



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

11-12 月號
2012 November-December

更年期保養好 活出精采人生下半場

認識男性更年期

男人不惑之年 還是一尾活龍？

更年期男女的中醫調理

更年期最佳戰友～大豆異黃酮 & 瑪卡 (Maca)

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

TGA Health Safety
Regulation

通過 澳洲 TGA PIC/S 國際認證

GMP 優良藥品製造規範

Preserving Nature's Way

港香蘭 啟於自然 · 表裡非凡

創造藥安價值 · 進化中藥產業。

榮獲 TGA 澳洲藥品管理局認證 (The PIC/S Guide to Good Manufacturing Practice for Medicinal Products) ，
以及國內外各項國際標準檢驗認證。

TGA Health Safety
Regulation
PIC/S GMP



USDA
ORGANIC
NOP



NSF
cGMP



GMP



KOSHER



HALAL



ISO 9001



ISO 17025



港香蘭藥廠股份有限公司
KAISER PHARMACEUTICAL CO., LTD.



港香蘭應用生技股份有限公司
Biotanico Inc.



Contents

2012 November-December

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

十一月 November

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

十二月 December

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

11月及12月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

新知專欄

- 01 | 衛生署中醫藥委員會於「奇美醫療財團法人柳營奇美醫院」成立「中醫藥安全衛生教育資源中心」

藥膳美食

- 03 | 蒟蒻冬瓜湯
 大蒜粳米粥

專題報導

- 05 | 認識男性更年期
 08 | 男人不惑之年 還是一尾活龍？
 09 | 更年期
 11 | 更年期男女的中醫調理

保健素材

- 13 | 更年期最佳戰友--大豆異黃酮&瑪卡(Maca)

人物專訪

- 15 | 林鼎中醫診所-林士鼎院長專訪

基原鑑定

- 17 | 白茅根的栽培與基原鑑別

活動訊息

- 19 | 2012年台南生技產業博覽會
 21 | 實習心得
 22 | 機關團體參訪活動

旅遊休閒

- 23 | 享受山林樂趣-瑞里風景區

衛生署中醫藥委員會於「奇美醫療財團法人柳營奇美醫院」成立「中醫藥安全衛生教育資源中心」

近八成民衆認為「吃中藥，有病可以治病，沒病可以補身」，國人用藥習性不正確，且據統計約有88.2%民衆最近一年內有購買中藥經驗，其中有部分並未經中醫師診治開立就自行使用，坊間也充斥各種藥物違規廣告及不合格產品。重複過量的使用藥物，會增加肝、腎負擔，或甚至因誤用、混用及中西藥交互作用等因素，導致藥物療效變異或毒性的增加，對國人健康影響不容小覷，故應加速提昇國人對中醫藥之認知與就醫態度。

也因中草藥用藥安全問題漸受重視，衛生署中醫藥委員會8月3日在台南柳營奇美醫院成立「中醫藥安全衛生教育資源中心」，結合當地醫院、社區藥局、學校等社群，共同舉辦各項社區、校園、網路推廣活動，以民衆常見問題所需具備的認知，推動「中醫藥正確就醫用藥教育5大核心能力」—「停、看、聽、選、用」，並逐漸推廣到各階層與不同年齡層民衆，確保國人中醫藥就醫用藥品質。

衛生署中醫藥委員會成立「中醫藥安全衛生教育資源中心」，本年度為第一年，共成立四處：台南柳營奇美醫院、永康奇美醫學中心、中國醫藥大學附設醫院、屏東大仁科技大學，給予民衆正確知識與用藥諮詢，民衆有需求均可向各中心諮詢。

「中醫藥正確就醫用藥教育5大核心能力」包括，「停」：停止不當看病、購藥及用藥行為；「看」：看病請找合格中醫師診治，並應向醫師說清楚；「聽」：專業醫藥師說明；「選」：選購安全、有效中醫藥品；「用」：用中藥時應遵醫囑講方法。

柳營奇美醫院「中醫藥安全衛生教育資源中心」

服務專線：06-6226999轉73120

(時間為星期一上午09：00至晚上08：30；星期六上午09：00至下午01：00；國定假日休息)，將有專責人員提供服務。



▲柳營奇美醫院「中醫藥安全衛生教育資源中心」揭牌啓用典禮出席貴賓，左起：港香蘭應用生技股份有限公司李春敏副總經理、台南市政府教育局體育保健科張冰嫻股長、柳營奇美醫院藥劑部陳憲煜主任、台南市政府教育局體育保健科王雪瀨科員、台南市衛生局食品藥物管理科沈秀娟股長、嘉義市勝成(中西)藥局商錦文藥師、台南市衛生局食品藥物管理科胡明輝科長、台南市宏吉(中西)藥局謝宏信藥師、亞洲大學健康管理學院楊志良教授、嘉義市藥師公會張國輝理事長、行政院衛生署中醫藥委員會黃林煌主任委員、港香蘭藥廠股份有限公司林英聖經理、柳營奇美醫院莊銀清院長、奇美醫學中心藥劑部蘇慧真組長、中國醫藥大學附設醫院藥劑部中藥局蔡邱麟藥師、中華民國藥師公會全國聯合會宓哲華常務監事、大仁科技大學藥學系洪明吉助理教授、台南縣藥師公會黃昭勳理事長、台南市重溪國小蔡玉葉校長、財團法人林明芳教授臨床藥學發展基金會翁淑娟小姐、柳營奇美醫院中醫部賴郁凱主任。

