

HOLD住健康

# 科達漢方

# KODA HERBAL MAGAZINE NO.03

2013.4月

## 全國『第一家』政府輔導 中藥生產履歷溯源管理系統

科達製藥-黃耆(北)溯源系統

產品名稱：黃耆(北)溯源系統  
製造廠號：471508813904814815201  
保存期限：0001/01/01 有效日期：2013/03/07

成分	檢驗	產地	檢驗	認證	檢驗
地號	67322-1	甘肅省定西市通渭縣甘泉鎮	產地地址	甘肅省定西市通渭縣甘泉鎮	區域屬性
地理環境	海拔高度 1800米 耕種面積 110畝 年平均氣溫 7.7℃ 年平均降雨量 450毫米 無霜期 160天 灌溉設施情況 31.5℃ 灌溉設施情況 -21.5℃	水源環境	灌溉環境	地處華北農林牧業交匯地帶，無任何工廠，以農為主	產地圖片

溯源平台：http://www.herbkoda.com.tw  
製造批號：001232B201單 重：200公克  
有效期限：2014/01/15 保存期限：12個月  
(原裝/月/日)



### 有身分證的中藥材- 「安心大補帖」

給最重要的人，最心安的添補！

### H7N9中醫藥防治建議

焦點特輯

呼吸道過敏，「食衣住行」防禦數十招  
SLE紅斑性狼瘡中醫調理

健康最前線

骨質保健做得好，更年期沒煩惱

-博愛中醫診所 楊繼堯院長

中醫治療感冒病例分享

-皇漢中醫診所 劉志賢院長

特別企劃

SAA安全放大鏡

-您不可不知的食品包裝安全常識

# 科達漢方濃縮製劑

源於品質。止於至善

# 領先

Leading Ahead

科達**安心中藥**從源頭開始管理確保基原、栽種方法、農藥、採收、品管檢驗等資訊，於平台上公開安全藥材履歷。

包裝上印製QR Code直接連結「溯源安全平台」藥材品質，讓您**安心看得見**。

**智慧辨識、智慧選擇**

溯源履歷·全程檢驗·藥材安全「一把照」！

**台灣第一家**  
藥材溯源安全平台



台灣CSR  
優良中小企業



產業科技發展獎



工業精銳獎



國家磐石獎

## 基隆區

經銷商名稱：中信醫療器材行  
地址：基隆市安樂區崇德路10巷2號  
電話：02-24283717

## 台北市

經銷商名稱：天御國際企業有限公司  
地址：台北市士林區磺溪街47巷20號  
電話：02-28331806

## 新竹區

經銷商名稱：全迎企業社  
地址：新竹市頂埔路13號  
電話：03-5396082

## 台中/南投區

經銷商名稱：利登企業有限公司  
地址：台中市東區旱溪東路1段221號  
電話：04-22119616

## 彰化/宜蘭區

經銷商名稱：泓晟國際有限公司  
地址：彰化縣員林鎮員水路1段103巷6號  
電話：04-8371662

## 新北市

經銷商名稱：總公司-台北辦公處  
地址：新北市新莊區思源路27號10樓  
電話：02-29933238

## 桃園/苗栗/花東區

經銷商名稱：總公司  
地址：桃園縣平鎮市工業三路20-1號  
電話：03-4696105

## 雲嘉/台南/高屏區

經銷商名稱：總公司-台南辦公處  
地址：台南市安平區文平路187巷12號  
電話：06-2981977



## 科達製藥股份有限公司

G.M.P.

KO DA PHARMACEUTICAL CO., LTD.

地址：桃園縣平鎮市湧豐里工業三路20-1號

電話：03-4696105 傳真：03-4690546

http://www.koda.com.tw

## 中西醫學攜手共進，讓國人獲得最佳照護

時序進入春末夏初，全台四處盛開的油桐花預告了夏天即將來到。同一時間長江三角洲一帶陸續發生人類感染H7N9流感病毒病例，各種中西醫藥、保健食品或藥膳食補等，如何預防、治療H7N9流感，或透過各項提昇免疫力的預防保健方法也經由各種媒體不斷地傳播，也彰顯出近年中西醫學在疾病治療與預防保健的成就，確實各有專精之處、互領風騷。



中醫藥現代化和中西醫結合的照護方式，是現今醫療服務的潮流趨勢。近年來中西醫學的合作，除強調中西醫學各有專擅外，並善用中醫「扶正祛邪」的觀念，一則可以治療疾病，排除不利人體的壞因子(祛邪)；另則可以養生，以調養生理機能、提高免疫力(扶正)，讓國人獲得最佳的照護。

科達製藥為了保障民衆健康，在品質及研究開發上一直不遺餘力，除有效成分的確實要求外，包含中藥材源頭管理及產品之安全檢驗等各項服務品質的提昇，也持續不斷的進行著，為保障產品高安全性而嚴格把關，以作為中醫先進們最好的助手。共同為使中醫藥成為主流醫學之一部分，造福人類而一同努力！

科達製藥股份有限公司 總經理

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes.

陳兆祥 博士

# 02 / Contents

科達漢方目錄



科達漢方 **HOLD**住健康

KODA HERBAL MAGAZINE

2013年4月號NO.3



## 【科達漢方NO.2更正啓事】

科達漢方NO.2期健康最前線單元中，文章「中醫養生觀：醫選人生」，問題6回覆第二行「補氣為四物湯，補血則是四君子」，正確為「補氣為四君子，補血則是四物湯」，在此特作更正說明，並向吳景崇醫師和科達漢方讀者致歉。

## 發行人的話

01 國醫節賀詞

## 草本醫學

03 H7N9禽流感中醫藥的防治建議  
04 冬蟲夏草菌絲體，新規明辨真菌種

## 焦點特輯

06 呼吸道過敏，「食衣住行」防禦數十招  
08 SLE紅斑性狼瘡中醫治療之道  
10 藥求安全，食在安心

## 健康最前線

12 骨質保健做得好·更年期沒煩惱！  
文/博愛中醫診所 楊繼堯院長  
14 中醫治療感冒病例分享  
文/皇漢中醫診所 劉志賢院長  
16 安心大補帖·最心安的添補  
18 50歲的活火山·聰明食療心更安

## 特別企劃

19 傳統中藥房創新管理-宏泰中藥房  
20 科達檢驗中心-層層把關，堅持品質  
22 SAA安全放大鏡！  
您不可不知的食品包裝安全知識  
24 創新榮耀 與您共享

發行人／陳兆祥  
專業諮詢團隊／  
楊繼堯院長 劉志賢院長 劉建宏店長  
編輯部／甜甜圈企劃部  
發行所／科達製藥股份有限公司  
地 址／桃園縣平鎮市湧豐里工業三路20-1號  
電 話／03-469-6105  
傳 真／03-469-0546  
網 址／www.koda.com.tw  
協辦單位／甜河谷醫藥生技股份有限公司  
台灣天然物美容保健研究協會

# H7N9

## H7N9禽流感 中醫藥的防治建議

### H7N9禽流感感染病例的主要臨床表現

**H7N9**禽流感病例主要表現為典型的病毒性肺炎，起病急，病程早期均有高熱（38°C以上），咳嗽等呼吸道感染症狀。起病5-7天出現呼吸困難，重症肺炎並進行性加重，部分病例可迅速發展為急性呼吸窘迫綜合症並死亡。

當流感或者禽流感爆發的時候，多數人會考慮購買中藥泡茶飲用，一般不建議完全沒有症狀的人飲用過多的清熱解毒的中藥。如果本身就容易怕冷，喜歡熱飲的人不建議飲用過多的清熱解毒之苦寒藥，因為飲用過多的苦寒中藥容易造成體質更虛寒，更容易受到氣候及季節性變化的影響。不管是否有感冒，每個人的體質千變萬化，如氣虛、陰虛火旺、肝氣鬱結等不同體質。如果本來體質就比較虛，建議可服用生薑、黃耆、黨參、白朮、防風、大棗等健脾胃，固衛氣。另外，也可提升免疫力，對預防感冒、流感或禽流感也有幫助。市場上有所

謂“安迪湯”，用二碗水加生黃耆4錢、枸杞3錢、大棗3錢，以小火熬煮，可以提升免疫力。但仍需注意個人體質差異及糖尿病患者應減少大棗用量。

一旦感染H7N9禽流感，有專家建議，在治療上，應盡早按照清熱、解毒、化濕、扶正祛邪的原則進行治療。在出現感冒症狀早期，即可在醫生指導下服用中成藥。在預防方面，飲食宜清淡、營養，少食生冷以防止寒涼傷陽氣，少食肥甘厚味及辛辣之品以防濕熱內生。

