

微笑之源

關心您身心靈的健康

#012 冬季號 2019-01月

本期要目

01 本季主題：冬令進補防病優於治病

04 婦女健康中心專區：更年期不適的自覺保健及營養治療觀

11 本季主題：中醫輔助緩解乳癌患者化放療副作用

13 勇源花絮：自我療癒的美麗力量—夏威夷舞工作坊

冬令進補 防病優於治病

陳玉娟 | 台北醫學大學附設醫院傳統醫學科醫師



農業社會裡春耕夏耘秋收冬藏，每個節令該做甚麼事是很分明的。冬天是忙碌了一年準備休息跟享受成果的季節，從立冬開始，俗諺說「立冬補嘴空」，冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最長的一天，過了冬至，白天就會一天天變長，各地氣候就進入最寒冷的階段。

可別以為大地封藏的時候，人們是閒著窩在家裡喔！整理農具、收拾家裡以及冬令進補，還是挺忙碌的！這個時節，《黃帝內經》裡告訴我們「冬三月，此謂閉藏，水冰地坼，無擾乎陽，早臥晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就溫，無泄皮膚，使氣亟奪，此冬氣之應養藏之道也。逆之則傷腎，春為痿厥，奉生者少。」因此冬季養生必須注重早睡晚起、避免受寒以及減少過度思慮。所謂的慾望，是指心裡的想法，不單指情慾，在中醫的哲學思維裡，



所有的慾望都應該有所節制。《黃帝內經》裡告訴我們如果冬季沒有做好養身，腎就容易受傷，容易出現腰膝酸痛、小便不利、水腫等毛病，還有得到寒冷的病證，怕冷、手腳冰冷。冬天沒有養生好，不單當季出現問題，也會導致春季出現毛病，到春天身體軟弱、百病叢生。

冬季在中醫裡對應的臟腑是腎臟，是萬物起源的初始，猶如一顆種子埋藏在土裡，不斷蓄積能量，等待合宜的時機發展茁壯。中醫認為，冬天陰氣偏盛，陽氣不足，人體陽氣處於潛藏狀態，新陳代謝緩慢，此時進補有利於封藏，滋養效果最好。

進補雖說老少咸宜，但應因人而異。年輕人，身體健康、陽氣旺，不宜用「補陽」之品，進補偏于補陰，使用食補如蓮子、山藥、枸杞、蘿蔔等能有滋養身體的作用，飲

食營養均衡充足加上適時的休息就能有不錯的效果。至於冬天容易生病的患者，或每年春、夏季總有些老毛病反覆發作的人，以及體質較虛弱的中、老年人，這些人依體質進行冬令進補對於疾病的預防有很好的效果。在補腎的基礎上，依照個人體質進行調理。體質大致可以分為下列幾類：

1. 氣虛者常見氣短易疲倦、乏力、喜嘆息、語調低微、自汗，臉色蒼白無光澤、舌淡白胖大齒痕等。氣虛者可以黃芪與紅棗、桂圓煮食，還可吃些人參、黨參，人參每天5分或一錢熱水悶煮後飲用或直接用蔘片口含即可。人參、麥門冬、五味子即生脈散對氣虛自汗的人很有幫助，也可以預防夏天容易中暑的情形。但是有特殊疾病如癌症、自體免疫性疾病（紅斑性狼瘡、類風溼性關節炎、乾燥症等）的患者，必須請教中醫師，不可自行服用。氣虛的人

常伴隨脾胃虛弱，容易腹瀉、腹脹、消化不良，四君子湯便是常見調理脾胃的方劑。

2. 血虛者常見低血壓、變換姿勢頭昏眼花、維持同一姿勢一段時間易肢體麻木、心慌心悸、失眠、面色萎黃、舌質淡白，女性月經量少、色淡等。血虛者可選用紅棗、桂圓、熟地、當歸、黃耆、桑葚子等養血的中藥材。四物湯是中醫常見的補血方劑，原本是用在跌打損傷的修復，現在成為女性婦科聖方，主要便是因為補血的功效，其實男性朋友也適用，在幫助生髮上有很大的功效。很多女性朋友會在經期結束服用幾帖四物湯，如果有子宮肌瘤、子宮肌腺症的問題的女性朋友，必須諮詢信任的中醫師使用喔！

3. 陽虛的人以畏寒怕冷、四肢不溫、溏便、陽痿為主。陽虛者主要以補腎為原則，可

選用十全大補湯，黃耆，肉桂，何首烏等中藥斟酌使用。

4. 陰虛者以午後潮熱、顴紅、盜汗、五心煩熱、舌紅少苔、口乾為主。陰虛者可選用西洋參、枸杞子、南北沙參、麥冬、石斛、龜板、鱉甲。食物中有烏骨雞、甲魚，均是滋陰佳品。

核桃、枸杞、黑棗、黑豆等是補腎佳品，可以搭配在食材中服用。若是脾胃虛弱者，要防止「虛不受補」，可先以黨參、茯苓、白朮、砂仁、桂枝、小茴香等調理脾胃，待胃消化功能正常後可進補，否則有害無益。

