



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活

內
郵資已付

台南郵局許可證
台南字第147號
雜誌

7-8 月號
2012 July-August

健康減重 不復胖

減重必勝心法
中醫減重是過程，體質改變才重要
享受人生，從管理體重開始

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

甩掉多餘， 秀出自信光采

100% Nature ✓

嚴選國際專利素材

第2代升級版



- 順暢** 蘆薈萃取物、柑橘纖維
- 自然** 山楂、玉米鬚、山苦瓜、草決明
- 美感** 超級藤黃果Super Citrimax®、番紅花萃取物Satiereal®、四稜白粉藤萃取物
- 有型** 白腎豆萃取物Phase2®、菸鹼酸鉻ChromeMate®、武靴葉、桑葉

港香蘭應用生技

嚴選天然素材，高科技萃取，每項產品皆通過國際級檢驗標準把關，通過ICP重金屬、GC/MS/MS農藥殘留、微生物檢驗合格。



健康諮詢專線：0800-728-365



Contents

2012 July-August

保健廣場

發行人：蔡宗義

發行所：港香蘭保健廣場雜誌社


地址：台南市永康區環工路9號

電話：06-233-6681

傳真：06-232-1021

網址：www.kaiser.com.tw

e-mail：kp@kaiser.com.tw

 港香蘭藥廠

服務諮詢專線：0800-317317

 港香蘭應用生技

服務諮詢專線：0800-728365

七月 July						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1 十三	2 十四	3 十五	4 十六	5 十七	6 十八	7 十九
8 二十	9 廿一	10 廿二	11 廿三	12 廿四	13 廿五	14 廿六
15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 三十	19 六月	20 初二	21 初三
22 初四	23 初五	24 初六	25 初七	26 初八	27 初九	28 初十
29 十一	30 十二	31 十三				

八月 August						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1 十四	2 十五	3 十六	4 十七
5 十八	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二	10 廿三	11 廿四
12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九	17 七月	18 初二
19 初三	20 初四	21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九
26 初十	27 十一	28 十二	29 十三	30 十四	31 十五	

新知專欄

- 01 | 猶太教義KOSHER國際認證介紹

藥膳美食

- 03 | 清心蝦仁炒白菜
白菜炒年糕

專題報導

- 04 | 肥胖診斷標準與病因
06 | 克服瘦身失敗的原因
08 | 減重必勝心法
12 | 中醫減重是過程，體質改變才重要

保健素材

- 14 | 享受人生 從管理體重開始
17 | 天然減重輔助素材

人物專訪

- 18 | 郭世芳中醫診所-郭世芳院長專訪

基原鑑定

- 20 | 基原鑑定-大黃
21 | 基原鑑定-決明子

活動訊息

- 22 | 機關團體參訪活動

旅遊休閒

- 23 | 會動的清明上河圖

7月及8月上班及訂貨日
紅色字為休假日



猶太教義KOSHER國際認證介紹

一般基督徒對於KOSHER並不陌生。懂聖經或是以色列歷史的人就知道KOSHER是猶太人的產品規格，在舊約聖經上，上帝對以色列人的食物有非常嚴格的規定。

什麼是KOSHER?

獲得KOSHER認證的產品，是符合猶太教教規的、清潔可食的產品。KOSHER食品的所有原材料和添加劑等都必須符合KOSHER的規定。

猶太人主要分佈在以色列、俄羅斯、美國和加拿大等數十個國家，他們信奉猶太教。猶太教的飲食文化集中體現在它的《膳食法令》中。依據這一法令，他們有「五不食」「一遵從」「一禁止」的飲食法規。「五不食」是：不食動物的血液；不食自死的動物；不食牛羊身體後部的某些筋腱；不食豬、兔、馬、駝、龜、蛇、蝦、貝、帶翼昆蟲與爬蟲、跳鼠和凶禽猛獸；一餐飯中不可同時食用肉品及奶品。「一遵從」是烹調必須遵從「特裡法」，即不能斷定是否潔淨的原料不做，烹調方法不正確的菜點不吃。「一禁止」是安息日(星期五日落至星期六日落)不可舉火做飯，以便摒除一切雜事和雜念去「修身養性」；安息日的產品要提前一天備妥。

KOSHER飲食規範

KOSHER產品是根據猶太教的膳食法令生產的，嚴禁使用豬肉等原料，另外有一些原料必須在經過特殊製作後才能食用。KOSHER法規基於猶太教義，通常由以下四點組成。

- 1 第一個法規和動物有關。唯一可以食用的哺乳動物是反芻並有分蹄的動物，可以吃牛肉，而不允許吃豬肉和馬肉，這點與穆斯林在Halal的飲食禁忌法規類似。大多數飼養禽類(如雞、鴨、鵝等)是被允許的，但一些新品種如駝鳥和鸚鵡不允許，聖經中特意提及禁食駝鳥。魚類必須有鰓和鱗，禁食軟體動物和甲殼類動物。
- 2 第二個法規和動物的血液有關。猶太人認為血是「生命的液體」而嚴禁食用。KOSHER肉和禽必須用一種特殊的方式屠宰，以除去屍體中的血。首先由經過專門訓練的人進行屠宰，仔細檢查身體，然後將肉用鹽水浸泡以除去附著的血。魚類的宰殺則不需要特殊的程序。
- 3 第三個法規是奶品和肉品必須分開食用。所有KOSHER產品必須是奶品、肉品或中性食品(pareve)之一，中性食品包括所有植物食品以及魚、蛋和蜜糖。儘管這樣使KOSHER食品稍微複雜了些，但這樣的分類對非猶太消費者如素食主義者、某些飲食過敏症患者等更為有利
- 4 第四個法規是，在猶太教逾越節期間，不得食用由大麥、黑麥、燕麥、小麥和斯佩耳特小麥等生產的食品，唯一可以食用的是經過特殊製作的未經發酵的麵包(matzo)。

港香蘭秉持認真負責的態度，以GMP嚴謹的精神區隔或防止生產設備器具受到污染，並使產品通過kosher猶太教義驗證，也是對客戶使用港香蘭產品最大承諾！

Rabbi Simkin Kosher Supervision

Young Israel Synagogue of Northridge

Kosher Supervision Office

1925 Century Park East, Suite 2120 Los Angeles, CA 90067-2722

1(818)368-2254 Fax 1(480)393-5394 Israel: +972(52)489-2519

email: kosher@mac.com

ת"ס

Rav Aharon Simkin
Rabbi Emeritus

August 24, 2011
24 Menachem Av 5771

To whom it may concern:

This is to certify that the Chinese herbs and medicinal products listed on the following pages produced by

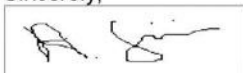
KPC Products, Inc., Irvine, CA,
a division of **Kaiser Pharmaceuticals, KPC, Ltd.**
at their Yong Kang Production facility in Tainan, Taiwan

are under my personal Orthodox rabbinic supervision and are accordingly kosher and pareve for year round use excluding Passover.

Only the products and formulations specifically identified on the attached pages are under kosher certification.

This certificate is valid until July 31, 2012 and is subject to renewal at that time.

