

# 110年度高等教育深耕計畫

## 主軸計畫成果報告書

主軸一 「長材茂學，教學創新計畫」

分項計畫1-2：推動學生及教師學習能力認證

執行策略：1-2-A 「教師發展，多元成就」

社群名稱：提升教師對中藥與藥膳學在跨領域應用之實務知能

指導單位：教育部技職司

主辦單位：長庚科技大學

承辦單位：長庚科技大學護理系

活動日期：中華民國 110年 5 月 1 日~110年 10 月 31 日

# 目

# 錄

---

壹、活動檢核.....	P2-3.
貳、活動經費.....	P4.
參、活動時程與議程表.....	P5-6.
肆、活動簽到表.....	P7-12.
伍、活動海報.....	P12.
陸、活動照片.....	P13-18.
柒、專題講座內容.....	P19-39.
捌、回饋單統計.....	P39-46.
玖、成果產出.....	P47.

## 壹、活動檢核

1-2-A 跨校跨領域教師增能社群成果檢核表			
社群名稱	提升教師對中藥與藥膳學在跨領域應用之實務知能		
社群執行起迄日期	110年5月1日 至110年10月31日	社群人數	12人 (本社群之成員)
核定經費	30000元	實際執行經費	30000元
社群活動執行內容重點概述	1. 討論中藥與藥膳學在跨領域應用的現況。 2. 提升教師對中藥與藥膳在跨領域應用現況與實作知能之分享與學習。 3. 開發中藥與藥膳學在實務應用之數位化創新教材。		
是否依據核定之質量化指標執行？ <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因_____			
質化指標	1. 提升社群成員間的共識與凝聚力。 2. 建立社群成員對學生學習「中藥與藥膳學學習成效」重視。 3. 藉由業界專家參與討論與協助授課，增進社群成員中藥與藥膳學在跨領域應用的知能，以及增強教師與產業結合之實務能力，有利教師將理論落實於實務面。 4. 開發中藥與藥膳學在實務應用數位化創新教材，進而促進	執行成效	1. 社群成員藉由研習與參訪活動中，了解及中藥與藥膳學在跨領域應用之實務知能實務現況，皆凝聚共識，將此學習經歷運用於未來中藥與藥膳學相關課程中。 2. 成員討論「中藥與藥膳學在跨領域應用的知能」的現況，例如：在月子中心的產後月子餐、妝品系的美容藥膳、高照系的長者養生藥膳、中藥臨床推廣的養生茶及防疫茶、美食店中加入藥食兩用的中藥調理。老師也有共識開發數位教材，以提升學生對於中藥與藥膳學的學習興趣，進而提升學習成效。 3. 邀請桃園長庚醫院中藥師李昆錚藥師與郭永德中藥諮詢師、大廚上菜美食店劉坤昌店長、慈濟科濟大學紀麗梅助理教授及中藥與藥膳學專家參與討論與協助授課，增進社群成員中藥與藥膳學在跨領域應用的知能，以及增強教師與產業結合之實務能力，有利教

	學生學習成效。		師將理論落實於實務面。 4. 已完成錄製「懷孕期間那些中藥避免使用」及「懷孕期間那些穴位不能按」影片。
<b>量化指標</b>	1. 舉行 2 場社群研習活動及 2 場討論會 2. 「中藥與藥膳學」數位化教材開發一案。 3. 參與教師對於研習之中藥與藥膳實作操作正確率平均為 90% 以上。	<b>執行成效</b>	1. 舉行 4 場社群研習活動及 2 場討論會。 2. 開發「中醫護理技術—懷孕期間那些中藥避免使用及懷孕期間那些穴位不能按」數位化教材 2 案。 3. 參與教師 100% 正確執行中藥防疫包實作及觀摩學習藥膳實務。
是否與其他主軸活動進行成效倍增？ <input checked="" type="checkbox"/> 是，主軸四執行策略合作辦理研習會，讓參與教師共同成長 <input checked="" type="checkbox"/> 否			
辦理此活動較著重之面向？ <input checked="" type="checkbox"/> 教學面 <input type="checkbox"/> 公共面 <input type="checkbox"/> 社會面 <input type="checkbox"/> 特色面			
<b>檢討與建議</b>	非常感謝及感恩有此經費支援，社群教師有機會與業界結合，藉由參訪中，了解中藥與藥膳學在跨領域應用的現況及實際參與中藥與藥膳實作，進而提升教師中藥與藥膳學在跨專業運用之知能。並共同努力開發數位教材。可惜適逢疫情期間，中藥廠部分單位無法前往及因限於藥膳時間較短，參與者無法盡情執行藥膳實作。未來盼有機會再提供老師有此專業成長學習社群的機會。此外數位教材之製作除錄製影片外，後續編製需要數位專業人員協助，才能教材達到推廣運用成效，建議有專業團隊提供協助。		

承辦人(簽章)：

承辦主軸主管(簽章)：簡淑慧

教學發展與資源中心查核日期： 年 月 日 單位簽章：

查核人簽章：



## 貳、活動經費預算與實際支出明細表

單位：新台幣元

編序	預算項目	預算支出			實際支出	差異說明
		單價	數量	總額		
1	膳食費	80/個		3200 元	3200 元	
2	印刷費	20/份	50	1000 元	1000 元	
3	講座鐘點費	1,000/小時	4	4000 元	4000 元	
		2,000/小時	4	8000 元	8000 元	
4	交通費	2000/趟	1	2000 元	440 元	核實報銷
5	材料費	5000/份		5000 元	7560 元	核實報銷
6	教學業務費	5000/份		5000 元	4000 元	
7	雜支	1800/份	1	1800 元	1800 元	
總計					30000 元	

承辦人：

(親簽) 承辦單位主管：

主軸計畫主持人：簡淑慧

說明：

1. 預算項目請就原修正申請書之支出預算明細資料填寫。
2. 實際支出欄位，請就實際執行的支出金額填寫，並說明差異原因。
3. 如有學校配合款支付之項目，務必填寫清楚。
4. 申請人應於計畫結束後一個月內繳交成果報告書(電子檔及紙本各一份)、滿意度問卷調查表及活動歷程檔案(含紀錄紙本、照片、影音檔、活動滿意度調查結果分析等)。
5. 為展現社群成果、擴大教師交流，成果報告書將進行紙本實體或線上展示。
6. 社群成員須參加教學發展與資源中心期末辦理之成果發表會。
7. 如本表不敷使用，請自行增列。

## 參、活動時程與議程

### 一、110年5月12日--社群成員共識聚會

時間	內容	負責人員
12:10pm-1:00pm	說明社群成立目的與內容	林麗美老師
1:00am-2:30pm	分享中藥與藥膳學在各專業領域應用之現況及未來規劃研習會重點及時間。	林麗美老師

### 二、110年10月8日 9:10-10:00

時間	主題	講者/ 主持人	地點
9:10-10:00	孕產婦之中藥與藥膳使用注意事項	李昆錚/林麗美	視訊

### 三、110年10月8日 10:10-12:10

時間	主題	講者/ 主持人	地點
10:10-11:00	護眼俞穴與按摩實作	紀麗梅/施妙方	F棟1樓簡報室
11:10-12:00	護眼中藥與藥膳介紹	紀麗梅/吳佳玲	F棟1樓簡報室
11:10-12:10	Q&A	紀麗梅/林麗美	F棟1樓簡報室

### 四、110年10月8日 12:10-13:40 護眼藥膳體驗

時間	主題	講者/ 主持人	地點
12:10-12:30	藥膳製作注意事項	劉坤昌/邱麗玲	F棟5樓多功能營養學實驗室
12:30-13:10	護眼藥膳實作	劉坤昌/邱麗玲	F棟5樓多功能營養學實驗室
13:10-13:40	護眼藥膳體驗	劉坤昌/邱麗玲	F棟5樓多功能營養學實驗室

五、110年10月8日 參訪勝昌製藥廠

時間	主題	講者/ 主持人	地點
14:30-16:00	參訪勝昌製藥廠	勝昌經理/吳秋燕	勝昌製藥廠
16:10-17:30	手作中藥防蚊包	勝昌黃碧華專員/ 謝瑩滿	勝昌製藥廠
16:10-17:30	Q&A 合影	勝昌經理/林麗美老師	勝昌製藥廠
17:30-18:30	回程(長庚科技大學)	林麗美老師	

六、110年10月27日--進行數位教材的討論與開發

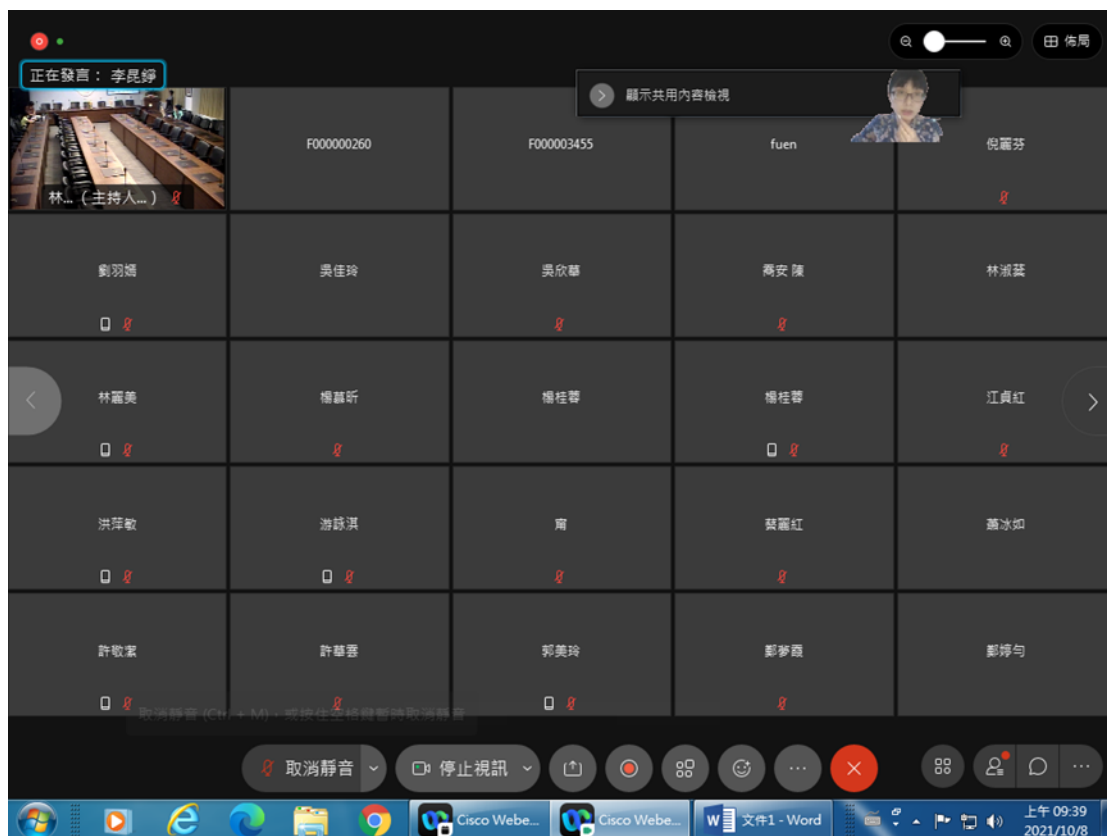
時間	內 容	負責人員
8:30am-9:20am	討論數位教材製作內容	林麗美老師
9:30am-10:20am	開發數位教材--懷孕期間那些中藥避免使用	林麗美老師
10:20am-11:10am	開發數位教材--懷孕期間那些穴位不能按	林麗美老師

# 肆、活動簽到表

一、110年5月12日社群成員共識聚會

提升教師對中藥與藥膳學在跨領域應用實務知識會議出席簽到表				
時間	110年5月12日(星期三) 12時10分 13時20分		地點	N301 討論室
出席人員	江其芳	江其紅		
	吳其芳	紀德梅 (林其訊)		
	吳其芳			
	吳其芳			
	林麗美			
	謝崇滿			
	郭坤 (林其芳代)			
	郭永德 (林其芳代)			
缺席	姓名	原因	姓名	原因
列席				
紀錄	林麗美		主席	林麗美

二、110年10月8日 9:10-10:00 am 孕產婦之中藥與藥膳使用注意事項



三、110年10月8日 10:10-11:00 am 護眼俞穴與按摩實作

「中藥與藥膳學、中醫護理在跨領域應用的現況」講座活動簽到表

時間:110/10/8(五) 10:10-11:00

主題:護眼俞穴與按摩實作

地點:F棟一樓簡報室

江貞紅 江貞紅 36 <sup>3</sup>	吳佳玲 吳佳玲
吳秋燕 吳秋燕	林麗美 林麗美 36
倪麗芬 倪麗芬	郭美玲 郭美玲 36 <sup>2</sup>
紀麗梅 紀麗梅	施妙芳 施妙芳 35 <sup>1</sup>
蔡麗紅 蔡麗紅 36 <sup>5</sup>	鍾芬芳 鍾芬芳 36 <sup>2</sup>
廖珮君 廖珮君 36 <sup>1</sup>	謝瑩滿 謝瑩滿 36 <sup>1</sup>
藍茜茹 藍茜茹 36	蕭冰如 蕭冰如 36 <sup>1</sup>
曾惠雯 曾惠雯	鄭婷勻 鄭婷勻 37 <sup>1</sup>
劉羽媽 劉羽媽 36 <sup>5</sup>	許敬潔 許敬潔
	楊慕昕 楊慕昕

