

秋風秋雨愁煞人 你睡得好嗎？

文 / 江昱寬 臺中慈濟醫院中醫部醫師

南唐李後主在《相見歡》裡寫道：「無言獨上西樓，月如鉤，寂寞梧桐深院鎖清秋。剪不斷，理還亂，是離愁，別是一番滋味在心頭。」古代文人雅士也因為秋天、月夜，留下了許多雋永動人的作品，令人玩味再三。

但你是否體驗過秋夜裡不成眠的難受？

秋季的節氣包括立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降，過了中秋之後，很快地天氣就會轉涼，原本涼夜清風應該是最能幫助入睡的氣候，此時如果沒能好好休息，對於身體健康的影響就會很大。中醫認為人與自然界應互相配合，才能維持身體的健康狀態，因此秋天的睡眠品質若是不好，不僅可能減低身體的抵抗力，緊接而來冬季的生活也可能受到干擾。許多人秋冬季節溫差變化的時候就容易感冒，也與睡眠不佳有關。

中醫對「夜未眠」的觀點

「失眠」從中醫觀點來看，可分為幾種類型：

- 一、**陰陽不調**：生活作息不正常，生理時鐘也常被事情擾亂，症狀較單純，可能只是不易入睡，入睡後可睡到天亮，屬於較輕微的睡眠障礙。
- 二、**虛勞不眠**：較接近於現代生活緊張、壓力等因素造成的失眠，入睡後眠淺，容易醒來，應著重於調節自律神經，減壓舒解等。
- 三、**心神不寧**：不安、躁動、體虛或精神性的失眠，可再辨證細分，總體來說需要用安神鎮靜的治療，或從其它臟腑調養的間接處理方式。另外還有因為疾病症狀如疼痛，或如噪音、氣候等環境因素所造成的睡眠問題，也需要一併考慮。

助眠以和為貴

中醫經典著作《內經》中指出，秋季養生應「早臥早起，與雞俱興，使志安寧」，以避秋天肅殺之氣。也就是早睡早起，天亮就起床，平時保持情緒平和的意思。現代醫學也指出，消除顧慮及

緊張情緒，保持精神舒暢，調和陰陽，在治療中有重要作用，特別是因情緒不佳或緊張而造成的失眠。

而一般來說，秋天因為在特性上屬「燥」；這時候若是感冒，臨床上比較容易出現中醫溫病所謂「秋燥」的病理證型。往往也都會影響睡眠。前人經驗告訴我們，秋季上呼吸道的疾病，例如感冒，治療上也不可忘記以滋潤的方式來柔和藥性，加強免疫力。

臨床上助眠常見到許多不同的中醫方藥，例如：酸棗仁湯、溫膽湯、天王補心丹、歸脾湯、合歡皮、夜交藤 等等，由專業中醫師經過辨證、診斷之後再開立處方，往往比民眾自行服用民間睡眠偏方來得安全。專業的中醫師也會視氣候及症狀差異，在用藥的同時加入滋潤的中藥，加倍保護大家在秋季的身體健康。

除了吃藥，這樣做也行

一、按摩穴道：平時輕輕按摩頭部兩側的太陽穴、枕後的風池穴、手腕內側的神門穴、內踝上方的三陰交等



■ 臺中慈濟醫院江昱寬中醫師建議民眾注意自己的睡眠品質，可善用中醫藥加強免疫力，度過涼秋冷冬。

穴道，均有助於紓緩壓力，調節自律神經，消除緊張感。持續數天至一週以上，可使身心寬暢。

二、植物香氛：許多有香氣的植物如薰衣草、洋甘菊、香茅、迷迭香等；或是平時就是中藥的薄荷、藿香、玫瑰花等，製作成藥膏、精油、藥皂、香包，或是煎煮取汁後用做中草藥浴SPA，都是許多女性朋友接受度很高的助眠方式。

三、養生功法：氣功、瑜珈、伸展操、靜坐等等的方式，只要適量控制，避免錯誤動作，對身心靈的調養、睡眠促進都有助益。

天涼安眠好個秋

南宋詞人辛棄疾在《醜奴兒》這闕詞中，寫出了最好的感想：「而今識盡愁滋味，欲說還休，欲說還休，卻道天涼好個秋。」詞人歷經了許多生活經驗得以寬心遣懷，所以選擇了更開闊的人生，那在秋高氣爽的夜裡，讓中醫藥團隊共同助你一夜好眠，不也是人生一大樂事？



■ 服用酸棗仁湯可以助眠，藥材有甘草、川芎、酸棗仁、知母、茯苓。

四不一沒有 好腎過一生

文 / 張逸真 花蓮慈濟醫學中心慢性腎臟病照護中心個案管理師
編審 / 花蓮慈濟醫學中心護理部健康專欄編輯小組

根據二〇〇七年中央健保局統計，臺灣目前領有重大傷病卡的洗腎人口約有五萬八千人，每年約增加八千人。如此多人因為沒有妥善護腎而導致終身受苦，真是令人憂心。也希望藉由不斷地宣傳衛教，能導正社會大眾以正確的方式護腎，好腎過一生。

