發性心臟病，造成憾事。

療程諮詢請洽各特約院所



高禾連結您的健康與生活 誠摯邀請共同合作與參與

企業健檢 | 品牌合作 | 曝光露出 | 健康推廣

| 高禾醫院健康集團 | 行銷部黃經理 | (07)394-9938#5510 kaohoamay@kao-ho.com.tw

健康的與更年期共處



高禾醫院 吳峻愷藥師

阮綜合醫院 住院藥師
彰化基督教醫院 實習藥師
高雄醫學大學 藥學系學士

最近是否常常覺得心情煩躁、睡得不安穩？容易疲勞，或是走路卡卡的？也許平常沒有太大的不適，但有可能這是您的身體給您的一個警訊！

根據衛生福利部國民健康署的定義，國內婦女平均在45到52歲這段期間，卵巢可能會逐漸停止製造女性荷爾蒙，進而導致月經來潮量不固定、或是來潮時間與預期的不相同，甚至到最後開始出現停經的現象，這段身體製造荷爾蒙的功能逐漸下降的過程，就是大家所謂的更年期！

這是個大多數人都常會遇到的現象，當我們遇到或是感覺自己可能遇到時，不需要慌張，可以尋找專業人士諮詢、求助；那我們如何知道自己正步入更年期呢？

更年期症狀

- 盜汗
- 心悸
- 焦慮
- 虛弱
- 陰道乾澀
- 煩躁
- 暈眩
- 性交疼痛
- 失眠
- 發熱
- 頻尿
- 恐慌
- 潮紅
- 尿失禁
- 心情低落
- 胸悶
- 骨質流失
- 記憶力衰退

以上這些症狀都可能是我們須特別注意的，並可以適時的尋求專業人士協助。

當真的確定自己是更年期到來時，不要慌張，這是很多人都必經的過程，要學習的是如何與它共處，那又有什麼樣的應對、預防方法呢？

舒緩更年期的三種方式



1 走出戶外、親近人群

試著管理自己的情緒、多參加社交活動、培養好的休閒活動，如：登山健走、與朋友出門遊玩、聆聽音樂、輕鬆的運動，這些優質的休閒活動，多少可以緩解緊張、煩躁或是失眠的狀況。

2 均衡飲食、正常作息

充足的睡眠、規律的運動，均衡攝取六大類的食物，減少飲酒、熬夜、日夜顛倒等不好的習慣，盡量不要依賴安眠藥物，才不會讓這些不好的作息影響了您的健康。

3 定期的健康照護

開始步入中年後，定期的健康檢查是很重要的，平常生活時若遇到身體不適，可能是身體的警訊，可先與家庭醫學科、婦科醫師諮詢討論，也可以定期補充保健食品，提早正面對抗更年期症狀！

除了定期健康檢查及就診諮詢，還有什麼健康的與更年期共處的好方法呢？適度的保健品補充也是很棒的方法！

更年期 保健品補充



常常覺得心情鬱悶，時常擔心緊張？

1 大豆異黃酮(Isoflavone)

植物雌激素的總稱，它的結構與雌激素相似，雖說它的作用因人而異，但主要是可以改善更年期常見症狀的熱潮紅發生及嚴重程度

2 魚油(Fish Oil)

研究指出，高濃度魚油可能可以改善憂鬱的症狀，再加上步入更年期的婦女們，也都須特別注意是否有心血管相關的問題，成人每天攝取Omega-3建議為500毫克~1000毫克，都是非常好的。

3 性荷爾蒙前驅物(DHEA)

也稱為去氫皮質酮，屬於人體內自行產生的性荷爾蒙的前驅物，但隨著年齡的增長，分泌的數量就會慢慢下降，因此適時地補充，可以轉化為荷爾蒙，預防衰老、減緩更年期症狀、調節停經後不適，以及增加活力，但需特別注意的是，因為是屬於性荷爾蒙前驅物，所以可能會刺激荷爾蒙相關器官病變，像常見的乳癌或卵巢癌等等，因此有相關家族病史的人，建議服用前先諮詢醫師或藥師的建議。

有的時候會覺得關節卡卡的、走路不太順？

4 鈣質、維生素D

骨質疏鬆大多是不容易被發現的，往往都是跌倒骨折時才發現就已經來不及了！因為雌激素的下降，會影響體內鈣質吸收的能力，因此適當的補充也是很重要的，根據國健署的建議每天補充鈣質至少1000毫克、維生素D至少15微克，再加上適度的運動，可以有有效的減緩骨質疏鬆！

5 非變性膠原蛋白(UC 2)

