





慈濟中醫團隊

顧腸護胃





對應天地大宇宙，人體就像是個小宇宙，
若不能順應生理自然運作方式，就可能致病。



所謂「腸胃通、百病鬆」，
中醫強調腸胃是人的後天之本，
更是氣血循環的源頭。

逢年過節，
醫院急診經常收治胃腸不適者，
本刊編輯團隊特別邀請
慈濟大學與六家慈院的中醫師，
教您如何顧腸護胃，健康過好年。

口述／王人澍 臺中慈濟醫院副院長 整理／曾秀英 攝影／賴廷翰

農曆新年前後，正是大地春回的時節，天體運行帶動四季巧妙更迭，人的氣場也隨之變化，正是中醫「宇宙大人體，人體小宇宙」的說法，孕育小宇宙生命元素的是整個大宇宙，小宇宙則蘊含大宇宙的能量信息，大地復甦帶來春天的訊息，農曆春節是家人一年團聚最重要的節慶，對國人來說，重頭戲莫過於吃吃喝喝歡慶團聚。

冬季常見胃腸疾病

春節期間，家家團圓餐往往都是「澎派」（臺語：豐富之意）、高熱量的食物，但一定要注意，冬季進補必須根據體質、症狀，詢問專業醫師、藥師的意見，才能吃得開心又健康。很多腸胃症狀的出現，背後並非單一因素，天候變化本身會讓疾病提早發作，例如：胃出血、腦出血、消化性潰瘍是冬季常見疾病，氣溫低、天氣冷對身體就是壓力的來源，血管收縮時血量減少，胃裡的血量增加，內壓高，本來就有潰瘍的患者，剛好血管暴露出來就容易破裂，如果再暴飲暴食，造成腸胃出血、發炎機率升高，會讓原有的疾病加重。

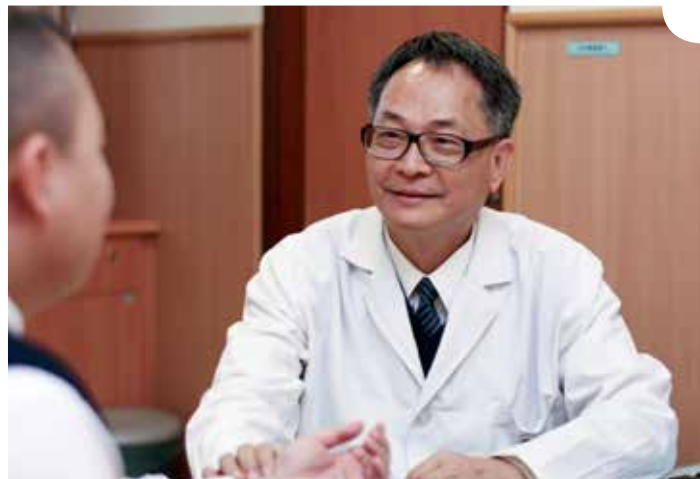
吃什麼、怎麼吃才有益身體？傳統中醫可以提供現代人答案。針對老人與體質虛寒者，提供的冬令早餐，早晨用更多時間準備豐富的十穀飯，飯煮得差不多滾了，加上高麗菜、胡蘿蔔或是芝麻、敏豆等蔬菜放入兩分鐘，飯裡放幾顆醒腦的龍眼乾，現煮廿分鐘就熟了，配幾片爆薑母，飯吃下去胃溫溫熱熱，十分

舒服，早餐吃得好、吃得飽，精神好、腸胃自然好。

少數老年人四肢冰冷，來自四肢動能與體溫不夠，到了冬天就容易心臟無力、失溫，像是乾薑、蒜頭與蔥，還有具糖分的食物，都可以短暫提升體溫，增加病人身體溫度；重要的是營養、蛋白質，植物、五穀類都有蛋白質，即使是素食者也不必擔心蛋白質不足。

胃腸通百病鬆，胃腸勇人健康！

中醫對於「後天之本——脾胃」，特別提到「胃腸通百病鬆，胃腸勇人健康！」這個觀念。傳統中醫將人體比擬為小宇宙，對應天地大宇宙，這個說法最早來自東漢時期的董仲舒，由鑽研《公羊春秋》，再進一步延伸出來以金、木、水、火、土「五行」元素，對應「地、水、火、風」。其中，「金」歸類到礦石、「木」指植物、「水」包括大海、江河與溪流、



時值農曆年前後，臺中慈院王人澍副院長提醒民眾在過好年的同時顧好腸胃健康。



二〇一五年九月十二日，臺中慈院中醫部八周年活動，陳建仲主任帶領中醫團隊成員練習八段錦養生氣功。

「火」則是指世界上可燃的溫度與太陽、
「土」為大地。

「宇宙的運轉靠日月，五行則由陰陽帶動，以物相來看，是日月形成基本的陰陽二分法，因此身體中的臟腑自然與外界的五個元素相對應。」這種學說經過不同的演繹，後來又出現陰陽五行下的臟象學說，即心火、肝木、脾土、肺金、腎水，指心臟搏動輸送血液，主屬「火」，與小腸相表裡；肺臟屬「金」，主氣、呼吸，跟大腸相表裡；肝臟屬「木」，過濾毒素，像植物清理宇宙空氣，與膽相表裡；腎屬「水」與膀胱相表裡、脾為「土」，如同大地吸收食物與水分的消化系統，與胃相表裡，主要是維持生命。

消化系統簡單的概念是，食物從口腔進入，透過咀嚼進入食道，到達胃之後，經蠕動分解這些食物，從大分子成為小分子，才能被細胞吸收，之後配合胰臟消化液與肝膽膽汁，再到小腸負責分解、吸收。百分之九十的水分，在小腸被吸收完，另百分之十到廿在大腸吸收，接著前進到直腸，往肛門再排出，這是整個消化系統通過物理性、化學性的方式消化食物的重要構造。在中醫稱之為「脾土之氣」。

這條人體「消化道」在各個位置都有各自的功能，缺一不可。首先，食物在口腔打碎，靠胃液、小腸酵素進行化學性的攪動與消化，胰臟有胰臟液、胰蛋白酶，膽汁促進脂肪吸收。而開啟

整個消化系統動作的前端是嘴，嘴動、胃才會動，胃有食物，腸子才會動，這種動物性的生理活動是人類與大多數物種獲得營養、產生能量，賴以維持生長、生存的方式，中醫把這種從外界攝取營養，維持生命的來源，稱為「後天之本」。

病從口入 食物需保鮮

脾胃如此重要，一旦受損對身心影響非同小可，預防消化系統疾病的發生，與食物的攝取、情緒的起伏、飲食烹飪的方式、季節的轉換、質量的控制，甚至排便的習慣都有明顯的影響，其中，最主要的原因還是「病從口入」，油炸、燒烤、辣物不宜多食，因為結果可能影響全身，研究顯示，百分之卅的大腸癌

是紅肉造成，其次是咀嚼，像檳榔咬久了，可能產生口腔白斑化，變成口腔癌的機會就高；常喝烈酒造成食道癌的可能性非常高，這些都是影響胃腸很深的
不當飲食。

此外，食物保存方法也很重要，不當的保存可能致病，肉品腐敗後轉變成胺毒素、沙門氏桿菌會引發急性的胃腸炎，過敏的食物則導致皮膚紅疹與腹瀉，溫度太熱灼傷食道、太冷又會造成胃腸過敏、肚子發脹等問題，