四、110年10月8日 11:10-12:10 am 護眼中藥與藥膳介紹

「中藥與藥膳學、中醫護理在跨領域應用的現況」講座活動簽到表

時間:110/10/8(五) 11:10-12:10

主題:護眼中藥與藥膳介紹

地點:F棟一樓簡報室

江貞紅 江貞紅 36	吳佳玲 吳佳玲
吳秋燕 吳秋燕	林麗美 林麗美
倪麗芬 倪麗芬	郭美玲 郭美玲 36
紀麗梅 紀麗梅	施妙芳 施妙芳 35
蔡麗紅 蔡麗紅	鍾芬芳 鍾芬芳 36
廖珮君 廖珮君	謝瑩滿 謝瑩滿 36
藍茜如 藍茜如	蕭冰如 蕭冰如 36
曾惠雯 曾惠雯	鄭婷勻 鄭婷勻
劉羽嫣 劉羽嫣	許敬潔 許敬潔
	楊慕昕 楊慕昕 37

五、1110年10月8日 12:10-13:40 Pm --護眼藥膳體驗

「中藥與藥膳學、中醫護理在跨領域應用的現況」講座活動簽到表

時間:110/10/8(五) 12:10-13:40

主題:護眼藥膳體驗

地點:F棟5樓多功能營養學實驗室

劉坤昌 劉坤昌	邱麗玲 邱麗玲
江貞紅 江貞紅	吳佳玲 吳佳玲
吳秋燕 吳秋燕	林麗美 林麗美
倪麗芬 倪麗芬	郭美玲 郭美玲
紀麗梅 紀麗梅	施妙芳 施妙芳
蔡麗紅 蔡麗紅	鍾芬芳 鍾芬芳
廖珮君 廖珮君	謝瑩滿 謝瑩滿
藍茜茹 藍茜茹	蕭冰如 蕭冰如
曾惠雯 曾惠雯	鄭婷勻 鄭婷勻
劉語嫣 劉語嫣	許敬潔 許敬潔
陳明 陳明	楊慕昕 楊慕昕

陳明

李群

朱怡潔

楊淑娟



六、1110年10月8日 14:30-17:40 Pm

「中藥與藥膳學、中醫護理在跨領域應用的現況」講座活動簽到表

時間:110/10/8(五) 14:30-17:40

主題: 參訪勝昌製藥廠/手作中藥防蚊包

地點: 勝昌製藥廠

紀麗梅 麗麗梅	江慧珠
林麗美 林麗美	蕭冰如 蕭冰如
吳秋燕 吳秋燕	謝瑩滿 謝瑩滿
吳佳玲 吳佳玲	劉語嫣 劉語嫣
蔡麗紅 蔡麗紅	許敬潔 許敬潔
郭美玲 郭美玲	楊慕昕 楊慕昕
施妙芳 施妙芳	李靜怡 李靜怡
黃碧華 黃碧華	邱怡欣 邱怡欣
張心盈 張心盈	林冠西 林冠西
劉晉慧 劉晉慧	
蔡侑娟 蔡侑娟	

伍、活動海報：無

# 陸、活動照片

## 一、110年5月12日社群成員共識聚會



110年5月12日社群成員共識聚會  
(劉坤昌老師、郭永德藥師、紀麗梅老師、謝瑩滿老師以遠距通訊方式參與)

## 二、110年10月8日 9:10-10:00 am 孕產婦之中藥與藥膳使用注意事項



李昆錚藥師說明中藥的性味  
說明孕婦禁忌中藥的禁忌及風險



說明孕婦禁忌中藥的禁忌及風險  
藥師說明孕婦禁忌中藥的禁忌及風險



三、110年10月8日 10:10-11:00 am 護眼俞穴與按摩實作



眼部保健穴位按摩



練習肩井穴按摩



按摩膽經



按摩腹部穴位



舒筋操練習—上臂



舒筋操練習—肩部



四、110年10月8日 11:10-12:10 am 護眼中藥與藥膳介紹



說明肝相關的常見病證-肝氣鬱結-



說明肝相關的常見病證-肝氣鬱結-



介紹疏肝理氣食物



介紹疏肝理氣食物



介紹常見保肝護眼中醫食材



參與者合照



五、1110年10月8日 12:10-13:40 Pm --護眼藥膳體驗



劉坤昌老師介紹藥膳實作前的準備



劉老師介紹各項食材處理的原則



劉老師示範食材處理的步驟



劉老師介紹食用油的選擇方法



劉老師示範中藥實作



參訪人員合照



六、1110年10月8日 14:30-17:40 Pm --參訪勝昌製藥廠及手作中藥防蚊包



參訪人員與勝昌製藥廠經理合照



體驗中草藥探索館中的互動多媒體



參觀中藥的保存方法及注意事項



參觀濃縮中藥的製作流程



老師們認真做手作中藥防蚊包

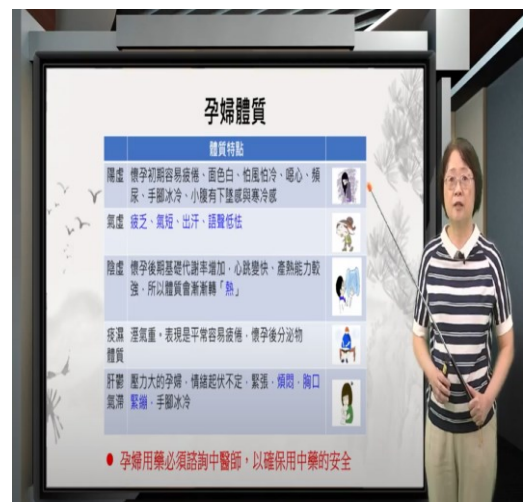


老師們認真做手作中藥防蚊包

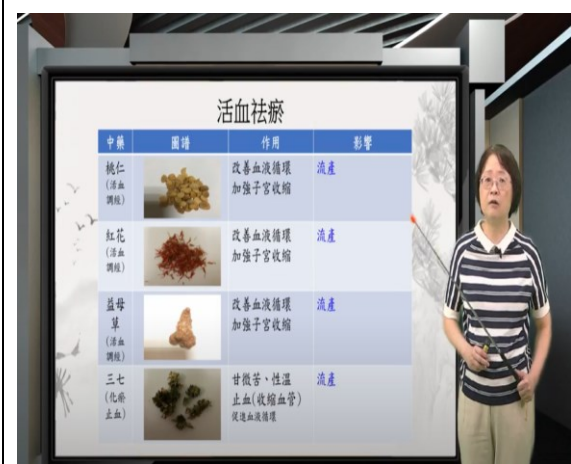
七、110年10月27日--進行數位教材的開發運用



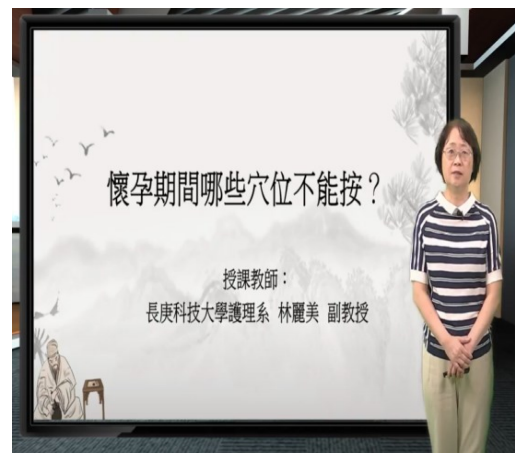
數位拍攝:懷孕期間那些中藥避免使用



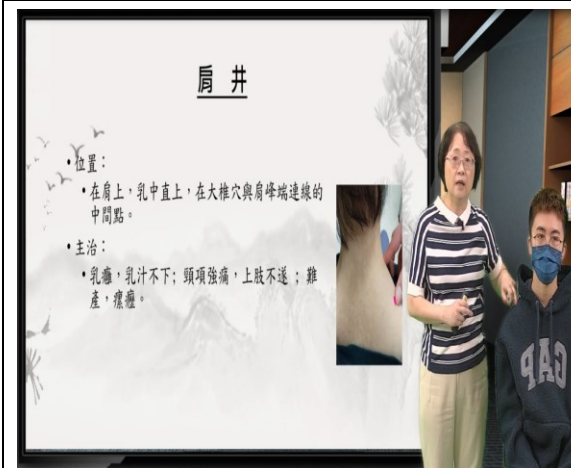
數位拍攝:孕婦體質



數位拍攝:懷孕期間避免活血化瘀藥



數位拍攝:懷孕期間那些穴位不能按



數位拍攝:肩井穴



數位拍攝:三陰交穴



# 柒、講座/授課內容

## 一、110年10月8日 9:10-10:00 孕產婦之中藥與藥膳使用注意事項

### 孕產婦常用中藥與藥膳

主講人：李曉靜 2021/10

### 目錄

- 01 備孕輔導
- 02 孕前期輔導
- 03 產時輔導
- 04 產後健康飲食
- 05 產婦心理恢復


### 第一部分 備孕

maternal health care concerns maternal health maternal health care concerns maternal health maternal health

### 從基礎體液 瞭解卵巢功能 提升受孕機率



### 無排卵



- 常見表現為出汗多而黏膩，手足心潮熱，多汗，常感到肢體酸困沉的體質。
- 常覺不輕便，小便頻數，或感冠心病等。
- 改變一下情懷，讓自己變得活潑一些，輕鬆一些。多聽歡快的音樂。
- 在運動上由長期堅持的運動，在運動上由長期堅持的運動，在運動上由長期堅持的運動。

### 五子衍宗丸

- 菟絲子 五味子 枸杞子 覆盆子 車前子
- 【功效】補腎固精。
- 【主治】用於腎虛遺精，陽痿早泄，小便後餘濕不清，久不生育，及氣血兩虛，鬚髮早白等症。

### 苓藥御米飯

- 材料：白茯苓20g，懷山藥30g，薏苡仁30g，黑白米20g，陳皮10g，糙米50g。
- 做法：
  - 先用500ml水煎白米、陳皮，將水煎至300ml時濾去渣取汁備用。
  - 將薏苡仁、懷山藥、白茯苓三藥一起打成粗粉。
  - 將糙米和粗粉一起放入300ml白米汁中，按照煮飯的方法做成「御米飯」。
- 功效：健脾補腎，化濕祛痰。此藥膳中懷山藥健脾補腎，薏苡仁健脾滲濕，白茯苓健脾滲濕。此藥膳適合頭暈腦脹、全身無力、飲食不佳、大便稀溏、咳嗽痰多的痰濕體質。



## 茯苓炮製工藝

- 2005年版《中華人民共和國藥典》規定，茯苓的炮製方法為：取茯苓個，浸泡，洗淨，潤後切塊，及時切取皮和塊或切厚片，曬乾。
- 茯苓中化學成分主要以茯苓多糖和茯苓三萜類物質為主，難溶于水。
- 市面上茯苓規格一般為茯苓散或茯苓厚片，若採用傳統水煎方法，不利於有效成分的溶出。
- 學者考查了不同規格的茯苓切片對水煎液中所含成分的影響，認為茯苓塊和茯苓片各項指標均明顯低於茯苓顆粒和茯苓粉，建議使用茯苓應先將其打碎（中藥藥，1996, 4:12）。
- 學者建議茯苓應研粉沖服（中藥材，1996, 19(3): 157）。
- 學者對茯苓的炮製工藝進行系統化研究後發現，身長為0.5cm的茯苓丁，無論是在茯苓多糖的煎出效率、還是外觀形態都明顯優於其他片型，可推廣應用（湖北中醫學院學報，2007, 9(1): 44-45）。

## 排卵期緩慢上升型



衰鬱質：萎黃、橙、萎黃。表現為神情抑鬱、情感脆弱、舌淡紅、苔薄白、性格內向不穩定、煩悶不樂、敏感多慮，這類人群飲食上建議多食芽菜類、綠葉類、行氣類的食物，如春芽、韭菜、陳皮粥等，以發散疏理氣機，生活中注意會勤保養，使肝臟生理功能正常。氣機暢達、氣血調和則精神乃居，保持心境平和可調養心神。

“五穀”選蕎麥，健脾養血開胃、益氣力、禦風寒；  
 “五菜”宜蓮藕、開胃、理氣、潤肺；  
 “五果”選蘋果、開胸膈、通腸胃、潤燥活血。  
 推薦藥膳為蕎麥面（餅）、菠菜蛋花湯、合歡花茶等。

- 茶饮：解鬱美入方。
- 材料：玫瑰花2錢、香附2錢、搭配適量冰糖。
- 做法：以三碗水煮成一碗水，一週服用二至三次。
- 功效：玫瑰花芳香行氣，能疏肝解鬱，和血調經，香附為女科聖藥，加鹽玫瑰花的效果，此方能減輕心理壓力，使人面色故好，也改善經前症候群，心情愉悅自然受孕機率大增。
- 注意：適用於熱性體質，避免於經期來時飲用，若過量服用可能會導致腹瀉，孕婦不宜服用。