Sincerely,



Rabbi Aharon Simkin
הרב אהרן סימקין

清心蝦仁炒白菜

■ 作者/署立嘉義醫院 中醫科陳明珠主任

材料：白菜半斤(洗淨後切方塊)，蝦米(泡水洗淨)1兩；蔥二支切段，老薑二片、太白粉或蕃薯粉少許(加開水溶後備用)。

制法：白菜氽(過滾水)後撈起置涼；炒鍋加適量油，下薑及蝦米爆香，下白菜及蔥段，大火翻炒，加少許鹽、太白粉或蕃薯粉水，再滴數滴紅醋及香油，熄火起鍋，即可佐餐食用。

功效：通利腸胃，消食生津，除煩止渴，解毒醒酒。

宜忌：無

參考：《中國藥膳大典》

白菜炒年糕

材料：白菜半斤(洗淨後切方塊)，白年糕半斤(切片塊)，豬肉四兩(腰內肉橫纖維切片或切絲，先滴入少許黑醋及鹽，再灑上少許太白粉)、香菇兩朵(乾、鮮皆可，泡開後切絲)、紅蘿蔔四分之一條(切菱形片)、韭黃(洗淨，切段)、薑(片)、鹽、醋各適量。

制法：白菜氽(過滾水)後撈起置涼；炒鍋加適量油，下薑爆香，依序下紅蘿蔔、香菇絲大火拌炒數下，下韭黃及白菜，翻炒至菜軟生汁，加入開水半碗令滾後，放入年糕片快拌數下，灑入鹽、醋，熄火蓋鍋蓋悶約分鐘許，起鍋，可滴上香油增香，即可佐餐食用。

功效：補中益氣，通利腸胃，消食化積，除煩止汗。

宜忌：中焦濕熱、痰火偏盛、發熱、咳嗽痰黃、黃疸、腹脹消化力弱者忌食；尿病患者不宜。

加減：食材可依個人喜好稍作調整，例如素食者可去豬肉，加入豆皮或油豆腐，去韭黃加芫荽。但以可口適食為上。

說明：本方年糕是指以糯米磨粉製成者，糯米味甘，性溫，入脾、胃、肺經，含有蛋白質、醣類、鈣、磷、鐵、維生素B等。以藥性而言，糯米補中益氣，健脾養胃，消脹止虛瀉、止虛汗尿頻。

方中白菜指大白菜 (*Brassica rapa pekinensis*)，就是「包心白菜」。因為大白菜耐儲存，中國北方人有俗諺「白菜是個寶，賽過靈芝草」。白菜性涼，富含纖維質及維生素，本草描述白菜功能通利腸胃、除胸中煩悶、解酒渴、消食下氣、治瘴氣、止熱止咳、利大小便。

韭黃是韭菜植時未見光而不轉綠者，味較淡、纖維較柔細；韭菜藥性溫，同大白菜富含纖維素及維生素，可促進消化、治療便秘。

上方雖稱白菜炒年糕，配料但取五色以影五行，食材性味涼溫相參，滋順同伴，取營養

肥胖診斷標準與病因

全台灣的男女，每三人就有一人過重！肥胖其實是身體不健康的狀態，國人十大死因就有六項與肥胖相關，如惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟病、糖尿病、慢性肝病、肝硬化。而肥胖的定義，是以體脂肪堆積增加為特色的一種慢性疾病，因此必須要了解身體內脂肪所堆積的狀況而定，目前最常見的方法如下：

① 體脂肪測量器：

採用儀器測量體脂肪率的方法種類繁多，一般在醫院使用有電腦斷層掃描法(CT法)，主要是測量內臟脂肪組織；另一種是生物電阻法，是市面上常見的體脂肪測量器所採用的方法，有站立式、握式、貼雙手等。

② 腰圍/臀圍比或腰圍大小：

一般腰圍/臀圍比，男性在0.95、女性在0.86 以下才理想；或是以衛生署曾有公佈男生腰圍不要超過九十公分(三十五·四吋)、女性腰圍不超過八十公分(三十一·五吋)為單一標準。

③ 身體質量指數(Body Mass Index, BMI)：

近年來各國的醫學學會和我國行政院衛生署等，都用身體質量指數來代表判定是否肥胖。它的計算方式：質量指數的計算公式為：體重(公斤)/身高(公尺)²。(身體質量指數〈BMI〉檢測圖表請見P14)

而肥胖是源自於一段時間的慢性熱量失衡所產生，包括生物、行為、環境因素，均涉及熱量平衡的調節與脂肪的儲存。高熱量飲食、低體能活動及少運動的生活型態和飲食異常障礙，都被認為是發生肥胖的重要危險因素。以下，我們就列舉一些因素給大家參考。

遺傳因素

肥胖常與遺傳有關。曾有統計計算，雙親體重正常其子女肥胖發生率為10%；雙親中一人肥胖，子女肥胖發病率為50%；雙親均肥胖，子女肥胖發病率高達70%。同卵孿生兒在同一環境成長，其體重近似；即使在不同環境成長，其體重差別也小於異卵孿生子之間的差別。

飲食、生活習慣及社會環境因素

肥胖者往往有飲食食量較大、喜食甜食或在同等熱量情況下有睡前進食和晚餐多食的生活習慣。此外社會環境改變和肥胖發生有一定關係。若生活水平低，肥胖發生率很低；隨著生活改善，肥胖發生率亦會急劇增加。家庭教育與兒童肥胖也有關，研究發現獨生子女或一家中最小子女容易肥胖。主要原因是錯誤認為嬰兒餵養越胖越好，小孩從哺乳期就營養過度、過分溺愛、養成不良習慣。尤其糖果甜食太多等不必要的營養藥物會刺激食慾、增大食量，現已公認兒童營養過度是造成兒童及成年後肥胖的主要原因。

內分泌因素

內分泌因素有很多種類，如胰島素、腎上腺糖皮質激素、生長激素、甲狀腺激素、性腺激素等。其中胰島素變化被公認為肥胖發病機制中最關鍵的一環，其次為腎上腺皮質激素的變化。以下我們也針對幾項因素來討論。

- **胰島素：**

胰島素是胰島細胞分泌的激素。其功能是促進肝細胞糖類合成、促進脂肪細胞攝取葡萄糖合成脂肪及抑制脂肪分解，後兩作用在肥胖症發病機制中特別重要。肥胖症者胰島素分泌特點為：「於空腹時基礎值高於正常或正常高水平」。因此在口服葡萄糖耐量試驗過程中，隨血糖升高、血漿胰島素更進一步升高；如果血漿胰島素高峰往往遲於血糖高峰，可能在餐後3~4小時出現低血糖反應。

- **腎上腺糖皮質激素：**

腎上腺糖皮質激素是腎上腺皮質束狀帶分泌的激素，在人體中主要為皮質醇。單純性肥胖者可有一定程度的腎上腺皮質功能亢進、血漿皮質醇正常或升高；而在繼發性肥胖中，血漿皮質醇是明顯增高的。由於血漿皮質醇增高及血糖升高，引起胰島素升高；後者導致脂肪合成過多，便形成肥胖。

- **生長激素：**

生長激素是垂體前葉分泌的一種蛋白質激素，具有促進蛋白質合成、動員儲存脂肪及抗胰島素作用。生長激素與胰島素在糖代謝的調節中存在著相互抗衡作用。如果生長激素降低，胰島素作用相對佔優勢，可使脂肪合成增多、造成肥胖。現已證實肥胖病人生長激素基礎水平降低以及精氨酸、低血糖、饑餓和體育活動等刺激條件下分泌反應也是低水平的。因此在饑餓和體育活動時，大量能量就不能來自脂肪分解。

