



蘿蔔怎麼吃才健康? 中醫師告訴你~

撰文:中醫科林芳竹醫師

冬季來臨，縱谷一帶褪下了黃澄澄的稻浪，換上了綠油油的蘿蔔海。每到這個時節，總是可以聽到鄉親們在診間分享拔蘿蔔、做蘿蔔糕、醃蘿蔔乾的趣事。

白蘿蔔，俗稱菜頭，是十字花科植物萊菔的根。《本草備要》：「萊菔，辛甘屬土。生食升氣，熟食降氣，寬中化痰，散瘀消食。」簡單來說，蘿蔔可以消食積、助消化，化痰止咳，消炎解毒。在現代營養學中白蘿蔔富含維生素C，具有抗老化、提升免疫力功效，也可幫助排便，助身體排除毒素，有「平民的人參」的美稱。

但要注意的是，蘿蔔味辛，「辛者發散」，食用過多反而會散氣泄氣，若體質偏虛的人，像容易拉肚子、中氣不足、老年或久病，都要少食或慎食。這種「散」的特性，也就導致民間飲食宜忌常提及：蘿蔔不可與人參類等補氣中藥一同服用，認為一者為補，一者為散，兩者相沖，反而讓想補進人體的氣通通被泄掉了。

那這樣，蘿蔔是補還是瀉呢？答案就在食用的時機，看你怎麼吃！

如果你的體質狀態是氣血堵塞，像吃太多吃太油，身體緊繃，氣機不暢，食用蘿蔔便能行氣、消食、散瘀，這裡的「泄氣」反而對身體是補養；反之若體質狀態是氣血虛弱，蘿蔔的辛散反而對身體是負擔，可選擇其他食材來補充營養。

俗諺「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開藥方」，說的也正是這個道理。冬天吃蘿蔔來養生不僅因為剛好當季盛產、新鮮美味，也因為我們習慣冬季進補，隨著冷颼颼的天氣，吃入大量高熱量、高油脂的食物，然而過多的補反而造成消化道的阻塞及負擔，這時候就可以靠蘿蔔的「泄」性來中和，讓「補」剛剛好；相反的，夏天炎熱我們喜歡吃冰喝涼，這時適當在食物中加入辛溫的薑，也能中和減緩吃進肚的寒氣。

陰陽氣血的正中平和是中醫思維的核心，過猶不及、中庸平和也是人體養生的大原則。食材吃下肚前，了解它的特性，再依照體質狀態做選擇，你我都能吃的美味又健康喔！

腸阻塞, 氣難消 中醫輔助治療成功「解圍」

文/圖:關山慈濟醫院

二〇二三年七月，關山慈院中醫科帶著一卡皮箱走進聖十字架療養院，中醫師依偎在病床和輪椅旁，透過望聞問切瞭解院民的身體狀況和健康需求。療養院王鳳仙主任感動說道：「我是真的很感謝有慈濟這樣的好厝邊！阿公阿嬤在熟悉的環境下看病，身邊還有照顧他們的護理師陪同講述病情，加上來看診的劉育婷醫師和護理師都很親切，醫病的互動就像一家人，那種情感會帶來不一樣的療效。」



關山慈院中醫團隊會深受聖十字架療養院的肯定和喜愛，不是單靠醫護人員十足的親和力，而是自幼腦麻的阿治，因巨腸症和腸阻塞病史，導致氣體難排出和解便困難，平均二至三天就必須使用一次塞劑，而即便每天服用的瀉藥、消脹氣和軟便藥物已經多達三十一顆，也無法改善腹脹問題，直至中醫介入輔助治療，才真正解決病人多年的困擾。

「他以前的肚子就是跟彌勒佛一樣，腹圍介於一〇二到一〇四公分，我們為了幫他消肚子，曾經用鋼管把氣導出來，但腸胃科醫師擔心腸子被戳破，不建議我們再這麼做，後來我們改成每天早晚都幫他精油按摩，因護理人力缺乏只持續半年左右，不過那個時候如果腹圍可以減少三公分，我們就非常高興了；現在他的腹圍是八十六公分，肚子消下去，呼吸也跟著順暢了，原本每天吃的十二顆軟便西藥也已經暫停。」在療養院服務超過五年的周麗玲護理師說，看到阿治的肚子消這麼多，同事們都覺得辛苦是值得的，甚至因為見證中醫的療效紛紛想預約掛號，試試能不能擺脫「大腹婆」稱號。