生活中有氣血兩虛、陰陽兩虛，亦有氣陰兩虛者或氣血陰陽皆不足者，進補時對自己屬於哪一類，不太清楚的，還是應當請教醫生。🍷

輔仁大學附設醫院真善美聖聯誼會會員招募

緣起

真善美聖聯誼會成立於2019年01月12日，由輔仁大學附設醫院與勇源輔大乳癌基金會所發起的病友關懷團體，秉持『真善美聖』的理念，協助姐妹們早日走出罹病陰霾，邁進正向生活。

成立宗旨

為讓罹患乳癌的姐妹在面對治療所引發的身心憔悴與對未來的惶恐不安時，能獲得其他病友的同理、支持與陪伴，並擁有一個分享彼此生活經驗、獲取乳癌醫療資訊及社會資源的空間。在療程告一段落後，仍可互相交流及勉勵。

入會辦法

真善美聖聯誼會會長黃諱宇女士與副會長吳卉汝女士誠摯邀請病友姐妹加入，若有意願成為【真善美聖聯誼會】會員，可掃描QR Code至網頁填寫入會申請。

如有疑問歡迎來電詢問：02-2905-6728（勇源輔大乳癌基金會 許媛婷）



更年期不適的自覺保健及營養治療觀

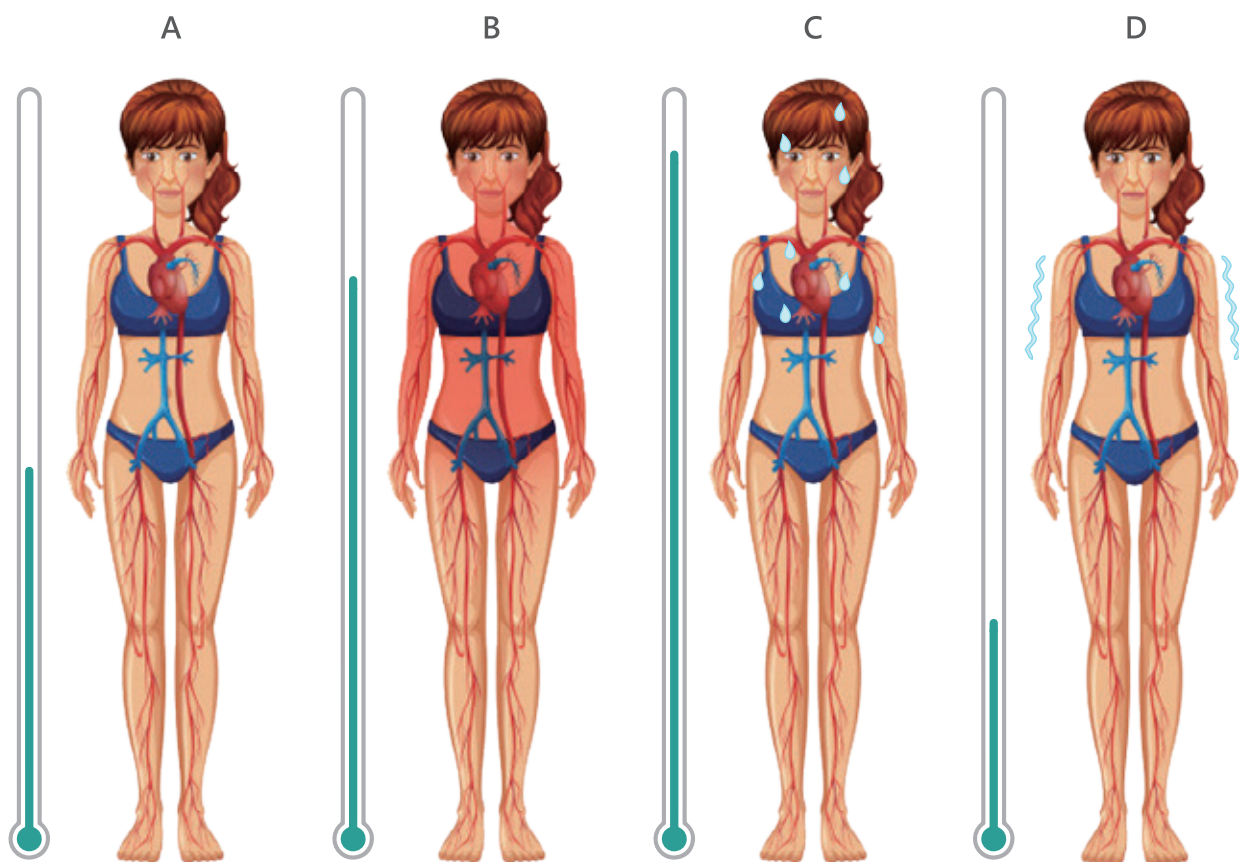
鄭碧華 | 輔仁大學附設醫院婦產科醫師

更年期的定義是什麼？

婦產科醫師在門診常遇到病人詢問：「我沒有月經很久了，還需要看更年期嗎？」、「我還年輕，尚未40歲，只是常常會有一陣子沒有來月經，這是更年期嗎？」。是的！更年期首先發生的就是經期不規則，月經一下多一下少，月經延遲兩個星期以上到一個月，甚至到60天以上才來。想要初步了解自己是不是要邁入更年期，可以填寫生理期健康自評表和更年期不適症狀自評表（請見第9和10頁），並將結果與您的醫師討論。