平時可將芳香類藥物藿香、蒼朮、白蔻仁、紫蘇等碾碎後製成香囊放在身邊，以預防感冒。另外預防感冒的常用中藥如金銀花、連翹、柴胡、黃芩、防風、大青葉、板藍根等清熱解毒中藥，但建議仍需先詢問中醫師，以針對個人體質差異作最好的調整。



藥借醫于食，既可保體強身，  
又可為顏美容、延年益壽，  
所謂良藥不苦口，食之味美，觀之形美，  
效在饌腹之獲，益在享樂之中。

最新法規教您如何辨識、正確選擇冬蟲夏草菌絲體

# 「冬蟲夏草菌絲體」

## 新規明辨真菌種



「冬蟲夏草名符實，變化生成一氣通。一物竟能兼動植，世界物理信無窮」，冬蟲夏草為家喻戶曉的傳統補品中藥材，產量稀少且珍貴，素有「黃金草」和「藥后」之稱。在許多老祖宗傳承下的中醫書籍典故中，記載不少冬蟲夏草保健養生功效，廣受後人推崇，又與人參、鹿茸同被視為三大養生藥材。

### 冬蟲夏草珍貴之處

冬蟲夏草非蟲也非草，而是麥角菌科真菌寄生於蝙蝠蛾幼蟲形成的蟲菌複合體，其營養成份含有胺基酸、脂肪酸、礦物質、微量元素，機能性成分包含多醣類、腺苷類、蟲草素、甘露醇和麥角固醇等。根據「中醫大辭典」古書記載，冬蟲夏草其味甘酸、性平、氣香，入肺腎二經、可強壯、益肺腎、補虛損、益精氣、解毒、止血、化痰等功效。而在現今的科學研究中，已陸續證實冬蟲夏草對人體眾多益處，尤其是在免疫系統、呼吸道、肝臟和腎臟方面的保健。

### 一、降低氣喘、呼吸道過敏反應：

氣喘和過敏的發生與體液免疫反應增加有關，研究發現冬蟲夏草萃取液能增加脾臟分泌T細胞(T helper cell)的數量和存活率(Chen et al., 1991)；而在肺部支氣管肺泡細胞試驗發現冬蟲夏草萃取液具降低引起氣喘、過敏和發炎相關的細胞激素IL-1 $\beta$ 、IL-6、IL-8、IL-10和腫瘤壞死因子(TNF- $\alpha$ ) mRNA之表現，並促進細胞激素IL-12 和干擾素IFN- $\gamma$  mRNA 的表現，調整免疫路徑走向細胞免疫反應(Kuo et al., 2001)。另評估冬蟲夏草在誘發氣喘的動物模式中，能抑制發炎介質-血小板活化因子(Platelet activating factor, PAF)，降低血小板凝集。而在氣喘後氣管收縮和急性肺傷害的兩項試驗中也證實，冬蟲夏草萃取物具有保護肺部功能的效用(錢震莊, 1995)。

### 二、改善急性及慢性腎功能衰竭

冬蟲夏草針對急性腎功能衰竭及慢性腎衰竭，均具有保護腎損傷及提高細胞免疫的作用。在急性腎功能

衰竭的大鼠研究中發現，冬蟲夏草可藉由保護腎小管上皮細胞鈉離子幫浦的活性及減少腎小管細胞脂質過氧化損傷之機制，達到改善急性腎功能衰竭(Zhen et al.,1992)。而在慢性腎功能不全的大鼠研究中證實，冬蟲夏草可降低因慢性腎功能不全引起的死亡率，以及降低大鼠血液中尿素氮(BUN)和肌酸酐(creatinine)之濃度(管益君等，1992)。此外，慢性腎衰竭患者服用冬蟲夏草後，可提高患者的細胞免疫功能，增加血清白蛋白及血色素的含量，進而預防續發性的感染(陳以平等，1984)。

### 三、強化肝臟免疫功能

肝臟發炎時，星狀細胞會受到生長因子或細胞激素刺激而增生細胞外基質(Extracellular matrix,ECM)，ECM的堆積易造成肝纖維化，增加肝硬化的危機。在四氯化碳誘導肝損傷的動物試驗中發現，冬蟲夏草水萃物具有抑制轉化生長因子-β(Transforming growth factor-β,TGF-β)的表現，降低星狀細胞活化，抑制ECM的增生(Liu et al.,2003)。此外，冬蟲夏草水萃物，可增加庫氏細胞(Kupffer cell)的吞噬功能及產生細胞激素IL-1、干擾素IFN及腫瘤壞死因子TNF的能力(Liu et al.,1996)。另針對B型肝炎患者，冬蟲夏草菌絲體可提高病患血漿白蛋白的含量、降低加瑪球蛋白(Gamma-globulin)的含量，具改善患者肝功能和調節免疫之功效(Zhou et al.,1990)。

### 四、其他

在抗氧化方面，冬蟲夏草水萃物可增加大鼠肝細胞中的超氧化物歧化酶(Superoxide dismutase,SOD)、觸酶(catalase)及穀胱甘肽過氧化酶(Se-dependent glutathione peroxidase, GSH-px)的活性，降低丙二醛(malondialdehyde, MDA)的生成，避免肝細胞受氧化物質的傷害(Shin et al.,2001)。

在降血壓及舒張血管方面，冬蟲夏草萃物具有降

低血壓，及透過內皮細胞釋放一氧化氮(Nitric oxide, NO)及內皮細胞層衍生的內皮源性超級化因子(Endothelium-derived hyperpolarizing factor, EDHF)，間接誘使血管壁鬆弛，降低平均動脈壓(Chiou et al., 2000)。

### 冬蟲夏草辨真偽 新法規上路

野生冬蟲夏草適合生長在低溫及海拔3000~5000公尺的高山地區，如中國西藏、喜馬拉雅山等，由於生長環境條件相當嚴苛、培育不易、繁衍困難，再加上藥材需求量倍增，導致近年來產地嚴重受到破壞，產量逐年大幅度減少，已不及供應市場所需。又因物以稀為貴，誘使不肖商人為牟取營利，以其他蟲草品種假冒野生冬蟲夏草，甚至出現以鉛條、銅絲、竹籤充填藥材本體增加重量，黑心冬蟲夏草的新聞案例比比皆是，品質更是良莠不齊。

冬蟲夏草野生型共可分離出六種無性世代菌種，其中以中華被毛孢(*Hirsutella sinensis*)最接近野生型。有鑒於國內各種冬蟲夏草產品多為菌株發酵製成的菌絲體，行政院衛生署為了保障民衆健康及權益，公告「冬蟲夏草菌絲體食品標示相關規定」。規定包括：1.明確標示菌株之中文名稱及拉丁學名、2.應完整標示「冬蟲夏草菌絲體」七個字、3.品名標示「冬蟲夏草菌絲體」，其使用之菌株必須為中華被毛孢(*Hirsutella sinensis*)菌絲體。

目前，國內研究學者已能培養出與野生冬蟲夏草DNA序列相似度百分之百的菌絲體-中華被毛孢，其活性成分及功效皆媲美野生冬蟲夏草，並透過菌株基因序列比對、嚴格的品質控管(如重金屬、農藥及微生物檢驗)、標準化生產流程，才能確保品質安全，讓民衆更能安心選購冬蟲夏草菌絲體，達到養身、健體之目的。

#### 參考文獻

1. 陳以平、劉恩福及趙佩珠(1984)，冬蟲夏草為主治療慢性腎功能衰竭28例初步觀察。上海中醫藥雜誌 2：11。
2. 管益君、胡昭及侯明第(1992)，冬蟲夏草對慢性腎功能衰竭T細胞亞群的影響。中國中西醫結合雜誌 72(1)：27。
3. 錢震莊(1995)，以棕色挪威鼠為模式探討冬蟲夏草天然物對卵白蛋白誘發氣喘後期氣管收縮與脂多醣體誘發急性肺傷害之療效。輔仁大學生物學系碩士論文。
4. Chen et al., 1991. Chin Meid J., 104:4-8.
5. Chiou et al., 2000. Life Sci., 14:1369-1376.
6. Kuo et al., 2001. Life Sci., 68:1067-1082.
7. Liu et al., 2003. World J Gastroenterol., 9:529-533.
8. Liu et al., 1996. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi., 21:367-369.
9. Shin et al., 2001. Ann NY Acad Sci., 928:261-273.
10. Zhen et al., 1992. Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi., 12:288-291.
11. Zhou et al., 1990. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi., 15:53-55.