進食方式 呼應口腔生理

口腔是物理化學總和的重要器官，所以排在消化最前線，透過腦的第五對神經與副神經調控，牙齒幫忙咀嚼食物，



臺中慈院中醫師與中藥師會針對時令與臨床的需求調製或研發，圖為藥師節活動時，中藥局藥師準備的養生茶飲。



臺中慈院中醫部多元發展，外籍中醫師、醫學生也前來參訪。

產生唾液以分解澱粉與酵素，大分子經咀嚼變細送進胃部，口中有舌下、顎下、還有腮腺三種消化液，六對唾液腺發揮化學作用，消化、分解、溶菌與保溫食物。反過來說，不良的咀嚼習慣可能是胃發炎、胃潰瘍的一大病因，食物在口腔中如果未經仔細的磨細、消化，胃只是一個囊腔，如果長期要費力的消化咀嚼不完全，另如過熱、過冷或是過度刺激的食物，當然可能會產生發炎，久而久之就會讓胃酸侵蝕胃壁，形成急慢性胃炎潰瘍或引起幽門桿菌感染。

生理需求有其自然而然的運作方式，一旦方式錯誤，就可能致病。很多上班族坐著，一整天動都不動，便秘機率極高，事實上，胃空著腸子就不會動，很

多人便秘的原因是「吃」太少，因為沒有纖維，胃部也沒有機會將訊息傳給大腸，腸子不動，當然解便就解不出來，基本上，口腔要慢慢咀嚼，胃才會好；胃裡要有足夠的載量，腸才會動，所謂的口胃反射、胃腸反射，二者都要建立正確的觀念，才是養生之道，在中醫稱之為「胃氣」。

胃腸病 分虛實

國人罹患「大腸激躁症」人口約一到兩成，中醫在症狀上有分虛症、實症，治療有所差異，這就是中醫所謂的「辨證論治」。其中，情緒緊張合併腸胃消化液分泌失調，誘發排便次數增加，腹脹腸鳴、大便鬆軟，在中醫看來屬虛性

過敏，對策是「疏肝健脾」，補中（脾胃）、益氣（增加身體的能量），透過調和自律神經與情緒的敏感反應，減緩蠕動、增加吸收，達到治療目的。

另一種實性的過敏，年輕人易緊張，嘴唇又紅、又乾，晚上精神急躁，脈搏跳動快，胃腸敏感，黏膜有些發炎，不管是冷還是熱的刺激，都會拉肚子，中醫用清腸熱，消除黏充血與神經的敏感性，達到改善目的。打個比方來講，虛疲症狀需要補充，就像小狗餓了就會叫，飽了自然沒事。相反地，考生在上考場前，配合清腸黃芩湯就能降低腸胃敏感，減少應試前的緊張。

腸胃的問題，中醫在臨床上有很多對治的藥方，可以達到幫助消化（消食）、胃腸蠕動（行氣）與增加胃腸血液循環跟神經的活性（溫補），像有些老人家常見便秘的問題，多來自腸無力，用辯證論治的方法，就可以達到溫補、潤腸與行氣的治療效果。

長壽進食法 每口咀嚼卅下

不論中醫還是西醫，藥物再好都只能治標，治本的方式得從日常生活做起，日本的「卅下協會」進食對策就是不錯的方法。日本這個「卅下協會」，倡導每口飲食含在口中，慢慢咀嚼卅下，至少卅秒的時間，避免溫度太冷、太熱的問題，唾液充分分泌，食物自然就可以消化，簡單的講，就是充分利用器官功能，充分咀嚼食物，進行物理、化學的

攪拌，有些長壽的老人家，即使沒吃東西，口中也常含著唾液，十秒把水喝完，再含著廿秒，之後才吞下肚裡，就是這個道理。

有土地承載，樹木才能開枝展葉，正如同大宇宙的運行，帶來季節的變化，才能造就春暖花開的好時節，一年的開始，傾聽大地傳遞給人們重要的訊息，中醫提供的養生之道是注意小宇宙的運行，供應身體正確飲食，照顧好「後天之本」的脾胃，好好吸收營養，身體自然健健康康。

中西醫整合 幫您顧健康

臺灣推展中醫現代化及中西整合醫學教育超過五十年，而慈濟大學學士後中醫系創系至今已四年，採取中醫為主、西醫為輔的中西雙軌教育，畢業的中醫系學生均能充分理解並應用現代醫學各項專業知識與檢查儀器，進行診斷、分析與運用，充分與中醫傳統醫學結合，發揮現代整合型的醫療服務。

二〇一二年，慈濟醫療志業執行長辦公室成立「中醫藥研究發展小組」，同時，臺中慈院也成立「中西醫臨床整合研究中心」，目前已有多項計劃持續進行整合研究，中西醫的臨床範圍包括：神經腦外傷、癌症、皮膚、肺病系與胃腸科等。

《人醫心傳》將於本期開始新增中醫專欄，由慈濟醫院六家院區中醫團隊分別針對各項疾病治療與中醫養生觀念，以淺顯易懂的文字圖片與讀者們分享。



臺中慈院中醫團隊積極參與社區篩檢及義診往診。上為許睿杰中醫師於梨山義診為鄉親針灸，下為伍崇弘中醫師於東勢社區篩檢活動為民眾把脈看診。下圖攝影／李百合



花蓮慈院中醫團隊



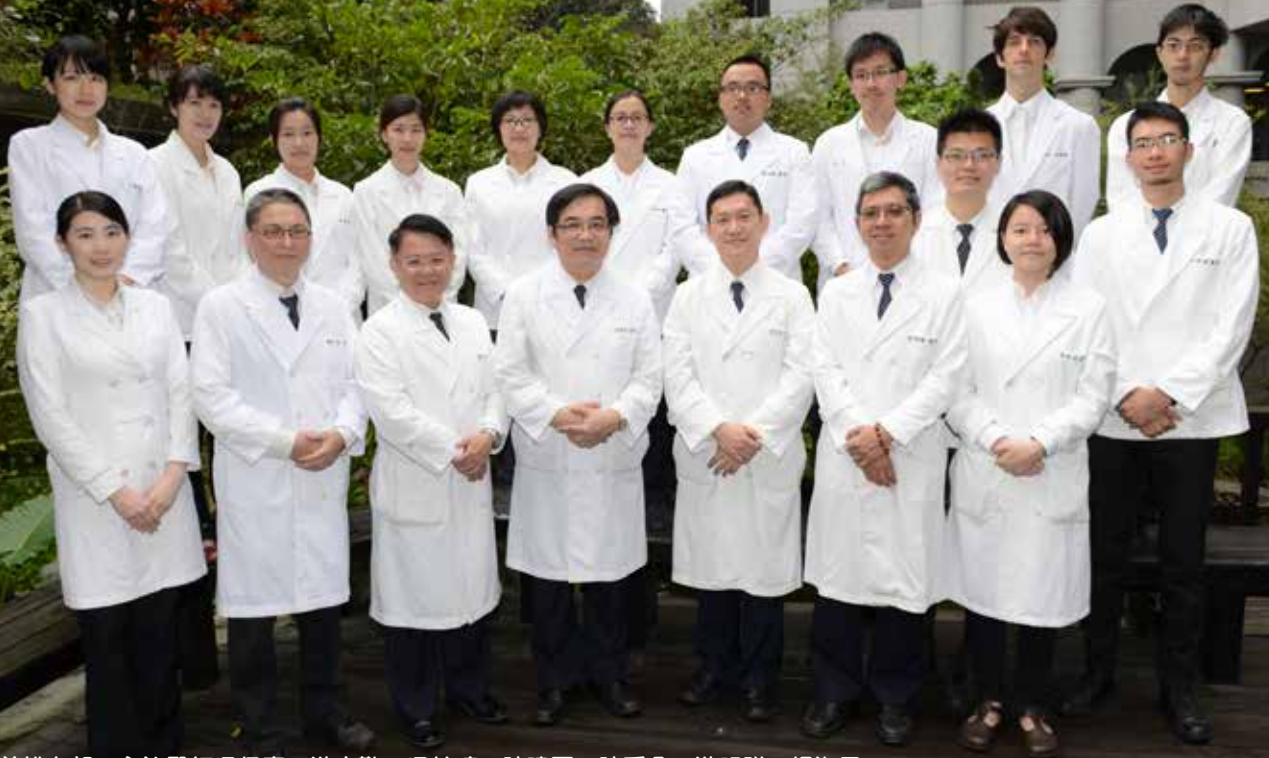
前排左起：主治醫師楊成湛、林經偉、林郁賓、蔣志剛、柯建新、林崇舜、王健豪、吳欣潔、沈炫樞；
後排左起：住院醫師黃曉怡、顏胤儒、唐漢維、吳佩穎、周佳儀、黃明雯。攝影／楊國濱