下丘腦與高級神經活動

除下內分泌因素外，體內其他內分泌激素紊亂也可引起肥胖，例如下丘腦的分泌因素。飽食中樞位於下丘腦腹內側核，攝食中樞位於下丘腦腹外側核；它們之間有神經纖維聯繫，在功能上相互調節、相互制約。所以當下丘腦病變或體內某些代謝改變時可影響食慾中樞發生多食現象，產生肥胖。

隨著人們生活水平的改善、機械化程度的提高，人們往往在不知不覺中就變成了吃多動少的生活習慣，漸漸地產生了文明病—肥胖。因此，充分的認識了肥胖的因素並了解之，可進而去避免。亦或是若已肥胖想要克服並瘦身，可建立了目標再搭配個人的努力與自信心；唯有恆心，減肥才可能成功，也才能「健康減重」。



克服瘦身失敗的原因

減肥陷阱處處都是，健康減肥也需要事事小心。對於很多減肥的人來說都有屬於自己的減肥瘦身方法，特別是正在瘦身減肥的時候，都有一些適合自己的方法可達到好的瘦身效果。但在一開始大家都會盲目的嘗試，這樣只會讓自己走入誤區，因為不是所有的減肥方法都是適宜自己的。加上有很多剛開始減肥瘦身的時候每個方法都有效果，但是越到後面就越不見明顯的效果等，這些都是因為您不自覺地陷進了常見減肥誤區。那麼，減肥有哪些誤區？又該怎樣克服？快來看看以下的容易瘦身失敗的原因吧。

• 誤區一：少睡瘦身法

曾有研究人員做了實驗：讓一組健康男士每晚的睡眠時間減少只睡4~6小時，以6天為一個週期；結果發現他們血液中葡萄糖和胰島素的含量都增加了，同時也打破了身體新陳代謝的平衡。這對於想減肥的男士們來說極為不利，因為過剩的胰島素會使體內脂肪的貯藏量增加。可見，睡眠減少不但不會減肥反而會增胖，是對瘦身毫無幫助！應該要：保持正常的睡眠習慣，每天保證6~8小時睡眠。

• 誤區二：挨餓節食+精緻飲食

當您經常靠挨餓而攝取熱量嚴重不足，我們的身體也會開始反抗；它會自己開始偷偷地儲存而不是消耗能得到的熱量，因此一旦恢復正常飲食就會快速長胖。所以想要用節食方法減肥的話，必須嚴格控制攝入的熱量。而且一般來說，食物加工的越精緻越不利於減肥的進行；因為這些食物中的食物纖維越來越少，所以多吃一些粗糠才是正確的減肥選擇。正確應該：當自己確實想要通過控制熱量攝取來減肥時，請務必保證每天至少進食含熱量1600~1800卡路里的食物，以防止新陳代謝紊亂。

• 誤區三、運動可以解決一切

游泳、打球、健身房，努力鍛鍊是否等於減肥成功？其實，單純地依靠體能鍛鍊是不會讓您擁有健美身材的。因為運動之後為了把消耗的熱量補充回來，人的食量通常會變得更大，吃的多，體重自然減不下來。亦有研究顯示，即使加重了訓練量，大家的體重卻不會因為額外的運動量而體重下降。正確應該：不可單一依靠運動來達到瘦身減肥的效果，要適時地搭配其他的方法來達到目標。

• 誤區四：狼吞虎嚥

「慢一點、慢一點、再慢一點！您吃得實在太快了」這樣狼吞虎嚥的後果是—特別容易吃過頭，因為您的胃根本就來不及對大腦發出「已經吃不下了」的信號。在結束飲食時才發現自己其實早就吃飽了，結果便是一次又一次地吃過頭！正確應該：每吃一口食物應徹底地咀嚼、慢慢地、舒服地吞嚥下去，盡量加長用餐的時間。

• 誤區五：喝水太少

要立志減肥，水便是不可或缺的伴侶。我們體內脂肪、蛋白質分解後的殘渣都會隨著水份

排出身體外，如果想要瘦身減肥又要保持健康的線條，就必須飲用足夠量的水。同時食物的消化、新陳代謝的正常進行都離不開水。正確應該：準備一個容量是1公升的超大水壺，而飲水計畫就是一天喝1公升的白開水。

- **誤區六：認為辛辣食物可以瘦身或吃脂肪食物會變胖**

吃辛辣食物的作用並非如想像的那麼大，多吃辛辣食物反而會增加對胃黏膜的刺激，容易引起胃出血。而且吃太多刺激性食物還會令皮膚變得粗糙、容易暗沉，反而是得不償失。而很少吃高脂或採低脂飲食的青少年，反而比適量脂肪飲食者更容易肥胖。因為食用的脂肪不僅不會很快在體內轉化為脂肪儲存起來，脂肪的分解還能在一定程度上抑制脂肪在體內合成。正確應該：最佳飲食還包括適量脂肪、多吃水果和蔬菜。

- **誤區七：持續吃水果餐可以瘦身**

有研究人員解釋，雖然水果富含維生素和碳水化合物，但其營養成分較為單一，尤其缺少必要的不飽和脂肪酸和蛋白質。若長期依靠單一水果瘦身必然使身體中的蛋白質、礦物質等各項營養成分流失，慢慢地身體就會發出危險警報。而單一不變的食譜和吃水果瘦身一樣，會減少許多營養物質的攝取，久而久之身體會缺少全面均衡的營養，就會有害而無益了。

- **誤區八：服用減肥藥就可以立竿見影**

事實上來說，減肥並非一日之功，也絕不是吃幾粒減肥藥就能達到目的的。減肥藥物可能有多種副作用，像是可能有些人會出現輕度的失眠、口乾、頭暈、乏力、便秘、噁心等。有的減肥藥還可能引起高血壓和心跳過高，還有的可能引起藥物性肝損害、腹瀉及脂溶性維生素吸收不良等副作用。更何況很多肥胖患者服用成分不明確的所謂偏方瘦身，危害就不言而喻了。正確應該：循序漸進地控制飲食，並以合理運動為基礎，注意其他容易觸犯到的瘦身陷阱。若真想要吃減肥藥，也必須按照醫生吩咐適當地配合藥物瘦身才是確實可行的。

- **誤區九：沾沾自喜**

「我已經減了6公斤了，可以跟朋友暢飲來慶祝一下了」，請馬上停止這種想法！如果您減肥已經小有成效，可不要因此而輕易放鬆警惕；不然下次與朋友見面，您將又變回以前胖胖的身材。所以如果有瘦下來一點，最好的慶祝方式就是趕快去買一條尺寸小一點的褲子。正確應該：每減掉5公斤便可以重新確定一下自己的食譜和運動計畫，計算看看現在自己每天的食物攝取量和運動強度應該是多少。此時更需要有強大的意志力才能守住前面努力的成果，若只因一時減少5公斤的開心便放鬆，就意味著可能前功盡棄！

其實，瘦身真的不是一時可以達成的，需持續並靠意志力支撐。除此之外還需隨時注意到身體狀況，不要不僅減肥不成功，還影響到自己的身體健康、導致營養不良或引起其他的副作用就得不償失了。

減重必勝心法

減重瘦身不光只是為了想擁有美麗、窈窕的身材，最重要的是為了身體的健康！不要以為只要能瘦下來就好，從醫學的角度來說減重的目的不僅僅是減輕體重，重要的是要預防、減少和治療各種嚴重危害健康的併發症。因此減重瘦身第一步便是瞭解自己肥胖的原因，再來便是要貫徹方法、循序漸進並持之以恆的進行，切不可急功近利。