來自臺中的劉育婷醫師對病人照顧有加，為更瞭解聖十字架療養院院生，在開診前花許多時間勤做功課，包含查詢每個院民的用藥紀錄和頻繁轉送醫院的原因，甚至醫療系統記載的病史是否與用藥情形相符等等。劉醫師笑稱自己記性差，所以筆記都會做很仔細，看診前準備的資料已經不是小抄，而是大抄了。



藥學系畢業的劉育婷對於藥單開立的自我要求很高，例如0.25克與0.2克的中藥對她來說差別就很大，劉醫師很希望可以照顧到每一位病人；如果症狀好轉，就少吃一些藥，但也因為對藥物劑量太「斤斤計較」，因此在劑量的拿捏就會花不少時間，登打病歷的工作只好回到院內診間再詳細補齊。「我後來知道不能加班太晚，因為鎮上很多店家很早就關了，太晚回去會沒晚餐可以吃。」咕嚕咕嚕叫的肚子，成了提醒劉醫師該下班休息的鬧鐘。

劉育婷醫師說，病人治療的成效與否，和病人養成的作息、飲食和心情相輔相成，因此很謝謝療養院的配合還有內部員工對院民的用心照顧；如果病人或照顧者不理會醫師的衛教，除了病人本身配合度就不高之外，另一方面也可能是不信任醫師，如此對療效是會打折扣的。

今年四月開始，關山慈院於聖十字架療養院設置的特別門診，預計將會從原本的兩週一診次，調整為每週看診。最高的醫療品質是無私的愛，感恩用心守護療養院的每一個人，為長輩們打造一座似家也是家的養護中心。