某天聽到一位老母親與女兒的一段臺語對話。

老太太問：「女兒，新聞說什麼，不通亂吃草藥，才不會慢性腰子病！那是什麼？」

女兒回答：「媽，我看應該是說腎臟不好，腎臟不好是不是敗腎啊？」

老太太就著女兒的疑問說：「不知哩！不過聽隔壁王桑講，敗腎就要吃XX電台介紹的藥就會好。」

臺灣雖然不大，但坊間的秘方到處有，無論是顧筋骨、顧肝、治腰酸 五花八門什麼都有，大家都以為吃這些偏方、秘方可以有病治病、沒病強身，且

懷抱著藥到病除的希望，認真吃了一段時間後，怎麼身體更不舒服，一到醫院看醫生已經要住院治療。因為這才發現，服用來路不明的藥物嚴重影響腎功能，甚至需要終身洗腎。

腎臟擔任人體排泄廢棄物的重要角色，我們所吃的食物、運動、新陳代謝所產生的廢棄物，會經由腎臟過濾後由尿液中排泄出去。腎臟還有其他功能如：水份的調節、維持體液電解質，還有賀爾蒙的分泌如：調節血壓的腎素、製造紅血球的紅血球生成素等等，都是腎臟很重要的功能。

一旦腎臟功能受損超過三個月以上，而且無法恢復，就稱為慢性腎臟病。根據二〇〇五年國民健康局和臺灣腎臟醫學會的統計資料，國人罹患慢性腎臟病最常見的原因約分為五大類，第一是糖尿病併發之腎病變，佔百分之三十八點七，其次是慢性腎絲球腎炎佔百分之三十點三、高血壓佔百分之六點二、慢

性腎小管間質性腎炎佔百分之一點八、多囊性腎病佔百分之一點一。無論是甚麼原因引起，由於早期腎臟疾病並沒有明顯的症狀，所以常常被忽略而延遲就醫，因此建議定期接受健康檢查，並維持良好的生活習慣才能遠離腎臟病。

腎臟保健 四不一沒有

1、『不』抽煙

二〇〇二年國外研究證實：二十年後發生末期腎臟病的機率，抽煙者比不抽煙者高，男性增加了一點四倍，女性增加了一點九倍。

2、『不』用偏方、草藥或來路不明的藥物或所謂「健康食品」

隨意服用中草藥以及來路不明的藥物，包括非醫師處方藥或所謂的「健康食品」等，是臺灣洗腎人口的增加的主要原因之一。大部分的藥物都會從腎臟排泄，尤其成分不明的藥物更會傷害腎臟。

3、『不』用非醫師處方的止痛藥、抗生素或減肥藥

濫用止痛劑與中草藥造成腎病變在臨床上已被證實，因此勿任意服用藥物，以免造成腎臟的負擔。

4、『不』憋尿並適量喝水

憋尿會使尿液積存在膀胱，而尿中的細菌很容易繁殖增生，順著膀胱、輸尿管逆流而上，造成腎臟感染，而影響腎臟功能，因此應適量喝水，有尿意感時不要憋尿。

5、『沒有』鮪魚肚

保持理想體重和適量運動，是很重要的。腎臟負責過濾血液、製造尿液，一旦血液循環不良，血液流入腎臟的量減少，腎臟機能就會降低，因此建議每週至少運動三次，如散步、騎腳踏車，每次三十分鐘以上。

如果你已有慢性病，如糖尿病、高血壓，那麼良好的血糖、血壓控制對你來說是很重要的，因為血糖過高會導致微血管及大血管病變，影響腎臟血流量，造成腎臟功能下降，而高低起伏的血壓則會加速破壞腎臟的血管，建議理想血壓值收縮壓小於一百三十毫米汞柱(mmHg)，舒張壓小於八十毫米汞柱。

提醒您，不論是哪一種慢性病，都應該按時用藥，千萬不要自行調整藥物劑量或停藥，如有問題應與醫師討論。腎病不是腎虧，如果身體出現了問題，應找專科醫師協助，唯有正確的就醫觀念及定期健康檢查才能迎向「腎」利人生。



更正啓示

《人醫心傳》第五十六期第一頁上人開示「一分不懈的信念」文中，原句應為「信己無私，信人人有愛」，編輯誤植特此更正，感恩。

正子造影診斷 肺腔腫瘤現形

文 / 黃小娟

家住嘉義的四十七歲陳女士平時不抽菸喝酒，還會規律運動，身體一向健康，卻在接受胸部X光檢查時，意外發現右肺有圓形腫塊。於是接受正子造影檢查(PET/CT)。正子造影發現此直徑一點四公分大小的圓形腫塊高度疑似肺腫瘤，於是建議患者接受外科手術治療。

手術切除腫瘤後，病理切片報告證實陳女士罹患肺腺癌。幸好發現得早，腫瘤尚未轉移，讓陳女士經過積極手術之後，恢復正常生活，還能照常爬山。

大林慈濟醫院核子醫學科醫師邱建勳表示，正子造影對判斷肺部單一結節的良性與惡性準確度高達百分之九十。至於會造成百分之十結果不準確的原因，則是因為肺結核、霉菌感染、類肉瘤與矽肺症等肉芽腫疾病，也可能呈現類似惡性結節的影像表徵而影響判斷準確度。

由於正子造影屬於全身性檢查，對於肺癌的可能轉移部位，包括肝臟、腎上腺與骨骼等具有極高的診斷價值，可以增加癌症分期的正確率，進而選擇適合的治療方式。

另外，對於肺癌再發病變偵測與治療效果評估，正子造影也扮演極重要角色。因此，許多學者建議正子造影可以成為肺癌治療前後的一項重要檢查。

不過，正子造影對腦瘤、原發性肝癌與生殖泌尿道腫瘤並不靈敏；必要時，尚須安排相關理學檢查、抽血檢驗、他種影像檢查與病理切片檢查，務求最完整精確之診斷。

邱建勳指出，正子造影是一種先進的醫學影像檢查，對癌症的早期篩檢或臨床分期判定、治療效果，具有極高的價值。根據日本的統計，身體沒有症狀的人以正子造影進行篩檢，有百分之一會發現癌症，但因其檢查仍有限制與不足之處，因此一般主要用在癌症的分期、

復發及治療後效果、轉移等檢查。