影響減重治療成敗的關鍵是什麼？

影響減重治療成敗的關鍵，是如何在使健康不受影響的情況下，讓體內的能量長期保持在一種負平衡的狀態：

① 減少食物中能量的攝入，使其少於每日身體必需能量的需要：

這是一個說起來容易、做起來非常困難的事，往往需要有極大的意志力才能完成。

② 增加能量的消耗：

人體每天能量的消耗總量，一般是基礎代謝量與活動代謝量的總和。正常狀態下，基礎代謝量的變化幅度很小。因此，如果要增加身體能量的消耗，只有通過增加活動代謝量來進行；當活動代謝量增加時，身體消耗的能量亦隨之增加。

③ 減少食物中能量的攝入：

可以通過適當減少飲食中的質與量來完成，如何增加身體的能量消耗，則需要通過加強體育運動等方法來實現。

那接下來，討論常見減重方法吧！以下介紹運動減重及飲食減重等兩大類！

● 運動減重：

光靠運動頗難造成熱量的超出，故不容易減肥。吃一份漢堡所吸收的熱量必須走一個小時的路或學校運動場慢跑12圈(1~1.5小時)才能消耗完，這就是運動減肥的難處。更何況運動後胃口大開，食入的食物熱量一不小心就會超過辛苦運動時消耗掉的熱量，因此很多人運動後的體重不減反增。

運動還必須配合節食，才能有效燃燒體內過多的脂肪達到效果。節食減肥的最初兩星期體重下降得最快，但節食越久減去的體重也就越來越少。節食滿六個月後，人體的基礎代謝率會滑落四成；人體內燃燒脂肪也會燒得越來越慢，體重就越來越難下降。雖是這樣減肥效果出現得較慢，但體育運動可以促進基礎代謝率提高、幫助體內脂肪的分解及加速肌肉蛋白質的合成，能使身體對胰島素的敏感性及心肺功能增強。加上每次運動完人體的基礎代謝率會暫時升高24小時，故維持兩天運動一次、每次運動半小時以上，可使身體燒掉300卡以上的熱量讓人體的基礎代謝率不至減緩。同時又有飲食的控制，人體內多餘的脂肪就能很輕易的燃燒掉了。

但如果每次運動只有15分鐘，則消耗掉的是醣類，並不會消耗掉脂肪；必須持續運動半小時後，才會開始燒掉較多的脂肪。每次運動的時間越久，就會燃燒掉越多的脂肪(若是慢跑40分鐘，約可以消耗500~600大卡的熱量)，這是因為連續性運動的主要能源是脂肪而不是醣類

運動時要穿著寬鬆的衣服和適合所做運動的鞋襪，運動前、後要多喝水；運動開始前做5~10分鐘的熱身運動，運動結束時也要做5~10分鐘的放鬆運動使身體完全鬆弛下來。

⑤ 運動時的不適：

如果出現胸部疼痛、胸部壓迫感、頭暈目眩等症狀，應馬上停止運動(或減輕運動量)，所以必須先了解自己的身體狀況，再去制定出適當的運動計劃，這樣方能事半功倍。

● 飲食減重：

大家都知道身體所需要的能量是平日裡一口一口的吃進來的，當食入的能量大於身體的消耗量時，飲食中的能量就轉化成脂肪蓄積起來形成肥胖。而實行飲食瘦身的實質意義，是在於保證人體正常生活、生理需要及精神上可以承受的範圍內，透過減少攝取飲食中的能量，使身體處於一種較低的能量狀態中。所以透過減少飲食攝取量或改變飲食結構的方式，使每日飲食中能量的攝取減少；當身體對能量的消耗量大於攝取量時，體重一定會減輕的。

但究竟應該把食物中的能量減少到一個什麼樣的程度才合適？不同年齡層的人採用飲食控制時有沒有區別？這些問題請看以下原則！

飲食瘦身原則

- ① 飲食控制要根據性別、年齡、運動強度、肥胖程度、往舊的飲食情況等多方面的因素進行考慮
 - ② 請參照營養師為您設計的飲食計劃，在均衡飲食的原則下，攝食一定量的全穀根莖類、蔬果類、肉類(需為瘦肉)及油脂類。一定要保證食物中有足夠量的維生素和礦物質供給，且一日總熱量不低於1000大卡為原則。
- ★ 全穀類：糙米、五穀米、全穀類的米飯或麵粉不僅是可以細嚼的食物，透過細嚼也可以更吃出美味。如果口感不習慣，可以先一半白米、一半糙米或五穀米。
 - ★ 豆類：減肥最不能欠缺的就是黃豆類。黃豆可以降低膽固醇，也有植物雌激素，可以增加骨質密度，也可預防更年期障礙。豆類也是可以細嚼的食物之一。
 - ★ 海藻類：如果說地中海飲食的重點是橄欖油，日本長壽飲食的重點就是海藻。海藻熱量低，且含有豐富的水溶性纖維，對於減肥瘦身的大敵「便秘」非常有效。而且提高基礎代謝率需要微量礦物質，海藻類裡就有充分的微量礦物質，如鋅、錳、硒等。
 - ★ 深海魚：魚油可以降低血液中的膽固醇，深海魚裡有豐富組胺酸(histidine)，可以抑制作用在大腦的食慾。
 - ★ 乾貨：香菇、金針、蝦米、干貝等乾貨營養價值高。尤其這些食物纖維質亦高，平常就可以買好保存，比較容易維持多種多樣的飲食。
 - ★ 根莖類：根莖類纖維質足夠，可以透過自然咀嚼來刺激食慾中樞，感到飽足感。食物纖維也可以延遲醣類及脂肪吸收，不致攝取過多脂肪。如果攝取低卡的根莖類，更能增加飽足感。
- ③ 每日以三餐為主，不宜偏重任何一餐；因為任何一餐不吃，會使我們過份飢餓。不但有害身體

，且容易使我們在下一餐吃得更多，而破壞了飲食計劃。

- ④ 減重不宜太快速，以每週減輕0.5~1.0公斤為最適當。
 - ⑤ 配合恆久適當的運動，建立適當的行為技巧，有助於增加減重效果。
 - ⑥ 改掉飯後來份甜點和吃零食的習慣。
 - ⑦ 飢餓時，宜選擇食物體積大、熱量低的食物，例如：蔬菜、蒟蒻及無糖愛玉等。
 - ⑧ 烹調方法以低油為原則，例如：川燙、清蒸、水煮、清燉、滷、涼拌等。
 - ⑨ 下列食物請避免食用：
 - ★ 動物性脂肪：肥肉、豬皮、雞皮、內臟類、奶油及任何油炸、油煎、油酥之油膩食物。
 - ★ 加糖的食物及飲料：因熱量較高會影響減重計劃及營養素的分配，應儘量避免。
 - ★ 酒與油脂同樣含有很高的熱量，為了施行減重，必須將酒類的攝取減至最低。
 - ⑩ 體重過重之兒童、青少年、孕婦及哺乳者，應考慮其特殊生理狀況作適當之調整，且遵照醫師或營養師指示，補充適量的維生素及礦物質。
 - ⑪ 細嚼慢嚥本來就是最基本的減重瘦身原則。吃得快的人往往還沒感到吃飽，就已經吃得太多了。
 - ⑫ 如果食材無法一次準備好，可先分小包裝冷凍。如煮熟黃豆很費時，可以前一晚煮好後，冷卻放小包裝冷凍；要做沙拉、湯時，就可以馬上利用。肉類也可用此方法，先從分裝小包裝開始。
 - ⑬ 外食的話，在餐廳吃飯時很多人常不會點餐，往往點得太多。如果正在慢減肥的人，一樣用基本原則選食材、選種類來吃。如點自助餐時，可以一菜、一肉、一半菜半肉(如青椒炒肉絲)，不要選如炸排骨或紅燒肉等一大塊肉來吃。如買超商便當回家吃，也可以先把飯、菜分裝成小碗擺飾；然後還是要慢慢吃，即使是超商便當，也要好好享受一餐。
- 只要每天能夠堅持，保持一定的運動量與適當地飲食減重，無論是對減輕體重，還是身體健康保健甚至是對保持自身關節的靈活性都是有益無害的。