我們也能夠透過圖一和圖二了解婦女的身體在更年期到停經時的主要變化，包含熱潮紅時生理變化以及對陰道結構的影響。

▼ 圖一顯示熱潮紅在停經前與後較會發生。



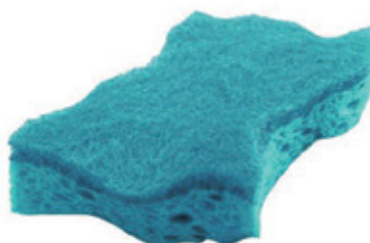
- A. 核心體溫開始增加，心跳增加，皮膚血流增加。
- B. 核心體溫繼續上升，上半身充血強烈，並感覺到上半身很熱。
- C. 核心體溫到最高點。
- D. 體溫下降便有畏寒感並發抖。

▼ 圖二顯示下降的血中女性荷爾蒙濃度在更年期後明顯影響陰道的結構示意圖。

更年期前雌激素作用良好



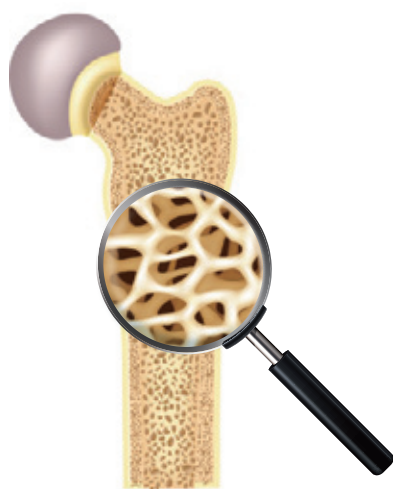
更年期後雌激素低



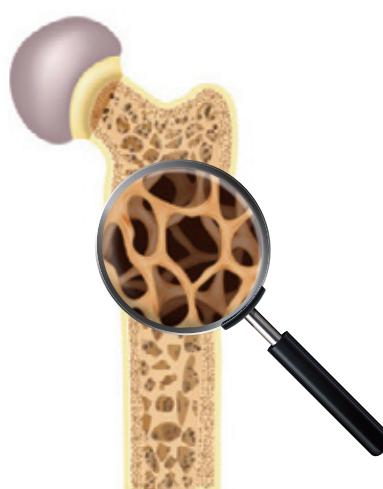
- ◎ 不像多數更年期症狀，生殖系統的症狀會隨著時間的推移而變差。

更年期不適的主要元兇是「不足不調的荷爾蒙」，使用個人化的荷爾蒙治療有多層面、重要且長久性的好處，可以在婦科門診就更年期議題，與醫師依照個人需求進行資訊性與需求性諮詢。圖三和圖四呈現使用荷爾蒙治療對發生骨質疏鬆的影響狀況與乳癌發生危險因素之評估。

