

# 中國工程師學會演講： 從中醫的觀點看三高的預防與治療

李宗恩

# 數字



## 血糖數值：

- ✓ 血糖：blood sugar，glucose
- ✓ 禁食：正常  $<100\text{mg/dl}$
- ✓ 飯前：正常  $70\sim 99\text{mg/dl}$
- ✓ 飯後兩小時：正常  $<140\text{mg/dl}$

# 數字



## 膽固醇數值：

- ✓ 總值：正常  $<200\text{mg/dl}$   
    偏高  $>240\text{mg/dl}$
- ✓ HDL：正常  $>60\text{mg/dl}$   
    不佳  $<40\text{mg/dl}$
- ✓ LDL：Optimal： $<100\text{mg/dl}$   
    Near optimal： $100\sim 129\text{mg/dl}$   
    Borderline： $130\sim 159\text{mg/dl}$   
    High： $>160\text{mg/dl}$   
    Very high： $>190\text{mg/dl}$

# 數字



## 甘油三酯數值：

- ✓ 甘油三酯：triglycerides, 血液中的脂肪，人體脂肪的主要型態，對生命很重要
- ✓ 正常： $<150\text{mg/dl}$
- ✓ 偏高： $>200\text{mg/dl}$
- ✓ 很高： $>500\text{mg/dl}$

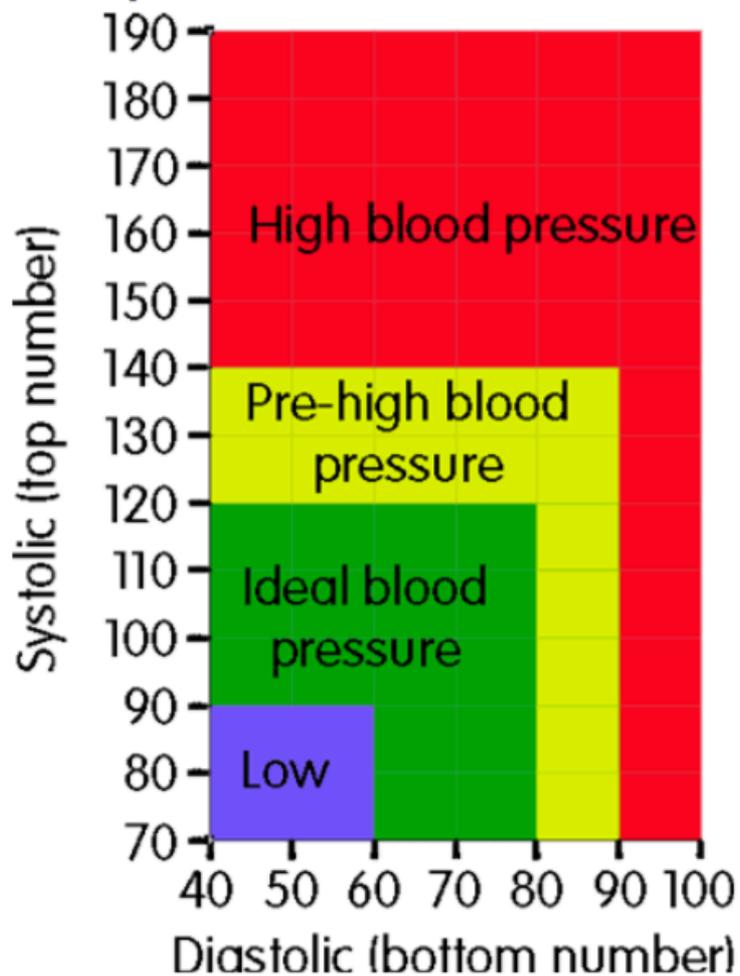
# 數字



## 血壓數值：

✓ 大部分國家：

Blood pressure chart for adults



# 數字



## 血壓數值：

- ✓ 美國的標準一直變動
- ✓ 美國心臟科學會兩年前認定血壓會隨年紀增加而自然提高，60歲以上的人，血壓150/100為正常
- ✓ 美國心臟科學會今年十一月突然大幅降低血壓正常範圍：
  - Normal :  $<120/<80$  mmHg
  - Elevated :  $120\sim129/<80$  mmHg (無須服藥)
  - Stage 1 :  $130\sim139/80\sim89$  mmHg (已有心血管等疾病，才需服藥)
  - Stage 2 :  $>140/>90$  mmHg (需要服藥)
  - Crisis :  $>180/>120$  mmHg (需要儘快就醫)
- ✓ 美國高血壓人數，突然從72 millions增加到103 millions