大林慈院中醫團隊

第一排左起：實習醫師喬韻文、詹雅嵐、藍誼珊、陳以琳；
第二排左起：實習醫師郭怡婷、主治醫師楊紓怡、住院醫師鄭稱丞、部主任葉家舟、主治醫師藍英明、
針傷科主任葉明憲、主治醫師林正德、何怡慧、廖厚勳；
第三排左起：住院醫師吳俊毅、陳偉任、林育正、張長志、陳昆豪、婦兒科主任陳柏全、住院醫師陳偉任；
第四排兩位：主治醫師阮膺旭、住院醫師林育正。攝影／黃小娟



臺北慈院中醫團隊



前排左起：主治醫師吳佩青、游志勤、吳炫璋、陳建霖、陳舜鼎、游明謙、楊淑君；

中排左起：住院醫師林志雄、方軾涵；

後排左起：王馥筑、陳耘安、陳靜美、李奕璇、許雅婷、徐培珊、謝伯駿、陳彥伯、程曉巍、薛揚。攝影／吳裕智

臺中慈院中醫團隊



左起：
主治醫師廖子嫻、住院醫師吳美瑤、
洪晨昕、鄭宇真、徐維農、歐宗益、
吳莉瑩、邱媛貞、主治醫師邱慧玲、
傅元聰、陳建仲主任；

王人澍副院長（中）、黃仲諄副主任、
主治醫師謝紹安、江昱寬、鄭宜哲、
住院醫師伍崇弘、許嘉文、馮紀新、
實習醫師張馨丰、林昱廷、林彥承、
住院醫師邱詩方、黃鵬飛、蘇春豐。
攝影／賴廷翰

關山慈院中醫團隊

關山慈院中醫科團隊照片深富寓意，沈邑穎醫師手上捧著的是病患送的花，代表慈院珍惜病患的真心真情；醫師和護理師同在一起，代表感恩同仁們的一起努力；身後的中央山脈，表示眾人認真融入當地；生機盎然的稻田，代表與農作物共生息。左起：吳佩嫻護理師、陳藝文醫師、沈邑穎主任、王竹君醫師、高欣華醫師。攝影／潘彥廷

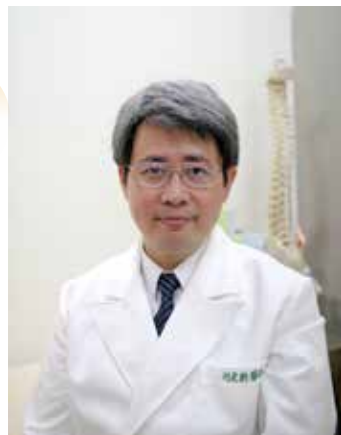
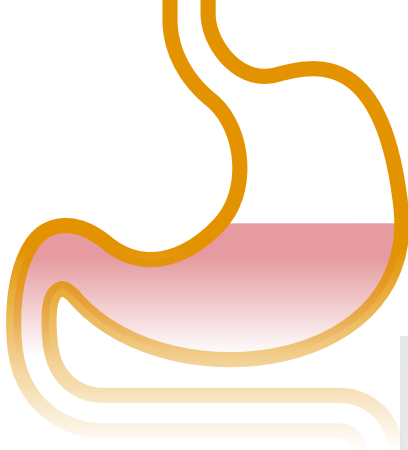


玉里慈院中醫團隊



左起：吳佩穎醫師、顏慶仁醫師

胃痛 是疾病的 反射鏡？



口述 / 柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任

人體的設計就是個生理時鐘，有它的生活節奏。所以通常病患主訴胃痛時，我就會問：「早餐、午餐、晚餐，該吃的時候有沒有吃？」不求吃多，至少「有沒有給？」如果在該給的時候不給，不該給的時候又給太多，就會發生一件事：冤冤相報。今天你虐待它，明天換它虐待你。

「第一次胃痛是國三。那時因為學校中午有例行打掃，半個鐘頭的用餐時間被壓縮得很緊，必須吃很快，累積下來斷斷續續痛到現在……」一名長期受胃痛所擾的病患這樣說，我問她現在吃飯的時間有沒有延長？只見她心虛地搖頭，三餐不定時不正常吃，已經變習慣了。

既然如此，她的胃痛可能會真正痊癒嗎？不論是什麼理由造成的三餐不正常，都要記得一個原則（再說一次）：今天你虐待它，明天換它虐待你。

趨吉避凶 正確享用三餐

有句俗諺說：「吃飯皇帝大」，吃飯最理想的狀態是像吃法國料理，要有足夠的時間和心情，專注地緩慢地吃，這是最善待腸胃的做法。即使因為工作忙碌，或像上述這位患者有種種因素導致吃飯時間很短，至少在那段時間裡要專心咀嚼食物，不要邊講電話談事情、聊天等等，盡可能讓血液集中在腸胃，才能確實地進行消化吸收。

對於這一點，她倒是無辜地說：「可是我吃飯本來就很慢了呀！」

既然有做到「慢」，那就來談談飲食中的「忌口」吧！中醫一向不建議吃太極端的食物，什麼是極端？太熱、太冰、太冷、太辣都是。再者，胃不好的人也要避免難消化的食物，像糯米、麻糬等等，以及突然改吃五穀雜糧。

我曾遇過大病一場或健檢之後「發憤

圖強」的病患，立志改吃糙米等雜糧，這些食物雖然營養，卻因為個人體質不同，反而不消化，因此對食物千萬不要強自己所難去吃。但是像五穀雜糧這類高纖的食品，難道真的都不能碰嗎？答案是否定的，不過必須循序漸進，例如平常是煮兩杯白米，將其中四分之一杯改成糙米，如此慢慢調整，讓腸胃適應，才不會出問題。

不過，儘管我們都清楚冰冷的、油炸的不能吃，但人就是這樣子：不吃很難過，吃了更難過。該怎麼辦？通常我會問病人：「你想過什麼樣的日子？」俗話說「愛美不怕流鼻水」，想要過哪一種日子就選擇想要的生活方式。

這位病患又說：「我其實吃得很少，可是很喜歡吃甜食，一直戒不掉。」

人為什麼會喜歡吃甜食呢？通常是為了緩解龐大的壓力，就好像常聽到學生說小考小玩、大考大玩的道理一樣，壓力越大，身體也會自然想要找能夠緩解的東西，甜食跟重口味的食物就成為首選，其中甜食會讓血糖升高，產生心情愉悅的感覺，自然就覺得「人生是彩色的」，人若沒有自覺，就會用這種方式騙到身體倒下去為止，最可怕的是身體還可以「代償」一段時間，短期內看不出影響。