中醫減重是過程，體質改變才重要

中醫減重是依據辨症論治各別體質來調理，採用中藥治療、調整體內陰陽氣血平衡。因此用於減重的中藥很多，可依使用者不同的年齡、性別、生活環境及個體體質不同的臨床症狀來治療；所以不是只有一種處方，必須依據瘦身者的辨證分型靈活應用。中醫減重主要目的是促進新陳代謝、抑制食慾、幫助脂肪分解及熱量消耗。且可改善因身體肥胖而引起其他不適的症狀，所以作用較溫和、副作用小，最後達到改變體質調理身體為最終目的。

從中國傳統醫學經典著作中可以發現，我們的祖先在很早以前就已經認識到肥胖的發病與食物中營養過剩有關。例如【黃帝內經·素問】中提到：「肥貴人，則高粱之疾也」。這裡的「高粱」指的就是食物。中國傳統醫學理論認為肥胖的發病與「濕」、「虛」、「痰」等因素密不可分，因此將肥胖症的病因分為：脾虛濕阻、胃熱濕阻、氣滯濕阻、脾腎兩虛、腎陰虛等不同類型。

以下我們針對一些中醫治療減重的方法，作一般性的說明！

針灸、耳穴、推拿療法

- 1 針灸、耳穴、推拿療法具有疏通經絡、宣通氣血、調整人體器官功能的作用。可以幫助調整肥胖體質紊亂的全身代謝狀態及增強患者下丘腦－腦垂體－腎上腺素的功能，使身體新陳代謝加快、產熱增加、脂肪消耗增強。
- 2 可以幫助調整患者胃腸道功能，使胃臟活動水平降低和餐後胃排空速度變慢，從而減少患者對食物的攝取量。
- 3 醫學中有「耳者宗脈之所聚也」之說，認為耳與全身臟腑經絡有著密切的聯繫。現代醫學研究發現，耳廓部位的神經、血管較為豐富，刺激耳朵部份等處有調整人體生理功能的作用。尤其是刺激耳部迷走神經有影響體內胰島素值、降低食慾從而達到減肥的功效。耳穴療法正是基於這一理論而發揮減肥作用的。
- 4 通常扎針的位置，可以分成耳針和體針。耳針主要是選擇肌點、內分泌、腎點等穴位，體針主要選擇天樞、大橫、水分、水道等穴位。從穴位的名稱就可以看出，主要是抑制饑餓感、提升新陳代謝、加強利尿等作用。有時耳針還會留置在耳朵上面，在進食前按壓扎針的地方，藉以減少食慾。

中藥治療

依據辨症論治，以下介紹五種方法與五種易胖體質與調理：

- 1 通腑法：
以輕泄為主。多用於嗜食肥甘厚味導致的肥胖。症狀為大腹便便、動則喘息、苔黃厚、脈實。選用大承氣湯、小承氣湯、調胃承氣湯。
- 2 消導法：
用於食慾無盡類型肥胖。症狀為肥胖懶動、腹滿積食、苔白。選用山楂、神麴或麥芽。

③ 疏肝利膽法：

用於肥胖兼肝鬱氣滯或血淤者。症狀為肥胖兼有脅痛、急躁、眩暈、倦怠、腹脹、舌苔黃、脈弦。常選溫膽湯、逍遙散等。

④ 健脾法：

肥胖以健脾補胃為正治法。症狀為脾虛氣弱、胃納減少、體倦無力、苔白質淡、脈細弱無力。常用方如參苓白朮散、五苓散等。

⑤ 化濕法：

用於因脾臟不健，聚濕而致的肥胖，症狀為脹滿。代表方如防己黃耆湯等。

● 胃熱型肥胖：

型態是肌肉較結實，腰腹部肥胖(粗腰、胃凸、鮪魚肚)，多屬於中廣型肥胖(蘋果型身材)；調理方向為清胃熱、潤腸通便、去油消脂；可選用藥材為山楂、荷葉、白茅根、陳皮、火麻仁、大黃、番瀉葉。

● 肝鬱(火)型肥胖(壓力型肥胖)：

型態是上半身肥厚壯實，虎背熊腰，腰腹部肥胖(水桶腰、胃凸、鮪魚肚)，屬於中廣型肥胖(蘋果型身材)；調理方向為疏肝清熱，活血消脂；可選用藥材為柴胡、丹參、決明子、粉紅玫瑰、洛神花、普洱茶、綠茶、菊花、鬱金、薄荷。

● 脾濕水腫型肥胖：

型態是下半身肥胖，最不喜歡自己的臀部和腿，買褲子的時候最苦惱，四肢浮腫，肌肉較鬆軟(西洋梨身材)；調理方向為健脾益氣、去濕消脂；可選用藥材為茯苓、白朮、黃耆、黨參、甘草、山藥、薏仁、麥芽、玉米鬚、車前子。

● 肝腎兩虛型肥胖(熬夜型、更年期肥胖)：

型態是肚子、臀部越來越大，虎背熊腰，下半身肥胖，肌肉鬆垮，出現討厭的三層肉；調理方向為調補肝腎，清除血脂；可選用藥材為何首烏、枸杞、澤瀉、阿膠、熟地、白芍、山茱萸、山藥。

● 氣血虛弱型肥胖(過勞肥)：

型態是肉鬆垮無力，體型屬全身性肥胖；調理方向為調血補氣，加速新陳代謝；可選用藥材為「補氣」：黨參、茯苓、白朮、炙甘草、黃耆、人參、西洋參、靈芝、刺五加等；「補血」：如當歸、白芍、川芎、熟地、丹參、何首烏、紅棗等。

最後提醒大家，天下沒有不勞而獲的事。看別人2~3個月就減少5~6公斤或更多，但是依體質的不同，也會有減重上的差異。最重要的是要有恆心與毅力，也勸大家不要輕易地嚐試未經臨床證實的減肥秘方，因為別人適合的不見得自己適合。而肯定的是，中醫減重是全面性的，不僅能達到減肥的效果還能改變體質。當體重減輕了身體自然而然也就變健康了！

享受人生 從體重管理開始

您還有「只不過是體重重一點而已，沒關係啦!」的觀念嗎?根據研究指出，肥胖與許多疾病有相關，甚至和死亡也有相關性；早在1997年世界衛生組織已正式向全世界宣布「肥胖將成為全球首要的健康問題」。