## 高溫期過短型a



▲ 高溫期持續時間短，一化溫與復溫差距不到0.3°C。

虛虛質：瘦弱、葡萄、南瓜、牛肉。表現為肌肉鬆軟不實、體態瘦弱；元氣不足、精神不振、易疲勞；常出現氣短、自行等虛症症狀；舌淡紅、舌邊有齒痕；性格內向，易患病，病後恢復慢，不耐受風寒暑濕之邪。

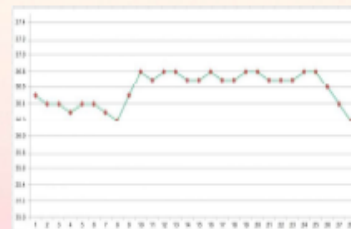
這類體質的人群，飲食上要健脾胃、固本中焦；起居上要做到勞逸結合，睡眠充足，春兩季注意保暖，防寒邪傷脾胃，“五穀”多吃糙米、糙米甘平，以養脾食，粥飯為世間第一補人之物；  
 “五菜”多吃葡萄、葡萄益氣力、久食輕身延年；  
 “五果”選南瓜，能補中益氣、解毒殺蟲；  
 “五畜”宜選牛肉，補氣與養血同功。  
 推薦藥膳為山藥糙米粥、金湯煮四寶（南瓜汁煮糙米、山藥、蓮子）等。

## b. 高溫期緩慢下降型



▲ 高溫期持續6-7天，開始處性冷感或崩漏式下降，甚至伴隨少量陰道出血。

## 1. 早期流產



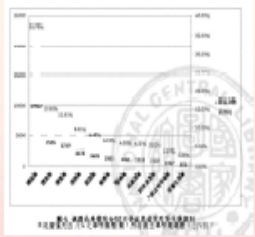
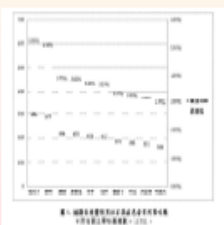
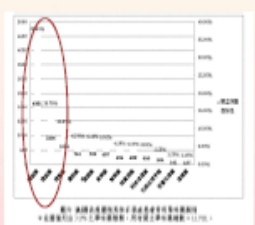
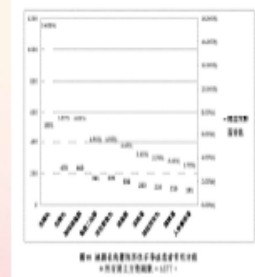
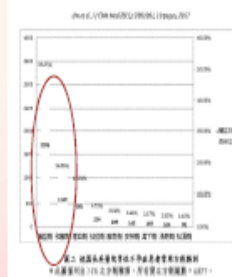
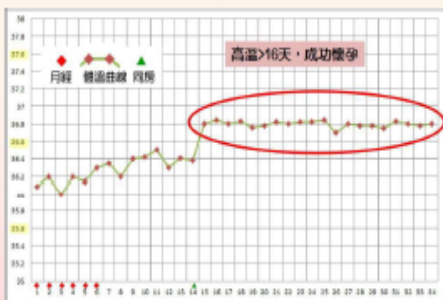
陰虛質：小米、桑葚、枸杞、豬皮，表現為體型偏瘦、口燥咽乾、手足心熱、易煩躁、喜冷飲、大便乾結、舌紅少津；性格外向、性情急躁、好動，這類人群飲食盡量以清淡為主，少食辛辣溫燥之品；起居作息規律，少頭暈動怒，以免熱邪傷津而致病。

“五穀”選小米，其味鹹淡，氣寒下滲，為“腎之穀”；  
 “五果”宜選桑葚，單食能止消渴；  
 “五菜”選枸杞菜，滋養腎腎；  
 “五畜”選豬皮，豬皮具有清虛熱、潤肌膚、補血的作用。  
 推薦藥酒為小米南瓜粥、黃豆燉豬皮、桑葚汁等。

## 體溫起伏不定型



體溫起伏不定型的基礎體溫呈現高低起伏的變幅式。



## 第二部分 孕期中藥

孕媽咪在懷孕期間，咖啡、濃茶、可樂、含糖飲料及加工食品是整個孕期都不建議食用，而針對不同孕期，

**14週以前：**懷孕初期是最容易害喜的階段，時常會感到噁心、疲勞、想吐、頭暈等症狀，此階段要飲食均衡，但也不需要去增加份量，胎兒重量並不會明顯增加，不過胎兒正在發展神經系統、心臟系統，所以雖然飲食的毒不需要增加，但營養素是否均衡相對重要，可以多吃富含蛋白質、鐵、鈣和纖維的食物。另外，害喜嚴重可以少量多餐，多吃生薑及酸的食物，例如喝檸檬汁或生薑汁等都可以止嘔。

**15~28週：**過了14週，害喜的症狀減輕，胎兒這時候快速長大，容易壓迫到腸道，因此容易有便秘、水腫及腰酸背痛的情況，第二學期每天可以多攝取3000卡，避免吃太澀、太油膩的食物，為了防止便秘的情形，要有規律的作息，適度運動，多喝牛奶、蜂蜜水以及多吃炒牛蒡、黑芝麻，因為種子類食物含油脂，都有通便的效果，能夠潤腸通便及軟化糞便，加上纖維糖的特質，碰到水就容易膨脹，讓排便更加順暢。

**29週以後：**懷孕後期水腫會越來越嚴重，使得孕媽咪連移動都很困難，建議儘量攝取多量水，並增加鐵質的攝取，而假如胎兒的體重不足，可以多增加蛋白質，許多人為了消水腫都會喝紅豆水，但陳盈光中醫師建議，喝紅豆水不如吃紅豆，因為紅豆水中的營養物質來自紅豆，紅豆比紅豆水更營養，因此建議直接將紅豆取代部分主食，中醫有種治水腫的藥材叫赤小豆，外觀跟紅豆很像，所以常會有人將紅豆與赤小豆混用，所以想消小腿水腫，不如將新鮮的紫蘇葉用水煮，煮出來的紫蘇水不僅氣味芬芳促進食慾，還能改善小腿腫脹的問題。

陳盈光中醫師更推薦，懷孕後期肚子很脹，甚至躺下容易喘的孕媽咪，可以用紫蘇和生薑一併煮水，使用的一個大拇指寬的生薑，紫蘇則是約手掌抓一大把，加的水大概淹過材料即可，開火後煮10至15分鐘，聞到香味大出，紫蘇生薑水就完成，懷孕後期可以當飲用水來幫助消除水腫。

攝取的量分(補品)適量適度即可，勿超過母體所能代謝的負荷，否則變之適足以害之。

[均衡飲食，睡眠充足，才是最好的安胎方式]。

## 中藥妊娠禁忌

- 慎藥是在懷孕期間如果要服用時，要有病情的需要才能運用，而禁忌藥則是懷孕期間都不應使用的藥物，這類的藥物通常是有毒的中藥。
- 禁藥：大多是劇毒藥，或藥性作用很強烈的藥，及墮胎作用較強的藥，如水銀、砒霜、雄黃、輕粉、水蛭、斑蝥、馬錢子、蟾酥、川烏、草烏、藜蘆、鴉片、瓜蒂、巴豆、甘遂、大戟、芫花、牽牛子、商陸、三棱、莪朮等。
- 慎藥：主要是活血祛瘀藥、行氣藥、攻下藥、溫裡藥中的部分藥，如牛膝、川芎、紅花、桃仁、薑黃、牡丹皮、枳實、枳殼、大黃、番瀉葉、蘆薈、芒硝、附子、肉桂、乾薑、木通、冬葵子、藜蘆等。用量宜小，服藥時間不宜過長，懷孕三個月內盡量避免使用。
- 通經活血、行氣破滯、瀉下、重鎮降逆等懷孕時需謹慎使用的藥材，反而可能因此給孕婦帶來滑胎的風險，所以孕婦用藥仍必須諮詢中醫師，以確保用藥的安全。

## 懷孕用藥

- 中醫有一句俗話：產前毋過溫補，產後慎用涼瀉。懷孕期間準媽媽的體質會逐漸轉熱性。
- 中醫認為葶藶仁不適於用在紅腫水腫。(紅豆OK)
- 懷孕初期有孕吐，生薑(老薑，非嫩薑)可暖中，是中藥的「止嘔聖藥」。
- 選用新鮮生薑壓搾取汁，大約一小匙於嘔吐嚴重時服用，可以有舒緩反胃的作用，而這樣的作用，也常建議在服藥會嘔吐的人，於服藥前五至十分鐘如法炮製，也可以幫助服藥。
- 需要同時服用中西藥的孕媽咪，中西藥可間隔約的一小時服，一般因為西藥吸收較快，所以建議先服西藥，再服中藥。

CCMP102-RD-015

## 孕婦禁忌中藥之風險評估及管理

- 目標一：利用健保資料庫之2010年承保抽樣歸人檔，以從1996年至2010年中，懷孕且有領取孕婦手冊的民眾為研究族群，分析其用藥內容與妊娠、生產及產後期之併發症之相關性。
- 目標二：針對目標一之研究結果，藉由專家會議與問卷訪談的方式，進行孕婦禁忌中藥之相關仿單的規劃與製作。
- 四種中藥在健保資料庫分析結果中流產組的流產風險顯著高於順產組，建議需在仿單標籤上加註為孕婦謹慎使用中藥
  - 少腹腫脹湯(p=0.0099)
  - Shao Fu Chu Yu Tang(p=0.0466)
  - 紅花(p=0.0084)
  - 生肌湯(p=0.0081)

CCMP102-RD-015

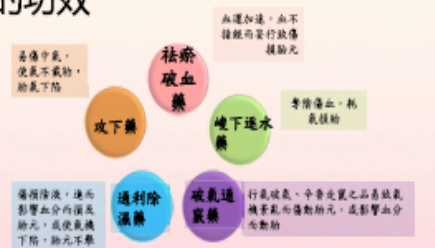
## 孕婦禁忌中藥之風險評估及管理

- 未曾被歌訣、台灣傳統藥典與中國藥典禁忌藥列入孕婦禁忌用藥，未來必須深入討論：
- 澤蘭、阿膠、黃連、川芎茶調散、甘草、澤瀉、銀花清胃散、早蓮草、豬苓湯、草決明、甘麥大棗湯、肉蓯蓉大腹皮、枸杞子、黃芩、山茶萸、補中益氣湯、柴胡清肝湯、桂枝湯、酸棗仁湯、一貫煎、普濟消毒散、四物湯、五苓散、炙甘草湯、歸脾湯

## 中藥的性味



## 中藥的功効



## 妊娠中藥使用禁忌來源

- 臺灣中藥典 2018年版 (主)
- 中國藥典 2020



## 利水滲濕藥



- 通草：五加科 Araliaceae 植物通脫木 *Tetrapanax papyriferus* (Hook.) K. Koch 之乾燥莖髓
- 薏苡仁：禾本科 Gramineae 植物薏苡 *Coix lacryma-jobi* L. var. *ma-yuen* (Roman.) Stapf 之乾燥成熟種仁
- 瞿麥：石竹科 Caryophyllaceae 植物瞿麥 *Dianthus superbus* L. 或石竹 *Dianthus chinensis* L. 之乾燥地上部分

## 活血祛瘀藥



- 五靈脂：哺乳綱啮齒目鼯鼠科 Petauristidae 動物鼯齒鼯鼠 *Trogopterus xanthipes* Milne-Edwards 之翼便
- 三棱：黑三棱科 Sparganiaceae 植物黑三棱 *Sparganium stoloniferum* Buch.-Ham. 之乾燥塊莖
- 虎杖：蓼科 Polygonaceae 植物虎杖 *Polygonum cuspidatum* Sieb. et Zucc. 之乾燥根莖及根



## 活血祛瘀藥



- 乳香：橄欖科 Burseraceae 植物卡氏乳香樹 *Boswellia carterii* Birdw. 及其同屬植物樹皮部滲出的油膠樹脂
- 王不留行：石竹科 Caryophyllaceae 植物麥藍菜 *Vaccaria segetalis* (Neck.) Garcke 之乾燥種子
- 益母草：唇形科 Labiatae 植物益母草 *Leonurus japonicus* Houtt. 之乾燥地上部分
- 水蛭、紅花、番紅花、沒藥、蘇木



## 溫裏藥



- 草烏：毛茛科 Ranunculaceae 植物北烏頭 *Aconitum lasiocarpum* Reichb. 之乾燥塊根
- 川烏：毛茛科 Ranunculaceae 植物烏頭 *Aconitum carmichaeli* Debx. 之乾燥主根(母根)
- 附子：上品之乾燥子根
- 吳茱萸：芸香科 Rutaceae 植物吳茱萸 *Evodia rutecarpa* (Juss.) Benth.、石虎 *Evodia rutecarpa* (Juss.) Benth. var. *officinalis* (Dode) Huang.、小果吳茱萸 *Evodia rutecarpa* (Juss.) Benth. var. *bodiniieri* (Dode) Huang 之乾燥近成熟果實