這是很大的誤區，也是疾病的前因，就好像很多人用咖啡來提神，但事實上本身體力並不夠，久了，就演變成依靠咖啡來維持，反而蒙蔽了真正的問題；大部分愛吃甜食的人會變胖，容易累以



甜食讓人有快樂的感覺……但那是假相。比較像在欺騙身體而不是照顧身體，偶爾騙一騙可以，騙久了身體就會抗議。

及產生高血脂症，這是因為中醫認為多吃甜食容易生痰，身體會變得比較濕熱，如果只重視甜食帶來的快樂幻覺，就容易忽略其背後衍生的危機。

當然，也不是說從此以後這些食物都

不能吃，偶爾吃、少吃一點是原則，曾有病人感嘆地告訴我：「小時候家裡窮，什麼都沒得吃，現在有得吃了，卻因為糖尿病和三高，必須忌口。」所以如果沒有照顧好自己，等到身體壞了，美食當前，卻無福享用，這何嘗不是一種痛苦呢？

探究本源 避免亡羊補牢

其實關於胃痛這件事，有必要說明，胃痛並不是疾病，而是「症狀」，它代表了更多的可能性。譬如有的人是痛，有的人是悶，有的人是脹氣，或者嘔酸水、火燒心……，但這些不一定是胃造成的問題。心肌梗塞或膽結石也會反射成胃痛，橫膈膜發炎、甚至盲腸炎就從胃慢慢痛到右下腹，所以一開始感官會被騙，以為是胃痛或胃潰瘍，經過詳細診斷才發現真正的病因。

再者，情緒也會造成胃痛的「症狀」，中醫所謂的五行：「肝心脾肺腎，木火土金水」，五行中「木剋土」，對照身體就是「肝（木）剋脾（土）」，肝就像自律神經系統，脾就是脾胃，所以一旦心情不好或憤怒生氣，就會影響腸胃的消化吸收，這也就是為什麼心情差時，吃東西容易出問題，第一怒傷肝，第二多思多慮傷脾胃，這時還吃東西，能不胃痛嗎？儘管我們往往直覺地否認有壓力，但身體是誠實的。

因此，胃痛這件事，也許根本之道都不是處理腸胃，它只是身體疾病的反射鏡。就像是有些人習慣喝胃乳來抑制



人總會有口欲，但對於胃腸不好的人，當務之急是把身體重新調整好，對食物也要「趨吉避凶」。

胃酸，但消化本來就需要胃酸，抑制它反而不是好事，等同在下游亡羊補牢，更聰明的辦法應該是到中上游去，找出根本的問題，才可能找到胃痛的真正原因。（整理／吳惠晶）

茶飲解油膩 清爽過好年

文 / 張景翔 大林慈濟醫院中醫部醫師 攝影 / 江珮如

從古至今，春節假期是親友們相聚團圓的好日子，為了應景，臺灣人習俗總免不了大魚大肉，在隨著歡樂氣氛的催化下，許多慢性病患者因為飲食沒有節制，吃下高油、高糖、高鹽、低纖維的傳統年菜及零食，讓膽固醇、血壓、血糖飆高，甚至腹脹、胃食道逆流的患者復發機率也較平時高，而有些人則在暴飲暴食後，導致噁心、嘔吐、腹瀉機會大增，讓健康亮起紅燈。

根據統計，春節期間因急性腸胃炎而就醫的患者，每年總是高居在前。急性腸胃炎常見症狀包括噁心、嘔吐、腹瀉、腹脹、腹痛，同時伴隨有發燒、食慾下降等。以中醫的觀點來看，過度的炙博油膩容易損傷消化系統，其實現代人飲食太過豐盛營養，不必特別在春節期間大吃大喝，尤其太過油膩的年菜反而會造成胃部不適、腹瀉，增加腸胃負擔。

吃得過飽或是吃了太多米糕所導致的消化不良，會造成胃酸逆流的情況更加嚴重，而過度的飲食則會導致胃的蠕動減緩，引起腹脹、腹痛症狀，尤其是年長者及體質虛弱的患者更容易出現。所以適量的飲食才不會造成腸胃過度的負擔，但如

果有胃酸逆流、胃脹痛等症狀時，也可經由合格的中醫師處方，服用半夏瀉心湯、保和丸、平胃散來減緩胃部不適；另外，按壓內關穴、足三里穴，也有減緩胃部不適的功效。

當吃到食材不新鮮，或是吃下過多油膩的食物，除了容易導致胃部不適問題，



圖為張景翔中醫師至雲林斗六環保站健康篩檢，並為身體不適的志工針灸治療。攝影／黃淑瑛

也可能伴隨發燒、腹瀉，輕則食欲不佳，嚴重時則可能脫水。提醒大家，在享用美味大餐的同時，建議搭配山楂、陳皮所熬煮的茶飲加以去油解膩，但如果有出現發燒、腹瀉、噁心嘔吐、腹絞痛等情況時，就得特別注意，可能是因食物不新鮮所造成的急性腸胃炎。此時，中醫可透過辯證論治，給予藿香正氣散、葛根芩連湯等方藥來去邪扶正，調整體內腸胃道的狀況，在短時間內可減緩腹部不適；另外，也可在足三里、豐隆等穴位針灸或按摩，具有緩解腸胃道功效。

中醫自古有言：「上工治未病」，強調的就是平常的預防保健來減少疾病發生的機率，想要預防胃食道逆流、胃脹氣的問題，平日就要養成良好的飲食及生活習慣，飯後應避免立刻運動或躺下休息，飲食也需適量不可暴飲暴食。另外，睡前兩至三個小時應避免進食，睡眠可將頭部墊高，但是如果有胃食道逆流或胃部不適的症狀時，建議飲食上避免過度刺激（如辛

辣製品、油炸類食物），減少食用發粉類食物（如麵包、蛋糕、饅頭等），少油、少鹽、少糖，如果胃容易脹氣，則少吃易產氣的食物（如番薯、豆類等製品）；如果出現腹瀉、腹痛、噁心嘔吐等急性腸胃炎症狀，則建議讓腸道休息，可食用清淡的飲食（如清粥等），避免油膩及辛辣刺激食物，另外需補充水分及電解質，以防身體出現脫水症狀。



可經合格中醫師處方，服用半夏瀉心湯、保和丸、平胃散等科學中藥。



養生茶飲解油膩

年菜要吃得好，也要吃得健康，建議不妨在烹煮年菜時，加入一些中藥來減少油膩及腸胃不適，例如杜仲、何首烏、黃精等中藥材，除了可以補益肝腎、強筋健骨，同時在現代藥理學研究證實，能夠降低血液中膽固醇。厚朴、陳皮、茴香等中藥材，可以理氣消滯，消除胃部脹氣的問題。當吃完年菜後，也可飲用一些中藥茶

飲來消油解膩。

過年，是個喜氣洋洋的節日，要讓自己及家人吃得健康，除了懂得慎選新鮮食材外，也要特別注意年長者或小孩的腸胃是否能負擔高油、高鹽的飲食；建議盡量避免油膩傷腸胃，除了烹煮年菜時要少油、高纖維外，也可配合中藥入年菜及中藥茶飲來緩解及預防腸胃道的不適。心情放假也要給腸胃適當的假期，才能過個健康、快樂又無負擔的好年。