▼ 圖三顯示更年期停經後使用荷爾蒙治療，明顯降低骨質疏鬆的發生。

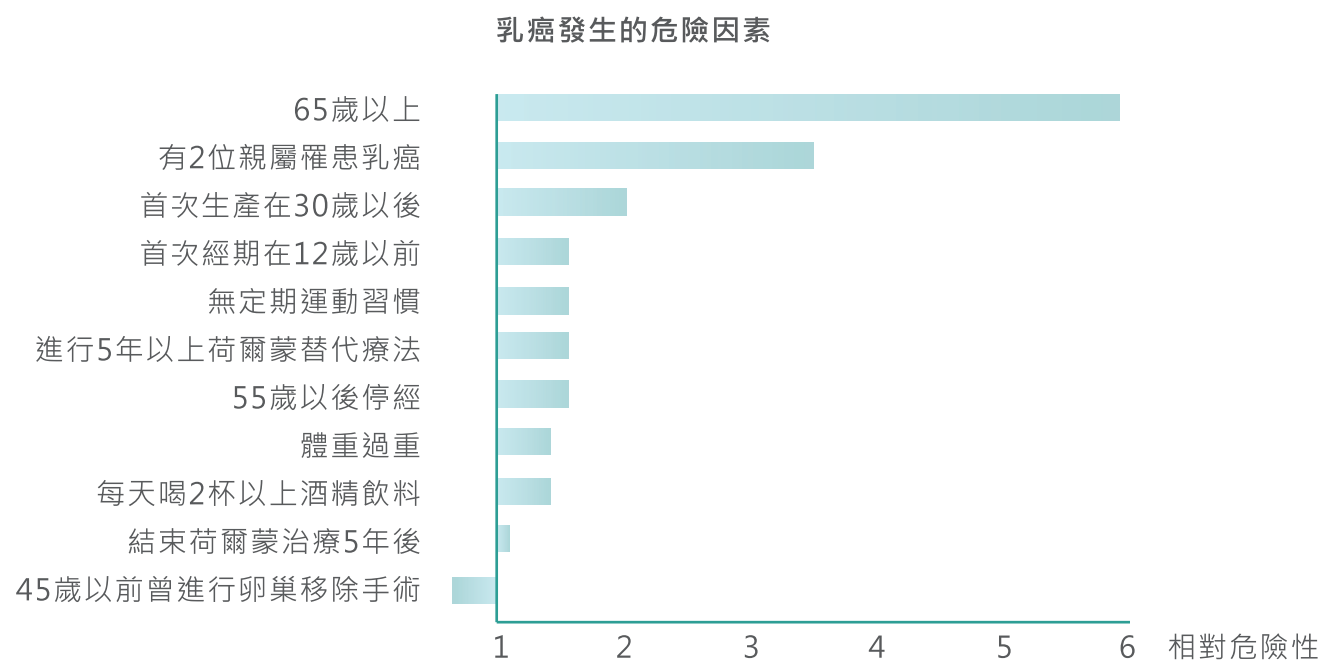


一般骨質



骨質疏鬆症

▼ 圖四顯示使用荷爾蒙治療與乳癌發生的危險因素之相對危險性。



▼ 圖五顯示更年期人體器官因抗氧化機制逐漸老化可能出現的壓力性疾病。

心	心臟病、高血壓、缺血性
眼	白內障、黃斑部病變、視網膜退化
器官	老化、糖尿病、慢性疲勞症候群
血液	血栓、高血壓、動脈粥樣硬化
免疫	癌症、發炎、自體免疫疾病、紅斑性狼瘡、多發性硬化症
腦	癌症、自閉症、阿茲海默症、巴金森氏症、注意力缺失、過動障礙
肺	癌症、氣喘、過敏、急性呼吸窘迫症候群
關節	關節炎、乾癬性關節炎、類風濕性關節炎
腎	腎病、腎炎
皮膚	曬傷、乾癬、皮膚炎、皮膚老化、黑色素瘤

從自由基導致氧化壓力性疾病之觀點進行營養治療

多種因素都會使體內產生過多的自由基，包括陽光中的紫外線、空氣汙染、飲用水內含重金屬、油炸食物的反式脂肪酸、蔬菜水果所含的農藥與殺蟲劑、電子產品的電磁波輻射、工作壓力、身體細胞進行生理化學反應等。自由基時時刻刻都在破壞基因、細胞，導致體內產生發炎物質。當人體對抗自由基的能力不足時，細胞、組織、器官逐漸受到傷害，各類疾病的症狀就逐漸出現了，這類疾病稱作氧化壓力性疾病。隨著年齡的增長，體內的自由基和發炎物質累積越來越多，便會逐漸破壞健康的平衡狀態。這是一種慢性發炎性的老化（Inflamm-Aging）。在更年期，身體不似青年期，抗氧化機制逐漸老化，造成氧化壓力性疾病一一出現，也讓婦女感受由輕至重度的各種更年期症狀。

營養素對抗氧化壓力性疾病

雖然慢性發炎性的老化是無法避免，但是藉由均衡攝取食物中的營養素、或補充營養素保健食品來對抗自由基，可以降低產生氧化壓力性疾病的風險，甚至降低其嚴重程度。常用的營養素是維生素和微量礦物質，它們不僅參與細胞的基因轉錄及生理化學反應，更是人體對抗自由基的重要元素。研究顯示，在急性發炎狀態時，血中的維生素A、維生素B6、維生素C、維生素D、鋅、硒會大量減少。

細胞內的粒線體產生能量過程中，輔酵素Q10是協助將電子轉移的重要營養素。當缺乏輔酵素Q10時，粒線體無法有效地產生能量，導致細胞逐漸老化及死亡。隨著年老，各細胞內的輔酵素Q10濃度逐漸減少，特別是在心臟、肺臟、及腎臟等細胞。因此，在更年期常見這三種器官發生疾病，例如：高血壓、心臟無力、胸悶、呼吸不順、慢性腎臟疾病。

食用油品含有大量的歐米茄-6（Omega-6）脂肪酸，它會促進人體產生發炎物質；而魚油含有較多的歐米茄-3（Omega-3）脂肪酸，可以促進人體產生抗發炎物質，以平衡歐米茄-6（Omega-6）脂肪酸產生的發炎物質。肉類和奶製品含有甲硫胺酸，在體內會轉變成同半胱胺酸。血中同半胱胺酸濃度過高，容易引發心臟血管疾病。例如：心肌梗塞、腦中風、頸動脈硬化、或動脈狹窄。維生素B6、維生素B12、和葉酸則可以將同半胱胺酸轉化成對人體較無傷害的物質。除了上述提到的營養素，其它營養素，例如：茄紅素、葉黃素、白藜蘆醇、芸香素、槲皮素...也都有抗自由基的效果。

細胞內的各種營養素失衡，將會逐漸導致人體的正常生理功能無法運行，疾病就容易纏身。細胞需要營養，不需要藥物；營養用來修補身體受損的組織，藥物只是暫時用來控制疾病的症狀，過量或不適當使用可能造成身體更嚴重的損傷。營養平衡免疫系統，多數藥物會降低免疫