## 妊娠濕疹蕁麻疹

1. 約有20%的婦女在懷孕期間，身體不同部位的皮膚會出現瘙癢的情形，約有90%都會令人感覺「癢到不行」
2. 包含症狀不明顯的瘙癢，冬季癢或濕疹、妊娠蕁麻疹、多形性妊娠疹、結節性瘙癢與搔癢性毛囊炎，疥蟲感染引起的疥瘡，學理上將這些統稱為「妊娠瘙癢症」
3. 常見原因為感染疥瘡、天氣濕冷、個人體質、藥物引起接觸疹、高危險妊娠孕婦、內科疾病、肝腎功能異常，或不明原因
4. 夏天悶熱、潮濕的環境，身體大量流汗之後，會感覺更癢
5. 冷氣房待久，皮膚過度乾燥導致龜裂時，也可能產生濕疹，因此，醫學上又稱之為「缺脂性濕疹」

### 日常護理重點

如**濕疹**等起疹**不會危及胎兒健康**，孕婦可以安心。不過要提醒孕婦，除了遵照醫師指示治療以外，平日也要注意以下幾個護理重點，才能避免病情加重，壞了孕心情緒呢！

### 千萬不要亂抓

相信皮膚一癢起來，人人都想抓，但一味搔抓不但不能止癢，反而會越抓越癢，因為會使皮膚釋放更多組織胺，使癢度不斷增加！

### 不熱敷，不敷舒緩

皮膚瘙癢或接觸到熱水的話，症狀會更加嚴重，所以不建議熱敷，也要注意洗滌水不能太燙，如果真的癢到受不了，可以考慮用毛巾沾滿冷水，或用毛巾包住冰塊，輕敷在起疹的部位，但記得不要敷太久以免皮膚凍傷囉！

### 穿著透氣舒適衣物

天氣悶熱加上孕婦容易流汗，皮膚會變得更加敏感，建議媽咪盡量挑選棉質、透氣吸汗的材質，穿起來舒適不緊繃，以免因為摩擦刺激到皮膚，讓瘙癢症狀更加嚴重。

### 塗抹乳液或嬰兒油

台灣冬天氣溫與濕度都比較低，皮膚也容易乾裂乾癢，建議媽咪在諮詢醫師意見後，可以在洗完澡後擦一點嬰兒油或保潔乳液，要記得定時塗抹才能保持皮膚濕潤。

### 少吃易過敏食物

蕁麻疹與日常飲食或多或少有關聯，例如海鮮類、添加大量防腐劑、食品添加物的食品，媽咪最好減少攝取量，以避免提高症狀發生的機率。

### 孕婦瑜伽



孕婦瑜伽比較溫和，多以伸展及訓練骨盆肌肉為主。

### 哪些人不適合練習孕婦瑜伽？

1. 罹患妊娠毒血症
2. 多胞胎
3. 有疑似胎兒在子宮內生長遲滯症狀
4. 罹患嚴重心臟疾病的孕婦
5. 前置胎盤
6. 陰道出血的孕婦





### 坐月子三階段

	【第一階段】	【第二階段】	【第三階段】
調養重點	以排惡露、傷口復原、增加泌乳量為主	以有水溫為主	補氣與調整體質
服用藥品	青木瓜燉排骨、花生豬腳	杜仲燉雞	何首烏燉雞、栗子雞
叮嚀	剛生產完，通常會服用生化湯，自然產者1天1帖，剖宮產則1天1帖，約服5~7天。行有打子宮收縮劑者則不建議服用生化湯，而產後發熱者也必須評估發熱的原因，必要時配合發熱的藥品，一併給乳汁分泌，才有助於泌乳。	藥材在產後第二週左右會開始出現變化的情況，如懷孕期間，腳部壓力大，壓迫前庭肌肉，剛生產完時，肚子痛會大過於兩週，因此，主要在第二週才開始反應，杜仲有調節補養的效果，同時也能較平性的補品，適合產後體質者服用。	坐月子進入第三階段時，會開始進行熱補，一般以雞油燉雞、十全大補湯為主，但體質燥熱的產婦，建議以平性的何首烏燉雞或栗子雞湯為主。



### 王不留行藥材之真偽

**王不留行** 為常用藥材，其功效能通經下乳，消腫止痛。《醫山本草》云：王不留行，性平，味甘，能通乳，消腫，止痛。《本草綱目》云：王不留行，性平，味甘，能通乳，消腫，止痛。《本草綱目》云：王不留行，性平，味甘，能通乳，消腫，止痛。

**野牡丹** 為常用藥材，其功效能活血通經，消腫止痛。《醫山本草》云：野牡丹，性平，味甘，能活血，通經，消腫，止痛。《本草綱目》云：野牡丹，性平，味甘，能活血，通經，消腫，止痛。

### 王不留行 野牡丹

王不留行 性平，味甘，能通乳，消腫，止痛。野牡丹 性平，味甘，能活血，通經，消腫，止痛。

**野牡丹科植物野牡丹**

### 王不留行 野牡丹

王不留行 性平，味甘，能通乳，消腫，止痛。野牡丹 性平，味甘，能活血，通經，消腫，止痛。

### 薜荔化学成分与药理活性研究进展

薛蕊 廖翠华 曾海清 《现代中药研究与实践》2017, Vol. 33, No. 7

薜荔 性平，味甘，能通乳，消腫，止痛。

薜荔 性平，味甘，能通乳，消腫，止痛。

### 火車站前叫賣穿山甲鱗片 男子被送辦

自由時報 2018.8.7

【記者張宏毅/台中報導】穿山甲鱗片是傳統中藥材，警方日前在台中火車站前打獲販賣穿山甲鱗片，經送警查獲，獲立案偵查。警方日前在台中火車站前打獲販賣穿山甲鱗片，經送警查獲，獲立案偵查。



**臺灣有《野生動物保育法》**

第40條  
有下列情形之一，處六月以上五年以下有期徒刑，得併科新臺幣三十萬元以上一百五十萬元以下罰金：  
一、違反第二十四條第一項規定，未經中央主管機關同意，輸入或輸出保育類野生動物之活體或其產製品者。  
二、違反第二十五條第一項規定，未經主管機關同意，買賣或意圖販賣而陳列、展示保育類野生動物或其產製品者。

**通乳方**

(1) 通草、王不留行、枸杞各3錢，當歸、黃耆、桂圓、黨參各2錢，甘草1錢，紅棗3顆，5碗水煮成2碗服。

• (2) 當歸、白芍、白朮、天花粉各3錢，柴胡、通草、漏蘆、路路通各2錢，甘草、青皮各1錢，大火煮沸改小火，頭煎：3.5碗水煎至1碗，二煎：2.5碗

• 水煎至8分，頭煎與二煎混合，分3次，飯後溫服。

楓香 金縷梅科，果實稱路路通

通草 (五加科)

**生化湯**

• 生化湯是源自清代有名醫的婦科醫家傅青主寫的「傅青主女科」這本書中的方子，它是用當歸、川芎、桃仁、炮薑、炙甘草五味藥材組成，乃取其「生」血解血、「化」去瘀血，所以稱「生化」之名。

• 由於藥性溫燥，專治產後第一方之藥，藥方中當歸、川芎專治活血，桃仁破血去瘀，炙甘草生藥，合則能加強子宮收縮，增加血液循環而促進體內血液的吸收和排除的作用，加炮薑則以溫熱散寒，增加活血去瘀之力；炮甘草則以緩急止痛、益氣健脾，共成活血去瘀、溫經止痛的方劑。

• 所以生化湯的主要功效在於除惡露，調經子宮收縮，幫助子宮復舊，減少宮縮腹痛等副作用，由於強硬上閉之弊有其弊，故產前以及產後服用生化湯的情形實屬相當普遍。

• 但如果藥性一切順利，配合西醫的子宮收縮藥服用，事實上也就夠了，如果體質一向偏於虛寒，或者產後惡露排出不順利，或是仍有宮縮腹痛情形，配合生化湯來服用，則可改善這些情況。

• 生化湯的服用方法，一般是在產後第3天開始，若惡露未盡或口惡氣的情況下，每日1帖，連續服用3-7帖即可。切記的是，生化湯並不是吃得越多越好，服用過多反而可能延遲血塊逐漸排空，造成失血增加，反而得不偿失了。

生化湯	當歸	川芎	桃仁	炮薑	炙甘草	其他藥材
傅青主女科	3錢	3錢	1錢	5分	5分	
針灸科婦科標準生化湯	3錢	3錢	1錢	5分	5分	黃芩(黃連)
張景岳書·產科生化湯	3錢	2錢	1錢	3分	5分	熟地黃(加大量)
陳修園·產科生化湯	4錢	4錢	7分	5分	5分	
北京生化湯(漢方)	3錢	1錢	5分	5分	5分	澤蘭葉、杜仲(或、益母草)
醫學中研	0.8	1.3錢	1錢	3分	3分	桃仁、益母草
醫宗金鑑·婦科心法	別量	別量	別量	別量	別量	芍藥、杜仲
註	4錢	4錢	4錢	4錢	4錢	

**你所不知道的生化湯**

從古到今不同醫家對於產生服用生化湯的看法不同，古籍所記載的生化湯就有各種之多。

藥方	材料內容	功效	用法
坐月子方(一)	當歸、益母草5錢，川芎、澤蘭各2錢，桃仁、炮薑	清除惡露、補氣血。	每帖可煎兩次，第一次水煎每半共3碗，煎成1碗，第二次水煎每半共2碗半煎成1碗。
生化湯	2錢，桃仁1錢，川芎、炮薑、炙甘草各5分。		

生化湯藥升產後一週內內科生活品質

**生化湯**

藥材：當歸、川芎、桃仁、炮薑、炙甘草

煎法：水煎服

功效：活血去瘀、溫經止痛

注意：產後服用

**坐月子三階段**

	【第一階段】	【第二階段】	【第三階段】
調理重點	以排惡露、傷口復原、增加泌乳量為主	以冷水溫熱為主	補氣與調整體質
照料重點	請水以適性為主，於午睡前、晚上睡前、起床後、三餐後、約第5-7天，仍有打不穿或腹痛者則不建議服用生化湯，若無腹痛則可酌量服用。此外，應隨時觀察乳汁的顏色，一經出現乳汁淤積，才有必要調劑之。	隨時注意第二週左右者，開始出現腰酸背痛的情況，約第7-10天，應觀察惡露是否排空，若生惡露時，紅子痛者大過於疼痛，因法，主要在第2週才開始注意，也中時應隨時觀察，同時也要觀察乳汁的顏色，若有淤積者應及時調劑。	約高層樓、坐月子室
叮嚀			坐月子進入第三階段時，應注意進行調整，一般以臥床為主，中至大房為佳，在調整體質的同時，建議以早起的可自產後第3週為主。

媽媽寶 專業坐月子



## 杜仲葉是否能完全取代杜仲藥材?

• 研究作用：給大鼠灌胃或皮下注射杜仲注射液(40g(原生藥)/kg)後，能減輕腎臟所致的足腫脹。皮下注射給藥作用強於灌胃給藥。在前2小時的作用比25mg/kg的氯化鈉的的作用強，以後作用相當，均能減輕6小時以上。

• 對子宮的抑制作用：將離體大白鼠子宮頸部脫離後，立即取出子宮分叉處的一段，洗去血液，懸掛於10D-離體器官測定儀上，營養液為海氏液，調節溫度至31℃±0.2℃，通入空氣，在10ml營養液中加入10%杜仲水煎液(0.5ml)。保證給藥，記錄時間的一致性，記錄5種不同杜仲樣品對子宮的興奮和對其體積變化的作用。結果發現5種杜仲均能顯著抑制大白鼠離體子宮的自發活動，降低其頻率。同時，還可見其收縮強度及降。

• 給藥作用：取體重220g的小白鼠，雌雄不拘，隨機分成給藥組和對照組。給小白鼠用冰法進行麻醉後試驗，測試鼠沉入水中下7秒後取出，結果自數能：7天組(n=22)和14天組(n=18)，自數100%和15%。給藥劑量，並與對照組比較。將冰凍型及其編譯差度(P>0.05)。給藥組：21天組給予杜仲皮煎劑15g/kg，杜仲葉煎劑20g/kg灌胃，並與常水對照組相比，皮煎劑組具有顯著意義(P<0.05)，葉煎劑組無顯著性意義(P>0.05)。