肥胖是一種病症

「體脂肪」在人體中具有許多作用，包含用來儲存能量、作為熱絕緣體、減緩震動保護心臟、血管及內臟器官等，所以人人都需要「適量」的體脂肪。平均而言，女性的體脂肪比率要比男性多；若男性體脂肪超過25%，女性超過30%皆認為是肥胖。然而要精確的算出體脂肪並不容易，通常需經一系列精密儀器計算才能得到；因此，當BMI值超過27時，可簡略的判斷為肥胖。

現今的環境中，肥胖顯然已是現代慢性病的主要危險因素之一。台灣衛生署國民健康局副局長孔憲蘭指出，於2011年公佈的台灣國人十大死因中，其中惡性腫瘤、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病、腎病變致病因子都與肥胖有關。

理想體重--BMI自我檢測

BMI(身體質量指數)為評估體重與身高比例的工具，是目前普遍作為評估體位是否正常的數據方式之一。 $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高(公尺)}^2$ 例如：一個重60公斤，身高165公分的人，他的BMI是 $60 / (1.65)^2 \div 22$ ；則可依BMI的數值，從下表中查閱體重的類型：



分 級	身體質量指數(BMI)
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
體重過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

※BMI不適用於未滿18歲的青少年、孕婦及哺乳婦、老年人、運動員

另外，腰圍也列入判斷是否肥胖的標準之一，即使自我檢測的BMI值沒有超過標準，但如果男性腰圍>90公分，女性>80公分，也稱為「肥胖」。

※資料來源：行政院衛生署食品藥物管理局

造成肥胖的原因

肥胖的形成主要是因為攝取的熱量大於身體消耗的熱量，造成熱量脂肪的堆積。然而造成熱量的攝取與消耗不平衡的因素眾多，包含有遺傳因子、心理因素、生理因素、生活習慣等。

● 遺傳因子：

在近代的研究中，愈來愈多的證據顯示遺傳基因是造成肥胖的主要原因之一。身體內肥胖基因 (Ob基因) 會影響調節食慾的蛋白質--瘦體素(Leptin)的形成，Leptin經由血液循環傳達到腦部，進而影響人們對在某些食物上的慾望與喜好。身體內瘦體素濃度上升，就會讓人食慾降低，反之，若Leptin濃度降低，則人就會想多吃一點東西。因此，當Leptin分泌或Leptin接受器出現異常時，則容易造成攝食過量、體脂肪堆積、熱量消耗降低，最後造成肥胖。另有研究指出，一群在收養人家長大的成年人，其體重與體態比較接近其生父母的體型，因此，對於肥胖族群而言，遺傳因子對肥胖影響甚大。

● 生活習慣：

此包括了生活型態及飲食行為。當在選擇食物時，若傾向於選擇高熱量食物，且在口感口味上考量優先於食物營養價值時，易造成身體過多的熱量堆積，出現肥胖體態，並造成疾病因子的出現。

● 心理因素：

根據統計，大約有30%的肥胖者是因為心理因素所造成的。在暴飲暴食的情況下，此族群通常無法控制自己進食的情緒，通常稱此症狀為貪食症。這類肥胖患者通常不易維持體重或使體重減輕，因此需要專業醫師或心理治療師協助。

理想的體重控制方法

在所有體重控制的過程中首重的是「健康」，減重即是為了找回健康，避免惱人的致病因子隨側在身。若一味的只為減重而與健康漸行漸遠，則就會失去原本減重的意義。因此以下為大家整理出理想的體重控制方向與法則：

① 改善飲食習慣：

體重控制者應以「均衡飲食」為原則，並以低熱量、多食品種類及低油烹調等方式適當的選擇食物，並避免飲食過量。減輕1公斤體重，需要消去7700Kcal，而適當的減重速度為0.5公斤/2周，若每日減少攝取500Kcal，即能達到2週減重0.5公斤的目標。若減重速度過快或減重方法不當，會對健康造成不當的影響，如免疫功能下降、容易復胖等。

② 運動：

規律的運動是有效減重及維持體重的主要方法之一，持恆的運動能夠預防疾病和維持健康；因此不管哪一種運動(如：走路、慢跑、騎腳踏車、游泳等)都是對健康有益的。我們需擬定適合自己的運動計劃，以循序漸進方式慢慢增加運動量，要求自我每週至少三次以上20~30分鐘的有氧運動。

運動每10分鐘所消耗的熱量

運動項目	50公斤	55公斤	60公斤	65公斤	70公斤
搖呼拉圈	19	21	23	25	27
逛街購物	30	33	36	39	42
爬樓梯	48	53	58	63	68
溜狗	24	26	28	30	32
散步	22	24	26	28	30
拉筋運動	21	23	25	27	29
騎腳踏車	31	34	37	40	43
健走	38	42	46	49	53
健行	40	44	48	52	56
有氧舞蹈	42	46	50	54	59
慢跑	78	85	94	97	100
溜直輪排	67	73	80	87	93
跳繩	75	82	89	97	104
蛙式游泳	99	108	118	128	138
自由式游泳	145	160	175	189	204

※資料來源：中華民國肥胖研究學會

3 信心與支持：

體重減輕的速度會因人而異，但大部分的人在減重的過程中會遇到瓶頸--停滯期。因此，見到的減重表常常都不是呈現直線下降，而是以階梯式的方式來呈現。停滯期的長短也因人而異，短則1~2周，長者半年也是常見的。此時要給自己足夠的信心不要放棄減重，同時應該增加運動量，並提升個人的身體代謝率，讓身體跨越停滯期往下一個減重的階段邁進。另外，有家人、朋友及減重團隊的支持，也可協助減重者堅持減重意志及突破生理瓶頸障礙。

※參考資訊：行政院衛生署

天然減重輔助素材



坊間相傳有許多種的減肥輔助食品，但並非每種方法都能在您我身上看得見效果；較值得注意的是有些減肥成藥或保健食品會造成人體的副作用與負擔。如使用諾美婷減重會增加心血管疾病風險達16%，衛生署已於2010年10月下令下架停售，因此選擇一個合適且無副作用的方式為首選之道。

在減肥議題正熱正夯的時候，怎樣選擇有效又天然不傷身的素材，成為重要課題；近幾年來發現從植物上所萃取的有效成分，具有顯著良好效果，並且不會有西藥的副作用。在現代人忙碌缺又乏運動的生活情況下，以下這些天然素材可作為輔助性調控體重的新選擇：

① 超級藤黃果(Super Citrimax[®])：

藤黃果萃取出來的活性成分可增加肝臟和肌肉儲存肝糖的能力，進而減少脂肪的製造量。同時具有「防止」腦部傳出該吃東西的訊息給胃部，減少饑餓感。選擇專利美國藤黃果可使食量變少，體脂量也減少。

② 四菱白粉藤(Cissus quadrangularis)：

美國以專利技術從四菱白粉藤的莖、葉部萃取出有效成分--植物固醇，經多項研究報告證實，其具有增加飽足感，幫助窈窕的功能。有效調整BMI值與幫助體重調控。

③ 白腎豆萃取物Phase2[®]：

白腎豆本身含有阻斷澱粉酶的成分，於美國Pharmachem實驗室以專利技術提煉出白腎豆中的澱粉酶阻斷劑，並於美國及全球各大學醫學院進行臨床試驗，證實每餐餐前食用一定劑量的白腎豆澱粉酶阻斷劑，能有效降低餐後血糖濃度、糖類的吸收及轉化為熱量的比例。