力。因此，在治療更年期症狀時，若能先恢復人體的營養平衡系統，降低發炎物質的產生，就可以強化藥品的治療效果；更進一步地，減少藥品的使用劑量，而降低藥品副作用的發生機率。所以，營養提升藥品療效，使用藥品卻也增加人體對營養的需求。

2009年衛福部公告「國人膳食營養素參考攝取量」，內容包括：在膳食（即食物）中，各種維生素及礦物質的每日建議攝取量及參考上限。然而，若這份資料是針對人體在正常生理功能運轉時，需要各種維生素及礦物質的攝取量，而不是針對輔助治療疾病。例如：葉酸在「國人膳食營養素參考攝取量」的參考上限，每日1毫克。但是，藥品等級的葉酸，說明書說明：成人每日可服用15毫克。維生素D在「國人膳食營養素參考攝取量」的參考上限，成人每日2000 IU（單位）。但是1982年至今，美國核准維生素D「藥品」用於維生素D抗性的佝僂病，使用劑量是每日20萬至50萬IU，相當於每月最高劑量為1千5百萬IU。副甲狀腺素低下的疾病，使用劑量是每日5萬至20萬IU，相當於每月最高劑量為6百萬IU。衛福部規定，輔酵素Q10當作食品原料時，每日最高攝取量不得超過30毫克。但臨床研究顯示，對於洗腎患者，每日補充1800毫克，持續2週，仍是安全的。由此可見，營養素的營養治療劑量上限，遠高於「國人膳食營養素參考攝取量」及一般食品的建議劑量上限。

營養治療是使用高劑量的營養素，讓患者體內的營養系統能快速地達到平衡狀態。然而，若長期補充高劑量的營養素也可能造成營養過剩，導致營養系統再度失調。因此，營養治療之前，醫師不僅會先評估患者的病情，也會評估是否需要抽血檢驗各項營養素的指標，來了解患者的營養狀態。例如：檢測血中同半胱氨酸濃度是否過高、血中維生素D代謝指標（骨化二醇）濃度是否不足。營養治療需與藥品治療同時進行，才能快速及安全地改善疾病症狀。當疾病症狀已逐漸改善時，醫師會評估是否降低藥品或營養素的劑量；或停止使用藥品或營養素補充品。另外，營養素補充品含有營養素之外，也含有其它非營養素成份。當醫師開立營養素補充品給患者時，也會先評估這些非營養素成份是否會造成其它疾病的風險。因此更年期婦女切勿自行補充高劑量的營養素補充品，以避免病情惡化或誘發其它疾病。🐾

參考資料

1. Kale SS et al., Effects of Aging on Inflammation and Hemostasis through the Continuum of Critical Illness. Aging Dis. 2011 Dec; 2(6):501-11.
2. Duncan A et al., Quantitative data on the magnitude of the systemic inflammatory response and its effect on micronutrient status based on plasma measurements. Am J Clin Nutr. 2012 Jan;95(1):64-71.
3. Kalén A et al., Age-related changes in the lipid compositions of rat and human tissues. Lipids. 1989 Jul;24(7):579-84.
4. Fournier BM et al., The role of neutrophils during intestinal inflammation. Mucosal Immunol. 2012 Jul;5(4):354-66.
5. Lamprecht SA et al., Chemoprevention of colon cancer by calcium, vitamin D and folate: molecular mechanisms. Nat Rev Cancer. 2003 Aug;3(8):601-14.
6. D'Elia RV et al., Targeting the "cytokine storm" for therapeutic benefit. Clin Vaccine Immunol. 2013 Mar;20(3):319-27.
7. Drisdol 藥品說明書.
8. Yeung CK et al., Coenzyme Q10 dose-escalation study in hemodialysis patients: safety, tolerability, and effect on oxidative stress. BMC Nephrol. 2015 Nov 3;16:183.

生理期健康自評表

請勾選符合您情況的格子，並將結果與您的醫師討論。

1. 是否服用調經相關藥物（經多、經少、經痛、經亂）？ ☐ 是 ☐ 否
2. 是否已知有 ☐ 子宮肌瘤 ☐ 子宮腺肌症 ☐ 子宮內膜異位症
3. 最近一年是否做過身體檢查？ ☐ 是 ☐ 否