# 追根究底

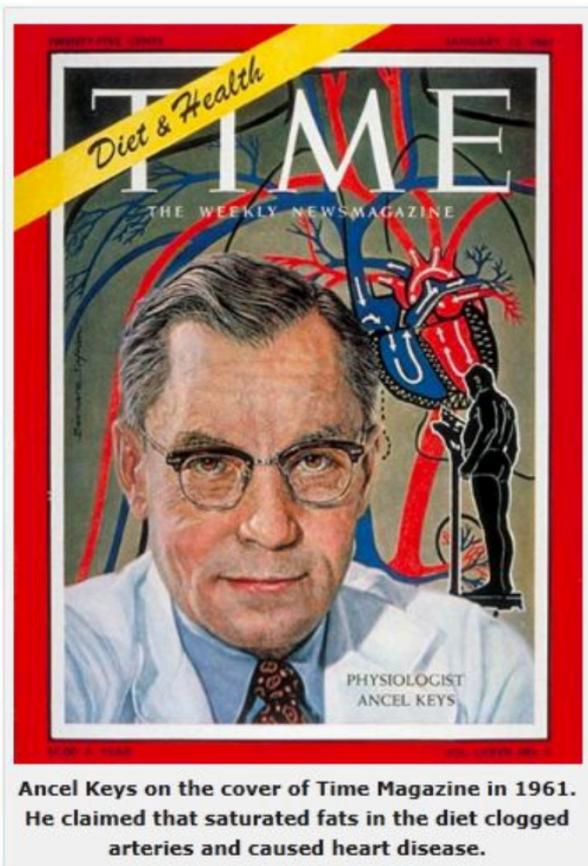


## 膽固醇是什麼？

- ✓ 膽固醇是人體中非常重要、不可或缺的成分
- ✓ 每個細胞都需要，用來建構保護膜、新陳代謝、產生能量等等
- ✓ 缺乏膽固醇功能更會導致荷爾蒙、性功能、消化、骨骼、神經等多方面嚴重的問題

那麼，人們為什麼聽到膽固醇就擔心，不敢多吃高脂肪、高蛋白食物，深怕膽固醇過高？

# 歷史



1960年代，Ansel Keys調查許多國家人們食用高脂肪食物的平均量，再比較該國家人們發生心血管疾病的比例：

- ✓ 他發表六個國家的結果，認定兩者成正比，到處宣傳其研究結果而成名
- ✓ 然而，他總共研究了22個國家，如果使用全部資料，其實是沒有關聯性的
- ✓ 一個人的私心，導致幾代人人錯誤的觀念

# 美國農業部報告



ODPHP Office of Disease Prevention and Health Promotion

health.gov

healthfinder.gov

HealthyPeople.gov

health.gov

Our Work ▾

News & Media

About ODPHP

health.gov All ODPHP sites

Search

Food and Nutrition

Physical Activity

Health Literacy

Health Care Quality

Healthy People

healthfinder

health.gov » Dietary Guidelines » 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans

## Dietary Guidelines

About the Dietary Guidelines +

2015 Dietary Guidelines -

Dietary Guidelines

Tools & Resources

Q&A

Advisory Report +

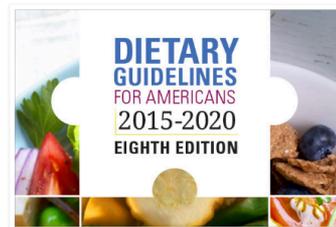
Advisory Committee +

Previous Dietary Guidelines +

Dietary Reference Intakes (DRI) +

## 2015–2020 Dietary Guidelines for Americans

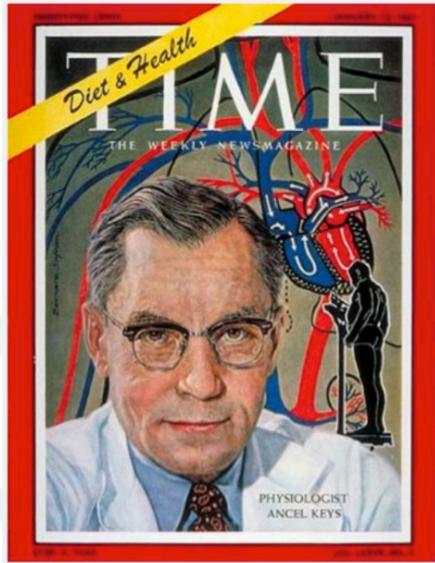
The 2015–2020 Dietary Guidelines is designed to help Americans eat a healthier diet. Intended for policymakers and health professionals, this edition of the Dietary Guidelines outlines how people can improve their overall eating patterns — the complete combination of foods and drinks in their diet. This edition offers 5 overarching Guidelines and a number of Key Recommendations with specific nutritional targets and dietary limits.



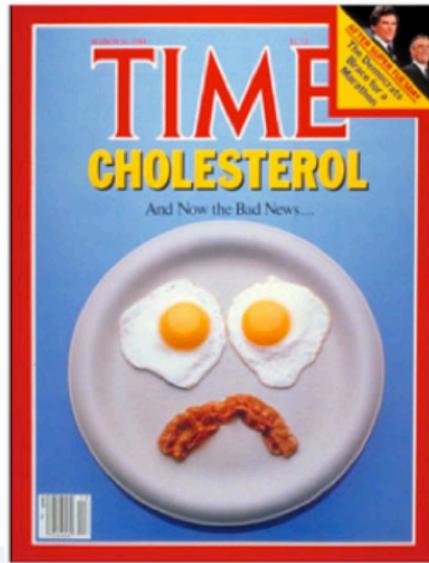
Go to the 2015–2020 Dietary Guidelines

- ✓ 美國農業部經過多年研究，最新報告認定，食用高脂肪、高蛋白食物，和血液膽固醇高低、心血管、中風沒有關聯
- ✓ 從一天只能吃一個雞蛋，到現在認定一天吃20個雞蛋也沒問題

# 演變



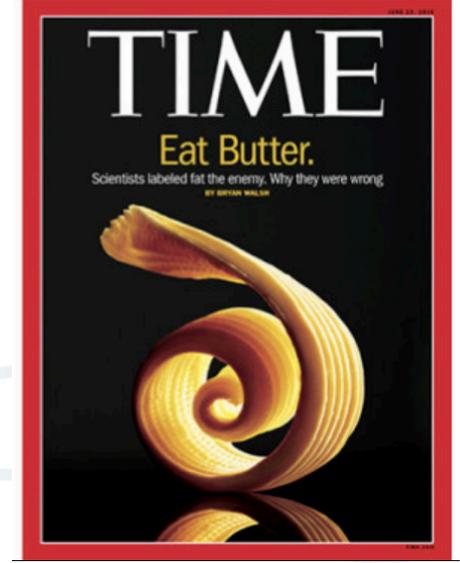
1961



1984



1999



2014

When science advanced but medical care doesn't .....\*

*\*Quote from various sources*

# 臨床醫師如何回應



PhysiciansCommittee for Responsible Medicine

Search HOME | ABOUT | EVENTS | BLOG email address zip/postal GET UPDATES > DONATE

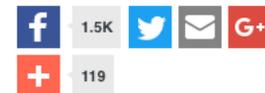
- ▶ FOR PHYSICIANS
- ▶ HEALTH AND NUTRITION
- ▶ ETHICAL RESEARCH & EDUCATION
- ▶ MEDIA CENTER
- CLINICAL RESEARCH
- EDUCATIONAL LITERATURE
- MEMBERSHIP
- SHOP

NEWS RELEASE January 6, 2016

## The Physicians Committee Sues USDA and DHHS, Exposing Industry Corruption in Dietary Guidelines Decision on Cholesterol

*Egg Industry Board Paid Millions in Grants Seeking to Remove Lifesaving Cholesterol Limits*

[Click Here to Read the Updated Statement](#)



Cholesterol Matters

Is Saturated Fat Good or Bad for You?