④ 番紅花萃取物Satiereal[®]：

番紅花萃取物是目前流行於歐洲，經由控制食慾的方法達到窈窕效果的新興素材。番紅花萃取物有效性成分包含藏紅花苷(Crocin)、藏紅花醛(safranal)等，能提升飽足感、降低食慾。經人體臨床實驗證實，番紅花萃取物能促進健康的情緒，有效降低食慾及對甜點的渴望。

⑤ 柑橘纖維：

具有促進腸胃蠕動，幫助排便順暢，改善體質之作用。

無論是哪種減肥方式與飲食調整，「身體健康」是我們的核心宗旨。因此選擇健康、合適的方法進行減重，然後調整生活作息，養成良好的飲食生活習慣，利用一切可以運動的機會積極運動並且堅持下去，才是健康減重的不二法門。

郭世芳中醫診所 郭世芳院長 專訪

衛生署所公布國人十大死因中，惡性腫瘤已連續多年位居十大死因榜首；其對國人生命的掠奪及對家庭造成的衝擊，已成為台灣社會的重大議題。因此當診斷發現癌症時，病患到底該尋求何種治療？透過中、西醫聯手合作，是病患最好的治療選擇！

傳統與現代醫學俱通

擁有中、西醫學背景的郭世芳醫師出生於中醫世家，從小就有傳承家業的使命。高中畢業後，郭醫師便以第一志願進入中國醫藥大學中醫系，同時雙主修醫學系學程。中國醫藥大學畢業之後，郭醫師順利取得中、西醫師執照；但為了廣拓知識領域，因此決定先進入台南奇美醫學中心擔任內科及風濕免疫科專科醫師，累積西方醫學基礎。爾後進入奇美醫學中心中醫部，並擔任中西整合醫學科主任，將傳統與現代醫學理論融會貫通。

中西同步 效果顯著

奇美醫學中心中醫部為了提供更多元的中醫診療服務，長期與西醫血液腫瘤科、放射腫瘤科合作，成立「腫瘤中醫調理特別門診」。透過中、西醫門診間的互相轉介及病房會診，可針對癌症患者在不同治療期間所表現的體質症狀及西醫治療時所產生的副作用進行調養。例如患者常有黏膜損傷、血球低下、腸胃不適、失眠及疼痛等問題，都能藉由中醫的介入來減輕改善。

郭醫師表示，患者透過中醫的體質調理與調節免疫力，通常能提高生活質量與存活時間；搭配抗癌藥物，更能減少復發的機率。根據研究顯示，益氣養血及健脾和胃等扶正培本中藥，確實可以增加患者體重、改善腸胃功能及提高生活品質。再加上結合現代化的檢驗與儀器追蹤診察，不僅能讓醫師與患者同時掌握病情，也能幫助病患勇敢走向抗癌之路、順利完成全部療程。

治療理念與經驗分享

目前在郭醫師的門診當中，血液腫瘤疾病患者占了八成以上；常見病人在西醫做完階段性治療後，便來到中醫部調理身體。由於中醫在治療上採整體性考量，並不限於局部性疾病；因此在治療的過程中，郭醫師相當用心地了解患者環境背景及其病痛。先分析病因並說明治療計劃及未來調養方向，幫助患者建立正向心態；再針對個人的體質調理，來達到整體醫療效果。

曾經有位女性病患在得知乳癌的診斷時，一直不敢接受化學治療。直到經由郭醫師細心的診斷並透過中醫藥增強免疫功能，患者才打開心扉勇敢接受治療；整個療程不僅十分順利，所產生的副作用也明顯大幅減輕。郭醫師在門診中亦有提供中醫飲食宜忌、癌症食療原則及護理衛教諮詢，能協助病患及家屬了解正確知識，進而與醫師討論醫療對策、達到最好的治療效果。臨床經驗上，郭醫師確實發現有合併中西治療的病患療效較為顯著，治療的順應性也較佳。

中西藥物大不同，須由醫師處方應用

由於中藥的抗癌作用有許多成功的案例，因此轉而尋求中醫治療的病患不少。但是中醫強調個人體質差異，如果未經合格醫師診斷辨證論治就自行服用偏方，反而可能會產生副作用或是影響到肝腎功能。尤其有些藥物彼此會產生交互作用，若同時併用西醫化療和中藥更是危險！郭醫

師強調，中西藥合用有著許多配伍禁忌，因此患者都要在醫師的指示下服用，才能確保藥效及避免藥物不良反應。

良好日常生活習慣，才是防癌最佳策略

合理而營養的飲食是腫瘤病人康復的保證，因此如何增進食慾及加強營養對腫瘤患者的康復顯得十分重要。一般建議可以多攝取深綠色及十字花科方面的蔬菜，例如高麗菜、青花椰菜；平日亦可多食用香菇、洋蔥、白蘿蔔、薏苡仁、銀耳及蘆筍等具有抗癌作用的食物。「良好的日常生活習慣，才是防癌的最佳策略！」郭醫師表示癌症病患不應放棄治療，只要遵守抗癌及防癌的三大秘訣：選擇適當的飲食、充足的睡眠及保持心情平順、樂觀，自然可使疾病真正痊癒、不易復發。郭醫師也將多年來的臨床經驗集結成書，希望能提供有關癌症之中、西醫學觀念及癌症的自我保健和預防，造福廣大群眾。

郭世芳中醫診所 郭世芳 院長

- 學歷** 中國醫藥學院中醫系畢業
中國醫藥大學中西結合研究所醫學碩士
- 經歷** 奇美醫學中心西醫內科部總醫師
奇美醫學中心西醫風濕免疫科總醫師
奇美醫學中心中醫部主治醫師
奇美醫學中心中醫部中西整合醫學科主任
- 證照** 教育部部定講師
西醫內科專科醫師
中醫整合專科醫師
中華民國針灸專科醫師
- 著作** 郭世芳癌症治療全紀錄
- 主治專長** 過敏風濕免疫疾病
血液腫瘤疾病
肝膽疾病



門診時間

診別 \ 星期	一	二	三	四	五	六
上午09:00-12:00	奇美 兼診	●		●	●	●
下午14:30-17:30	●		●	●	●	
晚上18:00-21:30	●		●		●	

交通位置

電話：06-3035799
地址：台南市永康區東橋10街23號

大黃的基原鑑定

學名(Botanical Name) : *Rheum palmatum* L.