# Be Careful!

## 「過敏」= 慢性發炎 呼吸道過敏，「食衣住行」防禦數十招 Respiratory allergies



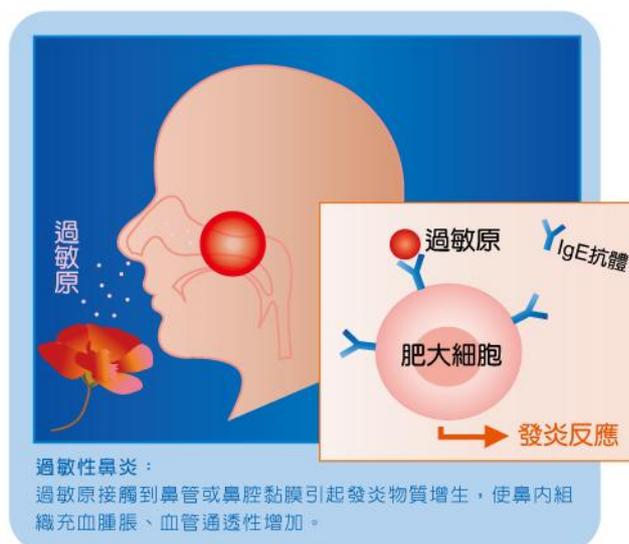
「哈..哈..哈啾!!昨天穿薄T恤，今天騎車裹大衣，一下溫差變大，我的過敏又發作啦」。35歲的小陳一早進辦公室看著他一雙小白兔的紅眼睛以及連環泡的噴嚏聲，哀怨的說為什麼只有他會過敏？

過敏(allergy)是指當人體免疫系統對環境中的物質過度反應所產生的過敏症狀，而這些物質統稱為「過敏原」。過敏原因可分為呼吸道(吸入性)、食物(食入性)或皮膚(接觸性)引發過敏。台灣屬海島型潮濕氣候，根據統計每三人就有一人屬過敏體質，上述陳先生的反應是因環境溫差過大所引起呼吸道敏感導致發生過敏性鼻炎症狀。在台灣發生呼吸道過敏者最主要來自環境中塵蹣引起，或當季節交替、氣溫不穩，致使鼻腔受到氣溫變化的刺激過敏程度會更強烈，甚至提高氣喘的機率。

### 打噴嚏、流鼻水是感冒?還是過敏?

「過敏性鼻炎」致病主因來自呼吸道吸入存在空氣中的過敏原，如塵蹣、花粉、寵物毛屑、

油煙、煙霧、工業排放廢氣等，當受到過敏原侵入，人體會刺激產生IgE抗體，IgE易與免疫細胞-肥大細胞(Mast cell)結合，使肥大細胞開始釋放大量發炎物質如組織胺(histamine)、白三烯(leukotriene)、血小板活化因子(Platelet-activating factor, PAF)等，進而引發一連串過敏症狀如鼻子與眼睛搔癢感、流鼻水、打噴嚏、鼻涕倒流、鼻塞、眼睛紅腫、黑眼圈等。如果只是一般感冒病毒引起急性鼻炎問題，則較不會出現皮膚、鼻腔和眼睛搔癢感。



## 遠離過敏性鼻炎 必勝數十招

每一次過敏等同於身體發炎一次，過敏次數愈頻繁，身體的免疫系統好比天天上戰場，免疫細胞的戰力也會日漸衰弱。所以，除了尋求醫師或藥物治療減緩症狀，該如何減少過敏原的侵入，才是降低發炎次數的重要關鍵。本文從日常「衣」、「住」、「行」、「食」、「穴道按摩」彙整數十招遠離過敏方法，從改善生活習慣開始您也能與「過敏」和平共處喔。

### 衣

1. 起床時或離開室內到戶外添加件衣服。維持皮膚體溫，避免溫差過大造成過敏。
2. 將收藏衣服從衣櫃取出、穿前，建議先下溫水洗過、日曬後再穿。
3. 外出衣物天天換洗，減少過敏原附著於衣物上。

### 住

1. 寢具多選擇非棉質、非毛質，應每兩週以55-70°C熱水清洗，並於陽光下日曬。尤其是常接觸的，如棉被套、枕頭套、床墊套。
2. 家中舊書報櫃，整理時記得帶上口罩，或裝櫃套減少灰塵、塵蹣附著。
3. 保持室內乾爽、通風，若居家處於地形較為潮濕，可使用除濕機或空氣清淨機。
4. 飼養寵物者，不宜與動物過度接觸(毛髮、排泄物為過敏原)，寵物接觸過的物品也應經常清洗。

### 行

1. 對花粉容易過敏者，減少前往花園次數或配戴口罩。
2. 出門配戴口罩，保持鼻腔溫度也可減少髒空氣進入體內，造成過敏。
3. 草地中容易有動物毛屑或塵蹣、花粉，避免皮膚直接接觸。

### 食

1. 容易誘發過敏食物，減少食用，常見為牛奶、雞蛋、麥麩、花生、海鮮。
2. 冰品與冷飲容易刺激血管收縮，加重鼻子過敏反應。
3. 油炸品、酒類或香煙均容易刺激呼吸道黏膜，過敏體質者避免接觸。

### 穴道按摩



鼻子過敏發作時，以食指指腹按壓「迎香穴」約1-2分鐘，再以雙手指腹來回按摩「印堂穴」數十次，方可減緩鼻部不適感。

## 簡單藥膳DIY 遠離過敏無負擔

中醫認為「過敏性鼻炎」內因多為肺虛損所致，「肺」為呼吸器官的代表，掌管全身「氣」及「水」代謝，若肺氣虛，易造成水分堆積，引發鼻子過敏症狀；外因則多為風寒侵入人體，於呼吸道造成過敏性疾病。按照五色食物入五臟的養生理論，「肺」對應五色中的「白色」，呼吸道過敏者建議可食用白色、溫補且補氣的食物，透過食療滋養肺部，強化呼吸道對於風寒的防禦能力，減少過敏發生。

### 潤肺益氣粥

材料：

黃耆30公克、黨參3公克、山藥150公克、白米30公克。

做法：

1. 黃耆與黨參清洗後，入鍋加適量水熬煮成湯，去渣備用。
2. 山藥磨泥與白米一起熬煮成粥，再加入黃耆黨參湯，攪拌後即可。

### 抗敏元氣雞湯

材料：

雞腿肉適量、黃耆10公克、紅棗5粒(去籽)、白芍7公克、桂枝3公克、甘草3公克、生薑片少許。

做法：

1. 將黃耆、白芍、桂枝、甘草洗淨後入鍋，加1500c.c.水，煮沸後改以小火悶煮約30分鐘，去渣備用。
2. 雞腿肉洗淨切塊川燙後加入藥膳湯中，再放入紅棗和薑片，開火煮至雞腿肉熟嫩，加以調味即可。

# 全身性紅斑狼瘡

## 之治療及保健之道

文/科達製藥 張崇裕(上海中醫藥大學 中醫外科碩士)



**全**身性紅斑狼瘡(SLE)是一種自身免疫性結締組織病，以20~40歲青年女性多見，其中育齡婦女占90%~95%。男女發病之比約為1:7~1:10。主要累及皮膚黏膜、骨骼、肌肉、腎臟、中樞神經系統以及肺、心臟、血液等多個器官。

中醫認為紅斑狼瘡之發生，主因於患者先天稟賦不足，氣血耗傷，肝腎虧損，毒邪侵入所致。若日光照射，兩熱相搏；或病後失調，復受六淫侵襲，特別是風暑火燥邪氣外襲，導致陰陽氣血失于平衡，氣血運行不暢，氣滯血瘀阻於經絡臟腑而發病。因於熱毒內侵，病機特點為本虛標實。於臟腑而言，可傷及五臟，以心、脾、腎三臟為主。腎氣虧耗、腎陰不足、陰虛陽盛，乃至陰陽失調，疾病由此而生。

### 西醫觀點

#### 【遺傳因素】

目前已知可能和人類組織抗原HLA-DR2，HLA-A1-B8-DR3或C4補體基因缺損有關。黃種人罹患此症的機會比白種人高出四倍之多。

遺傳學的研究也發現如果血親中已有紅斑性狼瘡的患者，那麼家族其他成員得到本病的機會也較一般人為高。

#### 【環境因素】

最近的醫學研究顯示，某些病毒感染可能導致原本就有自體免疫遺傳傾向的人發病。另外，紫外線，壓力等也是常被提及會使本病惡化的一個因素。

#### 【女性賀爾蒙】

本病特別好發於生育年齡的婦女，服用含動情素之避孕藥或懷孕常使本病惡化，都顯示紅斑性狼瘡與女性賀爾蒙有密切相關。

#### 【藥物】

某些藥物會導致藥源性紅斑狼瘡，如hydralazine、phenytoin、procainamide、磺胺劑等。

### 中醫治療

- 1.熱毒熾盛：治宜涼血生津，清熱解毒。方用“犀角地黃湯”加減。常用藥有生地黃、紫草、牡丹皮、水牛角、玄參、赤芍、蛇舌草、生石膏、銀花、連翹、板藍根、白茅根等。
- 2.陰虛內熱：治宜養陰清熱，補益肝腎。方用

