

會刊 86 期

第八十六期 二〇一一年 六月號

# 中醫會刊

本期特收錄 | 兒童妥瑞氏症併發過敏鼻炎的中醫治療-妥瑞氏症555例的中醫療效分析  
馬光亞教授呼吸道過敏性疾病治療經驗談

# 目錄 CONTENTS

封面故事 .....	5
	楊緒東
編輯人語 .....	6
	曹榮穎
兒童妥瑞氏症併發過敏鼻炎的中醫治療 妥瑞氏症555例的中醫療效分析 .....	7
	林寶華
馬光亞教授呼吸道過敏性疾病治療經驗談 .....	21
	陳文秀
從汪文琦《鼻淵慎勿攻伐論》看鼻淵 .....	32
	郭芊慧、謝淑鳳、楊中賢
足底筋膜炎 .....	38
	劉學融、王亭云
從黃金飆漲看中藥真偽 .....	41
	張坤隆
讀書會花絮 .....	46
	何永鑽
公會花絮 .....	42
	公會幹事組

## 編輯委員會

發行人：陳立德

顧問：張永賢、楊緒東、謝慶

主任委員：曹榮穎

委員：徐新政、陳維苓、蔡嘉

楊育書、鄧振華、王舜

林家禾、曾令琳、王俊

廖月香、郭芳序、黃正

秘書：廖秀卿、洪惠婷

發行所：台中市中醫師公會

址：台中市崇德路一段156

11樓之5

電話：(04) 2236-1431

承印廠：三大印刷

址：台中市北區大德街59號

電話：(04) 2205-1079

- 1、本刊以聯絡會員感情，報公會動態及中醫藥學術為旨。本刊為定期刊物，每月一期於每年三、六、九、十二月出刊。
- 2、本刊園地公開，凡對本公會務或刊登之文章內容有指正，皆歡迎投稿賜教。
- 3、來稿請以中文為主，以力稿紙繕寫或電腦打字，並標點，字數不拘，如係請，請註明出處。凡經採用件，稿費按每字1元計算，未達500字者，以每篇500元計算，如超過2500者，最高稿費以2500元為限。
- 4、惠稿請著真實姓名、詳址、學經歷及現職。逕寄台中市北區崇德路一段156號11樓之5台中市中醫師公會收或E-mail至 [tc116.tcts@msa.hinet.net](mailto:tc116.tcts@msa.hinet.net)

# 足底 筋膜炎

中國醫藥大學附設醫院  
劉學融、王亭云



張XX，45歲男性患者，主訴：晨起右側腳底板走路疼痛，活動後減輕，但過一陣子疼痛感一陣一陣發作。平常喜歡慢跑，但自述並未確實做好熱身運動，自覺小腿肌肉按壓緊繃感且酸痛。診斷為足底筋膜炎……

足底筋膜是從跟骨結節內側向遠側寬薄延展，並分裂成五束的多層纖維質韌鞘。每束再細分為表層和深層組織，嵌入橫切跗骨韌帶、屈肌韌鞘、關節腹板和近端趾骨底部骨膜。

足底筋膜炎，最常見之症狀為足跟底部疼痛與不適。一般而言，疼痛會在未承重一段時間之後，因再度承重而出現。病患通常會在早晨起床之後，足踏地時產生劇痛，但其不適會在之後的三十至四十五分鐘後漸漸緩解。原因在於，足底筋膜在經過長時間休息後，會維持在較短的長度，當腳下床踩地時，就會對足底筋膜造成一個快速而強的拉力，可能造成對足底筋膜的傷害，而經過一段時間的行走後，足底筋膜會逐漸變得較鬆，因此症狀會漸漸緩解。一般而言，唯有在承重活動時所產生的疼痛，也就是足踏地時所產生的疼痛才是所謂的足底筋膜炎，其疼痛強度在病人症狀發生時不盡相同。

足底筋膜炎是跑者最為常見的傷害之一。一般而言，運動員的訓練計畫若有改變，就可能促使這種病況產生。此種變化包括改變強度、頻率、復健時間縮短、或是變更訓練場地或跑步表面。至於非運動員的一般人，增加走、站或爬梯的時間，也可能促使足底筋膜炎的症狀發生。