Cracking the Egg: How the Egg Industry Fooled America

News Release Topics:

- ✓ 美國內科醫師學會提出法律訴訟，告美國農業部
- ✓ 認為美國農業部的研究是雞蛋產業所贊助的
- ✓ 各種醫學機構及學會其實是非常政治化的

# 追根究底



## LDL是什麼？

- ✓ LDL不是膽固醇，而是低密度脂蛋白
- ✓ 負責把肝臟製造的膽固醇帶到身體各處
- ✓ 沒有了LDL，就無法運送膽固醇到各個細胞，細胞即會死亡

那麼，人們為什麼把LDL稱為「壞的膽固醇」，深怕LDL過高？

# 演變



LDL可以細分為幾類，某些LDL在特定條件下，可能大量聚集而堵塞血管：

- ✓ 幾十年來臨床醫師認定一定要把LDL數值壓低
- ✓ 最新研究認定，身體內有嚴重發炎現象時，大量LDL帶著膽固醇去修復身體，而導致血管堵塞
- ✓ 原罪不是LDL，而是大量垃圾食物及不健康的糖類食物導致身體內嚴重發炎現象
- ✓ 美國製糖業收買醫學期刊的醜聞已經爆發出來，製糖業幾十年前就知道是糖的問題，不是膽固醇的問題

# 演變



## 最新研究也顯示：

- ✓ LDL偏高的年長者族群的平均壽命，比LDL偏低的年長者族群的平均壽命高許多
- ✓ LDL偏高的族群，得癌症的比例比LDL偏低的族群少

重點：雖然LDL偏高是得注意，但是LDL被誤解很多年，產生危險的真正原因是垃圾食物及不好的糖類食物

# 追根究底



## 高血壓是什麼：

- ✓ 95%的高血壓是「原發性」，也就是不知道為什麼血壓會不正常升高
- ✓ 5%是「繼發性」，由腎炎等病所引起
- ✓ 不知道原因，如何治療？用各種抑制劑來強迫血壓降低
- ✓ 以前認為，血壓高會導致血管壁增厚，最新研究認為，血管壁增厚為高血壓的成因之一，因果關係是反過來的
- ✓ 血壓增高，導致內臟受損？還是內臟有潛在的問題，血液無法正常輸入，而導致高血壓？或者，內臟需要更多血液成分來自我修復，而導致高血壓？
- ✓ 血壓增高，是否代表血液有效成分不足，身體自我補償的機制？.....

# 追根究底



## 高血糖是什麼：

- ✓ 血液裡的糖份，大多提供給大腦使用，剩下部分以脾臟為主
- ✓ 血糖高代表人體器官及細胞無法吸收血液中的糖份，不是身體內有太多的糖份
- ✓ 打胰島素來刺激細胞吸收葡萄糖，降低血糖，如果使用過度，會導致大腦糖份不足，造成腦部損傷
- ✓ 美國FDA認定糖尿病和天然糖份無關，而是和人工糖份、含糖飲料、垃圾食物有關

# 題外話



## 醫學研究的嚴謹度，遠低於基礎科學及工程：

- ✓ 即使是頂級期刊發表的研究結果，大多數是無法重複的
- ✓ 科學雜誌主編Bruce Albers：這是個非常嚴重、令人不安的問題，因為這明顯會對（完全信任知名同業評審期刊所發論文）的人形成誤導
- ✓ 「同業評審」只能審核論文的合理性，無法要求第三方重複實驗來證實，也因為如此，醫學論文審核非常政治化，不同與某個期刊派別的論文，是不會登入該期刊的
- ✓ 許多醫學研究為利益團體所贊助的，像Ancel Keys那樣「選擇性發表結果」依然非常普遍