“知柏地黃丸”加減。常用藥有生地黃、玄參、麥冬、知母、黃柏、青蒿、地骨皮、女貞子、鹿銜草等。

3. 脾腎陽虛：治宜溫腎壯陽，健脾利水。方用“苓桂朮甘湯”合“參苓白朮散”加減。常用藥有生黃耆、黨參、白朮、豬苓、茯苓、仙靈脾、鎖陽、肉蓯蓉、制附子、澤瀉、車前子、桂枝等。

## 西醫治療

1. 非類固醇消炎藥
2. 抗癩藥
3. 腎上腺皮質激素
4. 免疫抑制劑

## 建議日常保健方法

1. 消除對 SLE 的錯誤認識和恐懼心理。
2. 樹立樂觀情緒，生活規律。
3. 急性活動期以臥床休息為主，病情穩定者可適當活動和鍛煉。
4. 戒除菸酒。
5. 去除各種誘因。

誘因包括停用可能加重或誘發本病的食物和藥物、預防感染、避免日光曝曬和紫外線照射等。避免食用具有增強光敏感作用的食物，如芹菜、香菜、韭菜、無花果、蘑菇、油菜、香菇、黃泥螺、木耳、豆莢等；不宜食用菠菜，因其能增強狼瘡腎炎的蛋白尿和細胞管型；避免吃辛辣刺激及煙燻食物，如：辣椒、生蔥、生蒜、烤魚、烤肉等；同時注意補充含鋅的食物，如：香蕉、桔子；有腎功能損害者應低鹽、優質低蛋白飲食；有水腫、高血壓者應低鹽優質蛋白飲食，並限制水的攝入，如：魚、雞蛋、瘦肉等；有貧血者應多食豬肝、青菜、水果等富含鐵、葉酸及維生素B1的食物。

部分保健品(如人參、西洋參、絞股藍及其複合製劑)，SLE患者應慎用。因這類保健品提高了免疫蛋白，使免疫複合物增多，啟動了抗核抗體，從而可誘發加重SLE；此外，還應避免食用含有雌激素的藥品或食品(如胎盤、臍帶、蜂皇漿、蛤蟆油)等。

## 如何預防病情加重？

1. 告知患者避免日光直接照射，外出時穿長褲、戴寬邊帽或打傘，戴防光眼鏡。
2. 注意個人衛生，學會皮膚護理，切忌擠壓皮膚丘疹，預防皮損或感染，皮疹可用含糖皮質激素的軟膏外塗。忌用鹼性肥皂、化妝品、燙髮、染髮劑、頭髮定型劑及其他化學物品。
3. 積極預防各種感染，注意預防感冒，儘量減少去公共場合，注意口腔衛生，預防口腔潰瘍。
4. 冬季應加強四肢末端的保暖，禁用冷水。避免接觸冰雪或暴露在低溫下，防止雷諾氏現象發生。
5. 夏季應注意保暖，不可貪涼飲。可經常性局部按摩和溫水浸泡手、腳，促進局部血液循環。
6. 嚴格遵醫囑、用藥，掌握用藥的劑量和服藥時間，對激素的用法要嚴格正規使用，不可自行加或減藥量或停藥。學會自我觀察，用藥後的療效及不良反應，及時回饋給醫護人員，以便調整用藥量達到最佳藥物療效，並進行定期門診複查。
7. 長期服用激素易引起骨質疏鬆，應注意補充鈣及活性維生素D。
8. 避免服用誘發或加重本病的藥物，如hydralazine、phenytoin、procainamide磺胺劑等。
9. 注意勞逸結合，適當鍛煉，節制性生活，病情穩定後可適當參加一些社會活動，從事一些力所能及的工作，但不宜過勞。



# 求安全

# 食在安心



原料外觀  
性狀檢驗

農藥殘留  
檢測

指標  
含量

黃麴毒素  
檢測

重金屬檢驗  
(砷、鎘、鉛、汞)

二氧化硫  
殘留檢驗

總重金屬  
檢驗

## 科達【安心中藥材】

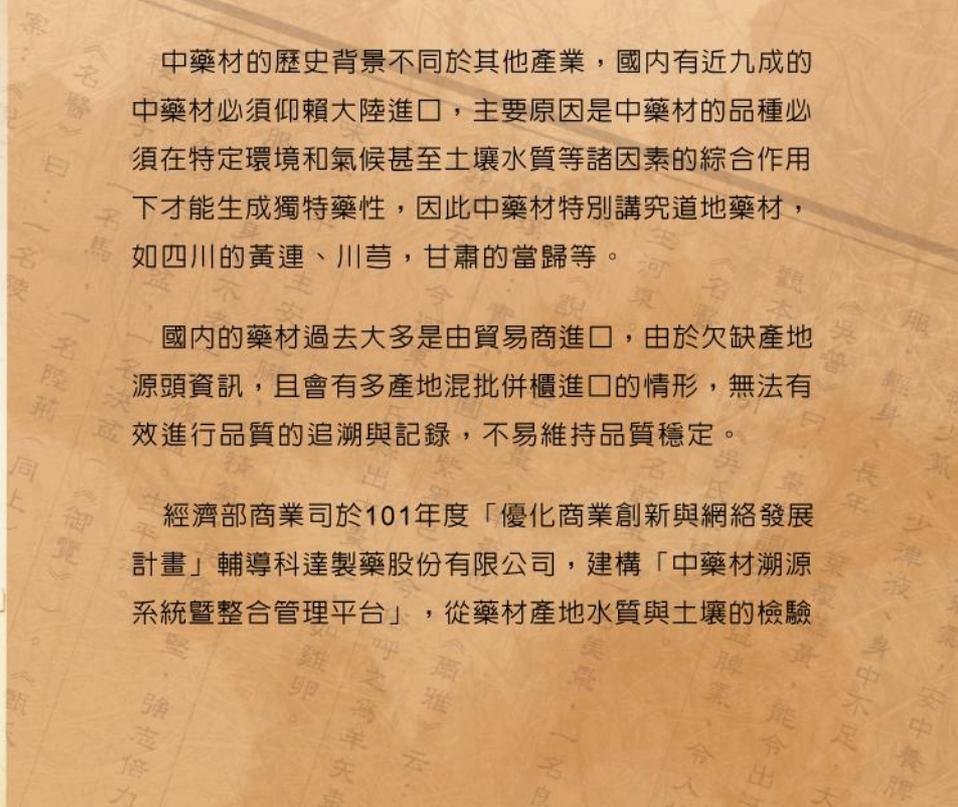
### 從源頭開始管控中藥材品質

中藥材除了中醫治病之外，國人大多選擇使用中藥藥膳進補養生，2011年自大陸進口的中藥材就高達51億元，足見國內民衆對中藥材的需求量之大。

中藥材的歷史背景不同於其他產業，國內有近九成的中藥材必須仰賴大陸進口，主要原因是中藥材的品種必須在特定環境和氣候甚至土壤水質等諸因素的綜合作用下才能生成獨特藥性，因此中藥材特別講究道地藥材，如四川的黃連、川芎，甘肅的當歸等。

國內的藥材過去大多是由貿易商進口，由於欠缺產地源頭資訊，且會有多產地混批併櫃進口的情形，無法有效進行品質的追溯與記錄，不易維持品質穩定。

經濟部商業司於101年度「優化商業創新與網絡發展計畫」輔導科達製藥股份有限公司，建構「中藥材溯源系統暨整合管理平台」，從藥材產地水質與土壤的檢驗





與評估到整個栽種規範與加工流程的管控，結合平台記錄藥材的生產履歷，同時以通過TAF認證的國際級實驗室，進行中藥材品質的把關，為中藥安全建立了一個新的里程碑。

科達製藥總經理陳兆祥說，平台的建立對產業而言，是提供了一個中藥材管理的全新思維與模式，改變過去只能被動的在臺灣進行品質檢驗與篩選的模式；直接深入藥材產地進行源頭管理，從包含水源、土壤、環境...等產地評估針對每一個環結進行管控，再結合資訊平台的記錄，讓中藥材的品質從源頭開始符合國內的品質規範，再以契作將每一個生產基地與

農戶建檔列冊管理，教育農民做生產履歷管理，讓國內中藥材的品質得以穩定與提升。陳總經理說：國內農產品做生產履歷的機制已經很成熟，而應用在中藥材的履歷建置方面科達製藥則是國內第一家優先完成的廠商。