<p>4. 生理週期（多久來一次？）</p> <p><input type="checkbox"/> 23-37天 <input type="checkbox"/> 23天內</p> <p><input type="checkbox"/> 2-3個月 <input type="checkbox"/> 4-6個月</p> <p><input type="checkbox"/> 半年以上 <input type="checkbox"/> 沒有規律性</p>	<p>5. 生理期時會有大血塊嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> 正常量有小血塊 <input type="checkbox"/> 正常量有大血塊</p> <p><input type="checkbox"/> 量多有小血塊 <input type="checkbox"/> 量多有大血塊</p> <p><input type="checkbox"/> 正常量無血塊 <input type="checkbox"/> 量多無血塊</p>
<p>6. 生理期有比以前提早或延後嗎？</p> <p><input type="checkbox"/> 每月正常 <input type="checkbox"/> 早6天以上</p> <p><input type="checkbox"/> 晚14天以上 <input type="checkbox"/> 時早時晚</p>	<p>7. 生理期感覺下腹被壓迫或疼痛的頻率</p> <p><input type="checkbox"/> 不會 <input type="checkbox"/> 偶爾（一年1-2次）</p> <p><input type="checkbox"/> 有時候（一年3-4次） <input type="checkbox"/> 很長（一年5-6次）</p> <p><input type="checkbox"/> 幾乎每次都會 <input type="checkbox"/> 量多無血塊</p>
<p>8. 最近一年生理期的天數多為</p> <p><input type="checkbox"/> 7天以內 <input type="checkbox"/> 減少1-2天</p> <p><input type="checkbox"/> 增加2-3天或以上 <input type="checkbox"/> 減少3天或以上</p>	<p>9. 上廁所的頻率</p> <p><input type="checkbox"/> 白天上廁所8次以下或晚上可以一覺到天亮</p> <p><input type="checkbox"/> 白天上廁所8次以上或晚上睡夢中上廁所1次以上</p>
<p>10. 生理期感受不舒服的頻率</p> <p><input type="checkbox"/> 不曾 <input type="checkbox"/> 幾乎不會</p> <p><input type="checkbox"/> 一半一半 <input type="checkbox"/> 幾乎每次生理期</p>	<p>11. 感覺尿不乾淨</p> <p><input type="checkbox"/> 不曾 <input type="checkbox"/> 有一點</p> <p><input type="checkbox"/> 有時候 <input type="checkbox"/> 很常</p> <p><input type="checkbox"/> 非常</p>
<p>12. 感覺會漏尿、尿失禁（咳嗽或走路時）</p> <p><input type="checkbox"/> 不曾 <input type="checkbox"/> 有一點</p> <p><input type="checkbox"/> 有時候 <input type="checkbox"/> 很常</p>	<p>13. 最近月經來時比以往特別感到疲累</p> <p><input type="checkbox"/> 不曾 <input type="checkbox"/> 有一點</p> <p><input type="checkbox"/> 有時候 <input type="checkbox"/> 很常</p> <p><input type="checkbox"/> 非常</p>
<p>14. 生理期曾有的不適症狀（可複選）</p> <p><input type="checkbox"/> 下腹疼痛 <input type="checkbox"/> 冒痘痘 <input type="checkbox"/> 排氣及排便順暢</p> <p><input type="checkbox"/> 腰酸背痛 <input type="checkbox"/> 胸部腫脹疼痛 <input type="checkbox"/> 經血量大且有血塊</p> <p><input type="checkbox"/> 臉色慘白 <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 頭暈目眩</p> <p><input type="checkbox"/> 情緒不穩 <input type="checkbox"/> 拉肚子 <input type="checkbox"/> 倦怠、嗜睡</p> <p><input type="checkbox"/> 腸胃不適 <input type="checkbox"/> 睡眠不良 <input type="checkbox"/> 其他</p>	<p>15. 最近半年月經量有變化（最近比起以往...）</p> <p><input type="checkbox"/> 量少 <input type="checkbox"/> 量多且痛</p> <p><input type="checkbox"/> 量少且痛 <input type="checkbox"/> 量多、有血塊但不痛</p> <p><input type="checkbox"/> 量多 <input type="checkbox"/> 結束後滴滴答答地來</p> <p><input type="checkbox"/> 量正常但疼痛增加</p>

更年期不適症狀自評表

症狀	😊 沒有	😞 有一點	😓 經常	😫 很嚴重
1. 心跳加快				
2. 感到壓力，覺得緊張				
3. 睡眠不足或品質不佳				
4. 臉部毛髮增多				
5. 皮膚異常乾燥、發癢				
6. 恐慌、不安全感				
7. 注意力、記憶力不佳				
8. 容易感覺疲累、無力				
9. 陰道乾澀、性交時感到疼痛				
10. 經常感到失落、想哭				
11. 煩躁、脾氣不佳				
12. 頭暈				
13. 日間或夜間頻尿				
14. 尿失禁、漏尿				
15. 身體某些部位有刺、麻感				
16. 頭痛				
17. 肌肉、關節、腰背疼痛				
18. 感到胸悶，呼吸不順				
19. 熱潮紅（身體某些部位發熱）				
20. 盜汗、過度流汗				
	6個月內1次 或以下	3個月內 1-2次	1個月內 1-2次	1週 1-2次
21. 最近對性行為的意願為何？				

中醫輔助緩解 乳癌患者化放療副作用

陳玉娟 | 台北醫學大學附設醫院傳統醫學科醫師

乳房是女性第二性徵的體現，不只影響體態美觀，吸引異性、影響自信以外；更有分泌乳汁哺餵下一代的功能。乳房的發育受著荷爾蒙的影響，如果長期暴露在環境荷爾蒙中、高油脂飲食、或乳癌家族史、以及長時間情緒壓力下，非常容易產生癌變。