# 中醫的觀點



## 中醫其實不講高血壓、高血糖、高血脂：

- ✓ 中醫講求辨證論治，利用病人客觀及主觀的症狀組合，反向推理，找尋問題根源
- ✓ 雖然中醫不看血壓及驗血報告，從症狀組合可以推論病人是否有這些西醫定義的病名
- ✓ 即使西醫各項數值正常，身體有潛在問題時，依然會有許多症狀表現
- ✓ 中醫治療三高，不是靠西醫病名，而是根據症狀組合，反推五臟六腑的問題
- ✓ 更不是高血壓、高血脂、高血糖就分別服用什麼中藥材或方劑

# 基本方向



雖然辨證論治下，每一個病人都不一樣，然而，大多數華人的三高還是有其基本脈絡可循：

- ✓ 大多數病例和肝、脾有關，特別是肝脾互剋
- ✓ 深入討論必須對中醫生理學、病理學有基本認識

脾：

- ✓ 脾統血、主濕、主運化、主四肢、主肌肉
- ✓ 脾虛時，運化（糖）的功能下降
- ✓ 脾虛時，人體內的濕、痰飲會大量累積，在不同條件下，可以累積在體內不同地方，譬如皮膚下、血脈、骨節等等，造成不同的問題
- ✓ 脾虛時，常看到水腫、累、食慾改變、味覺下降等等

# 基本方向



## 肝：

- ✓ 肝血虛時，身體某些部份得不到足夠的營養（營氣），反饋機制導致心跳加快或血壓上升
- ✓ 肝血長期虛時，肝母無法養心子，心臟會開始出問題，心跳加快、心律不整、心房顫動等等為常見的表現
- ✓ 肝有問題時，無法適當管控脾臟（肝剋脾），導致脾臟功能出問題
- ✓ 脾臟功能有問題時，消化吸收（水穀運化）不佳，最先受害的即使肝臟

# 基本方向



## 二高、三高往往同時或前後出現：

- ✓ 肝脾互相影響，一個長時間有問題時，另一個很難不出問題
- ✓ 這也是為什麼高血壓、高血脂、高血糖的西藥，其副作用常常是誘發另外兩高，因為壓制現象無法解決問題，長期壓制，往往把問題變得更複雜

# 糖尿病病例



華人、男、55歲，台灣知名牙醫，本來血糖正常，因年高的父親突然過世，血糖飆高超過200mg/dl：

- ✓ 病人非常擔心，但自己是醫師，知道糖尿病西藥的終身服用，也有很多副作用，而不願意服用西藥，求助於中醫
- ✓ 症狀：血糖飆高、肌肉流失、體重大幅下降、精神很差、睡眠不好、舌苔白厚，多用遠程看診，許多資料不全
- ✓ 中醫診斷：壓力大導致肝血虛，過於勞累導致脾氣虛，肝脾兩個一起出問題，肝脾互剋，加乘作用
- ✓ 血糖飆高是眾多結果中的一項，重點不再壓低血糖，而是把肝脾治好，血糖自然會恢復正常

# 糖尿病病例



## 治療：

- ✓ 第一步：以補肝血、寧神為主，用意在幫助病人睡眠，減輕壓力；病人很快可以整夜熟睡，血糖下降一些
- ✓ 第二步：以健脾為止，用意在實脾、直接降低血糖、停止肌肉流失；飯後血糖降到150~160mg/dl
- ✓ 第三步：意識到病人肝剋脾的情況比原先認定的嚴重，導致脾臟功能無法完全恢復，改用較重的清肝中藥組合，空腹血糖下降到100mg/dl、飯後血糖140mg/dl
- ✓ 目前病人血糖正常，已改為很輕的利水方劑，隨時可以停止治療，靠注意生活習慣來維持正常血糖