就消費者而言，在過去民衆選購中藥材進補，只能碰運氣，光憑外觀選購藥材，無法確保藥材的品質是否合乎規範。經由本平台的建立，一般民衆可以經由讀取QR CODE得知該批藥材的產地、栽種資訊、檢驗記錄等，在選購中藥材或藥膳食材上面，多了一份安心的選擇。



## 智慧辨識，聰明選擇

# Smart Identification Smart Choice



科達製藥中藥材溯源系統

產品名稱：黃耆(少)精液軟片  
製造批號：471568139848140115201  
保存期限：0001/01/01 報告日期：2013/03/07

成分	檢驗	產地	栽種	認證	標籤
67322-1	甘肅省定西州臨洮縣甘肅鎮	甘肅省定西州臨洮縣甘肅鎮	高寒大陸性季風氣候	海拔高度 1800米	耕種面積 110畝
	年平均溫度 12.2℃	年平均降水量 490.5毫米	無霜期 160天	極端最高溫 21.5℃	極端最低溫 -21.5℃
	灌溉水源 河水灌溉				

科達製藥中藥材溯源系統

檢驗項目	判定標準	單位	結果	標準
	<=	%	Pass	總糖質
	<=	%	Pass	總澱粉
	<=	%	Pass	總纖維
	>=	%	Pass	總蛋白質
	>=	ppm	Pass	總磷
	>=	ppm	Pass	總氮
	>=	ppm	Pass	總鉀
	>=	ppm	Pass	總鈣
	>=	ppm	Pass	總鎂
	>=	ppm	Pass	總鋅
	>=	ppm	Pass	總銅
	>=	ppm	Pass	總鐵
	>=	ppm	Pass	總鋁
	>=	ppm	Pass	總錳
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻
	>=	ppm	Pass	總鎘
	>=	ppm	Pass	總鉛
	>=	ppm	Pass	總砷
	>=	ppm	Pass	總汞
	>=	ppm	Pass	總鉻

文/博愛中醫診所 楊繼堯院長 編輯部採訪

# 「骨質」保健做得好，「更年期」時期沒煩惱



楊繼堯 院長

現任

· 高雄市博愛中醫診所

經歷

- 中國醫學大學中醫(雙執照)
- 中華民國中西醫整合專科醫師
- 中華民國腦神經專科醫師
- 前阮綜合醫院內科主治醫師
- 前鳳山大同中醫內科主治醫師
- 高雄市中醫師公會理事



掛號

**據** 衛生署統計，台灣約有135萬名50歲以上停經婦女有骨質疏鬆問題，同時因骨質疏鬆引起的髕骨骨折致死率高達2成，究竟更年期與骨質疏鬆有何淵源？本文特別邀請 博愛中醫診所 楊繼堯院長，為更年期女性解答骨本保健的八大常識，幫助更多女性朋友瞭解骨鬆疾病與骨本保健之道。

Q1

為什麼更年期女性比男性更容易罹患骨質疏鬆？

楊院長：不論男性女性，骨質保存的高峰期約在30至35歲，邁入中年後，因新陳代謝率下降，骨骼的新生循環自然比不上幼兒、青少年如此活躍；但女性在更年期主要因內分泌變化使女性荷爾蒙雌激素分泌不足，造成骨質快速流失(雌激素與骨骼循環有關)，因此女性會比男性更容易出現骨質疏鬆的症狀，且更年期女性也比年輕女性更容易好發骨質疏鬆。

Q2

更年期女性需注意哪些骨質疏鬆發生的前兆和警訊？

楊院長：一般骨質疏鬆症發生前常見症狀有腰酸、背痛、關節退化酸痛，但因更年期女性骨鈣快速流失，一旦發生骨質疏鬆嚴重者常見全身性的酸痛，尤其是膝關節，走路、上下樓梯無力感會更明顯，也很容易罹患退化性關節炎。另外，頻繁發生骨刺也可能是骨質疏鬆所引起。

Q3

除了荷爾蒙，還有什麼原因造成更年期女性好發骨質疏鬆？

**楊院長：**現代人壓力過大，更年期婦女若長時間處於失眠或因情緒、壓力產生焦慮、緊張導致自律神經失調，影響腦下垂體的機能，更加重荷爾蒙不正常分泌，加速骨質流失；另外，也常見患者過量使用抗生素、止痛藥，也是造成骨質疏鬆的原因之一。

Q5

西醫如何治療更年期婦女之骨質疏鬆？

**楊院長：**若經儀器測定確實為骨質疏鬆，西醫會依不同的骨鬆程度來投與藥物治療。但有些治療骨鬆的西藥只能減緩骨質流失，而無法回補骨質；輕微的骨質疏鬆患者可先從改變飲食及生活習慣做起，或補充鈣片、維生素D等營養素，並適度運動。至於廣告常見的葡萄糖胺藥品或食品，是潤滑關節腔，與預防或治療骨質疏鬆並無關聯。

Q7

牛奶、鈣片補充預防骨質疏鬆的迷思？

**楊院長：**可能是媒體或廣告誤導，很多人認為補充鈣片、喝奶粉就能治療骨質疏鬆，其實效果有限。市面上的合成奶粉，非天然的成份居多，過量攝取反而會與體內的鈣結合，加速流失。最好是選擇鮮奶，但腸胃功能不好的人(如胃潰瘍、12指腸潰瘍)，補充奶製品之前，要先治療好腸胃功能，否則營養素更不易吸收，反而加重負擔。

Q4

中醫如何治療更年期婦女骨質疏鬆？

**楊院長：**腎為先天之本，腎主骨，肝主精，中醫治療骨質疏鬆婦女常以補腎，補肝為主體原則。但補腎不是亂補，醫師會依個人體質區分，辨為腎陽或腎陰體質，再對症下藥。補腎陽代表患者體質較冷、陽虛血，可使用陽性藥材如附子、肉桂、鹿茸；補腎陰表體質陰虛，易出現掉髮、皮膚乾燥、舌苔少且舌尖紅、腰酸等症狀，多使用補腎水的滋陰藥材。另四珍膠則是中醫常用治療骨鬆的藥方，內含補肝、補腎藥材，對骨鬆很有幫助。若更年期需補充荷爾蒙，如紫河車或鹿茸也適合做為調理，但患有子宮肌瘤則要避免使用到含有荷爾蒙類的藥材。

Q6

除了藥物治療，骨質疏鬆日常該如何保健？

**楊院長：**減少攝取茶葉、咖啡和刺激性的食物，生活方面，可以選擇適合自己的運動、適當曬太陽(早上9-10點、下午3-4點後最佳，避免中午曝曬)、維持規律的生活作息、避免熬夜等，都是對骨骼有幫助的重點。

Q8

如何慎選預防骨質疏鬆的保健食品？

**楊院長：**坊間骨質疏鬆的保健食品非常多，民衆要先清楚產品的成分，別胡亂購買。例如市場販售的四珍膠曾經耳聞為雞鴨膠質充填的劣質品，根本對保骨無效。最謹慎的方式仍需請專業醫師評估、建議後，慎選產品，且產品最好是G.M.P.廠生產製造，避免購買來路不明或標示不清的產品，才是給自己安全、保骨有保障的健康選擇！

# 中醫

文/皇漢中醫診所 劉志賢院長 編輯部採訪

## 治療感冒病例分享

劉志賢 院長



### 經歷

- 現任皇漢中醫診所 院長
- 董氏針灸真傳 傳人
- 鹽原大同中醫院 主治醫師
- 清泉醫院中醫科 主治醫師
- 進安中醫診所 主治醫師
- 華漢中醫診所 主治醫師

### 學歷

- 中國文化大學體育系國術組
- 中醫師特等考試及格

### 主治

- 內婦兒科、針灸、小針刀、傷科
- 推拿矯正、整脊

### 專業證照

- 國家級摔角教練

### 【案例一】

有一位患有硬皮症的女患者因感冒，發燒到40°C，到一般的診所看，診所也不敢為她看診，希望幫她轉診到大型醫院，但患者已有多次經驗，經醫生看診後給予西藥，人更感覺不適，所以非常不願意去醫院就診。

患者的情狀嚴重，走沒2~3步路，人就喘到不行，要休息一下，才能再繼續行走。患者自述說：「人只要稍微一動，就會很喘，排便不太順。」當時想到傷寒論上治喘的藥方有：「麻杏甘石湯」，治汗出而喘；「葛根芩連湯」，治喘而汗出。