俗名(Common Name) (中) : 大黃

(英) : Rhubarb

來源(Source) : 蓼科(Polygonaceae)植物掌葉大黃*Rheum palmatum*的根莖及乾燥根。

The rhizome and root of *Rheum palmatum*

藥材性狀

- 根表面：除盡外皮者黃棕或紅棕色，有的可見網狀紋理。
- 表面：殘留外皮棕褐色，有橫皺紋及縱溝。
- 斷面：淡紅棕色或黃棕色，顆粒性。
- 形狀：類圓柱、圓錐、卵圓或不規則塊。
- 氣清香。
- 味苦而微澀，有砂粒感。

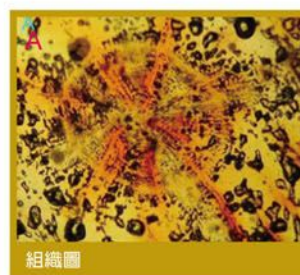
顯微性狀

- 木髓部寬廣，具多數異常維管束(星點)。
- 異常維管束：形成層成環，外側為木質部，內側為韌皮部，髓射線成星狀射出。澱粉粒眾多，圓球形，單粒或複粒，臍點呈星狀薄壁細胞含草酸鈣簇晶，徑60-190 μ m。
- 木質部導管以網紋導管為主。

參考文獻

肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。66-76頁。

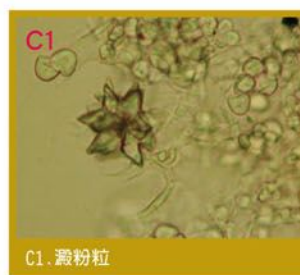
本篇內容之照片均為港香蘭藥廠所使用之正品藥材切片，未經許可請勿翻印。



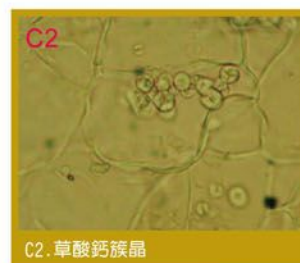
組織圖



藥材圖



C1. 澱粉粒



C2. 草酸鈣簇晶



決明子的基原鑑定

學名(Botanical Name) : *Cassia obtusifolia* L.或*C. tora* L.

俗名(Common Name) (中) : 決明、草決明、假花生

(英) : Sicklepod

來源(Source) : 為豆科(Leguminosae)植物決明(*Cassia obtusifolia*或*C. tora*)之種子 The seed of *Cassia obtusifolia* or *C. tora*

藥材性狀

- 大決明：呈四棱性短圓柱形，一端鈍圓，另一端傾斜並有尖頭，長4-6mm，寬2-3mm。
- 表面棕綠色或暗棕色，平滑，有光澤，背腹面各有一條凸起的稜線。稜線兩側各有一條從臍點向合點斜向的淺棕色線形凹紋。質堅硬。
- 橫切種皮薄；胚乳灰白色，半透明；胚黃色，兩片子葉重疊並呈S狀折曲。完整種子氣無，破碎後有微弱豆腥氣；味微苦，稍帶黏性。
- 小決明：短圓柱形，長3-5mm，寬2-2.5mm。稜線兩側各有1條寬廣的淺黃棕色帶。

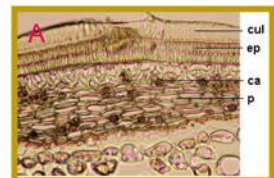
顯微性狀

- 大決明：最外為厚的角質層，表皮為一系列柵狀細胞，壁不均勻加厚，在細胞的1/2和下1/3處各有一條光輝帶；以下為一系列支柱細胞，略呈啞鈴狀，壁厚，相鄰兩細胞間有大的細胞間隙。
- 內方為6-8列營養層薄壁細胞，內含草酸鈣簇晶，直徑3-10 μm ；最內為一系列種皮細胞排列整齊，長方形，含草酸鈣簇晶。
- 胚乳細胞壁不均勻加厚，含黏液質、糊粉粒、色素、草酸鈣簇晶和油滴。子葉細胞內含草酸鈣簇晶，直徑3-10 μm 。
- 小決明：草酸鈣簇晶較多，直徑10-19 μm ，營養層細胞5-6列。

參考文獻

- 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。235-240頁。
- 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生中醫藥委員會。467-468頁。

本篇內容之照片均為港香蘭藥廠所使用之正品藥材切片，未經許可請勿翻印。



組織圖



藥材圖



C1子葉切面



C2支柱細胞

活動櫥窗



▲ 大仁科技大學藥學系



▲ 亞洲大學國際企業學系



▲ 中國醫藥大學中國藥學暨中醫資源學系



▲ 西螺·萬丹扶輪社

會動的清明上河圖

《清明上河圖》是中國最著名的畫作之一，最早的版本屬於北宋畫家張擇端的作品，現藏於北京故宮博物院。該圖描繪了清明時節北宋京城汴梁及汴河兩岸的繁華熱鬧的景象和優美的自然風光，畫中無論人物、牲畜或屋宇、交通工具都栩栩如生，令人讚歎。

- 原作放大30倍，身歷其境感官饗宴
- 110公尺長、6公尺高巨大螢幕
- 12台電影級投影機同時放映
- 4分鐘一個週期，白天、夜晚場景呈現
- 畫作「動起來」，重現九百年前北宋首都開封府風華
- 台北、台中150萬人一致讚賞

上海世博會中國館「鎮館之寶」

前年上海世博會期間，中國館「鎮館之寶」電子動態版「清明上河圖」，一直是人氣最高的展示品，每天都有數萬人排隊爭領預約券才能入館一睹風采。前年十月底上海世博會結束後，中國館的電子動態版「清明上河圖」先後送往香港、澳門展出，也造成轟動。

邀請您親身感受

會「動」的清明上河圖大展將於6/29~9/2於高雄會展中心登場，進行為期60多天的動態展覽。國人對於「清明上河圖」或許並不陌生，但結合現代數位科技的動態版清明上河圖，可就十分新鮮。本次來台展出的長卷為110公尺長、6公尺高的巨大螢幕，是原圖的30倍，需要12台電影級的投影機同時放映。

透過比原作放大30倍的巨大螢幕上，這幅電子圖保留了原作的所有特徵，包括每條街道、



6/29 2012 [五] 9/2 2012 [日]
高雄會展中心 週一至週四 09:00~17:00
週五至週日 09:00~20:00
夢時代購物中心前·時代大道與中華五路交叉口

船隻、數百棵樹、數百座建築一個沒少，色調、畫風也一點都不差，而且所有景物躍然紙上，水流人動，百貨紛陳，河上繹夫叫號，船舶亦搖曳行進，而在蜿蜒輾轉的巨型畫卷下方，一條仿真度極高的河水潺潺流過，彷彿重現九百年前北宋首都開封府風華，令參觀者恍若置身九百年前的北宋首都汴京，效果異常震撼。

整幅電子畫卷劃分為3個主要區域，分別是和諧城鄉、律動的城市及多彩的生活，且分為晝、夜兩個版本，白晝有691個人物出現，夜間有377人，並參考孟元老所著的《東京夢華錄》，找專人製作音樂及配音，讓畫中人會說話，畫面更生動有趣。

儘管很多人已經熟悉國寶級文物「清明上河圖」裡的城市風景，但看到、聽到趕路的腳夫真的邊走邊喝、河邊的繹夫拉著船索唱起勞動號子，如此一幅水會流、人會走的電子動態版「清明上河圖」，仍有一股莫名的感動。

而這樣的感動，終於來到高雄，6/29-9/2在南台灣的你就能感受！

- 活動日期：2012/6/29~2012/9/2
- 活動時間：週一至週四09:00-17:00
週五至週日09:00-21:00
- 官方網站<http://river.ishow.gmg.tw/index.php>
- 活動地點：高雄會展中心 (夢時代購物中心前、時代大道與中華五路交叉口)
- 活動票價：全票220元 優待票200元
團體票180元 (展覽現場不販售，團體購票請洽07-2211234#7821)
免費：90公分以下孩童或身障人士與一名陪同者憑證免費入場

本圖文資料經聯合報系許可，轉載自活動官網

<http://river.ishow.gmg.tw/index.php>

會動的清明上河圖

智慧的長河



電子報上線囉!

登錄 www.kaiser.com.tw → 加入會員 → 即可訂閱電子報

將不錯過任何健康資訊歐!