## 坐月子三階段

	【第一階段】	【第二階段】	【第三階段】
飲食重點	以排惡露、傷口癒合、增加乳汁為主	以利水滲濕為主	補氣與調整體質
體質重點	寒濕血虛體質、冷涼體質	肝旺體質	陰虛血燥體質、燥熱體質
口訣	剛生產完，通常會服用生化湯，自然產者1天1帖，剖宮1-1.5天；此藥能助1天1帖，約服5-7天，也有打子宮收縮劑者則不建議服生化湯，而應服用熱善行心通舒也後約40%居家調理生命活動的益處。此外，建議服用鮮乳母乳品，一餐後服汁分在藥膳，才有助於調乳之益。	周時在產後第二週左右開始服用健胃消積丸助消化，自然產者1天1帖，剖宮1-1.5天；此藥能助1天1帖，約服5-7天，也有打子宮收縮劑者則不建議服生化湯，而應服用熱善行心通舒也後約40%居家調理生命活動的益處。此外，建議服用鮮乳母乳品，一餐後服汁分在藥膳，才有助於調乳之益。	是月子進入第三階段時，會開始進行藥膳，一週以麻油雞湯、十全大補湯為主，右側體質熱心通舒，則建議以平性的有滋補藥或藥子建議為主。

## 產婦吃麻油雞有學問?

• 麻油性屬溫熱，可祛寒、補虛，適合產後調養，是傳統坐月子必吃的食物之一。但產後吃麻油雞之類飲品，要看體質與時機。

• 坐月子期間，分為前10天排惡露期、中10天補氣與養血，以及後10天補腎氣。一般建議(剖產者)和(產後10天內吃麻油雞比較好)。此外，有燥熱體質的產婦，月子期間也不適合吃麻油雞品，免得口乾舌燥、發汗、嘔吐、失眠、長斑產後便秘，而且吃得太多，也有可能引起出血量變多。

• 麻油本身含不飽和脂肪酸，可幫助子宮收縮，若子宮收縮功能較差，急劇排不出來，可以稍微吃一點無妨，不過仍建議若有此情形，可請醫師診斷、開藥，且子宮收縮劑和麻油也不宜同時食用。麻油雞可幫助子宮收縮，但產後子宮收縮情形不穩，沒必要一直去刺激它，應於產後10天再適當食用。

• 另一方面，麻油屬於油脂類食物，吃多會增加乳汁的脂肪量。因母乳汁會變得比較濃稠，母親擠和吸出來時比較困難，有可能間接造成乳房炎，哺乳媽咪食用時要小心注意。

## 坐月子 - 麻油雞怎麼補?

Q: 產後坐月子麻油雞怎麼吃?  
A: 坐月子其實要考慮到藥膳法及吃雞子的時間，所以原則上：  
第一週，可以吃雞芽(補血)(善善油雞)  
第二週，可以開始吃雞子(善善油雞)  
第三週以後(惡露排出且子宮恢復良好)就可以吃麻油雞了。

Q: 坐月子期間吃麻油雞，還可以喝母乳嗎?  
A: 產後坐月子期間是以麻油雞為主，但初期時仍有惡露排出，產後生不食此物，但產後多產奶時，食與開胸一二次，不可不可食，食與開胸一二次，不可不可食，食與開胸一二次，不可不可食。



## 十全大補湯

- 組成：當歸、熟地、白芍、川芎、黨參、白朮、茯苓、甘草、肉桂、黃耆
- 功效：十全 補氣養血
- 雞肉：雞(中國傳統飲食安全會)認為，雞是最好的補品，是人類滋補身體的營養重要食物。雞肉性溫味甘，有益五臟、補虛損、健脾胃及強筋骨的功效，對人生產後補身益品。
- 此湯品可改善氣血循環，增強體力



## 一分鐘看懂四種補湯的關係



## 涼補

1. 雞蛋粥酒燉：將粥酒燉加水適量，煮沸後，放入打好的雞蛋食用，粥酒燉滋中益氣，雞蛋補氣養血，合用可滋脾胃，益氣血之功效，常用作產婦和體虛者的補品。
2. 洋參雞湯：西洋參五錢、枸杞子二錢、玉竹二錢、雞半隻，加水適量，隔水燉煮一小時，吃肉喝湯。本方有補氣養血功效，因為西洋參涼補，加上玉竹涼潤滋陰，適用於婦女產後體虛乏力。
3. 羊肉薑絲清湯：羊肉切絲，熱水加少 薑酒燙去腥臊起，另煲清湯一破，加入羊肉肉 絲、嫩薑絲調味即可。嫩薑溫熱不如老薑，反 適用於燥熱者，羊肉具有補形作用。
4. 豬蹄花生湯：哺育母乳不可或缺的營養，除非服用特殊藥物無法哺乳，此食療方都 可使用。

## 產婦口渴怎麼辦?



薔薇(散)

大青(粗莖及根, 稱靛草串)

### 當歸補血湯 (Dang Gui Tang)

【組成】：黃耆30克、當歸(酒洗)6克、酒釀、空棗食前。

當歸(補血)

黃耆(補氣)

【功效】：補氣生血。

【主治】：用於勞傷內傷，氣弱血虛，浮腫外越，肌熱面赤，煩渴欲飲，脈洪大而虛，以及婦人經行、產後血虛發熱腹痛，或產後腹痛，久不癒合者。

【方義】：由於有形之血生於無形之氣，故方中重用黃耆大補脾肺之氣，以裕生血之源；更用當歸益血和營，以使陽生陰長，氣旺血生。

【現代】：現代醫學認為本方提高機體免疫力，促進造血功能。主要用於：缺鐵性貧血、白細胞減少症、過敏性紫癜、創口癒合不良。

## 俗諺

### 如何補身子?

「當歸生者買來燉，生者要放恰多」。這是民間很普遍的調理燉補方，原方名「當歸補血湯」，但一般民眾不知這方名，黃耆劑量是當歸的5倍，是體弱氣血兩虛，很實效的補養方。

臺灣河洛中藥文化

(張貴君等, J Chin Med 22(1,2): 77-83, 2011)

### 產婦月內風怎麼辦?



艾納香(菊科)



密花學麻(拒毒及根, 稱紅水柳)  
可代用(當歸)

### 月子沐浴包

適用於：月子浴(頭、腳)、泡澡(頭、腳)、洗髮、小兒驚風、擦身、擦身。  
(月子、小兒、大人，日常生治皆可)

規格	10大包(一組)	實價實任，盡量實在
價格	500元/組	
原料	大風草、艾草、檀香、雪梨香、薑芽、茉莉、芙蓉、樟葉等...	
食用方式	將沐浴包直接放入澡盆或浴盆中，加熱水即可使用。(洗澡、淋浴、泡足、熱敷、燙腳)	
保存	*乾燥處亦可，不要受潮	

月子期間除浴後，身體更應乾注意保潔，不要著涼了

本藥房所有原料均經嚴格篩選，嚴防偽劣藥材及食品混雜

## 第四部分 產婦健康飲食

maternal health care concerns maternal health maternal health care concerns maternal health maternal health



### 產後飲食禁忌:

- 忌生冷、寒涼食物：如冰品、飲料、梨子、柚子、葡萄柚、西瓜、椰子、橘子、蕃茄、蓮藕、綠豆、蓮藕、黃瓜、苦瓜、辣瓜、冬瓜、大白菜、白蘿蔔、茄子、海帶。
- 忌燥、油炸、辣、刺激性食物：如醃漬品、咖啡、咖哩、沙茶醬、辣飯。
- 少食燥性食物：如麻梅、醋、檸檬。
- 少吃鹽，食物以清淡為主。
- 少吃太油膩及不好消化的食物。
- 食物一定要煮熟，即使適宜的水果也不宜吃太多。
- 食物一定要溫熱食用。
- 產後七天內及傷口若有紅腫疼痛時禁止吃麻油、酒煮食物。

### “坐月子”是婦女的特殊生活階段

對飲食要求最富於營養且容易消化，逐步適應逐步增加，不可突變性增加。

每日包括主食500克 肉類或魚類 150 - 200克 雞蛋3 - 5個，豆製品100克 豆腐或牛奶250 - 500克 新鮮蔬菜500克 每餐飯後吃水果1 - 2個

注意食物應調製成軟化，為保證母乳營養，應多補充含有湯水食物，如雞湯、魚湯、排骨湯、豬蹄湯、豬花膠豆腐湯、藥膳及加上加點心或半碗的費食物。



## 第五部分 產婦心理恢復

maternal health care concerns maternal health maternal health care concerns maternal health maternal health



產後3個月內發生精神障礙和癲癇患者比正常人發病率還很多，產後3~7天內是發生精神病的最高峰，產後7個月內發病率約占產前精神病的50%以上，產後4個月內發病者約占產前精神病的80%，因此產婦在產後3個月內需要外在環境多給予精神和體力上的照顧，協助恢復。

產前產後應有一個安靜、舒適、生活方便的環境休養，丈夫和家人要多給予飲食、情緒上的安慰，精神上的鼓勵，尤其是丈夫在此期間要多付出些，給妻子營造一個心情愉快、適應新環境恢復的環境，那對她適應新環境，也是全家人的幸福。



### 醫 問

由於機體素質下降、身體虛弱和一部分心理障礙得不到及時治療等原因，新媽媽常常會為一點小事不開心或胡思亂想、甚至傷心落淚，這些症狀大多數媽媽在產後1個月內發生，若能自行恢復，但有些則可能發展為產後抑鬱，因此家人給予新媽媽足夠的理解關心、體貼和照顧是非常重要的。

### 社 交

做了媽媽後不要整天都悶著寶寶睡，參加一定範圍的社交活動，能保持你的樂觀靈活和增加信息量，這也是新媽媽宜記起的一個來源。

### 職 業

不管是對寶兒還是對你自我調整，新媽媽首先應有一個樂觀的態度。

### 幽 默

幽默感是調整情緒，使媽媽更快適應新角色、新環境的有力工具，幽默感能減輕你的煩惱和不安，使情緒變得輕鬆。

### 自 控

人的情緒是受人的意識和意志控制的，媽媽們應學習怎樣駕馭自己的情緒，任意讓情緒持續擴大，無節制，導致情緒失調，引起疾病。

謝謝聆聽  
敬請指教



二、110年10月8日 10:10-11:00 am 護眼俞穴與按摩實作

## 護眼俞穴與按摩

慈濟科技大學護理系  
紀麗梅博士

### 學歷

學歷  
- 慈濟大學護理學研究所碩士  
- 慈濟大學醫學科學研究所博士

### 經歷

- 中國醫藥大學附設醫院、台中分總、南京宜蘭醫院(護理師)  
- 慈濟科技大學護理部、講師、助理教授  
- 花蓮縣志願服務協會幹事  
- 慈覺太極拳培訓研習

### 海外招生

- 馬來西亞-105、104年；泰國-105年  
- 印尼-106年

### 證照 獎項

- 證照  
- 護理師、助產士、中醫護理師資、小兒推拿師、芳療師乙級、太極拳教練乙級。

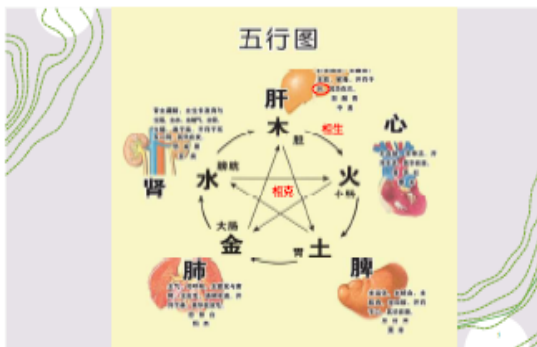
- 榮譽  
- 優良導師：95、100、102、103、104、108學年度(導師年資11年)。  
- 衛福部：志願服務績優獎牌獎(2020)  
- 太極拳  
- 世界盃 團體賽第一名、第三名、個人賽第六名--，易學區太極拳個人賽第二名；易學區太極拳個人賽第一名。

### 高等教育深耕計畫補助

計畫名稱	執行年度	經費補助
落實教學創新與提升教學品質 中醫照顧社區-中醫護理 中醫養生 中醫推拿按摩	107、108、109、110、111	\$117,817
海外深耕研習(北京) 中醫小兒推拿研習	107.10/25-11/17(24天)	\$174,954
教師實務進修訓練(中國遼寧) 中醫護理與養生	101.8/30-9/5(7天)	\$120,000
教師專業社群 中醫養生創新教學社群	109、110	\$50,000
大愛曙光-USR Hub 兒童健康促進	109 110 111	\$650,000 \$700,000 \$750,000

### 大綱

- 視力保健與五臟
- 肝相關的常見病證
- 護肝飲食保健
- 保肝護眼按摩



### 五臟的動態簡介

- 肺 (Lung):** 呼吸呼吸系統及免疫系統。主皮毛。主宣發。主通調水道。主朝百脈。
- 肝 (Liver):** 主筋。主疏泄。主藏血。主目。主生髮。主怒。
- 心 (Heart):** 主神明。主脈。主汗。主喜。主面赤。主舌。
- 脾 (Spleen):** 主運化。主統血。主思。主肉。主口。主思。
- 腎 (Kidney):** 主骨。主髓。主精。主恐。主耳。主腰膝酸軟。