脈診：中焦脈沒有促脈，也沒有「麻杏甘石湯證」偏熱飲的脈象，主要是浮緩無力脈，患者就僅是喘而沒有什麼熱象。「麻黃湯」也有提到治喘，但患者有一個體徵，人稍微動一動還會流汗，汗量並不算太多，脈也無緊象。故排除掉「麻杏甘石湯」、「葛根芩連湯」和「麻黃湯」，脈診後以「桂枝加厚朴杏仁湯」治療之。

傷寒論·太陽病上篇第37條：「太陽病下之，微喘者，表未解故也，桂枝加厚朴杏子湯主之。」

喘家作桂枝湯加厚朴杏子佳。」

這是臨床上蠻棘手的病例，首因患者患有痼疾，對一些藥物有過敏和不適的現象。體質纖弱，發燒多日。而這幾天並無服用退燒藥，推估發燒的症狀應是高低起伏，但病患主訴說只要有拿溫度計測量，體溫都有到40°C。

急症和變症的藥，因病狀不穩定，病症會一直變異，一般只開2~3天的藥，藥方要隨之調整到最佳組合。本例先開了三天的藥，患者服了一帖之後，氣喘就緩和很多，體溫也降下來，人就舒服很多。

回診時患者主訴的症狀：流汗的症狀仍有，但汗量有減少，已不喘，體溫已恢復正常，肚子會有點悶脹感不太舒服，無胸悶現象。腹部觸診：腹直肌較緊繃，排便比較順暢，但無法天天排便。這三天內只有兩次排便。依症狀改變處方：桂枝湯加芍藥、大黃。大黃的量只開1分。一個星期後，患者已完全復原。

## 【案例二】

膚黑瘦小的婦人，60多歲。年輕時生了10多個孩子，如今年紀大了又養了一群小動物，仍持續下田種菜。主述感冒的症狀：「流鼻水，流出時是清涕，一擦就掉；但用力擤出，卻是黃黃綠綠稠稠的鼻涕。」外觀有雙目浮腫現象。患者的家人稱是被貓傳染，但此部分存疑；因為感冒病毒是否有人畜共通，真的要作一下檢測。患者養有二隻貓，也是一樣雙眼腫腫的，也會流鼻水，貓比人先有感冒，所以，家人認為是被貓傳染。

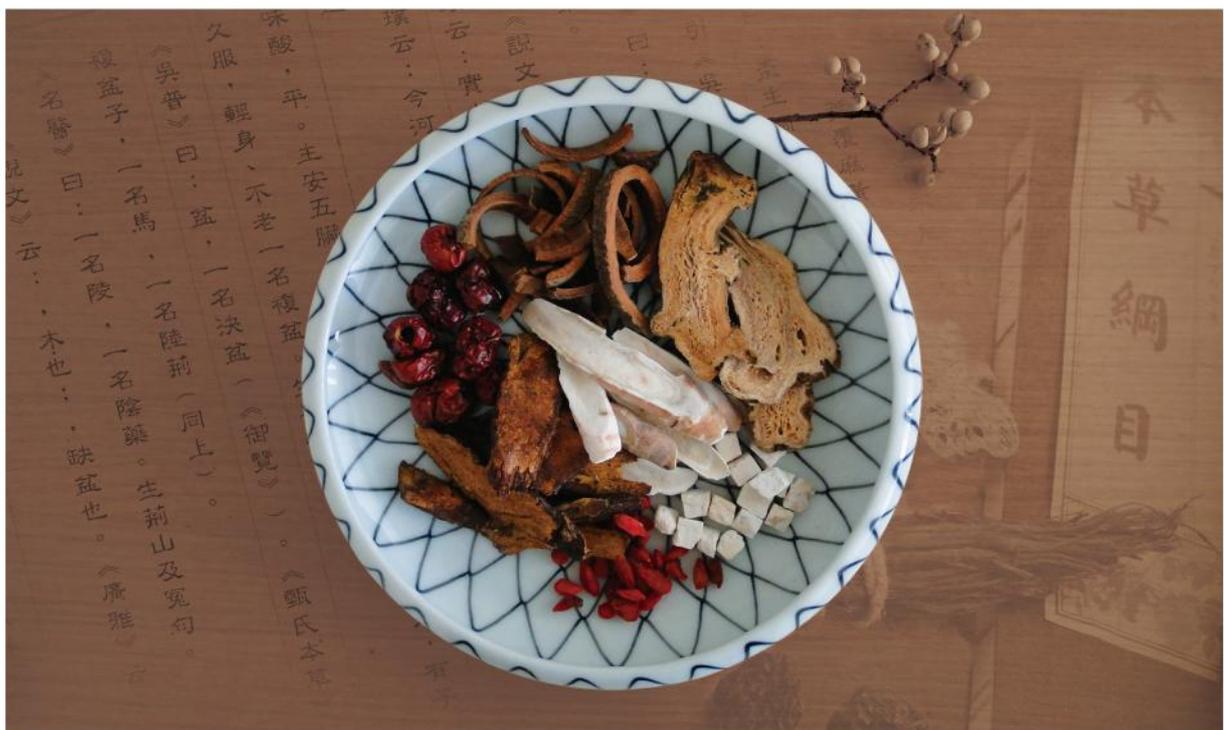
脈診：關部脈浮大有力。望診：舌質紅，舌苔薄白而乾澀，沒有什麼津液，喉間還有稠痰。大汗淋漓，且已是秋季末，不應流這麼多汗。患者一直抱怨汗多的困擾，以一般感冒的症狀而言，汗多真的是較特殊。綜合以上各點，推論出因陽明中焦有熱，就經由腹診來測熱。另燥渴嚴重。

金匱要略：「咳而上氣，此為肺脹，其人喘，目如脫狀，脈浮大者，越婢加半夏湯主之。」

患者主訴：「眼睛不舒服，脹到好像眼珠子要掉出來的感覺。」就是"目如脫狀"，開處方："越婢湯加半夏"。藥方中麻黃用6錢，麻黃的用量算重，石膏用1兩以上，開3天的藥。同時開了水煎藥和科學中藥給患者。

回診時感冒已經好了，就來調理身體其他的毛病。患者說：「根本不必吃到3天藥，吃了2天的藥就沒症狀了。」

以上病例為個人行醫經驗分享，僅供諸中醫師參考。



# 安心 最心安的 大補帖 添補

科達溯源安全平台

[www.herbkoda.com.tw](http://www.herbkoda.com.tw)

QR Code 立即掃 報告立即看!



當歸



大棗



黃耆



## 黑心藥膳吃下肚 健康誰來顧?

國人習以藥膳食補養生，但台灣受產地面積、氣候環境等因素侷限，90%藥膳原料需仰賴中國進口，但因產地源頭管理不易，土壤、水源是否受重金屬汙染？殺蟲劑等農藥、漂白劑(二氧化硫)是否殘留過量？讓原本養生用意的藥膳吃下肚，則“未蒙其利，先受其害”。

為提升國人藥膳食補品質與食用安全，科達製藥建立業界首家藥膳產品品質及安全管控系統，是全國第一家由政府輔導建立雲端「溯源安全平台」，現在您可選擇有SAA安全驗證的大棗、當歸、黃耆等，經由手機掃描包裝QR CODE或檢索號碼連結平台，即可看見重金屬、農藥殘留、微生物、二氧化硫和指標性成份等檢驗報告，讓您選購和進補時更多了一份安心的保障。

為了您家人健康著想，請選擇有SAA安全驗證標章的產品，藥膳進補更安心。



## 什錦猴頭菇



### 材料/Ingredients

當歸.3克、大棗.5顆、枸杞.適量、猴頭菇.200克、扁豆.30克  
白果(銀杏).10顆、大白菜.適量、薑片.3片、九層塔.少許  
麻油.適量、素沙茶醬.適量、醬油.適量、冰糖.適量、水.300C.C

### 作法/Method

- 1.將當歸、大棗、枸杞洗淨後，放入鍋中，加水熬煮15分鐘，取湯汁備用。
- 2.將猴頭菇洗淨及川燙後，放入冷水中，取出並擰乾水分，切成小塊備用。
- 3.白果、扁豆及大白菜洗淨及川燙至熟後，撈起備用。
- 4.熱鍋入麻油爆香薑片入味後，加入藥膳湯汁、醬油、冰糖及素沙茶醬拌炒。
- 5.加入猴頭菇、白果、扁豆、大白菜繼續拌炒，煮至收汁呈稠狀。
- 6.灑上九層塔均勻上色，即可食用。