山楂烏梅茶

材料：山楂、烏梅適量，茶葉 5 克

作法：以 500cc 熱水沖泡飲用即可，可回沖至無味。



消脂茶

材料：荷葉、炒決明子、洛神花、山楂、杜仲葉、玉竹各 5 克

作法：水 1,500cc，先用大火煮滾，加入中藥材，轉至小火煮 5 分鐘後熄火悶 30 分鐘後飲用，可適量加入冰糖。



陳皮菊花茶

材料：陳皮 5 克、菊花、淡竹葉適量，茶葉 5 克

作法：以 500cc 熱水沖泡即可飲用，可回沖至無味。



胃潰瘍 的 真相？

口述 / 柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任



陳小姐走進診間就誇張地說：「柯醫師，真是太冤枉了，我從前常常胃很不舒服，一直以為是胃潰瘍，這次就想說照胃鏡看看，結果醫生說我的胃很好沒有問題，也沒潰瘍也沒發炎。那我之前吃那麼多胃藥，不都是白吃了嗎？」

她臉上的不甘心讓我忍不住想要笑出來，我先問：「所以妳之前都沒有照過胃鏡嗎？」「不敢啊，覺得很恐怖，這次是抱著必死的決心，想說長年不舒服，胃可能已經千瘡百孔，萬一是癌症怎麼辦？只好鼓起勇氣去照胃鏡，沒想到，醫生說我的胃滿美麗的！」「恭喜，那妳應該很高興才對啊！」她無奈地說：「高興是很高興，可是如果我的胃沒問題，為什麼還不舒服呢？為什麼還要給我胃藥？」

器質性與功能性 正確認知好求醫

其實，胃不舒服這件事，包括噁心反胃、脹氣、疼痛、胃酸逆流等等狀況，會因為發生的原因而產生不同症狀，就算透過西醫的儀器檢查胃部沒問題，但中醫則

認為若非器質性問題（臟器受損），那就是功能性的問題，並非檢查沒問題就真的代表胃沒事，身體的反應是最忠實的。

譬如很多人去做健康檢查，明明檢查沒有問題，但身體就是不舒服，大部分西醫講的沒問題，指的是器質性的病變，也就是因器官而產生的疾病，當器官沒有病變時就檢查不出來，因此會說檢查沒問題；中醫則認為這種「檢查沒問題，但身體不舒服」的情況，叫做功能性疾病。即使西醫檢查沒問題，中醫也能以望聞問切的方法幫助病患找到潛藏的問題，這是因為中西醫的思路大不相同。

「既然妳之前沒有去做檢查，怎麼會認為自己有胃潰瘍？」我又問。她回答得很無辜：「書上說的啊，雜誌上也都會講什麼症狀就是胃潰瘍之類的，我都有符合，就覺得自己有。」嗯，又是一個看書「對號入座」，於是自己當醫生的人，明明沒有胃潰瘍，卻以為自己是胃潰瘍，這種置入性觀念會影響治療方向，因為患者誤以為是臟器受傷，卻忽略了應該調整的是功能性的問題。

正視三大問題 從根本解決胃病

功能性的問題有幾個最大的原因。

第一、飲食問題。例如吃了不該吃的東西，腸胃其實是很脆弱的黏膜，酸炸烤辣的食物太過，以及太熱太冷等，都會對黏膜造成強烈刺激因而受損；就算黏膜本身沒受傷，卻要承載所有進來的東西，享用食物的時候大家想過嗎，吃下去的當下很舒服很過癮，但是，腸胃受得了嗎？

以前我做過熱脹冷縮的實驗，冰水一下去，肌肉就會緊縮起來，這其實是很簡單的道理——熱脹冷縮。到底怎麼才算冰的？冰塊、去冰的、從冰箱拿出來的，這些東西在中醫來講都是冰的，再者，生冷食物像是生菜沙拉、涼冷水果等，這些冰及冷的食物，若是空腹吃，會導致腸胃平滑肌痙攣收縮，造成蠕動的障礙，身體當然就會不舒服。這種飲食不忌口的事情，短期內看不出來影響力，等到看出來時，通常已經是大問題。

第二、情緒問題。例如自律神經失調、焦慮、緊張，憂鬱等，這些情緒更容易造成腸胃蠕動失調；多思慮，比較煩惱的時候，一定消化不良，常常處在日有所思、生氣、壓力、不安之下，腸胃當然好不起來。目前門診最多的就是這類患者，該放鬆時無法放鬆，導致腸胃該蠕動時無法蠕動，甚至逆向行駛，還產生便秘、拉肚子等，這就是亂了套，尤其是一邊開會一邊吃東西，我不是很贊成，怎麼會吃得好？那叫做「鴻門宴」，開會的氣氛能夠好好吃東西嗎？

第三、作息不正常。例如要輪值三班，

喜歡熬夜或暴飲暴食。腸胃也有生理時鐘，不是太飽就是餓過頭，這樣對身體公平嗎？你今天跟它過不去，明天它就跟你過不去。

當醫生的常常在做這樣的事情：reset。各種治療都是為了「重開機」，幫助腸胃恢復正常。但是這三大問題：飲食、情緒、作息，如何維持相對的穩定和正常，才是根本解決之道，不然藥是吃不完的，像是胃乳、制酸劑，我都開玩笑地說：「那是在騙身體的。」你只是暫時壓抑了這症狀，久了，衍生出胃或十二指腸潰瘍、胃穿孔等病變，因此，種種的不舒服症狀都是前奏，要重視身體忠實的反應，找出改善的方法，而不是依賴藥物。

「所以並不是說得了潰瘍或胃穿孔之類的，才叫做胃病。」她恍然大悟。

對，功能性問題也是胃病，就算我們開藥、治療，但患者沒有正確的觀念，只想吃慢性處方箋，生活卻無法配合，怎麼可能真正痊癒？就如同野火燒不盡，春風吹又生，會一直反覆，無法根治，就是俗諺說的：「會好但不斷根。」

怕冷也有假相 氣滯血瘀循環不良

她若有所思地說：「那我既然不是胃潰瘍，卻又常常感到不舒服，除了醫生說的三大問題之外，還有其他的嗎？」

經過診脈及問診，她的症狀歸類如下：平時會怕冷，舌頭有點暗，血液循環不好，還呈現了「瘀」的現象，中醫認為先氣滯而後血瘀，氣是帶動血液走的，氣不順暢或停住了，血也跟著停滯，就瘀在那兒了，必須先行氣讓血活起來，也就是中

醫常講的行氣活血，患者說平時手腳都會冷，根據我的觀察，她這冷是假相。

「怎麼會，我真的怕冷，而且很怕冷氣。」她趕快解釋。

「手腳冰冷有三種狀況，一種是心臟無力，二是貧血，三是緊張壓力，妳屬於第二和第三種，有一點血虛，又因為壓力悶住了，」我指指心口，「都悶在這裡了，氣滯了，造成血流不順，才呈現手腳冰冷的情况，而不是真的怕冷。」

很多人也是這種體質，以為自己怕冷，趕快進補，又特別去喝十全大補湯，結果一吃就上火；事實上是體內有熱，可以講是「餘燼」，點了火就死灰復燃，當然上火。人太緊張熱會集中在身體中心，這有點像臺灣話「頭殼抱著燒」的道理一樣，

思慮過度，整個血液都跑到腦袋去了。解決辦法除了使用針灸或藥方之外，最重要還是要能自己放鬆，我大多鼓勵患者多散步、聽音樂、靜坐、練瑜珈等等，都會有幫助，重點是讓身體放鬆緩和下來，中心的熱才會均勻分布到四肢，因為這問題並不是醫療就能解決的。

陳小姐嘆了一聲：「原來如此！」說她回去真的要好好調節生活型態。面對很忙的人我通常只有一句話：「偷吃偷睡。」有空就好好吃，有空就立刻入定休息，不要因為忙碌就忽略了生活品質。胃潰瘍和胃不舒服的嚴重程度雖然不同，但概念是一樣的，只要能調節生活型態，也就是病因，才能真正邁向健康的道路。（整理／吳惠晶）