### 足厥陰肝經

- 造血、解毒功能
- 主治肝病及婦科疾患
- 與此經所循行病變部位
- 乾眼症
- 心情：鬱怒是情緒失調的內生毒素

### 肝經(Liver meridian)

運行時間

- 1:00 am- 3:00 am
- 肝經有病的人，通常會在深夜的時候發病
  - 夜間睡著時扭腰痠、醒睡常就是肝經的問題

### 足少陽膽經

- 輔助臟腑與幫助消化
- 主治頭顱、耳、眼、脅肋及神志病
- 與此經所循行的病變部位

### 膽經 (Gall bladder meridian)

- 運行時間
  - 11:00 pm-1:00am
  - 無法入睡

### 「怒傷肝」

• 暴力肝的危險因子

- 肝有疏泄的功能，能穩定心神，維持情緒。若肝氣鬱結，則易導致情緒不穩定。
- 肝有藏血的功能，能調節血液循環。若肝血不足，則易導致貧血、失眠、頭暈等症狀。
- 肝有主筋的功能，能維持筋脈的舒張。若肝氣鬱結，則易導致筋脈拘攣、關節疼痛等症狀。
- 肝有主目功能，能維持視力的正常。若肝血不足，則易導致視力下降、眼乾、眼痛等症狀。

### 漢方「肝臟」保健

中醫的「肝」：

- 具有貯藏血液、調節血液循環
- 疏通人體身心活動及滋養黏膜、指甲的功能
- 和高麗的乾眼症、情緒有關

保肝養生

- 改善使用3C造成眼睛不適及恢復好心情

### 肝主疏泄

五臟六腑均需要元氣供給能量才能正常運作

- 肝可做疏泄調節，預防交通阻塞，使氣通暢。
- 氣不通症狀
  - 情緒失調、脾胃消化障礙、膽汁分泌異常。
  - 抑鬱或焦慮、易怒等情緒變化
- 長期的情緒抑鬱和過大壓力，容易導致肝失疏而傷肝

### 肝主筋、爪為筋之餘

筋 = 筋脈、爪 = 指甲和腳趾甲。

肝陰及肝血有滋養筋脈和指甲的功能，使筋脈強壯有力，維持正常的收縮和鬆弛功能，指甲正常生長。

肝的肝陰或肝血不足，容易引起抽筋、肌筋損傷或容易發炎、指甲脆弱易斷不生等病症。

### 在竅為目

- 眼睛為肝的外竅
- 眼淚由肝陰、肝血化生
- 現代人用眼過度，易有乾眼症、飛蚊症及青光眼等視覺疾病。

### 在味為酸在色為青

綠色或味酸的食物，可保養肝臟及營養筋膜。

過酸，傷害肌腱筋膜，也會連帶影響到腸胃功能

木	火	土	金	水
↓	↓	↓	↓	↓
肝	心	脾	肺	腎
↓	↓	↓	↓	↓
青色—酸	紅色—苦	黃色—甜	白色—辣	黑色—鹹

### 肝相關的常見病證 (實證)

#### 肝氣鬱結

- 導因
  - 長期精神緊張、心情鬱悶、壓力大、自我要求高、自主神經失調
- 症狀
  - 頭痛、失眠、消化不良、排便不暢或拉肚、月經週期不順
- 相關器官悶、痛、脹。
  - 胸口呆、發熱部和小腹兩側脹痛。

### 女性肝氣鬱結 疾病易纏身

肝氣鬱結

容易有

- 二尖瓣脫垂
- 卵巢囊腫 / 子宮肌瘤
- 腦神經衰弱
- 乳腺硬塊
- 胃潰瘍 / 十二指腸潰瘍
- 甲狀腺亢進

#### 肝氣鬱結

疏通肝氣、健胃整腸的食物

金針、花椰菜、芥菜、菱角、魚肉、蛤蜊、奇異果



### 舒筋操

### 肝相關的常見病證 (實證)

#### 肝膽火熱

- 火氣往頭部上衝，容易造成情緒失控、口腔、眼睛及耳朵的上火反應。
- 火氣往下移，引起異常頻尿、排尿灼熱疼痛、尿少、大便肝硬等發炎反應或火熱症狀。

#### 肝膽火熱

退肝火的食物



蝦、蛤蜊、大白菜、綠豆、葡萄柚、奇異果、菊花茶



### 肝相關的常見病證 (虛證)

#### 肝血不足

- 常見族群：青少年、婦女、老年人
- 導因：過度節食、貧血、慢性失血者、營養不足、流鼻血、血尿、痔瘡出血、月經血量過多
- 症狀：眼睛乾澀、抽筋、指甲易斷、掉髮等

(眼睛乾澀)

#### 肝血不足

補肝血食物

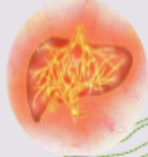
雞肝、豬肝、牛肉、蛋黃、菠菜、四季豆、紅蘿蔔、櫻桃、新鮮桑椹





## 肝火

- 主要常熬夜、吃到燥熱的食物、常生氣所造成
- 俗稱的火氣大
- 長期未改善，就會造成肝火旺盛



## 肝風

- 中醫的肝和神經、肌肉系統有關係。
- 指風吹過所造成的神經肌肉的痙攣、抽搐或抽動的現象。
- 病症稱「肝風內動」，即是和神經、肌肉有關的疾病。



### 肝風內動

平肝息風的食物

葡萄柚、桑椹汁、  
菊花茶、蘆薈、鯢湯



## 肝氣

- 元氣是在全身流通
- 肝的氣不順暢，就會形成肝氣鬱結，使得悶在哪裡就會造成相關的器官悶、痛或是脹等症狀。



## 適合的運動有哪些？

- 可採取緩和、有氧運動
- 慢跑、散步、跳土風舞、騎腳踏車、非競技性的打球、游泳、



## 保肝日常生活作法

- 肝好一定要「做」之事：
- ✓晚上11點前入睡養好肝
- ✓維持作息正常（使肝血獲得適當補充）
- ✓肝陰血不足或肝膽火熱要避免日曬
- ✓避免過度使用眼睛
- ✓維持固定運動及藝文活動
- ✓釋放壓力和負面情緒



## 保肝日常生活作法

- 肝好一定要「吃」的食物
- ✓多吃綠色或帶酸味食物
- ✓多吃幫助血清素合成的食物

色氨酸含量高的食物

紅肉類、蛋類、  
黃豆類製品、  
燕麥、  
椰子奶



酸味食物

檸檬汁、西柚汁、  
葡萄柚、奇異果、  
李子



綠色食物

菠菜、芥藍、綠豆、  
花椰菜、韭菜、  
西洋菜



## 保肝日常生活作法—穴位按摩

按揉保肝區

- ✓功效：清肝退火、除煩解憂、舒壓明目
- ✓位置：手掌向上，食指第一指節骨內側，及無名指第二指節骨內側。
- ✓方法：塗適量保肝按摩精油，以拇指指腹按揉保肝區各一分鐘，每按五秒停約一秒，至按摩部位出現酸麻、腫脹、微微發熱最佳，每天1~3次。





### 保肝日常生活作法—穴位按摩

**掌擦脅腹部**

- ✓功效：養肝利膽
- ✓位置：在乳房下到肚臍範圍的肋骨區
- ✓方法：倒適量強肝按摩油或保肝按摩精油在手掌，用手掌油外往內摩擦乳房下到肚臍範圍的肋骨區，從上到下，約一分鐘，至局部產生溫熱感，每天1~3次。

### 保肝日常生活作法—穴位按摩

**強肝按摩油**

- ✓功效：滋養養血、疏肝強筋
- ✓材料：當歸5錢、菘絲子5錢、柴胡5錢、川芎5錢、白芍5錢、木瓜5錢、白朮5錢、赤芍3錢、薄荷芭油1.000cc
- ✓作法：將所有中藥切成細塊，加入薄荷芭油，浸泡約30天即可使用。

\* 薄荷芭油：耐強光、滲透性強、穩定性最高，最佳皮膚保濕油，可增加皮膚彈性及光澤，促進頭髮生長，改善髮質。

### 保肝日常生活作法—穴位按摩

**保肝按摩精油**

- ✓功效：強肝排毒、抗菌殺菌、預防膽結石
- ✓材料：月見草油15cc、杏仁油15cc、薰衣草精油4~5滴、葡萄柚精油4~5滴
- ✓作法：將所有材料混合即可

### 保肝穴位

肝經穴：肝經起於左足大趾，沿足背上行，過膝，沿大腿內側，入腹，貫膈，上膈，貫心，上肺，出腋，沿上肢內側，入掌，出中指，上目，入肝。

脾經穴：脾經起於左足大趾，沿足背上行，過膝，沿大腿前側，入腹，貫膈，上膈，貫心，上肺，出腋，沿上肢內側，入掌，出中指，上目，入肝。

腎經穴：腎經起於左足大趾，沿足背上行，過膝，沿大腿後側，入腹，貫膈，上膈，貫心，上肺，出腋，沿上肢內側，入掌，出中指，上目，入肝。

### 眼睛乾癢又痛嗎？

#### 眼周6穴道明目又護眼

- 1. 睛明穴：清熱明目，消腫止痛。
- 2. 承泣穴：清熱明目，消腫止痛。
- 3. 睛子膠穴：清熱明目，消腫止痛。
- 4. 睛明穴：清熱明目，消腫止痛。
- 5. 睛明穴：清熱明目，消腫止痛。
- 6. 睛明穴：清熱明目，消腫止痛。



## 大綱

- 眼睛與五臟
- 保肝護眼中醫食材
- 護眼食譜
- 養肝配餐與藥膳
- 淨斯本草飲

## 中醫五臟和五官對應關係



## 眼睛對應肝臟

- 肝：主疏洩，主藏血，主筋，其華在爪，開竅於目。
- 「肝開竅於目」、「目者，肝之官也」、「肝氣通於目，肝和則目能辨五色」
- 肝臟有問題時，通常臉色發青(較黑)，眼白發黃，眼睛容易疲勞、視力減退、容易流眼淚等。
- 調整作息，不要讓身體太疲勞，避免用眼不當影響肝臟。

## 常見保肝護眼中醫食材

- 枸杞
- 決明子
- 菊花
- 五加皮



## 中醫藥材屬性

- 枸杞：抗衰老、明目、強肝腎
- 菊花：清肝明目、清熱解毒
- 決明子：性涼、清肝明目
- 五加皮：祛風濕、補肝腎、強筋骨

## 枸杞

### ■ 抗衰老、明目、強肝腎

- 甜菜鹼成分
  - 保肝作用，能有效抑制脂肪在肝細胞內沈積
  - 預防脂肪肝的形，具有促進肝細胞再生的作用。
- 胡蘿蔔素 (β-Carotene)
  - 經人體吸收後，轉換成維他命A，可維持視網膜正常的視覺反應，及消除眼睛疲勞
  - 對夜盲症、視力不足，有明顯改善功效。
- 有增強調節免疫功能、增強造血功能及延緩衰老、抗腫瘤等作用。



## 菊花

### ■ 清肝明目、清熱解毒

- 傳統醫學認為菊花對肝火旺盛，肝熱上攻所致之目赤腫痛有療效，古醫常應用於治療各種眼疾
  - 中醫臨床應用方劑「枸杞地黃丸」、「菊花甘草湯」
  - 熱飲菊花茶，讓水氣上升，溼潤眼部，對乾眼症所致的眼睛澀痛，可減輕症狀。



## 決明子



- 性味：味甘、苦、鹹，性微寒
- 歸經：歸肝、大腸經
- 適用體質：陰虛體質
- 養生劑量：5~10g
- 治療劑量：10~15g
- 傳統功效：有**清熱明目**、瀉腸通便的功效
- 現代研究：決明子又稱草決明，含有決明子素、大黃酚、大黃素等功能性成分，有保護視神經、降血壓、抗菌、催產等作用。

### 治病驗方

- 糖尿病（病發視網膜病變）
  - 菊花3g、山楂15g、決明子10g，將決明子搗碎，與其餘2味藥放入熱水瓶內，用沸水沖泡後，蓋嚴平蓋，浸泡半小時即可，每日1劑，當茶飲用。

### 肥胖

- 決明子、澤瀉、薤白各20g，用清水煎煮，取汁，每日1劑，分為3次服用。

### 高血脂症

- 山楂20g、決明子15g、大黃30g、冰糖適量，山楂、決明子分別洗淨，大黃去核、洗淨，把全部材料一網放入鍋內，倒入適量清水，大火煮沸後，小火慢煮1小時，用冰糖調味即可。

### 高血壓

- 決明子12g、杏仁10g，水煎當茶飲。

### 氣管炎

- 紫菀30g、決明子15g，加清水適量，煎煮20分鐘，取汁飲用。

### 使用禁忌

- 人群禁忌：決明子微寒，氣虛便溏者忌服用。
- 病症禁忌：癆瘵、血壓低的人不宜服用決明子。
- 食用禁忌：不可長期食用決明子，決明子有瀉腸通便作用，長期使用會損傷身體的正氣。

用法	決明子家庭補益方	
泡茶	降血壓	每次用決明子10~15g泡水當茶飲用，每天飲用數次，可治高血壓、頭暈目眩、視物不清等病症。
	瀉腸通便	決明子、烏龍茶、荷葉各5g，用沸水沖泡15分鐘即可
煮湯	清肝瀉火	決明子、山楂各10g，槐花5g，荷葉3g，用沸水沖泡15分鐘即可。
	清熱利尿	決明子15g用紗布包好，將白菜子20g、豬肉100g、蜜棗30g、生薑5片洗淨，鍋內加水，水滾後下入全部材料慢火煲約1小時至熟，加鹽調味即可。
	降血壓	海帶30g、決明子15g，用沸水400ml煮半小時即可。

