



◎ 發行所: 中西整合醫學會
◎ 內政部台內社字第8209883號

◎ 創刊日期: 2006年3月29日

◎ 發行日期: 2025年6月30日

◎ 總編輯: 傅彬貴、梁信杰、蕭望德

◎ 執行編輯: 陳映儀

◎ 劃撥帳號: 21511322

◎ 網址: <http://www.cwm.org.tw>

◎ Email: society.cwm@gmail.com

◎ 電話: 04-2205-3366 #3119

◎ 傳真: 04-2207-7140

◎ 地址: 404328 台中市北區學士路91號

◎ 臺灣中西整合醫學會理事長: 張恒鴻

◎ 臺灣中西整合消化醫學會理事長: 賴學洲

◎ 中西整合癌症醫學會理事長: 高尚德

2025年6月出刊 VOL.115

114年度「精進中醫藥衛生教育及優化諮詢平台計畫」分項計畫1:「中醫藥衛生教育多元推廣及種子師資培訓計畫」

衛生教育 種子師資培訓營 初階課程 +

培訓時間: 114年6月20日 (星期五) 下午1點

活動地點: 線上視訊課程

參加對象: 依據執業登記及繼續教育辦法第2條所稱之醫事人員即可參加。

報名日期: 即日起至6月16日 (星期一) 下午5時止。

報名網址: <https://forms.gle/y19LTNyf1M585vJh9>

➤ 報名網址:

<https://forms.gle/y19LTNyf1M585vJh9>

➤ 繼續教育積分申請:

- 1) 中醫師
- 2) 藥師
- 3) 護理師

培訓課程主題

- 醫用台語教學 → 王舜德助理教授
- 衛教溝通技巧 → 林雅玟助理教授
- 衛教經驗分享 → 黃蕙安藥師



掃描 QRcode 報名!





中醫也能治胃食道逆流！制酸劑沒治好 中醫疏肝、和胃、降逆藥物治好了

<https://health.tvbs.com.tw/tcm/354390> 丁彥伶 報導 | 2025/05/01

張女士因工作忙碌發生胃食道逆流，經腸胃科採制酸劑治療三個月未見好轉，改向中醫求助調理健康。經大里仁愛長庚合作聯盟醫院中醫科李聰界醫師改以疏肝、和胃及降逆藥物治療，張女士症狀明顯改善，大幅提升生活品質。李聰界醫師說明，張女士是一位職業婦女，上班時緊張壓力大，下班後要趕回家料理家務，三餐不固定。近來她胸骨下心窩處偶爾出現灼熱或緊縮感，一開始症狀並不明顯，並未特別注意。但近來工作愈來愈忙，症狀也更嚴重，不僅會嘔酸水，有時甚至會出現胸骨後疼痛並傳到背後的情況，後來更感到吞嚥困難。

中醫看胃食道逆流發生原因

她曾至外院腸胃科經胃鏡檢查確診是胃食道逆流，治療三個月卻效果不彰，才找到仁愛長庚合作聯盟醫院中醫科就診，希望能調理體質獲得改善。

李聰界醫師指出，胃的主要功能是分泌胃酸消化食物。由於胃中有黏液等保護屏障，所以不太容易被胃酸傷害，且胃的上下出口分別有賁門、幽門兩個括約肌約束，食物能充分在胃中被消化。胃食道逆流就是食道與胃連接的括約肌功能失調，或幽門括約肌關閉功能不全，導致胃和十二指腸內容物反流入食道，對食道黏膜造成傷害。胃灼熱、泛酸是典型症狀，更嚴重者可出現食道黏膜糜爛而出血的情形。

李聰界醫師說，胃食道逆流屬於中醫「噎膈」、「胸痛」和「吐酸」等病症範疇。中醫觀點認為食道屬於胃的消化系統，胃腸具有消化、轉運與水分潤澤功能，正常情況下食物經胃的調降功能應進入小腸消化，若失去調節功能則會產生逆流現象。在中醫理論中，肝的作用類似自律神經功能，與腸胃蠕動功能相關，故影響到肝、胃都可能產生胃食道逆流。例如情緒不佳、飲食失調、勞累過度或久病損傷脾胃，都有可能誘發胃食道逆流。