乳癌為我國女性好發癌症排名第一位，相較於歐美國家，台灣乳癌好發年齡比歐美國家早，約在45-69歲之間，以45-49歲每10萬名婦女發生144人為最高，其次為50-64歲的142-140人，而且乳癌發生率年年上升，居十大癌症發生率排行榜第一名！然而隨著醫療的進步，乳癌的治療效果也大大提升，在第三期以前都有一半以上治癒的機率。一旦發現異樣，不要諱疾忌醫，也不用過度擔心，早期發現早期治療，一定可以達到理想的治療效果。

乳癌屬於中醫學的「乳岩」、「石癰癰」、「乳核」、「乳痛堅」、「乳毒」、「乳疽」等範疇，歸在中醫外科裡。《外科正宗》說：「乳岩由於憂思鬱結，所願不遂，肝脾氣逆，以致經絡阻塞，結積成核。」婦女乳頭屬肝，乳房屬胃，脾胃互為表裡，憂思鬱怒使肝脾兩傷，肝失疏瀉，氣鬱化火，脾失健運，痰濁內

生，以致痰熱搏結，經絡痞塞，阻滯日久，結滯乳中或氣機鬱久化成毒，以致氣毒壅盛，瘀毒內結而成本病。從中醫的角度來說，乳房的疾病與經絡、臟腑和氣血有很大的關係。

目前治療方法多以外科手術切除病灶後，輔以化放療鞏固療效，而且正規的治療在目前看來是最穩當而且有效的。然而在治療過程中，因為個人稟賦的不同，或是心理的恐懼、焦慮，或是藥物的副作用，會引起倦怠、筋骨痠痛、腸胃道不適、免疫力低下或失眠、潮熱、心悸，以及口腔潰瘍、皮膚潰爛，末梢神經病變引起腫脹麻木感等問題影響生活品質。除此之外，很多病友是因為骨髓抑制導致白血球過低或紅血球不足，或肝功能異常，副作用不堪負荷，以至於治療療程無法持續。此時藉由中藥的介入，提升血球數，改善生活品質，乃至於增加藥物治療的效果，可以達到醫、病雙贏的結果。

一、倦怠、免疫力差、白血球或紅血球低下時，可酌量使用補氣茶飲：黃耆20克，紅棗5克，枸杞10克，陳皮5克，加600C.C.水煮開後飲用，可增強免疫力。不過如果有發燒、傷口發炎、感冒鼻涕黃稠的情形不可使用。

二、口乾舌燥、嘴破、胸脅滿悶脹痛，情緒抑鬱，可用疏肝養陰飲：麥門冬20克，五味子5克，金銀花10克，玫瑰花5克，青皮5克，加600C.C.水煮開後飲用。適合放療期間及前後使用，減少輻射傷害。

三、失眠，焦慮，潮熱、盜汗，可用清心安神飲：浮小麥20克，甘草5克，紅棗5克，百合8克，蓮心1克，茉莉花3克，加600C.C.水煮開後飲用。亦可改善荷爾蒙療法引起的更年期症候群。

四、手術後淋巴循環不良，手腫脹疼痛，可用散腫消瘀湯：夏枯草15克、海藻5克、昆布5克、青皮5克、金銀花10克、丹參10克，1000c.c.水煮滾後飲用，消除肢體腫脹，促進淋巴回流。

五、食慾不振，消化不良，可用開脾益氣飲：陳皮15克、茯苓15克、白朮5克、神曲5克、洛神5克或用山楂取代，亦可加少許烏梅，600c.c.水煮滾後飲用。促進食慾。

除了以上的茶飲以外，因為人是有機體，中醫是講究體質的調理，每個人可能有多個證型混合，而且在不同的治療階段，也會有不同的症狀出現，需要相應的中藥處理。如果對自己的身體狀況有所疑慮，還是請教信任的合格中醫師再使用。因於時令，利用春季養肝，夏季調理心血管與脾胃，秋天保養肺臟，冬天滋補腎氣，在冬至過後依身體狀況適時使用黃耆、黨蔘、白朮、茯苓、山藥、蓮子、熟地、紅棗等藥材搭配食材進行調理，可以讓精神更飽滿、更有精力接受治療及生活的挑戰！

另外，中醫認為藥食同源，從日常食物裡可以得到足夠的營養，便是「補」。平時可適量食用豆漿、蕃茄、薏仁、燕麥、紫菜、海帶、芝麻、無花果、綠茶等，少吃油炸、紅肉、醃製品、含荷爾蒙食物（雪蛤、紫河車等）。還有，中醫強調身心合一，情緒調暢，積極樂觀的態度，加上適度的運動，瑜珈、太極、導引等都是很適合的運動，最後調整心境，減輕工作及情緒負荷，擁有充分的休息跟優質的睡眠，好好善待自己的身體，身體也會給您更好的回報。🍵



陳玉娟醫師 小檔案

現職

台北醫學大學附設醫院傳統醫學科醫師

主治專長

過敏體質調理、產後調理、更年期障礙、不孕症、睡眠障礙、經期調理、減重、中醫美容

自我療癒的美麗力量—— 夏威夷舞工作坊

吳青凡 | 編輯部

夏威夷，在這個代表著陽光、熱情的渡假勝地，擁有非常知名的傳統舞蹈（原文為「Hula」，又被稱做呼拉舞），由最早定居在夏威夷的玻里尼西亞人所發展，為注重手腳和腰部動作，富含歷史與文化的舞蹈形式。