多年來，柯建新醫師不斷提醒民眾調節生活型態，重視飲食均衡。圖為二〇〇二年六月花蓮慈院設計的各式養身粽，讓民眾健康過端午。攝影／胡雅玲

農忙也要 養胃

口述 / 陳藝文 關山慈濟醫院中醫科醫師
攝影 / 陳慧芳

山明水秀的臺東關山，居民普遍以農業為主，所以來看診的患者也以務農的老人家居多。由於生活緊湊，農作繁忙，飲食多醃製，吃飯速度快，導致他們最普遍的問題，就是「胃不好」。

「陳醫師，我怎麼老是胃脹脹，有時還會痛。」

「我吃東西常常不消化，醫師啊，有沒有什麼特效藥讓胃變好？」

「每次吃完飯心窩下都會悶痛，我會不會是心臟有問題？」

「吃飽飯之後，一直打嗝，不時還有胃酸逆上來，是胃發炎了嗎？」

每當患者這麼說，就能八九不離十的猜出他們三餐不正常，尤其在農忙時期，不但吃飯速度快，也吃得比較簡單，營養不均衡，再加上吃飯之後繼續農作，一直彎腰更會造成胃部的擠壓。中醫認為肝主筋，勞動後身體的筋骨僵硬，導致肝經損傷，而肝經的經絡循行路線是「抵小腹，挾胃，屬肝，絡膽，上貫膈，布脇肋」，肝若損傷，就會影響胃的消化。

腸胃功能好不好 觀察外表就知道

脾胃是後天之本，在中醫的五行中屬於「土」，我常常跟患者說，要種出好的稻米，就必須將土壤養好，這是農夫都知道的簡單道理；同樣的，胃屬土，與大地中的土壤一樣，俱有孕育生命、生長植物的本質。人類必須踩踏在土地上生活，也是生存的根本，就如同所有的水飲、食物、藥物都必須經過胃，方能進行消化與吸收。因此，身體想要健康，要先將胃土養好才行。

「醫師，那我到底要怎麼知道胃好不好？」常有患者無奈的問。

其實透過身體外觀跡象，就能初步檢查自己的腸胃功能是否健康，常見的症狀例如：口唇乾裂或腫脹、唇色暗紫沒有光澤、鼻頭紅腫或尖削、臉頰凹陷、上腹部鼓脹、左側脅肋區突出、腰的比例過長、手足肌肉鬆軟、大腿外側腫脹……這些都是消化功能異常，脾胃虛弱或積滯所導致。

只要有以上這些症狀，就不能拖著不理會，因為在經絡循行中，胃經走向起於鼻目之間，上循髮際至額顛，通過頸項，向下直至心臟延伸至腳趾。換句話說，胃一旦生病了，也會連帶影響胃經循行的部位，例如：頭痛、顏面神經麻痺、眼睛乾澀、鼻子過敏、頸項僵硬、腰痠背痛、胸口悶、生殖功能、下肢痠痛、四肢冰冷、腳趾容易抽筋……等，所以胃病有可能併發多種症狀，從頭到腳都會受到影響。

正常吃多咀嚼 養胃七分飽

「醫師，那我的胃，到底為什麼會變不好？我都有正常吃飯啊！」一位阿嬤無辜的說。

排除遺傳、壓力及姿勢不良等因素，大部分的腸胃問題，都是吃出來的。不是只有按時吃飯喔，還要注意情緒起伏、進食順序、食物種類、吃飯速度以及餐後休息方式。

像是容易脹氣的人要少吃豆類、青椒、地瓜、馬鈴薯、纖維質較多的食物，還有不喝茶與咖啡、牛奶，減少蛋類；可以多吃山藥、百合、牛蒡、糙米、苦茶油；用餐後要避免彎腰駝背、蹺腳、趴睡或半坐半臥，以免胃受到擠壓造成消化不良。

有位阿伯就問：「吃東西速度很快胃就會不好？那要吃多慢才算是正常呢？」

咀嚼是個很重要的動作，有助於唾液與食物充分攪拌，進行初步的消化，這樣可以減少胃的消化負擔；一餐的時間至少維持約二十分鐘，細嚼慢嚥，一口能咀嚼十下左右最好，較難消化的食物咀嚼次數

可再增加，要注意的是，進食時盡量不要飲用太多湯水；若是湯麵類，一般人先喝湯，再吃配菜，最後再享用麵條的方式可增加飽足感，但對於胃功能較差的人反而不適合，建議採先行吃麵再喝湯的方式。

還有些人是少量多餐，平時除了正餐還會再加上點心，其實除非醫師特別交代少量多餐，否則不斷進食反而使得胃腸無法休息，也會影響牙齒健康。有些人來不及吃飯，會先吃點蘇打餅乾墊腹，蘇打餅乾的主要成分是麵粉，吃的時候血糖會上升，可以暫時止住飢餓，減少胃酸對胃壁的磨損，但長期下來，對胃並沒有什麼幫助喔！還是要保持正常用餐。

既然有問題的胃，大部分都是吃出來的，那我們要如何養胃呢？

首先，用餐維持七分飽，減少胃腸的



除了飲食調理，陳藝文醫師也推薦大家運用「敲打胃膽經」及「腹式呼吸法」，調養自己的腸胃。

負擔，就是很重要的養胃方法，再者，中醫認為情緒與心、肝有關，緊張、壓力等等都會影響胃的消化，所以用餐時，儘量和志同道合的好友在舒適的環境用餐，保持好心情，就能養出健康的腸胃機能；吃溫暖而美味的食物也會使心情轉佳，有幸福的感覺，反過來說，飢餓時常常會影響心情與情緒。

腹式呼吸好處多 敲打經絡效果佳

除了藉由飲食調理來增強體質，平時也能運用「敲打胃膽經」及「腹式呼吸法」，調養自己的腸胃。

腹式呼吸法：用鼻子吐氣（約三秒鐘），緊接著用鼻子緩緩吸氣（三秒鐘），最後，再用鼻子吐一口長氣（約六秒鐘），吐氣時必須謹記縮小腹。透過「吸氣」與「吐氣」間，腹部會上下起伏，促進消化功能、改善血液循環與腰痠背痛。另外，循著胃、膽經的穴位拍打，也有助於排毒養生，促進身心靈放鬆。

衛福部國民健康署統計，二〇一一年國人十大癌症排行居冠為「大腸癌」，但在十九個縣市中「胃癌」發生率地區排名，「臺東縣」位居第四名，遙遙領先其他縣市。這與當地飲食文化有很大關聯，尤其東部地區多數務農，勤奮的農民經常為了趕回田裡工作，吃東西特別快，久而久之容易衍生腸胃疾病。身為臺東的一分子要有危機意識，「自己健康自己顧」，希望各位鄉親從現在開始好好檢視飲食習慣、重視腸胃健康。（整理／陳慧芳）