## 麻油雞



### 材料/Ingredients

當歸.3克、黃耆.3克、枸杞.少量、雞腿.1隻、老薑片.10片  
米酒.適量、胡麻油.適量、鹽.適量、水.600C.C

### 作法/Method

- 1.雞腿肉洗淨切塊備用、藥膳材料清洗備用。
- 2.起胡麻油熱鍋，薑片爆香，加入雞腿大火拌炒肉表面金黃色，再加水、米酒附蓋雞肉，以大火煮滾。
- 3.再放入藥膳材料，轉小火悶煮約30分鐘，至雞肉熟透軟嫩，起鍋前調味即可。

## 蒜頭雞湯



### 材料/Ingredients

黃耆.4克、枸杞.適量、大棗.8顆、雞腿.1支、大蒜.10顆  
鹽.適量、水.600C.C

### 作法/Method

- 1.將雞腿用滾水川燙過後，撈起備用。
- 2.黃耆、大棗洗淨，備用；大蒜對半切開，備用。
- 3.起一鍋滾水，加入雞腿、蒜頭、黃耆和大棗，小火燉煮約1小時，加以調味即可。

## 元氣排骨湯



### 材料/Ingredients

當歸.5克、黃耆.10公克、大棗.8顆、枸杞.適量、排骨.半斤  
鹽.適量、米酒.適量、水.600C.C

### 作法/Method

- 1.將排骨切塊後洗淨川燙去血水、藥膳材料洗淨備用。
- 2.鍋中入水，放入黃耆、大棗、排骨、枸杞，煮滾後以小火燉煮1小時。
- 3.再加入當歸煮滾約10分鐘，加入米酒適當調味即可。

50歲

的活火山 聰明食療心更安

文/甜河谷醫藥生技 張美瑜營養師

不論男性女性，必定歷經“更年期”，過程就像一座活火山，因荷爾蒙與生理變化，在短短幾年期間，讓代謝、情緒迅速失控如同火山一觸爆發，接連產生種種不舒服的問題。更年期真的如此難以捉摸嗎？靠食療是否能幫助減緩症狀？

葉媽媽51歲，個性一向溫和、脾氣甚好，某天無意間發現自己晚上睡覺頻頻流汗，躺在床上要好一陣子才能入睡，白天則為一點小事暴跳如雷、感覺被家人冷落、鄰居排擠，連愛做家事的習慣也開始提不起勁，這些其實都是典型更年期症狀。更年期視個人體質不同，可持續10至20年，女性因先天有生理期(主要為卵巢分泌的雌激素、黃體激素調節)，更年前期荷爾蒙分泌開始變化、不穩定，所產生的症狀比男性更快速、更明顯。更年期不單單影響情緒，身體重要器官功能均開始老化衰退，感覺這段期間到醫院診所掛號的頻率是年輕時的好幾十倍，這也是為何大家聽聞更年期就如此害怕面臨的主要原因了。

當面對更年期所帶來一連串瀑布效應的生理症狀，除了尋求醫師診斷治療，可從飲食型態調整改善更年期障礙，加上運動習慣的養成，社交圈的建立，勇於面對更年期，健康危機相對降低。

### 更年期面臨的健康危機

- 【骨 骼】：骨質疏鬆症、容易跌倒骨折
- 【心 血 管】：高血壓、心悸、心臟病、心肌梗塞、頭暈、耳鳴
- 【神經系統】：失眠、憂鬱、熱潮紅、盜汗、體溫增加、記憶力退步
- 【生殖泌尿系統】：陰道萎縮乾燥、尿失禁、尿道炎
- 【其 他】：皮膚乾澀搔癢、肌膚暗沉、口乾舌燥、體重上升

### 挑戰更年期 Go養生食譜

#### 蔬菜類

##### 五色涼拌蔬菜

材料：山藥、紅蘿蔔、西洋芹、黃椒、芝麻醬  
做法：將所有材料洗淨、切段，紅蘿蔔、西洋芹、黃椒川燙撈起，擺盤淋上芝麻醬即可。

#### 菇類

##### 蒜香什錦菇

材料：杏鮑菇、秀珍菇、蒜末、彩椒絲、蘆筍  
做法：菇類、彩椒切絲，蘆筍切段、燙熟瀝乾。以橄欖油於熱鍋中將蒜末爆香，投入所有材料大火快炒1分鐘，以羅勒香料、少許鹽調味即可。

#### 豆類

##### 雙豆排骨湯

材料：黃豆、黑豆、排骨、薑片少許  
做法：將黃豆、黑豆泡水3小時，排骨先行川燙，後將排骨與泡軟的雙豆、薑片入滾沸水中，改以中小火悶煮(亦可入電鍋燉煮)，待材料軟透後，清淡調味即可。

#### 藥膳類

##### 寧心安神茶

材料：紅棗15公克、百合5公克、酸棗仁5公克、遠志3公克、甘草3公克。  
做法：材料洗淨放入3碗水的鍋中，大火煮開後，轉為小火燉煮15分鐘，去渣後飲用，可改善煩躁與焦慮。

掌握飲食技巧：

【高纖多色低調味；天然來源少加工】



文/宏泰中藥行 劉建宏店長 編輯部採訪

## 右手金屬材料·左手藥材炮製 傳統中藥房的創新管理

「把最好的資源回饋給孕育自己的土地，  
是件幸福的事。」



鹿港，位於台灣彰化縣西海岸，街道旁古樸的洋房林立，陳宅、古剎特多，豐富的民俗文化與唐山傳來的糕點，都是鹿港小鎮使人著迷的特色。民國八十一年，劉建宏老闆為了尋求對故鄉的情懷與根的懷念，在供奉媽祖的鹿港天后宮旁，成立宏泰中藥行。

高中時代就讀精密機械科的劉老闆，退伍後，隨即投入中藥產業擔任業務人員，因緣際會之下，參與中醫從業人員的進修與開業準備。過程發現，精密機械的思維，正是中藥管理最不可或缺的精神。金屬煉成要溫度掌控，藥材炮製則注重火候；精密機械加工注重程序，藥材從源頭把關才可提供安全無慮的產品，從一塊鐵的奧妙與中藥材原理運用，宏泰中藥行做足了最嚴實的流程管理。

赴日取經，待客之道銘記在心

回來故鄉開業，可說是服務老中青三代以上的社區家人。當客人登門要一帖藥膳時，劉藥師總會問，是煮雞、煮鴨還是羊、雞隻多大、有幾斤、湯頭濃淡與否等，關切客人的需要與飲食習慣，是劉藥師服務客人的堅持。「因為這不單是買賣業。」他說，除了像家人般的關心，更重要的是，在進入中藥產業時，就明白預防醫學推行的的重要性。民國九十九年，隨藥廠參訪日本國際生技博覽會，到東京郊區參訪一家

經營三十多年的中藥坊，加深他對中醫藥預防醫學推行的使命。甫踏入東京藥坊的玄關，一杯熱茶奉上，藥坊裡不先問病因，聊生活作息與起居習慣，推論消費者需要什麼，以療程式的藥膳做最精準的調養，讓中藥調理融入生活，是預防醫學的關鍵。

建立顧客資料，打造社區新指標

宏泰中藥行從民國八十一年天后宮旁的營業據點，搬至一條街之隔的復興路上，十年前為在地人服務天后宮的遊客，門口增加提供給遊客的花草茶品項居多；十年後，遷至復興路，這次開始全心服務在地人。面對從小生長的城鎮，劉老闆明白要深耕預防醫學的觀念，首先需正視城鄉差距的考驗。他積極建立顧客資料，和社區資源結合舉辦里民衛教活動，藉由活動的推行與舉辦，讓更多居民了解中藥預防醫學的重要，他信心滿滿的表示，「對的東西，堅持下去不會錯的。」

消費者認同我，就是家鄉認同我

二十年前，鹿港小鎮的遊子返鄉，在故鄉找一塊地開業，一肩扛起新型態的中藥房經營模式。這股對中藥的熱誠，正如同宏泰中藥行的牆上，掛著一副對聯，書寫著：「商道，良心事業天地知，和氣生財富貴來。」他將逐步落實，對家鄉的用心與承諾。

美到仁

# 科達檢驗中心

符合ISO/IEC 17025 規範  
通過TFDA及TAF雙實驗室認證

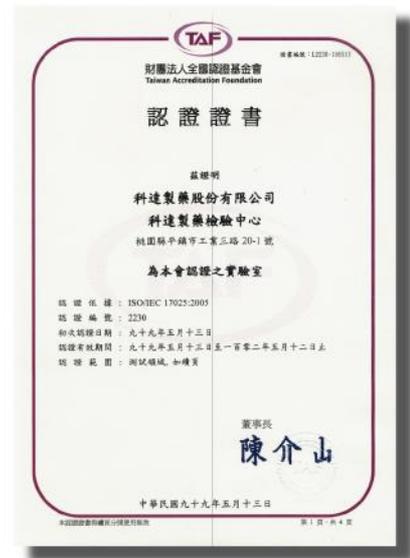


ISO/IEC 17025 是由國際標準化組織 (ISO/CASCO) 所制訂的實驗室管理標準。在國際上, 認可管理實驗室之組織為「國際實驗室認可合作組織 (ILAC)」; 目前在台灣之認可機構則為「財團法人全國認證基金會 (Taiwan Accreditation Foundation, TAF)」。另為確保民間實驗室的檢驗品質與公信力, 國內食品和藥物最高主管機關「行政院衛生署食品藥物管理局 (TFDA)」也依此國際規範辦理實驗室認證。