日期	5.12.19.26			6.13.20.27		7.14.21.28		1.8.15.22.29			2.9.16.23		
星期	星期一			星期二		星期三		星期四			星期五		
時間	上午	下午	夜診	上午	下午	上午	下午	上午	下午	夜診	上午	下午	
一般外科				吳柏鋼(七診) 減重門診 10:00-14:00 27日		陳言丞(六診) 7日 10:00-14:00 施廷翰(六診) 14日 10:00-14:00	何靜淳(六診) 10:00-14:00 21日停診						
職業醫學科				林純吉(八診) 10:00-12:00 6、20日									
一般內科				方鍾霖(十一診) 13日停診		方鍾霖(七診) 21日看診	方鍾霖(七診) 14:00-17:00 21日看診				方鍾霖(五診) 預立醫療諮商 9日停診		
神經科											郭佩欣(一診) 預20人現5人 11:00-14:00 2、23日看診		
神經外科				洪祥益(一診) 預30人現10人 08:30-12:00 13、27日	洪祥益(一診) 預30人現10人 13:00-15:30 13、27日	李建輝(一診) 預30人現10人 08:30-11:00 21日						楊震(三診) 預立醫療諮商 9、16日停診	
婦產科 女性整合性門診											陳嫻辰(十一診) 08:00-11:00 預20,現5人		
家庭醫學科					陳世琦(七診) 預立醫療諮商								
骨科	羅際衛(三診) 09:00-12:00 12日停診	潘永謙(三診) 13:00開診 無現場保留號 12日停診		潘永謙(三診) 無現場保留號 13日停診		潘永謙(三診) 預10人現10人 14日停診	潘永謙(三診) 預10人現10人 14日停診	潘永謙(三診) 無現場保留號					
復健科	楊士賢(七診) 08:20-11:00 19、26日看診			楊士賢(七診) 08:20-11:00 13、20日看診		葉映廷(十一診) 7-21日 09:50-12:00 楊士賢(十一診) 14-28日 9:50-12:00		楊士賢(一診) 12:30-15:00 1、15、29日看診					
眼科	陳南詩(九診) 預20人現5人 19日 10:00開診					詹宗岳(九診) 預25人現5人 7日 10:00開診 張詠晴(九診) 預25人現5人 21日 10:00開診		邱正仁(九診) 預15人現15人 12:30-15:00			吳尚晏(九診) 預18人現10人 23日 10:00-14:00 李岳章(九診) 16日		
耳鼻喉科	蔡祐任(五診) 5日 10:00開診 陳昱安(五診) 26日 10:00開診 鄭靜雯(五診) 19日 10:00開診	蔡祐任(五診) 5日 12:30-15:10 陳昱安(五診) 26日 12:30-15:10 鄭靜雯(五診) 19日 12:30-15:10		楊妙君(五診) 08:30-11:00 10:30前報到 無現場保留號 13日停診		吳宗翰(五診) 09:40-12:00 14、28日停診							
皮膚科								林子凱(十一診) 08:15-11:00					
泌尿科								柯千升(七診) 14:00-17:00 15:30前報到					
麻醉疼痛科				楊曜臨(六診) 預25人現5人 13日停診				王睿靈(六診) 預25人現5人 1、22、29日看診 楊曜臨(六診) 預25人現5人 15日看診			王柏凱(六診) 預25人現5人 16日看診		
胸腔內科	王東衡(內視鏡) 12日停診	王東衡(內視鏡) 13:00-16:30 12日停診									王東衡(內視鏡) 9日停診	王東衡(內視鏡) 13:00-16:30 9日停診	
身心醫學科								蔡欣記(十二診) 12:00-14:00					
心臟內科								朱新凱(七診) 預55人現10人 1、22日 10:00開診			王志鴻(三診) 07:00-12:00 2日看診 16日蕭健皓		
心臟外科											黃迺偉(七診) 2、23日		
腎臟內科		吳勝騰(一診) 預20人現10人 12日停診						吳勝騰(一診) 預20人現10人				吳勝騰(一診) 預20人現10人 23日 14:00開診	
肝膽腸胃科				林振雄(內視鏡) 13日停診				翁銘廷(內視鏡)					
血液腫瘤科					黃聖娟(三診) 13:00-15:20 6、20日看診 潘郁仁(五診) 13:30-17:00 6、20日看診								
風濕免疫科													
中醫科	鄒牧帆(一診) 預20人現5人 12日停診 黃威倫(二診) 12日停診	鄒牧帆(一診) 預20人現5人 12日停診 黃威倫(二診) 12日停診	高允中(二診) 預10人現5人 5、12日停診	劉育婷(一診) 20日停診	劉育婷(一診) 20日停診	高允中(二診) 預20人現10人 6日停診	高允中(二診) 預20人現10人 7、28日停診	劉育婷(一診) 09:00-12:00 15日停診	黃威倫(二診)	黃威倫(二診)	劉育婷(一診) 9、16日停診	劉育婷(一診) 9、16日停診	
營養諮詢				林芳竹(三診) 預20人現10人	林芳竹(三診) 預25人現10人	林芳竹(三診) 預20人現10人 28日停診	林芳竹(三診) 預25人現10人 28日停診	楊雅琳(九診)				楊雅琳(六診)9日停診	

※ 看診時間：上午 08:30-12:00 下午 13:30-17:30 晚上 18:00-20:00 【看診結束前1小時停止掛號與報到】

特殊看診訊息

- ※ 自費健康(體格)檢查時間為週三 09:00-11:00 與週五 13:30-15:00，歡迎民眾多加利用。
- ※ 預立醫療照護諮商門診時間為週二下午及週五全日，採行預約制，意者請洽詢社工(分機 503)。
- ★ 門診若有異動，以院內(網路與公告)為主！亦可利用電話諮詢，服務專線：(089)814-880 轉 9。

☆ 國民健康署免費預防保健 請攜帶健保 IC 卡

- (1)50-74 歲民眾，至櫃檯辦理「大腸癌篩檢」(兩年一次)。
- (2)30 歲以上女性民眾，掛婦產科診做「子宮頸癌篩檢」(每年一次)。
- (3)40-64 歲(三年一次)與 65 歲以上(每年一次)至櫃檯辦理「成人健檢」。