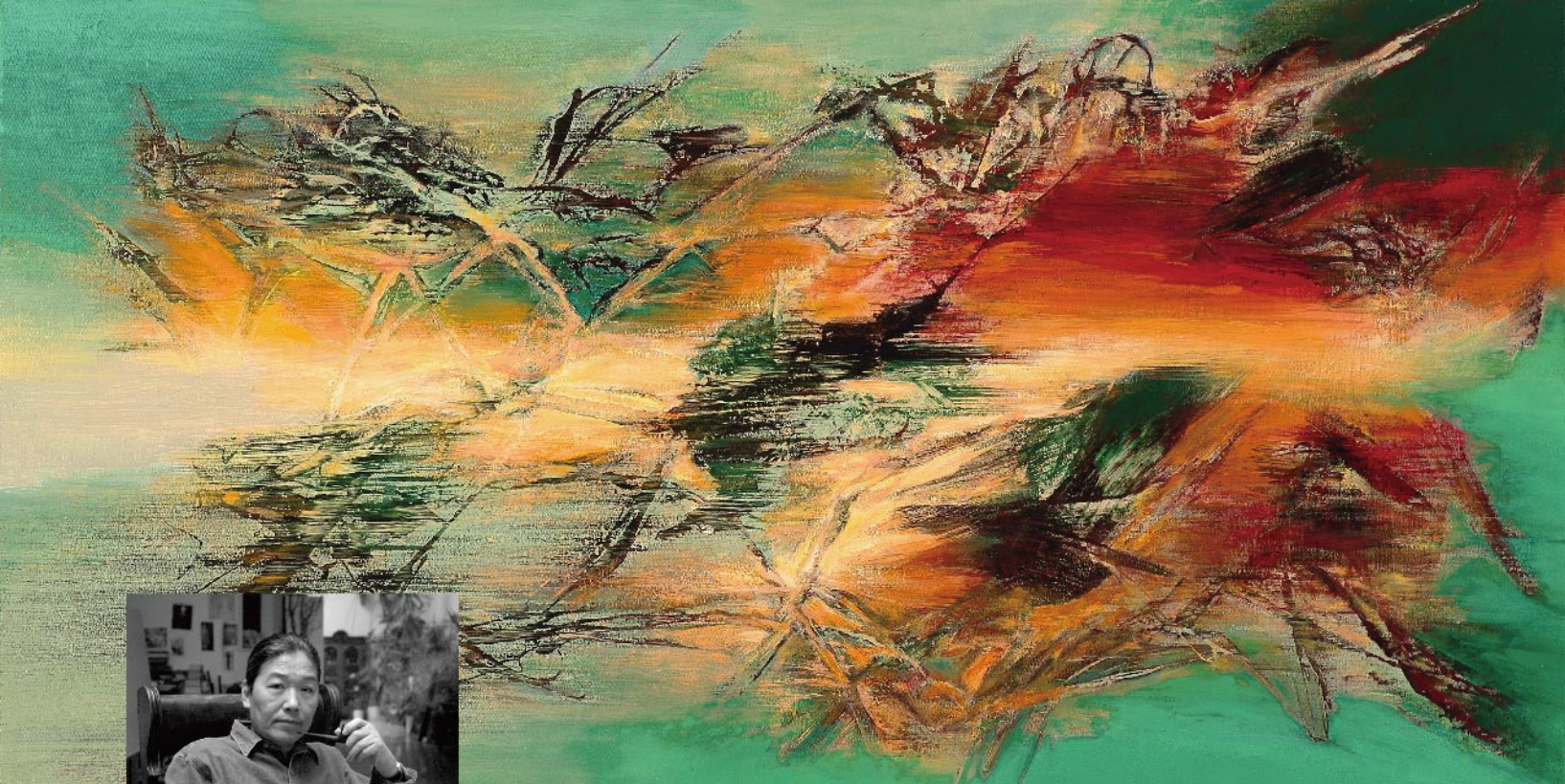
更年期過後，肌力也會慢慢下降，關節退化也可能慢慢出現，因此建議可適當補充葡萄糖胺、第二型膠原蛋白等等，維持關節健康、減輕關節不適及發炎症狀。