# 高血壓病例



華人、男、46歲、大公司執行長，十年前頭漲痛嚴重而就醫，被認定為高血壓，即開始服用高血壓藥物：

- ✓ 服用高血壓藥物後，仍有幾次如以前一樣的頭漲痛
- ✓ 近幾年開始很難入睡，入睡時會強烈恐懼感，平時全身酸痛，四肢緊繃的感覺
- ✓ 頸椎及肩膀常常很酸痛，按摩減緩一下，馬上又復發
- ✓ 病人舌頭常常白厚膩、拉肚子
- ✓ 中醫診斷：病人頭漲痛是肝血虛、肝寒的表現，本來只需要吳茱萸湯加減來溫肝即可治癒，常年服用高壓藥物，讓肝血更虛，導致心陽下降，小腸熱力不足，寒濕積於中下焦，脾臟負擔大幅增加，使脾臟虛弱
- ✓ 肝血潤筋、肝藏魂、肝子拖累腎母、腎主恐 .....

# 高血壓病例



## 治療：

- ✓ 第一步：以補肝血、寧神為主，用意在於幫助病人睡眠；病人很快睡得好，四肢酸痛大幅減少，但是如果半夜一點以後才就寢，仍有恐懼感
- ✓ 第二步：祛濕、健脾；病人自行停高血壓藥，平時血壓都正常
- ✓ 現實問題：病人生活習慣不良，煙癮很大，常常和朋友聚會、吃宵夜、飲酒、喝茶到半夜兩三點
- ✓ 目前當病人舌苔又出現白厚膩的情況，血壓就又可能升到160/100mmHg，祛濕、舌苔退後，血壓又立即恢復正常
- ✓ 病人的觀點：「為什麼別人比我更晚睡、更飲酒作樂，卻沒有高血壓？」

# LDL過高病例



華人、女、35歲、工程師，近一年來常常頭暈到站不住，就醫被認定為內耳不平衡造成的暈眩症，治療效果不彰，最近體檢發現LDL高達300，非常緊張，但因為之前西醫治療暈眩症效果欠佳，這次改求助於中醫

- ✓ 中醫認為嚴重的暈眩症，內耳積濕、不平衡為次要，主因是中膈有水，導致整個人體的平衡失調
- ✓ 脾虛、利水功能下降，及腎虛、腎水上犯，兩者是最常看到暈眩症的原因
- ✓ 從臨床觀察，合理推測：濕重時，西醫定義的發炎現象會大幅增加，導致人體自癒機制大幅增加LDL的產生

# LDL過高病例



## 治療：

- ✓ 病人暈眩情況嚴重，無法正常起居、上班，急症先治療
- ✓ 病人的暈眩症為中醫典型的腎虛、腎水上犯、中隔積水的表現，以溫腎、收腎陽、利水中醫治療
- ✓ 十天左右後複診，病人已無暈眩現象，四肢水腫消失
- ✓ 同時，病人剛剛回西醫複診，發現LDL降到110mg/dl，無須治療

# 中醫預防



## 中醫預防三高，重點在確保肝脾健康

- ✓ 半夜十一點到三點，應該在熟睡狀態，確保血歸肝的過程順利
- ✓ 傷肝的食物少吃：醃製品、烈酒、化學加工食品等等
- ✓ 飲食應該要均衡，紅肉（牛肉、羊肉）補肝血作用大過其它食物，卻被人們誤解而幾乎避免，導致很多人肝血虛
- ✓ 吃素的人，得特別注意營養，得多做研究，不是吃菠菜就可補血（又一個利益團體製造出來的假新聞）
- ✓ 減少壓力、少生氣，兩者很傷肝
- ✓ 避免抽煙、大麻、各種毒品
- ✓ 便秘讓大腸沼氣累積，進入肝臟，讓肝臟解毒更加辛苦

# 中醫預防



- ✓ 乳製品增加體內的濕，加大脾臟的負擔
- ✓ 生冷的食物讓脾胃寒，脾臟功能下降
- ✓ 避免吃太多水果，特別是空腹時吃過多的水果
- ✓ 避免大吃大喝，或者有一餐沒一餐，損害脾胃
- ✓ 適當運動，讓肝血潤筋，加強肝血代謝循環
- ✓ 適當重量訓練，脾主四肢、主肌肉，重量訓練可以反向幫助脾臟及心臟功能
- ✓ 維持正常體重，過胖代表身體濕太重，濕重不僅脾臟功能下降，還是阻隔心陽運行，導致中下焦寒，會產生很多健康問題
- ✓ ..... 還有很多，但是基本上以保護肝脾為主要方向