2015年夏威夷大學癌症中心的Lenora Loo博士和Erin Bantum博士想瞭解夏威夷舞是否能從生理和心理層面增進乳癌患者的生活品質，以及是否能降低癌症復發的風險，因此邀請了10位患者參與六個月的夏威夷舞課程。研究者認為夏威夷舞是結合了有氧運動、全身律動，能幫助注意力集中與記憶力的舞蹈，有益於乳癌患者的身心健康。而參與的病友認為學習Hula舞讓她們感到心情愉悅，和其他成員一起分享喜悅，也感覺與自己的文化有更強的連結【1】。

有鑑於此，基金會希望能透過如此優美的舞蹈幫助乳癌病友在溫和做運動同時，也能擁有輕鬆愉悅的心情，因此安排了一次主題性的夏威夷舞工作坊課程，邀請有多年夏威夷舞蹈教學經驗的王瑋婷老師帶領病友姐妹進入夏威夷舞的世界。

夏威夷舞因為有很多擺動臀部的動作，因此不論是練習或表演都會著長裙讓身體的擺動更明顯。課程從暖身運動開始，伸展頭部肩頸與四肢，避免運動傷害也讓身體肌肉放鬆。接著老師從基本舞步開始一一講解，有在原地臀部左右搖擺的Ka' o；從Ka' o延伸出左右踏步的Kaholo；左右前點腳的Hela；轉動臀部的Ami與前後踏步的Karakaua等。透過這幾個基本步可以完成舞曲中各種移動，以大腿的力量帶動臀部擺動；在做這些動作的時候身體高度保持不變，有利於訓練下半身的肌力。手部動作則會配合舞曲的歌詞，做出高山、海浪等自然景物，以及戴花圈、下雨、類似擁抱的雙手交疊等動作去形容或表達喜愛、可愛或漂亮之意思，一舉一動都是愛與美的詮釋。

練完基本舞步就可以開始學習舞曲了，現代夏威夷舞曲內容多樣，老師準備兩首舞曲—Ka Pua U'I（美麗的花朵）和Lei Nani（美麗的花環），Ka Pua U'I翻譯成英文是The beautiful flower（美麗的花朵）是一首祖父母在稱讚孫子/女的歌曲，以花朵形容小孩子的美麗與可愛，所以有不少代表花

朵的手勢，跳起來也格外活潑。第二首Lei Nani 翻譯成英文是Beautiful lei（美麗的花圈；lei是「花圈」的意思），則是描寫愛人的心情，從期待愛人到找到愛人珍惜並想分享的喜悅，都透過花圈這個意象描繪，是一首比較浪漫的舞曲喔！

夏威夷舞的舞步雖然看似輕鬆，仍須使用全身的力量，但在老師循序漸進的指導中，並沒有病友覺得吃力或辛苦。學員也從第一堂課生疏的腳步，到後來開始可以掌握舞步的流暢度與律動節奏，雖然過程中略顯害羞，大部分的學員都能跟上進度並跳完舞曲。課

後還會要求拍攝老師示範舞曲回家練習，對夏威夷舞課程的喜愛表露無遺，對課程的滿意度極高，也表示會把這樣的課程推薦給乳癌病友。

每個人都知道運動有益於癌症的預防與預後康復，但想要讓人流汗卻沒有想像中容易。夏威夷舞雖有別於一般流行舞蹈的快速，但在跳舞的時候還是需要運用全身肌肉、講求肢體的協調，對於身體健康是有好處的。而透過舞蹈的伸展與擺動融合進自然與美，讓病友在舞動的過程裡找到療癒自我的美麗力量。😊

【1】資料來源：Nina Wu (2015) CANCER STUDY LOOKS FOR LINK BETWEEN HULA AND HEALING. From University of Hawaii Cancer Center, <http://www.uhcancercenter.org/about-us/news-room/377>





妳是女界女神
妳是女界女神
妳是女界女神

捐款方式：郵政劃撥或銀行轉帳

台新銀行建北分行

帳號：2068-01-0015588-9

戶名：財團法人勇源輔大乳癌基金會



郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	5	0	2	7	7	4	0	9	金額 阿拉伯 數字	億	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元

通訊欄（限與本次存款有關事項）

○敬請註記勾選
列示芳名錄
☐可 ☐不可
郵寄感謝函
☐可 ☐不可

○愛心捐款者請註明收據抬頭，
並詳填地址及電話。

感謝您！

收款戶名		財團法人勇源輔大乳癌基金會	
寄款人 <input type="checkbox"/> 他人存款 <input type="checkbox"/> 本戶存款			
姓名			經辦局收款章戳
地址	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/>		
電話			

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款章戳



郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢寄款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊錄各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登錄後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212劃撥票據託收
本聯由儲匯處存查 210×110mm (80g/m²) 保管五年