用法	決明子家庭補益方	
煮粥	解暑清熱	決明子10~15g，經鍋炒制，大米50g，冰糖適量，同煮為粥即可。
炒菜	滋潤明目	決明子、黃瓜、胡蘿蔔各10g，鮮鴨肝150g，調味適量，將決明子研成細末，鴨肝洗淨切片，放於碗內，加鹽、香油，醃製3分鐘，在加澱粉拌和均勻，黃瓜、胡蘿蔔洗淨切片，炒鍋內放油，燒至六七成熟時，把肝片放入油內炸片刻，撈出瀝油，鍋內留適量油，放人胡蘿蔔、黃瓜、蔥、生薑、料酒、鹽、決明子粉，用澱粉調灰，再將鴨肝倒入鍋內，翻炒均勻，加蒜末香油即可。

## 五加皮



- 性味：味辛、苦、性溫
- 歸經：肝經、腎經
- 適用體質：溼熱體質
- 養生劑量：5~10g
- 治療劑量：10~30g
- 傳統功效：有去風濕、補肝腎、強筋骨、利尿的功效
- 現代研究：五加皮中主要含有刺五加苷、槲相酸、亞麻酸、糖質等功能性成分，具有抗疲勞、耐缺氧、增強機體抗病能力等作用。

### 治病驗方

- 心悸：五加皮10g、丹參及川芎各5g，加清水適量，煎煮2次，每次半小時，將藥汁合併溫勻後，當茶飲用。
- 筋骨疼痛：杜仲12g、五加皮10g、鴨血藤9g，水煎當茶飲，每日1劑，10天為一個療程。

### 風濕性骨病

- 五加皮30g，用清水煎煮，取汁，再加入糯米適量，同煮成糯米干飯，放涼後加酒曲適量，發酵釀酒，每日適量佐餐食用，適用時產後因外感寒邪導致的身痛。



4. 類風濕性關節炎
- 白芍30g、五加皮及甘草各10g，水煎當茶飲，有去風除濕、養血止痛的功效。
5. 失眠
- 五加皮15g、五味子6g，將五加皮、五味子同放茶杯中，沖入沸水，加蓋悶15分鐘即可。當茶飲用，隨沖隨飲，隨時添加開水，每日一劑，可加糖調味。
- 使用禁忌
1. 人群禁忌：五加皮性溫，又善利水，**陰虛火旺者忌用**
  2. 病症禁忌：類尿者不宜用五加皮
  3. 食物禁忌：無

用法		五加皮家庭補益方
泡酒	治風濕性關節炎	鮮嫩桑枝、大豆黃卷、糯米、功勞子各120g，五加皮、金銀花、木瓜塊各80g，川黃柏、松仁各30g，燻酒5000g，白蜜120g，將桑汁、大豆黃卷、蘇米、功勞子、金銀花、五加皮、木瓜塊、蜜砂、穿黃柏輪松仁以網袋盛好，與燻酒和白蜜同裝入揀內密閉，隔水小火加熱約1.5小時後取出，再浸7日即可飲用，每日10~20ml。
煎湯	補肝腎	鴨肉90g、五加皮15g、巴戟天9g、杜仲24g，同煮2小時，加入適量調味品，隨意飲用，適用於肝腎不足引起的筋骨痠軟、四肢無力、腰膝酸軟、兩眼潮紅、頭髮脫落。

用法		五加皮家庭補益方
	消腫和胃	五加皮30g，糯米100g，將五加皮洗淨，加適量清水泡透煎煮，再將糯米分入，加適量清水，與五加皮同煮成粥。
煮粥	治關節炎	五加皮15g，黃芪20g，當歸10g，人參3g，將以上藥材洗淨，加適量清水，放入砂鍋內煎煮，取湯與大米200g同煮粥，待粥將成時加入冰糖20g，同煮兩沸至熟即可。每日一劑，分餐食之。
炒菜	強壯筋骨	五加皮、杜仲各10g，牛肉250g，蔥1根（切段），胡蘿蔔30g，藕粉半小匙，鹽油、生薑、香油、米酒各適量，用一碗水把藥材煮成半碗藥汁，牛肉切片，並拌入藕粉、鹽油、生薑、香油、米酒，醃製20分鐘左右，將藥湯煮，加入醃好的牛肉一同拌炒，牛肉快熟時倒入藥汁、胡蘿蔔片，炒熟即可。

## 護眼食譜

### 麻油拌彩蔬佐枸杞

#### 材料

- 金針菇、秋葵、甜椒一類、枸杞一小把，適量鹽及麻油。

#### 做法

1. 金針菇、秋葵去蒂切段，甜椒切小塊。
2. 以大碗盛裝金針菇、秋葵及甜椒，拌入麻油並加適量鹽調味，最後撒上枸杞即可。



食譜來源：http://www.food.com/recipe/9283

### 紅鳳菜炒豬肝

#### 材料

- 紅鳳菜一把、豬肝一片（約100克）、薑絲、枸杞少許，適量鹽、米酒1大匙、麻油。

#### 做法

1. 紅鳳菜摘下架子，去除梗硬。
2. 豬肝切薄片，用滾水汆燙至七分熟備用。
3. 以中小火熱鍋，加入麻油炒薑絲，並放入豬肝炒香。
4. 再加入紅鳳菜、鹽、米酒、水，炒到紅鳳菜變軟，即可盛盤。



食譜來源：傳真電子雜誌

### 明目糙米粥

#### 材料

- 糙米1杯，小米2/3杯
- 新鮮雞蛋1個、枸杞2匙
- 黃豆（或紅豆、綠豆、豌豆任選一種）1/3杯
- 海帶、紫菜、蘑菇、香菇、香菜、冷壓芝麻油可視喜好適量加入



食譜來源：張紹輝中醫師

#### 做法

1. 糙米、小米泡水45~60分鐘。
  2. 豆類需分開泡水約1~2小時，泡過的水要倒掉，枸杞泡水約20~30分鐘。
  3. 放入電鍋煮成粥。由於每種食材熟成的溫度與時間不同，煮好後建議保溫1小時，讓糙米、小米、豆類的熟度與水分都能達到平衡狀態，吃起來較為香Q。
  4. 將雞蛋煮熟後，取蛋黃壓碎拌入粥中。
  5. 海帶、紫菜、蘑菇、香菇煮熟後切小片加入粥中，並撒上適量香菜及冷壓芝麻油增添風味。
- \* 小提醒：若眼晴酸澀，可加入紅豆；眼晴紅腫則改放綠豆。

## 枸杞菊花茶



- 材料：枸杞2錢、菊花1錢、紅棗數顆。
- 功效：本茶飲性偏平，適合一般體質、生活壓力較大的人飲用。能**滋補肝腎、清肝明目、緩解壓力**。
- 注意事項：腸胃虛弱、容易腹瀉的人不宜飲用。

## 菊花決明茶



- 材料：菊花2錢、炒決明子1錢、紅棗數顆。
- 功效：本茶飲性偏涼，適合體質偏熱、有便秘困擾的人飲用。能**滋潤肝腎、以聰耳明目、潤腸通便**。
- \* 注意事項：腸胃虛弱、容易腹瀉的人不宜飲用。

## 保肝明目茶

- 材料：枸杞1兩、黃耆3錢、石斛3錢、杭菊花3錢
- 作法：將全部材料分成4份，每次取1份裝入茶包袋中，加250cc滾水沖泡，燜約5分鐘，即可飲用，可回沖2次。
- 注意事項：陰虛熱重者加重石斛至5錢；氣血不足者加重黃耆至5錢。



- 功效：
  1. 補氣**柔肝清火**
  2. 滋陰養血**明目**
  3. **改善眼睛疲勞**
- 適用對象：一般人均可適用，特別是用眼過度、眼睛疲勞、酸澀乾燥、流眼油等長期接觸3C產品族群。

## 桑椹黑髮茶

- 材料：**刺五加3錢**（磨成粗粉）、茯苓3錢、桑椹2錢、何首烏2錢、枇杷葉1.5錢
- 做法：全部材料分成4份，每次取1份裝入茶包袋中，加250cc滾水沖泡，燜約5~10分鐘，即可飲用，可回沖1次。
- 注意事項：火熱重者加菊花3錢；氣虛嚴重者加紅棗5錢。



- 功效：
  1. 養肝補血
  2. 黑髮名明目
  3. 改善乾眼
  4. 改善白髮掉髮
- 適用對象：一般人均可飲用，為預防乾眼症及掉髮白髮的茶飲，尤其適用於眼睛乾燥、掉髮嚴重、禿頭等症。
- 桑椹：性味甘、涼，作用部位為肝、腎，具有涼補肝腎、滋補陰血及**黑髮明目**等功效，常用於口渴喜喝水、嘴唇蒼白、頭髮變白、掉髮禿頭、頭暈耳鳴及大便排便不順等「肝陰不足」的乾燥症。

## 清涼消痘茶

- 材料：金銀花3錢、**黃菊花1錢**、荊芥1錢、薄荷1錢
- 調味料：冰糖適量
- 作法：將全部材料分成2~3份，每次取1份裝入茶包袋中，加250cc滾水沖泡，燜約5分鐘，即可飲用，可回沖1次。
- 注意事項：四肢冰冷、容易拉肚子者加黃耆2錢。



- 功效：
  1. 清熱降火
  2. 解毒消痘
- 適用對象：肝火旺盛體質，時常顏面出油、眼睛紅腫、膿皰粉刺、長針眼等。

## 美顏玫瑰茶

- 材料：玫瑰花12朵、蜜黃精1兩、杜仲葉3錢、當歸1.5錢、白芷1.5錢。
- 作法：將全部材料分成4份，每次取1份裝入茶包袋中，加250cc滾水沖泡，約5分鐘，即可飲用，可回沖2次。
- \* 醫師叮嚀：陰虛熱重者加天冬5錢；氣血不足者加黃耆3錢。



- 功效：
  1. 疏肝解鬱
  2. 養陰血
  3. 美白緊實
- 適用對象：一般人均可飲用；尤其適用於心情鬱悶、皮膚乾燥、沒有血色、體力不佳或想改善雀斑、黑斑、老人斑等愛美人士。
- 玫瑰花：性味甘、溫、微苦，作用部位為肝、脾，具疏理氣機、除憂解鬱、減輕疼痛等功效，常用於舒緩鬱悶、緩解疼痛及調整月經。

## 視力衰退（眼功能老化）調理

- 藥飲配方：枸杞子、菊花、決明子
- 劑量：（成人每日劑量）枸杞子4錢、菊花2錢、決明子3錢
- 煎法：將此三味藥材清洗後，加水600cc，浸泡3小時，用大火煮滾，改以小火煮20分鐘。
- 服法：飯後，分多次頻服。
- 療程：7天為一個療程，可進行3個療程或症狀消失後，停止用藥。

### 養肝配餐與藥膳

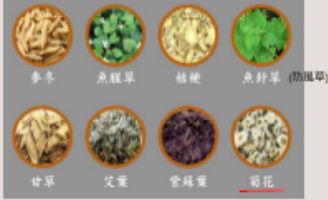
品名及解說	材料	做法
雞絲燉豆腐	雞腿200克、烏骨雞一隻、黃耆適量	將烏骨雞洗淨切塊，雞腿洗淨切塊或小塊，將以上二種放入鍋中加水燉煮，食用前再放少許黃耆即可。
茉莉花糖水	茉莉花2至5克、白砂糖適量	取茉莉花用沸水沖泡，加適量白糖調勻即可飲用。
山楂酸梅茶	山楂、金銀花、菊花各10克	將上述藥材一同煎水，代茶飲用。
南瓜粥	新鮮南瓜、米50克	將南瓜洗淨，切成塊加水燉煮至六成熟時，加入米，熬爛即可。
清涼綠豆粥	小黃10g、紅豆10g、小薏仁30g、高粱20g、紫米10g、糯米20g、黑糯米1/4小匙、薏仁1/4小匙、鹹桂1/2小匙。	將材料分別泡水洗淨，加入沸水，燉至入鍋，加水燉煮後攪勻，最後加入調味料即可。
雙料炒金針	白木耳絲50g、黑木耳絲50g、金針40g、紅腰豆絲40g、鹽1/2小匙、薑1/6小匙、蔥蒜粒1/4小匙。	先將所有材料焯燙至熟，稍瀝乾後，加入材料，調味料炒香即可。