養胃食譜：

冬瓜翠衣茶

材料：冬瓜 300 克，西瓜翠衣 150 克（挖去紅肉剩下的西瓜皮，再刮去綠色外皮），黑糖或二砂糖 450 克，土肉桂數片

器材：快鍋或悶燒鍋，果汁機

煮法：(1) 將冬瓜、西瓜翠衣、土肉桂洗淨備用。

(2) 將冬瓜連皮切成細薄片，放入黑糖，充分攪拌 10 分鐘，出現出水的情形。

(3) 放入快鍋，下西瓜翠衣，煮沸之後關火，放隔夜。

(4) 將冬瓜翠衣露取出後，以果汁機打碎，分裝冷凍。

(5) 取一小份加水稀釋，放幾片土肉桂即可飲用。

荷葉梗米粥

材料：新鮮荷葉 50 克，枸杞葉 50 克，生薑 3~5 片，粳米 100 克，水 1,200 克

煮法：(1) 荷葉、枸杞葉、生薑洗淨切細。粳米洗淨備用。

(2) 將水與粳米置入鍋中，大火燒開。

(3) 水滾後放入枸杞葉與生薑後，轉小火煮 40 分鐘。

(4) 再放入荷葉拌勻後，燉 5 分鐘，些許鹽調味即成。

對治消化不良

口述 / 游志勤 臺北慈濟醫院中醫部主治醫師 攝影 / 范宇宏

一位六十歲身材相當嬌小的陳女士來到門診，面露愁容的說：「醫生啊！我覺得自己太瘦了，雖然每天都吃很多，但是常常吃完東西就會排便，一天大概四到五次。」她身高一百五十公分，體重不到四十公斤，胃口相當正常，每餐會吃兩碗飯，可是從小只要一進食就會有便意，排便次數、量都很多而且稀軟，已經持續幾十年了，常常跑廁所也讓她非常困擾。

經過診斷，陳女士是先天體質的因素，屬於長期消化不良，吃很多也排泄很多，糞便沒有成形，代表食物的營養沒有被吸收，所以越來越瘦。我開了些中藥，包括半夏瀉心湯、甘露飲、茯苓、肉豆蔻等，

並且建議她要改變飲食習慣。第一是要少量多餐，讓每次吃進肚子的食物能充分被消化；第二是先吃蛋白質和油脂食物，促進消化液分泌，讓胃準備好開始消化食物。一段時間後，陳女士的排便次數和量逐漸減少，體重也稍微增加了。

一般來說，消化不良的原因主要分為功能性和結構性（或稱器質性），百分之八十的患者屬於功能性消化不良，可能與生活節奏、飲食習慣等有關，精神緊張、暴飲暴食、飲食沒有定時定量、缺乏運動、吸菸和酗酒等都容易引起消化不良。結構性消化不良則與其他消化系統疾病包括胃潰瘍、十二指腸潰瘍及胃癌有關。

【穴位按摩】

1. 內關穴：位於前臂手掌中線上，手腕橫紋中央上方2寸（三指幅寬），兩條肌腱中間。按壓內關穴有助消脹氣、舒緩心悸、失眠。



2. 足三里：小腿的正面，脛骨外側一橫指寬。膝眼下方3寸（四指寬）。將食指放在膝眼上，其餘三指自然貼近小腿，無名指下緣所到之處即是。足三里是顧胃的重要穴位，可消脹氣、助消化。



除了功能退化的老年人之外，六歲以下發育還沒完全的孩童、工作壓力大的上班族，都比較容易出現消化不良的情形，而且女性患者多於男性，應該與女性較容易感受壓力有關。長期消化不良的人，身體沒有好好吸收到營養，體型通常都很瘦，就算多吃也不容易胖。但是別以為消化不良只是小問題，太多食物累積在腸胃中，除了需要花更多能量去消化食物，還會形成廢物和毒素，對身體造成傷害，症狀輕微的人可能感覺胸悶、胃脹、胃酸酸的，嚴重的話則會引起胃痛、胃炎、胃潰瘍甚至胃癌。

中藥針對胃脹的治療，常以保和丸改善腸胃蠕動和消化；胃潰瘍可以用安中散、半夏瀉心湯，加上白芨、三七、延胡索治療潰瘍性疼痛；如果感染幽門桿菌可選用蒲公英；胃酸過多、胃食道逆流、心灼熱感，可以用烏貝散、旋覆花、代赭石治療；其他像山楂、陳皮、神麴、麥芽、

穀芽、內金也都有促進消化的功效。如果是情緒憂鬱或壓力大，可以適量選用疏肝行氣藥；脾胃虛弱的人可選用香砂六君子湯等健脾藥。

不論是什麼症狀，吃什麼藥，都需要醫師問診後，依體質開出最適合的藥方，不能直接到中藥房買藥，以免因體質不合吃出更多問題。

除了中藥的調理，改變飲食習慣相當重要。一般人若想控制食量來減肥，可以先喝湯、吃青菜增加飽足感，但是消化不良的患者則應該先吃蛋白質和油脂食物，讓消化液開始分泌，有助提高消化能力。飲食上要避免油炸、辛辣等刺激性食物，三餐定時定量並適度運動。當肌肉、神經協調性變好，自律神經穩定了，消化功能自然也會改善。

另外，穴位按摩和茶飲是很好的自我保健方式。穴位按摩每次五分鐘，以飯前一小時較好，但其他時間也可以按摩。

3. 合谷穴：將食指與拇指合攏，虎口處肌肉最高處就是合谷穴。有噁心感時，按壓合谷穴可緩解，且有助腸胃消化。



【茶飲】

玫瑰解脂茶

材料：玫瑰花 3 錢、山楂 2 錢、陳皮 2 錢
作法：放入 8 碗水（約 1600 cc）煮沸後，轉小火熬煮 15 分鐘，再悶泡 15 分鐘，撈去藥渣後即可飲用。

（整理／徐莉惠）





生活好習慣 胃食道不逆流

文 / 吳佩穎 玉里慈濟醫院中醫主治醫師 攝影 / 張哲卿

三十五歲的陳先生，由於長期腹部脹氣，胃酸上逆等問題來中醫就診。陳先生的職業是做室內裝潢工程，每日工作忙碌，午休時間短，吃飯習慣快速，一個便當不到十分鐘就解決。工作經常要搬運重物耗費體力，整日流許多汗，為了補充水分，炎炎夏日冰飲直灌，寒冷冬日則飲冷開水。年輕時因工地文化影響，幾乎每日喝提神飲料。陳先生長期覺得上腹脹滿，吃飯後腹脹的症狀更明顯；吃甜食和麵包過後，或是過飽，以及情緒緊張時，胃酸上逆就容易發作。由於週間工作忙碌，假日時大部分待在家中看電視滑手機，熬夜晚起。

陳先生體型微胖，面色恍白，舌質黯淡紅苔白厚，舌體胖大、邊緣有齒痕印，脈滑略數。每日有排便習慣，但不成形，質地較黏，味臭。陳先生每週來中醫就診，使用中藥調節脾胃氣機，搭配針灸治療，而生活及飲食習慣的調整最為重要，數月後脹氣與泛酸問題逐漸減緩。

由於陳先生吃飯快速，胃中食物無法好好消化，造成腸胃的負擔，加上長期冷飲與刺激性的飲料，影響腸胃的功



除了穴位保健，吳佩穎醫師也建議民眾養成運動習慣，三餐定時定量。

能，易引起腸胃發炎。食物的消化需要仰賴胃腸道酵素的分泌和平滑肌的正常蠕動，冰冷飲食造成胃腸道的溫度下降，使分布於胃腸道的血管收縮，導致胃腸道的供血不足，影響消化的功能。

從中醫的角度來看，寒涼生冷容易傷

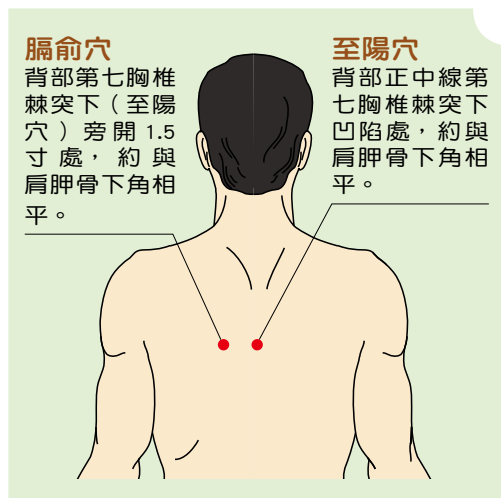
脾胃的陽氣，影響消化吸收的功能，蘊濕生痰，滯留於胃脘部。古人說：「三分治療七分養」，此「養」包含生活習慣以及情緒的調理。證嚴上人說：「日食八分飽，兩分助人好。」古老的西藏醫學也提出八分飽的養生哲學，給胃留下消化食物的空間。