中醫治療關鍵：疏肝解鬱、和胃降逆

與西醫著重於「抑制胃酸」不同，中醫講求的是調和整體體質。李聰界醫師表示，治療胃食道逆流的核心在於「疏肝理氣」、「健脾和胃」、「降逆止嘔」。

常見的中藥組合包括：

- 1.疏肝理氣:柴胡、鬱金，有助於舒緩壓力、改善情緒引發的腸胃不適。
- 2.和胃降逆:枳殼、枇杷葉可幫助止嘔、抑制胃酸逆流。
- 3.清熱降火:黃連、吳茱萸可減少吐酸、火氣過旺的現象。
- 4.助消化健脾:砂仁、木香能改善腹脹、消化不良。
- 5.止嘔降氣:代赭石、旋覆花協助將胃氣往下導。
- 6.止痛藥材:元胡、川楝子適合胃痛明顯者使用。

這些藥材會依照患者體質與症狀靈活搭配，做到真正的「對症下藥」。

日常生活調整：配合中醫療效更佳

除了服用中藥調理，李醫師也提醒胃食道逆流患者注意以下生活習慣：

- 1.睡覺時將床頭墊高10~20公分，可減少夜間胃酸逆流。
- 2.睡前三小時避免進食，讓胃有時間排空。
- 3.避免刺激性食物：如燒烤、炸物、辣椒、咖啡、茶、巧克力、甜食等。
- 4.戒菸戒酒，這些都是胃酸逆流的誘發因子。
- 5.減重、穿著寬鬆衣物，避免腹部壓力過大。
- 6.避免長時間彎腰或搬重物，減少腹內壓力。
- 7.保持規律作息與飲食習慣，也是預防與治療的關鍵。

針對個人客製化治療才是長遠之計

李聰界醫師強調，中醫治療胃食道逆流，最重視的是整體體質的調理與誘發因子的改善。每位患者體質不同，所需用藥也有所差異，唯有透過辨證論治，才能從根本解決問題，達到長期穩定改善的目標。



半夜鼻塞睡不著？小心是過敏失控致打噴嚏、鼻涕倒流

世界新聞網 記者廖靜清／台北即時報導 2025-05-18

<https://www.worldjournal.com/wj/story/122009/8748604>

一名40多歲的女性求診時，不停打噴嚏、臉上黑眼圈很明顯，原來長期受睡覺鼻塞困擾，導致睡眠品質很差。台灣嘉義長庚中醫科主治醫師吳清源表示，隨著空氣汙染愈來愈嚴重，呼吸系統首當其衝，鼻炎與鼻竇炎的病人變多了。

髒空氣對鼻黏膜是一種刺激物，易打噴嚏、流鼻水、分泌物變多甚至鼻涕倒流，而躺下的姿勢會使鼻塞問題加劇，連帶影響睡眠。吳清源指出，不少人使用生理食鹽水洗鼻子，但並非所有患者都適用洗鼻器，而且傳統的生理食鹽水味道較為苦澀，洗鼻過程可能有刺激感、痠悶不適。

「如果沒有把鼻腔黏附的髒汙顆粒清掉，用任何藥物都會大打折扣。」吳清源說，沖洗鼻腔可以幫助清潔鼻內黏液，也能增強纖毛細胞清除黏液的能力，減少過敏現象的發生。

過敏性鼻炎，中醫稱為「鼻鼽」，一般中醫治療過敏性鼻炎患者，多先以解表藥將風寒邪氣趕出體外，再加入補益藥扶養正氣，利用「驅邪扶正」的原理提升免疫力，減少過敏再發。吳清源表示，耳鼻喉科與中醫團隊合作研發出「中藥洗鼻液」，成分包括常用於治療鼻炎的蒼耳散、辛夷散、十全大補、小青龍湯等中藥材。

中醫洗鼻療程重點，是藉由具有抗炎消腫的中藥精華軟化分泌物再清潔，吳清源說，臨床使用效果顯著，過敏性鼻炎的病人使用中藥洗鼻4周，不僅能改善打噴嚏、鼻涕倒流等現象，連帶睡眠品質也提升。他提醒，有過敏症狀的民眾，日常要避免髒汙病源殘留，適時清洗鼻腔排出髒汙及分泌物，維持呼吸道暢通。若過敏症狀或頭痛、睡眠品質不佳沒有改善，應諮詢醫師尋求協助，隨時注意鼻腔健康。