## 淨斯本草飲



### 嚴選臺灣本土八種草本成份

【清潤、穩定、提升保護力】

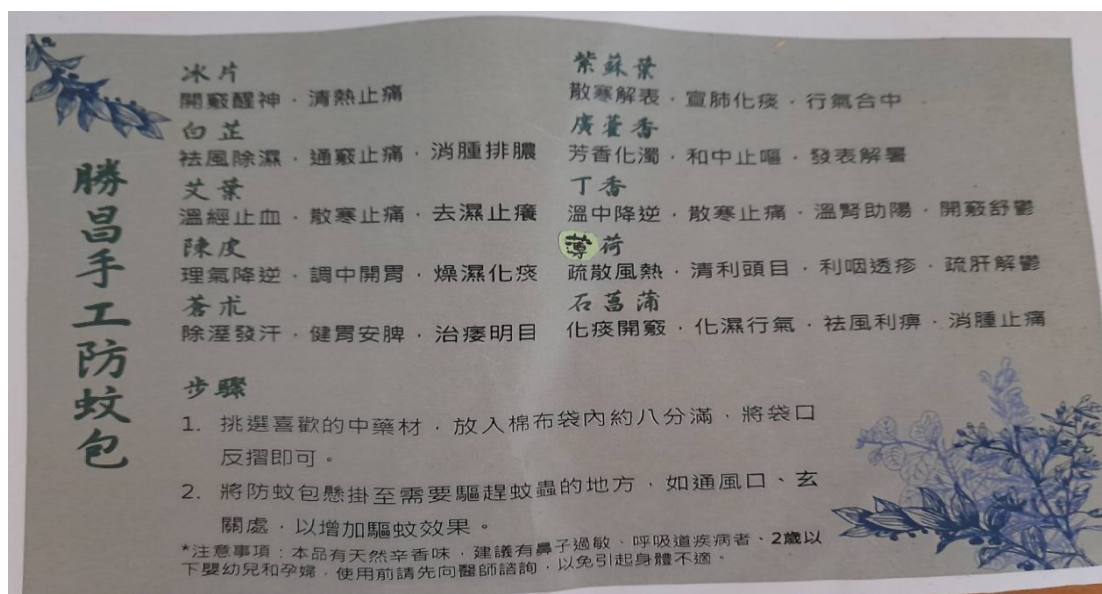


(中醫實驗護理研習會110.9.18)

- 一般人適用
- 體弱、過敏、虛冷、慢性疾病、腎功能不佳者，三歲以下幼兒、兒童、懷孕、哺乳、生理期請謹慎使用
- 如有不適請停止使用

#### 四、110年10月8日下午 參訪勝昌製藥廠活動

##### —手作中藥防蚊包之藥材組成與作用



### 捌、回饋單統計

#### 一、長庚科技大學 110 年度提升教師對中藥與藥膳學在跨領域應用之實務知能---孕產婦之中藥與藥膳使用注意事項

##### 1、基本資料

1-1. 您是來自	本校林口校區	本校嘉義校區	他校	其他單位
	22 人	2 人	1 人	人

1-2. 您的身分	教師	職員	他校教師	其他單位
	20 人	4 人	1 人	人

1-3. 您一個月大約參加幾次高教活動	1 次	2 次	3 次	4 次	4 次以上
	12 人	5 人	5 人	3 人	0 人

##### 2、知能提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
2-1 本活動提升您 <u>熟練的專業知識與技能</u>	23 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	92%	8%	0%	0%	0%
2-2 本活動提升您 <u>良好的溝通與表達知能</u>	21 人	3 人	0 人	1 人	0 人
	84%	12%	0%	4%	0%

2-3 本活動提升您 <u>關懷社會的服務精神</u>	20 人	4 人	0 人	1 人	0 人
	80%	16%	0%	4%	0%
2-4 本活動提升您 <u>應用自然科學與數位能力</u>	19 人	5 人	人	1 人	人
	76%	20%	0%	4%	0%
2-5 本活動提升您 <u>宏觀的視野與世界互動知能</u>	20 人	4 人	0 人	1 人	0 人
	80%	16%	0%	4%	0%

### 3、活動收穫

	非常 同意	同意	普通	不同 意	非常 不同意
3-1 有助於提升您激勵學習者的學習動機	23 人	2 人	0 人	0 人	0 人
	92%	8%	0%	0%	0%
3-2 有助於達到教學相長的成效	23 人	1 人	0 人	1 人	0 人
	92%	4%	0%	4%	0%
3-3. 有助於提升您對自我能力的肯定	22 人	2 人	0 人	1 人	0 人
	88%	0%	0%	0%	0%
3-4. 有助於增加您在專業/跨領域上的能力	22 人	2 人	0 人	1 人	0 人
	88%	8%	0%	4%	0%
3-5. 有助於提升您瞭解所授專業科目國際發展趨勢	20 人	4 人	0 人	1 人	0 人
	80%	16%	0%	4%	0%
3-6. 有助於提升您參與服務性相關活動的意願	20 人	3 人	1 人	1 人	0 人
	80%	12%	4%	4%	0%
3-7. 有助於提升您運用專業結合服務活動中展現	21 人	3 人	0 人	1 人	0 人
	84%	12%	0%	4%	0%
3-8. 有助於提升您在地認同感	20 人	4 人	0 人	1 人	0 人
	80%	16%	0%	4%	0%

### 4、建議與回饋

- (1) 可以多辦理相關的課程
- (2) 問卷題目不符合本次的主題，不過這次的主題很棒，學習很多。
- (3) 很實用! 很不錯的活動。

二、長庚科技大學 110 年度提升教師對中藥與藥膳學在跨領域應用之實務  
知能---護眼俞穴與按摩實作、護眼中藥與藥膳介紹

1、基本資料

1-1. 您是來自	本校林口校區	本校嘉義校區	他校	其他單位
	17 人	0 人	1 人	1 人

1-2. 您的身分	教師	職員	他校教師	其他單位
	13 人	4 人	1 人	1 人

1-3. 您一個月大約 參加幾次高教活動	1 次	2 次	3 次	4 次	4 次以上
	12 人	3 人	1 人	3 人	0 人

2、知能提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
2-1 本活動提升您 <u>熟練的專業知識與技能</u>	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-2 本活動提升您 <u>良好的溝通與表達知能</u>	18 人	1 人	0 人	0 人	0 人
	95%	5%	0%	0%	0%
2-3 本活動提升您 <u>關懷社會的服務精神</u>	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-4 本活動提升您 <u>實踐道德的思辨力</u>	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-5 本活動提升您 <u>應用自然科學與數位能力</u>	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-6 本活動提升您 <u>高效能的團隊合作知能</u>	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-7. 本活動提升您 <u>宏觀的視野與世界互動知能</u>	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-8. 本活動提升您 <u>多元化的生活能力</u>	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%

### 3. 思辨力、訊息力、實作力、資源力提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
3-1. 本活動有效提升您 <u>思考規劃</u> 以解決問題的能力	18 人	1 人	0 人	0 人	0 人
	95%	5%	0%	0%	0%
3-2 本活動有效提升您 <u>運用資訊</u> 以解決問題的能力	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
3-3 本活動有效提升您 <u>務實致用</u> 以解決問題的能力	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
3-4 本活動有效提升您 <u>整合資源</u> 以解決問題的能力	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%

### 4. 活動辦理

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
4-1. 對本活動內容感到滿意（如講題、講員、互動等）	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
4-2 對本活動的安排感到滿意（如場地、時程等）	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
4-3 期望後續再辦理類似主題(如講題)的活動	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
4-4 期望後續再採用類似的活動方式(如講員與參與者的互動方式)	19 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%

### 5、建議與回饋

- (1) 很生活實用，有助於養生樂活的實務操作。
- (2) 非常實用有趣，收穫良多，希望繼續辦理類似課程。
- (3) 護眼的活動很實務性，日常生活應用很好用。
- (4) 主動有趣，可實作。

三、長庚科技大學 110 年度提升教師對中藥與藥膳學在跨領域應用之實務  
知能---護眼藥膳體驗

1、基本資料

1-1. 您是來自	本校林口校區	本校嘉義校區	他校	其他單位
	25 人	0 人	1 人	0 人

1-2. 您的身分	教師	職員	他校教師	其他單位
	15 人	4 人	1 人	6 人

1-3. 您一個月大約 參加幾次高教活動	1 次	2 次	3 次	4 次	4 次以上
	20 人	1 人	1 人	4 人	0 人

2、知能提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
2-1 本活動提升您 <u>熟練的專業知識與技能</u>	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-2 本活動提升您 <u>良好的溝通與表達知能</u>	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-3 本活動提升您 <u>關懷社會的服務精神</u>	25 人	1 人	0 人	0 人	0 人
	96%	4%	0%	0%	0%
2-4 本活動提升您 <u>實踐道德的思辨力</u>	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-5 本活動提升您 <u>應用自然科學與數位能力</u>	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-6 本活動提升您 <u>高效能的團隊合作知能</u>	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-7. 本活動提升您 <u>宏觀的視野與世界互動知能</u>	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-8. 本活動提升您 <u>多元化的生活能力</u>	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%



### 3. 思辨力、訊息力、實作力、資源力提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
3-1. 本活動有效提升您 <u>思考規劃</u> 以解決問題的能力	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
3-2 本活動有效提升您 <u>運用資訊</u> 以解決問題的能力	18 人	0 人	6 人	2 人	0 人
	69%	0%	23%	8%	0%
3-3 本活動有效提升您 <u>務實致用</u> 以解決問題的能力	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
3-4 本活動有效提升您 <u>整合資源</u> 以解決問題的能力	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%

### 4. 活動辦理

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
4-1. 對本活動內容感到滿意（如講題、講員、互動等）	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
4-2 對本活動的安排感到滿意（如場地、時程等）	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
4-3 期望後續再辦理類似主題(如講題)的活動	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
4-4 期望後續再採用類似的活動方式(如講員與參與者的互動方式)	26 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%

### 5、建議與回饋

- (1)生動有趣，可實作。
- (2)Good，收穫良好。
- (3)生動活潑，有實作，很棒！

四、長庚科技大學 110 年度提升教師對中藥與藥膳學在跨領域應用之實務  
知能---參訪勝昌製藥廠

1、基本資料

1-1. 您是來自	本校林口校區	本校嘉義校區	他校	其他單位
	11 人	0 人	1 人	0 人

1-2. 您的身分	教師	職員	他校教師	其他單位
	8 人	1 人	1 人	2 人

1-3. 您一個月大約 參加幾次高教活動	1 次	2 次	3 次	4 次	4 次以上
	6 人	2 人	1 人	3 人	0 人

2、知能提升

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
2-1 本活動提升您 <u>熟練的專業知識與技能</u>	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-2 本活動提升您 <u>良好的溝通與表達知能</u>	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-3 本活動提升您 <u>關懷社會的服務精神</u>	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-4 本活動提升您 <u>實踐道德的思辨力</u>	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-5 本活動提升您 <u>應用自然科學與數位能力</u>	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-6 本活動提升您 <u>高效能的團隊合作知能</u>	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-7. 本活動提升您 <u>宏觀的視野與世界互動知能</u>	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
2-8. 本活動提升您 <u>多元化的生活能力</u>	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%

### 3. 思辨力、訊息力、實作力、資源力提升

	非常 同意	同意	普通	不同 意	非常 不同意
3-1. 本活動有效提升您 <u>思考規劃</u> 以解決問題的能力	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
3-2 本活動有效提升您 <u>運用資訊</u> 以解決問題的能力	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
3-3 本活動有效提升您 <u>務實致用</u> 以解決問題的能力	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
3-4 本活動有效提升您 <u>整合資源</u> 以解決問題的能力	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%

### 4. 活動辦理

	非常 同意	同意	普通	不同 意	非常 不同意
4-1. 對本活動內容感到滿意（如講題、講員、互動等）	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
4-2 對本活動的安排感到滿意（如場地、時程等）	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
4-3 期望後續再辦理類似主題(如講題)的活動	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%
4-4 期望後續再採用類似的活動方式(如講員與參與者的互動方式)	12 人	0 人	0 人	0 人	0 人
	100%	0%	0%	0%	0%

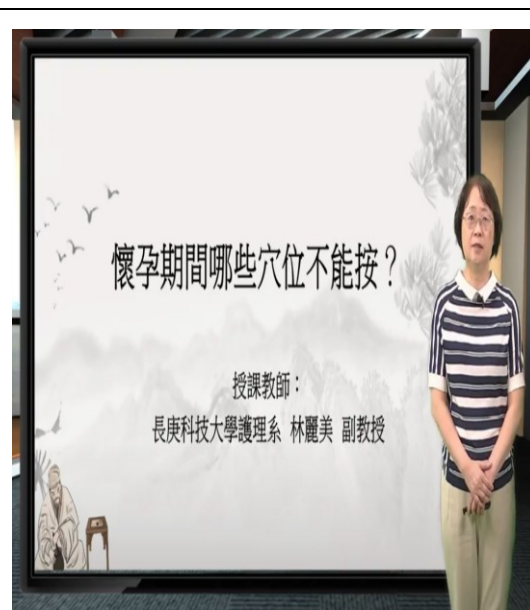
### 5、建議與回饋

- (1)收穫良多，對中藥的製作過程有更深入的了解。
- (2)體驗中藥，獲益匪淺。
- (3)講師們風趣，專業，超厲害。
- (4)活動很充實、豐富，非常棒!
- (5)很棒的體驗，認識許多中藥物及製成，很棒!

## 玖、成果產出



數位教材：懷孕期間那些中藥避免使用



數位教材：懷孕期間那些穴位不能按