民眾自我保健可利用穴位按摩的方式，胃酸過多者可按壓位於小腿外側的足三里穴(胃經)，以及位於背部的至陽穴(督脈)以及膈俞穴(膀胱經)。胃脹氣者可按壓公孫穴(脾經)、內關穴(心包經)、豐隆穴(胃經)與行間穴(肝經)。

食療方面，冬季時可烹煮蘿蔔湯，加入當季蔬菜，香菇等，烹煮蘿蔔的時間要足夠，燉煮約需一個半鐘頭，煮至蘿蔔透明柔軟則能去除蘿蔔的寒性，而具有滋陰的效果。夏季時仍應忌食寒涼，食用消暑的食材，如薑炒絲瓜，薑絲冬瓜湯，溫飲仙草乾茶，綠豆湯。

多利用假日到戶外走動，民眾常認為工作勞動就能取代運動，運動與勞動不可混為一談，運動目的在於放鬆肌肉，活動伸展筋骨。以慢走慢跑，爬山健行，伸展疏通氣血為佳；競速快走容易造成背部與小腿肌肉緊繃，因此不適合做為養生運動。由於國人教育不重視運動，讓民眾忽略養成運動習慣，造成許多慢性病。

選擇天然的飲食，減少加工食品，選用當季的蔬果，三餐定時定量，保持心情愉悅，維持良好的運動習慣，是調理腸胃疾病的不二法門。



學貫中西 育良醫

慈濟大學學士後中醫學系有成

文 / 林宜信 慈濟大學學士後中醫學系主任

慈濟大學學士後中醫學系成立迄今已邁入第四年，承接本校醫學院二十年來所奠定的基礎，系上共合聘了將近三十位西醫領域課程的師資，讓同學們能比照醫學系共同擁有生化、解剖、生理、藥理、病理及臨床各學科的優秀師資群。在中醫師資方面，除了持續延攬各醫學院近三十位專兼任的學者，更力邀慈濟醫療志業六個院區之中醫部門的部(科)主任及資深主治醫師們共同任教，教學陣容十分堅強。

目前學士後中醫系的教學、研究及行政區域主要位於勤耕樓八樓，為推廣及發展中國傳統醫藥，並結合現代生物科技的研究，設有專業教室包括：中藥炮製學、針灸與傷科、中醫診斷學及臨床技能等，並設立了二間聯合實驗室。更積極規劃與設立完成了「慈濟大學中草藥植物園」，對校內外開放。

教學卓越計畫成果豐碩

中醫診斷現代化教學卓越計畫，旨在讓本系學生能夠學會現代化中醫診斷儀器之操作與應用，經由導入現代化中醫相關科技診斷產品，創造師生共同接納和研發中醫診斷技能與產品之契機。藉由自律神



慈濟大學學士後中醫學系成立後，也努力推廣中醫的保健養生觀念。圖為二〇一五年一月下旬後中醫學系舉辦第一屆東海岸針灸研習營，由學生向學員介紹經絡走向和穴道位置。圖片提供／慈濟大學祕書室

經檢測儀、經絡能量分析系統、心律大師腕式生理監視器等儀器，培養本校學生除了解中醫傳統陰陽五行學說、針灸經絡學說之外，也能發展中醫證據醫學。將使本校所培養的現代化中醫師成為我國醫界加速結合「主流醫學」，並進而共同合作發展「中西醫結合醫學」之重要人才。

而中草藥人文生態教學卓越計畫旨在導入慈濟人文及養生文化，傳達健康的飲食來自健康的土地，自然健康無毒的耕種

方式之理念，以培養本系學生及全校師生對於中醫藥人文及中草藥專業知識。

慈濟大學學士後中醫學系 授袍暨宣誓典禮

本系首屆「中醫系醫學生授袍暨宣誓典禮」，已於二〇一五年五月十七日舉辦，由證嚴上人親自授予四十四位學生聽診器和針灸包，期勉醫學生恆持初衷，並勉勵同學，不只是懂藥理、生理，還要撫慰病人的心理，做一個親切的醫生，讓病人信任，成為一位拔苦予樂的大醫王。

本系第一屆學生表現優異，不僅於「二〇一四年第二次專技醫事人員考試」中醫師第一階段考試，全數通過，並且在經過

一年中、西醫基礎課程後，四十四位學生已於二〇一五年九月一日分別前往花蓮、臺北、臺中、大林慈院見習。本系一向強調中、西醫互補，學生於第四年先到西醫見習，第五年再到中醫實習。

未來，慈大學士後中醫學系將更進一步完善系務行政系統，加強課程安排規劃，持續強化教學師資陣容，以培養民眾信賴的良醫人醫為目標。

中草藥園創設與開放參訪

慈大學士後中醫學系的中草藥植物園，於二〇一五年五月十六日，由本校王本榮校長、前校長方菊雄教授、范德鑫主任祕書、范揚皓總務長、中國醫藥大學張永勳



二〇一五年五月十六日慈濟大學舉行中草藥園啟用典禮，左二起：慈濟大學總務長范揚皓、教育傳播學院劉佑星院長、主任祕書范德鑫、學士後中醫學系林宜信主任、分子生物暨人類遺傳學系方菊雄教授、王本榮校長、李六秀師姊、中國醫藥大學張永勳教授、花蓮農改場黃鵬場長等人共同剪綵。攝影／王嘉彬



二〇一五年五月慈濟大學學士後中醫學系第一屆授袍典禮後合影。攝影／許榮輝

教授、行政院農業委員會花蓮區農業改良場黃鵬場長及學士後中醫學系林宜信主任等人共同剪綵啟用，藉以提供系上中草藥教學、研究資源，亦是校園內休憩的新景點。

這是臺灣首座以人體臟器為分區之藥用植物園，藥園主體分成下列各區：腦部、心藥草區、肺藥草區、肝（膽）藥草區、脾（胃）藥草區、腎（膀胱）藥草區、婦科藥草區、大小腸藥草；其他周邊區域分別為：益腦滋補藥草區、提神藥草區、原住民藥草區、百草茶區、抗癌藥草區、有毒藥草區、芳香植物區、民俗節慶藥草區、藤蔓植物區、水生藥用植物區。

為因應中草藥園未來管理及維護，開設多門初級及中級培訓課程提供志工學習，課程內容多元包含藥園各區植物簡介、及

各類藥草植物及有毒植物辨識課程，透過課程的訓練及實地之教學，已培訓了多達一百八十位對中草藥藥用植物有興趣的志工。中草藥園的志工，來自各行各業。有公職退休、農民、家庭主婦和學生等等，配合藥園啟用，陸續辦理志工回娘家活動，目前已經有約三十位志工積極參與。

中草藥園這個綠福田秉持著守護大地、與萬物共生息的理念，園區的施作採用草生種植法，不施農藥、不放化學肥料，以友善的方法對待土地，也因此園區自成一體的生態教室。二〇一五年十二月三十一日起，暫定每星期一至星期五早上九點到下午五點對外開放。未來，將擇期公告申請導覽辦法，接受民眾之導覽需求，亦歡迎民眾自行入園參觀。🌱



慈濟大學後中醫學系課程結合理論與實務，圖為中醫藥物學課程進行中草藥園跑考測驗。圖片提供／後中醫學系



家長與學生一同參觀中草藥園。攝影／王嘉彬