# 中醫預防



預防三高，不是要你吃什麼秘方或特別的藥材：

- ✓ 每年都會流行各式各樣的「補品」，巴西蘑菇、牛樟芝等等，目前沒有一個經得起時間的考驗
- ✓ 維他命類保健品，已被多年研究證實效果不彰，反而增加身體負擔
- ✓ 正統中醫不講什麼祖傳秘方，中醫生理學、病理學、辨證推理思維、藥方應用等等，經典古蹟記載詳細

中醫預防三高的方法，和西醫現在推廣的Lifestyle Medicine不謀而合：

- ✓ 西醫研究從統計資料上觀察，提出一樣的生活習慣提醒
- ✓ 只是背後只有統計，沒有完整的學理及治療方法

# 展望未來



## 推廣中醫進入主流醫學及社會：

- ✓ 只靠臨床療效是不夠的，只能在少數人群中傳播
- ✓ 中醫界普遍專業度低落，醫術不盡理想，多半流為「養生」
- ✓ 需要仰賴高科技及資本運作來大幅提升中醫藥相關產業

現在正是時機的到來.....

# 科技顛覆傳統產業



零售業：電子商務

Amazon

1994

傳媒業：電子社群

Facebook

2004

旅遊業：分享經濟

AirBnB

2008

Uber

金融業：機器學習

Fintech

2014

交通業：自動駕駛

Tesla  
Autopilot

2015

人群的需求沒有改變，科技進入傳統的食衣住行產業，卻造成了巨大的產業改變

# 獨角獸背後的產業共通性



- ✓ 看起來陳舊無奇的產業，卻和人群生活有密切的關係，整體交易金額龐大，並且隨人群增長而快速成長
- ✓ 原本被高科技主流所忽略，卻有些蛛絲馬跡顯示，產業已經開始改變
- ✓ 主要市場區域的法律沒有特殊阻力，甚至有幫助市場推廣的政府政策

下一個被科技顛覆的是什麼產業？

# 替代醫學產業將為科技顛覆



替代醫學(Complimentary and Alternative Medicine, CAM)市場巨大並快速成長，總市場在2020年為三千億美金，中醫藥為其中最大、發展最快的市場區塊，卻長期為高科技業及投資主流忽視：

- ✓ 全球草藥補給品 (Herbal Supplements and Remedies)，不包括生藥材，預估2020年達到一千兩百億美金 (\$115B)年銷量 – Global Industry Analysts Inc.
- ✓ 美國每年替代醫學花費約三百四十億美金(\$34B)
- ✓ 大陸中醫院年營收由2016年五百億美金(\$53.7B)，預估成長到2021年八百億美金(\$83.9B) – IBISWorld
- ✓ 大陸中成藥內銷由2006年三十億美金(\$3.3B)，成長到2016年三百億美金(\$29.8B)，預估2021年達到四百三十億美金(\$43.8B) – IBISWorld

# 爆發性的改變即將開始



許多蛛絲馬跡顯示，高科技、投資資金、區域政策已經開始關注替代醫學產業，即將造成下一個產業革命：

- ✓ Google開始四年計劃，追蹤紀錄一萬人的健康情況及生活習慣，利用大數據分析，找尋現有西醫學知識以外的疾病線索
- ✓ 美國主流風投Redpoint，聯手Sinovation Ventures，投資在線中醫調理網站「小鹿醫館 (xiaoluyy.com)」 \$14.51M 美國農業科技 (Agri-tech)快速成長，大量主流資金流入，高價值草藥科技化種植亦為主題之一
- ✓ 中國國務院15年 (2016~2030) 重要國家發展政策「中醫藥發展戰略規劃綱要」，大力推行中醫藥的普及與現代化