綜合了以上的各項預防的方法，是不是覺得「更年期」這三個字也沒有想像中的那麼可怕了？只需要多留心，保重自己的健康，我們便可以與它健康共處！

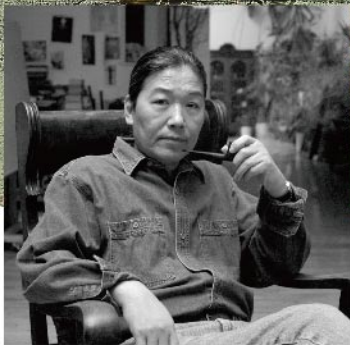
Ref:衛生福利部國民健康署-更年期保健

衛生福利部國民健康署-國人膳食營養素參考攝取量

療程諮詢請洽各特約院所



繁盛 | 71x161.6cm | 2015



生命是一種神秘與超越，它跨越了浩瀚無垠的時間與空間，而且歷久彌新。

楊識宏

1986年，楊識宏已在美國藝壇嶄露頭角，並遷居紐約蘇荷區的布隆街（Broome Street），在此建立個人工作室。布隆街的畫室見證了楊識宏在抽象創作上的成就。1985年，他成為首位進入MoMA P.S.1展出的華人藝術家，1989年獲紐約州長頒發的「傑出亞裔藝術家獎」，2013年5月，美國探索頻道（Discovery）將楊識宏選為華人平面繪畫類的代表人物，並前往其位於布隆街的畫室跟拍紀錄片長達一年。對楊識宏而言，工作室是其藝術靈感激情迸發的匯聚所，生活經驗亦為其創新思維提供豐沛養料。他曾直言：「我創作的源泉就只有從

『生活』裡去汲取了，我關心的是我所生活的這個時空座標上的現實。」作品是藝術家源自心理意識的精妙流露，從中亦可洞察其書寫真我心境的精神力量。

相比於趙無極、朱德群等人，楊識宏步入抽象表現主義的時間較晚，其自1979年起旅居紐約，90年代由具象繪畫步入抽象領域，孜孜矻矻創作不懈在十年間躍上藝壇頂峰，名列知名華人抽象藝術家，其作品為美國奧爾德里奇當代藝術博物館、紐約市立大學、新加坡國家美術館、國立台灣美術館等地收藏，名揚中外。楊識宏旅美迄今近40年，充分吸收抽象表現主義的自發性，亦不忘傳統文化的筆墨精神，自然地調和兩者，呈現出多元的意象世界。楊識宏的創作，始終不離生命本身的思考，在物象與心象的兩極拉鋸中，從容悠游，透過描繪自然體現心象的同時，對於「時間」的思考隨光陰消逝愈發明顯。過去由自然的時序更迭聯想到生



悠哉 | 91x179.5cm | 2013-2014

命的誕生至殞落，屬於一種生命情境式的探索；而在早期作品中，前用植物造形表現生命的榮枯，植物在最美的時候，也是快要腐朽的時候，都是在吟詠那種生長跟腐朽的境界。2011年後發展的「東方詩學」時期的頂峰之作，風格和筆法較此前的「有機抽象」更加生氣盈溢，作品常常結合了草書和意識流的形式，在純色底面上，書以奔斂自如的線條結構，在融合東西方藝術的同時，亦自內心世界提取超越時空界限的心象，呈現無比豁達的哲思。

光與暗之間的較量是楊識宏畫作的必備元素，他們能夠形成一種舒服的矛盾，這樣的光暗並不歸類為自然，物質、非物質在畫中有異於現實的一定密度和重量，他自己訂立光明與黑暗的互動關係。這些筆觸成為畫布的刺青花紋，在侷限間曲折，又如示意般平坦呈現，他們在具現了的抽象中懸浮，像是看看著地球之外兩顆星相撞，清清楚楚而

竟然不被影響，勾勒的曲線極度明確，黑沉綠默，不過一切仍似數著節拍，循著顏料痕跡生長，這一剎那既抽象又真實，部分被壓著，部分又活著，此消彼長。所以能徜徉其中無垠，有光暗、色彩和線條容納所有的空虛。楊識宏嵌入他的自然碎片，把頓與悟一再地分開、排列、組合，他們活在隔離的虛無中，是自然中的一部分非自然。楊識宏橫跨東西文化，走過傳統與現代，游歷優雅與粗獷，恣意雄勁與典麗之間，當之無愧是臺灣藝術史上成功融合「心象思維」與「物象思考」的代表人物。其創作詮釋了各種型態之藝術思維的交融，如畫家反求諸己之心、眼的「意識流的東方詩學」系列近作，更為楊識宏超過四十年的藝術生涯之大成。

高安生醫活力館 開幕囉!

健康就是活力!



 高安生醫活力館
Kao-An Wellness Center

| 預防醫學專門店 |

- 個人化益生菌
- 客製保健食品
- 營養健康諮詢
- 醫療耗材販售

☎ 07-330-0901

📍 高雄市前鎮區光華二路159號

特約院所名單



高雄市鼓山區

高禾醫院

(07)394-9938

高雄市鼓山區博愛一路460號



高禾醫院

預防醫學中心

(07)394-9908

高雄市鼓山區博愛一路460號2樓



台中市西屯區

政禾診所

(04)2251-6041

台中市西屯區政和路152號



台北市信義區

雅禾診所

(02)2727-3838

台北市信義區松仁路107號13樓



讀者意見調查



您的鼓勵是《整合醫學季刊》 成長最大的動力

為了製作更豐富的內容回饋所有愛護季刊的讀者，
編輯部將根據您的意見調整企劃方向，
希望刊物能更符合讀者的需求。
感謝各讀者本刊的支持。

請掃描下方QR-code