ISO/IEC 17025 規範的內容主要包括「管理要求」和「技術要求」。

管理要求主要是在確保實驗室品質管理體系的運作和成效，如文件及記錄管制、不符合測試/校正工作之管制、矯正與預防措施、內部稽核及管理審查等。

技術要求旨在管制實驗室進行測試之正確性和可靠性的因素，如人員、設備與環境、測試方法及方法確認、量測追溯性、抽樣管理及記錄等。以上這些內容正是主管機關及認可機構評核實驗室檢測能力的標準。



科達檢驗中心為提升優良的檢驗品質，在2009及2010年投入大量人力與設備，於2010年榮獲財團法人全國認證基金會 (TAF) 國際化學實驗室認證及行政院衛生署食品藥物管理局 (TFDA) 國家藥物化妝品實驗室認證，共取得21項檢驗認證。除了取得重金屬及黃麴毒素等檢驗認證外，亦為國內第一家通過ISO/IEC 17025「甘草酸、芍藥甘分析方法」認證之實驗室，每年藉由接受認證機構二次之監督評鑑，讓實驗室的檢驗技術及管理系統持續進步，進而提升檢驗數據的可靠性，顯示科達對於檢驗品質的重視。

另外，為因應近年社會大眾對中草藥產品食用安全方面的疑慮，如重金屬、黃麴毒素、農藥殘留、馬兜鈴酸，科達引進更高階的檢驗儀器，如感應耦合電漿發射光譜儀、氣相及液相層析質譜儀等，開發超越業界的檢驗技術，並以符合國際標準的檢驗規格自我要求，達成社會大眾的高度期待。

科達檢驗中心致力於檢驗實驗室的品質及檢驗人員的技術能力提升，並透過ISO/IEC 17025 認證實驗室出具國際認可之檢驗報告，使得科達的產品行銷國際時更具競爭力。



# 安心產品教戰手冊

產品有檢驗，安心看得見

PART I - 包裝標示篇

## SAA 安心放大鏡！



安全驗證標章

近幾年國內食品標示不全案件頻傳，例如有效日期遭廠商塗改、產品究竟是進口還是國產以及包裝上標示說明不清楚等，讓民衆選擇時疑慮重重。本期新增「SAA安心放大鏡」單元，教導民衆購買前先看清楚符合規定的食品包裝標示，另由甜河谷醫藥生技公司，首家於醫藥業界推出SAA安全專櫃，看見SAA標章，代表每一批產品品質都經過數十道嚴謹檢測，包含產品內容物、包裝物料均檢測合格才上市，民衆可以直接掃描產品包裝上的QR CODE或上公司官網(<http://www.nvbp.com.tw>)就可以看見完整的檢驗報告。

食品安全驗證標章 

- 微生物
- 重金屬
- 農藥殘留
- 指標性成分
- 食用級膠囊
- 產品責任險



設立補 製造批號：65008007

### 購買安心產品，請認明SAA安心專櫃



感謝全省各大醫藥通路 共同支持SAA安全驗證標章  
您可在SAA安心專櫃裡 購買到有檢驗、有品質、最安全的產品

產品有檢驗 SAA 安心看得見

產品有檢驗 SAA 安心看得見

## I 食品包裝六大標示

為確保食用安全的第一步驟，就是從認識食品包裝標示開始。包裝上需有完整的標示(如有效日期、食用方式等)，發生問題才能追溯管理源頭。依據食品衛生管理法第十七條規定，食品包裝應將規定標示項目以中文及通用符號顯著標示於容器或包裝上：

1. 內容物名稱、食品添加物名稱(兩種以上混合物應分別標示)。
2. 檢視內容物是否與包裝標示之容量相符。
3. 食用方式、注意事項需清楚說明。
4. 製造批號、有效日期，不得模糊不清或經過塗改。
5. 製造廠、負責供應商資料需完整。
6. 是否標示投保產品責任險。

營養標示	
每一份量: 0.2公克(2粒) 本包裝含10份	
熱量	3.50大卡
蛋白質	0.21公克
脂肪	0.01公克
飽和脂肪	0.00公克
反式脂肪	0.00公克
碳水化合物	0.65公克
鈉	0.89毫克

榮獲國家生技醫藥品醫獎

國家藥石獎

1. 成分: 丹參萃取物(丹參酚酸B)、芝麻萃取物(芝麻素)。

2. 內容量: 20粒/盒(每粒500毫克)。

食用方式: 飯後食用。

保養型，每日2粒。調整型，每次2粒，一天二次。

3. 注意事項: 孕婦及12歲以下孩童不宜使用。服用抗凝血劑者、固醇類強心劑者或手術前後一個月者，請遵照醫事專業人員指示建議使用。

保存方式: 請置放於乾燥陰涼處，避免高溫及陽光直射  
製造批號/有效日期: 如包裝所示(西元年/月/日)

總經理: XX/ 甜河谷醫藥生技股份有限公司  
地址: 台中市北屯區崇德路二段252號12樓  
諮詢專線: 0800-660770 4  
 食品  
製造廠: G.M.P.科達製藥股份有限公司 建議售價: 1000元  
地址: 桃園縣平鎮市工業三路20-1號  
服務專線: 03-4696105  
<http://www.koda.com.tw>

6. 本品已投保2000萬國泰產物產品責任險。

## II 有效日期清楚看，食用安全心更安

A. 生產批號模糊不清、同批相同製造日，有效日期卻不同。



B. 產品包裝上發現有重貼新效期的痕跡。

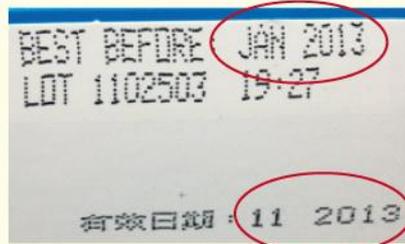


C. 出現未來式製造日期。



假設今年為2013年，卻看見製造日期為2014年的產品。

D. 中文有效日期標示與進口原包裝效期不同。



原裝進口標示，有效日期為2013年1月，有效日期確印成2013年11月。



# Special Event.



◆ 101年度12月經濟部商業司優化商業暨智慧辨識計畫成果聯合發表會 (中藥材溯源系統暨整合管理平台發表)



◆ 101年度12月經濟部商業司優化商業暨智慧辨識計畫成果聯合發表會 (實地展示交流)



署立台中醫院中醫科主任 楊士傑  
的藥材 可能對民眾的保障性會更好

◆ 101年12月署立台中醫院養生會館開幕 (記者會)



◆ 101年元月桃園縣藥師公會慶祝藥師節聯歡晚會暨廠商交流展覽



◆ 科達中藥e化示範藥局解說 EBCS中藥調劑檢核系統(調劑零錯誤)

# 新品上市

## NEW ARRIVAL

### 強檔出擊



XXX 甜河谷醫藥生技股份有限公司

冬蟲夏草菌絲體中華被毛孢  
<*Hirsutella sinensis*>

調整體質 最佳聖品  
滋補養身 健康維持



XXX  
Nectar Valley  
BioPharma Inc.

甜河谷醫藥生技股份有限公司

台中市南屯區文心路一段218號8樓之3 www.nvbp.com.tw

諮詢電話：0800-660-770  
電話：04-2471-2529  
傳真：04-2471-3529

照顧父母的健康  
從骨質保健開始

# 持之以恆 顧骨本

連續使用**4個月**，  
**120天**黃金骨本再循環！

# 黃金計劃

● **全國第一支**助於減緩骨質流失之健康食品 ●

【獲三國專利 · 雙認證把關 · 安心不打折】



安全驗證標章



股立補榮獲國家生技醫療品質獎、SNQ國家品質標章  
和美國、台灣、中國專利認證



## 股立補 買四送一

立即洽詢全省服務門市

### 0800-660770



活動期間：即日起至2013年8月31日止



甜河谷醫藥生技股份有限公司  
台中市南屯區文心路一段218號8樓之3 www.nvbp.com.tw

諮詢電話：0800-660-770  
電話：04-2471-2529  
傳真：04-2471-3529