婦爬樓梯狂喘、腿軟竟是肌少症上身！醫警告：非老人專利

Yahoo 新聞 吳紹尹 2025年4月22日 <https://tw.news.yahoo.com/041344762.html>

一名剛升格當阿嬤的「阿珠姨」因為爬樓梯非常喘，甚至連孫子都快抱不起來，日前散步時也腳軟癱摔在地，就醫才發現患有肌少症。醫師提醒，肌少症非年長者專利，建議平時多走、多站、健康吃，才能保有良好肌耐力。

根據統計，國內六十五歲以上的長者中，每十人就有一人受到肌少症影響。阿珠姨自述近年才剛退休，但卻經常爬樓梯腿軟，廚房煮菜煮到一半得坐下休息，她以為是年紀到了體力變差不以為意，沒想到就醫透過檢測，才發現肌肉量已低於標準。

亞洲大學附屬醫院復健醫學中心副院長周立偉指出，肌少症的主要成因包括老化、缺乏活動量、營養不良以及慢性疾病如糖尿病、肥胖及代謝症候群等共病未妥善控制有關，導致肌肉量減少，肌力和身體機能的降低，進而增加跌倒、骨折、住院發生機率，甚至導致失能與死亡風險，而年齡更有逐年下探的趨勢。

周立偉表示，對於亞健康族群，肌少症不只是單純的「變老變虛」，而是會影響日常生活甚至演變成殘疾的嚴重健康問題，且絕不是老人的專利，若能從日常生活中，每天固定維持幾項站立就能做的簡單運動，或者步行10分鐘的好習慣，都能提早保健骨骼肌力。

周立偉提醒，肌少症是可以預防的疾病，藉由營養師指導補充足夠熱量、蛋白質與維生素D，搭配物理治療師肌力訓練計畫，都能持續維持關鍵行動力遠離骨鬆，切忌受坊間錯誤觀念影響，例如喝補藥酒顧筋骨、按摩通血路或者多休息不要趴趴走等，反而讓肌肉持續流失。另外，若周邊親人出現走路不穩、爬樓梯吃力、拿東西沒力、體重急劇下降等現象，就要提醒盡早就醫評估，不要輕忽。



3D-FaIR: 3D facial imperfection regeneration with defects by fully convolutional mesh autoencoder

Phuong D. Nguyen¹, Thinh D. Le¹, Duong Q. Nguyen¹, Thanh Q. Nguyen², Li-Wei Chou^{3,4,5}, H. Nguyen-Xuan¹

¹ CIRTECH Institute, HUTECH University, Ho Chi Minh City, Vietnam

² Institute of Interdisciplinary Social Sciences, Nguyen Tat Thanh University, 300A Nguyen Tat Thanh, Ward 13, District 4, Ho Chi Minh City, Vietnam

³ Department of Physical Medicine and Rehabilitation, China Medical University Hospital, Taichung, Taiwan

⁴ Department of Physical Therapy and Graduate Institute of Rehabilitation Science, China Medical University, Taichung, Taiwan

⁵ Department of Physical Medicine and Rehabilitation, Asia University Hospital, Asia University, Taichung, Taiwan

Applied Intelligence (2025) 55:514

<https://doi.org/10.1007/s10489-024-05880-6>.

Impact factor:3.4

Abstract

This study introduces an effective approach using a fully convolutional mesh autoencoder model to reconstruct 3D facial features in the presence of imperfections. The method accurately simulates facial scars in a virtual environment, adapting to unique situations. This article presents the “Cir3D-FaIR” dataset, which is specifically tailored to address issues related to facial scars. Additionally, we propose a new technique called 3D facial imperfection regeneration (3D-FaIR), which focusses on reconstructing a complete face based on the remaining features of the patient’s face. To further enhance the applicability of this research, the article has developed an advanced outlier detection technique that isolates affected areas and provides appropriate models for wound coverage. The Cir3D-FaIR dataset, consisting of imperfect facial models and open-source package, is available at <https://github.com/SIMOGGroup/3DFaIR>. Our findings demonstrate that the proposed approach can potentially aid in faster and safer patient recovery through convenient methods. We hope that this work inspires the development of new products and innovative solutions for facial scar regeneration.

Keywords Fully convolutional mesh autoencoder · 3D object regeneration · Imperfect face · Deep learning · Graph processing · Facial scar restoration