# 投資與創業方向



把科技帶入替代醫學產業，顛覆原有的產業結構及獲利模式，分為三種基本方向：

- ✓ Accelerator：以科技改進原有產品、行銷、商業模式，大幅加快營業成長，譬如科技化生產中藥材及高價值食材
- ✓ Roadblock Remover：以科技突破原有產業瓶頸，掌握產業鏈重要關鍵，譬如中藥材鑑定及防偽技術
- ✓ Innovator：以科技創造全新的產業機會，擴大產業生態系統，譬如結合DNA Sequencing與中醫辨證論治法則的健康及疾病預估系統

# 例子



- ✓ 科技化生產藥材及高價值食材
- ✓ 中藥材及食材檢測鑑定、防偽技術
- ✓ 人工智能判斷消費者買的藥材是否為假貨或次級品
- ✓ 結合基因測序分析與中醫辨證論治法則的健康與疾病預估系統
- ✓ 臨床療效優越的中藥方劑轉變為FDA認可的藥物
- ✓ 目前已有消費族群的中藥產品劑型改進、重新包裝、行銷
- ✓ 中醫藥產品全球電子交易平台
- ✓ 中醫藥物流管理
- ✓ 給寵物用的草藥成藥及保健品
- ✓ 利用人工智慧及中央管理，建立連鎖中醫及替代醫學治療機構
- ✓ 中醫及替代醫學可以使用的儀器，如熱影像分析儀器
- ✓ 替代醫學相關的人工智慧、大數據分析等的應用
- ✓ 網上中醫教育 - 分為中醫愛好者、職業中醫師、職業獸醫等方向
- ✓ 創新的替代醫學研究及產品開發

# 部落格



## 網頁：

作者 關於部落格 中醫課程 診所

### 當張仲景遇上史丹佛

一個結合高科技人士上提與中醫的部落格 (www.DrLee.us & www.facebook.com/ClassicMedicine)

診療日誌 病例討論 行醫有感 傳播媒體 時事評論 砂台隨筆 電視廣播

### 中國工程師學會演講：從中醫的觀點看三高的預防與治療

andy · 11/27/2017 · 傳播媒體 · No Comment

在忙碌的工作與家庭活動間，我們如何可以減少高血壓、高血糖、高血脂的可能性？如果已經有三高的現象、中醫有哪些緩解以及治療的方法？我們很榮幸請到李宗恩博士來為灣區的朋友講解相關的問題。此次演講為中文，Q&A可以接受英文發問。

時間：12月16日，1:30pm-4:00pm

地點：Cadence Auditorium, Building 10, 2655 Seely Ave, San Jose, CA 95134

報名：<https://ciesf2017tcm.eventbrite.com> (演講免費參加，但為確定人數，請提前網上報名)

活動網頁：<http://www.ciesf.org/index.php/17-event-seminars/223-12-16>

Facebook, Twitter, Google+, and other social media icons.

www.DrLee.us

## 臉書：

當張仲景遇上史丹佛

Page Inbox Notifications Insights Publishing Tools Settings Help

Like Following Share

### 當張仲景遇上史丹佛

September 12 ·

人生的抉擇

昨天，我的一位癌症末期的病人去做化療，雖然我一向認為化療對癌症末期病人是壞處遠大於好處，也有很多的西醫癌症專家同意化療對癌症末期的實質幫助非常渺小，也會導致更多的問題...

這個病人非常年輕，才三十四歲，兩個多月前身體不舒服去看醫生，結果發現竟然是子宮頸癌末期，已經擴散了，即使腫瘤科醫生建議她立即做化療，也承認最多只有50~60%的有效率，而且就算這次化療有效，癌症很快復發的可能性極高。... See More

人生的抉擇 - 當張仲景遇上史丹佛

ANDYLEE.PRO

26001 people reached

Like Comment Share

99 Shares

Write a comment...

Community

Wei Pan and 138 other friends like this

Invite Friends

3,813 people like this

4,232 people follow this

Typically replies within a few hours

Send Message

<http://www.DrLee.us/>

Promote Website

Personal Blog

People Also Like

理解中醫 Health & Wellness Website

古法針灸學院 Community

俏女巫的藥草秘方

當張仲景遇上史丹佛