## 現代醫學治療

足底筋膜炎大多以保守治療即可奏效。治療的方法有：

- 一、休息。
- 二、冰敷：急性期宜冰敷，每次15分鐘，一天3~4次。
- 三、服用非類固醇消炎止痛藥。
- 四、若服用非類固醇消炎止痛藥二個星期，仍疼痛嚴重，則考慮局部注射類固醇消炎止痛藥。
- 五、復健治療：可用以下幾種
  - a. 超音波治療，超音波是一種深層熱，可達到皮下3至5公分左右，藉由超音波的熱效能和按摩效能，促進腳底的血液循環和組織的修復。
  - b. 經皮神經刺激器（TENS）：有止痛的效果。
  - c. 牽拉運動：（1）毛巾伸展，右腳伸直毛巾放腳底上，手伸直拉約停30秒換另一隻腳，各做十五次每天做數次，可舒緩腳底與小腿痠痛，增加肌肉彈性；（2）前弓後箭步手扶在牆上或是可以施力的桌面，右腳弓箭步、左腳往後伸直腳跟不能離地，兩腳尖朝前，手臂伸直，停留約30秒後換邊，各做15次可以改善小腿以及跟骨後方的痠痛、以及舒緩筋膜張力。
- 六、若以上治療皆無效，疼痛超過六個月，則考慮開刀治療。

另外可穿著治療性足跟墊，提供足弓支撐，避免足底筋膜受到伸張，軟材質的足跟墊可增加足跟吸震能力，硬材質的足跟墊則是使足跟在負荷體重時不致於

場陷得太厲害，間接增加了足跟的厚度。如果是扁平足的話，則需特殊的鞋墊來矯正患者後足部。如果覺得鞋墊麻煩或難看，有氣墊的運動鞋也是不錯的選擇。但終究須以症狀改善的程度為選擇的標準。

## 中醫觀點

從經絡的觀點來看，由於足底以腎經為主要經過的經絡，因此，若腎氣虛衰也會產生足跟作痛的情況。通常有足底筋膜炎的患者，普遍也很易有腰酸背痛或肩頸痠痛的情況，這和氣血的循環不良，也有密切的關聯。

中醫治療足底筋膜炎，從補腎；活血化瘀著手。臨床大致上可分為腎氣虛衰或氣滯血瘀兩類；治療上多以補腎藥物，如六味地黃丸加上牛膝、骨碎補，若疼痛嚴重者可加上乳香、沒藥、元胡。若時間上已是多年不癒者，可酌加活血化瘀的藥，如赤芍、桃仁、紅花等。而氣虛嚴重的須重用黃耆。依照個別不同體質、症狀加以用藥做調整。

足跟是督脈發源之地，且足少陰腎經由此經過，中藥使用以補腎養肝為主體。穴道的選用為有經過足底的「湧泉」穴，足內踝的「太谿」加上「承山」、「崑崙」、「絕骨」來緩解小腿後側的肌肉群，再配合疏經活絡的外敷中藥和燻洗，可改善疼痛症狀。

## 參考資料

1. 中醫傷科學
2. 傷科臨症指引參考手冊
3. 中醫推拿學

# 從黃金飆漲 看中藥真偽

中國醫藥大學附設醫院  
張坤隆 藥師

最近黃金一路飆漲，讓人想到中藥也常因產地旱災，量少；以及現在全世界中草藥應用增多，藥材需求量大增(或有炒作)，又出現價格大漲。其中又以冬蟲夏草的價錢令人瞠目結舌，一斤價錢台幣20萬元或更高。從黃金談到中藥又談到冬蟲夏草，並非希望大家不要吃中藥去購買黃金增值品，而是希望各位醫師選購藥材時需謹慎小心。

藥材除了注意其來源外，還應檢視外觀色澤或聞其氣味來加以辨別藥品好壞：

1. 色澤：藥材色澤要呈現自然鮮明，太純白或太鮮艷的中藥，可能煙燻過二氧化硫或加了漂白劑，應避免選購。如：枸杞子，若每顆的顏色看起來一樣鮮艷，沒有參差幾顆暗淡，則可能被二氧化硫燻過，故不宜單純注重外表。
2. 味道：藥材本身散發出特有氣味，應無濕氣及受潮之味。如果氣味有酸味可能燻過硫磺，有黴腐味可能發黴了，或有過度不自然的香味，有這些特徵的藥材，應避免選購。如：飲片赤芍，聞起來有受潮氣味及刺鼻的酸味就不要購買。
3. 檢查新鮮度：須檢查藥材的乾燥度及脆度，如果藥材質地偏軟、微微濕鬆軟，腐敗較快，藥材細屑多則可能儲放過久；再看有無發黴、蟲蛀、蟲卵附著。藥材外觀須完整且乾淨，沒有蟲蛀的痕跡。如：飲片黨參，商家為了藥材乾燥度，常放置於冰箱，以避免發黴、蟲蛀。

名貴藥材更需慎選，如冬蟲夏草，因為價格昂貴及資源日益減少，有的商家為了牟利，用澱粉做成冬蟲夏草，這種假冬蟲夏草掰開，可看見裡面的澱粉粒。有不良商家會在冬蟲夏草裡穿鐵絲以增加重量。所以要選購冬蟲夏草，最好到有信譽的商店，以防受騙。