蒟蒻冬瓜湯

■ 署立嘉義醫院中醫科 張春芳醫師

材料：冬瓜 200g 蒟蒻100g 蝦仁5隻 蔥花 薑片 蒜片 鹽各適量

做法：冬瓜洗淨，去皮，去瓢，切片；蒟蒻洗淨，切寸段；蝦仁洗淨。油鍋燒熱，放蝦仁炒一下，再放蔥、薑、蒜煸炒出香味，加適量清水，放入冬瓜、蒟蒻，煮熟後加鹽調味即可。

功效：用蒟蒻後可產生飽腹感，與冬瓜、蝦仁同食可起到很好的降脂減肥作用。

大蒜粳米粥

材料：紫皮大蒜30g 粳米100g 鹽 薑絲 香油各適量。

做法：將蒜去皮，放入沸水中煮2分鐘後撈出；粳米洗淨。將粳米放入大蒜水中煮粥，粥成再將蒜重新放入粥內，加入鹽、薑絲、香油，再煮5分鐘即可。

功效：既可減肥，又可強身健體、養顏美容，還可輔助治療體內多種疾病。

食材說明

大蒜、冬瓜和酸奶（無糖優酪乳）是減肥必不可少的食物。

大蒜

大蒜中含有硫，所形成的硫基化合物可以減少血液中的膽固醇，增加高密度脂蛋白膽固醇，對減肥有利。

冬瓜

冬瓜中含有醣類、礦物質（鈣、鎂、磷、鐵、鋅、鉀）、葫蘆巴鹼、胡蘿蔔素、丙醇二酸、蛋白質和多種B群維生素，對於上半身水腫，起到利尿消腫的作用；冬瓜學名Benincasa hispida 為葫蘆科、冬瓜屬，據「本草綱目」記載，冬瓜可治療消渴不止、浮腫喘滿、痔瘡腫痛、熱毒、疥子。冬瓜成分中的丙醇二酸可以防止脂肪堆積於體內；葫蘆巴鹼可促進人體新陳代謝，也有「減肥瓜」之稱。冬瓜性涼味甘、因此脾胃虛寒者禁用。

酸奶

無糖優酪乳既含有牛奶中的營養成分，又含有助消化的乳酸菌，可降脂減重。



【參考資料】百病食療

晶瑩剔透 青春永駐

風華再現 頂級配方

● 大豆萃取物 (含40%高濃度去醣基異黃酮)

嚴選自美國非基因改造之大豆，1公斤的大豆只能萃取17.5毫克的大豆異黃酮，尤其以去醣基狀態的大豆異黃酮最易被人體所吸收。

● 琉璃苣油(英國)

質純珍貴。琉璃苣油含高濃度的GLA(γ -次亞麻油酸)，為一種人體必需脂肪酸，可調節女性生理機能。

● 月見草油(英國)

月見草油同樣含有豐富的GLA(γ -次亞麻油酸)，能提供營養與健康上的助益，供給女性各種不同年齡層的需求。

● 紅花苜蓿

含有四種天然植物性異黃酮素，能調節生理機能、養顏美容，使青春永駐。

● 羊胎盤乾燥粉末(紐西蘭)

原料取自紐西蘭純淨無污染環境之羊體，並經高科技處理，品質更加安全可靠，其含有多種性腺激素，可養顏美容、青春永駐，為良好的滋補品。

● 魚膠原蛋白(日本)

嚴選自日本深海魚類精萃，膠原蛋白是肌膚中的主要成份，佔肌膚細胞中蛋白質含量的71%以上，是肌膚中很重要的成分。

● 蜂王乳 (6%10-HDA) (美國)

嚴選自美國，蜂王乳含有活性成分10-HDA，可以促進新陳代謝，可幫助延年益壽、青春永駐。

異黃酮含量高達50mg/日



認識男性更年期

何謂「男性更年期」？

其定義是：男性體內睪固酮過低，會引發中年男性一些身心障礙。男性一生當中，睪固酮分泌的高峰期為15~30歲，然後每年會以1%~2%的速率下降，到40歲之後，就會產生較明顯的不足症狀。

不過，聯合國世界衛生組織的研究報告有另外指出，50歲以上的男性約有75%的人會有良性攝護腺肥大的問題，且隨著年齡的增加會提高其罹患率；換言之，攝護腺的問題可以為男性於更年期中，外表最易觀察且最容易發生的症狀。

而男性更年期可能會出現的徵狀如下：

- ❶ 新陳代謝不良: 肥胖、糖尿病、骨質疏鬆。
- ❷ 自主神經失衡: 全身發燙、流冷汗、心悸、胃腸道不適、便秘、皮膚粗糙。
- ❸ 精神上的心理問題: 記憶力減退、容易疲勞、不能集中精神、焦慮、失眠、多愁善感。
- ❹ 性功能障礙
- ❺ 各個生理系統和器官的變化
- ❻ 下泌尿道問題(排尿症狀): 頻尿及夜尿、解尿無力、常有尿急感、解尿後滴答流不停、餘尿感、血尿。

而最容易觀察到的是：攝護腺肥大！因為隨著年齡增加也因賀爾蒙的變化，攝護腺內部組織會開始增生與變大開始導致引起相關症狀。例如，頻尿、夜尿、尿流量縮減、緊迫尿意感、餘尿感等。

所以，男性在步入中年有以上症狀時，就要留意是否為攝護腺肥大。

舉例：50歲以上的男性平均75%會有良性攝護腺肥大的問題

60歲以上的男性平均有兩人終究有一人有攝護腺肥大

70歲以上的男性則上升至約6、7成

80歲以上的男性則約有8成都有攝護腺肥大的問題

那，攝護腺肥大有什麼症狀？可能的症狀會有：

● 阻塞性症狀

尿流變細，因此「細」水「長」流，病人要花較長的時間才能解完尿液。此外，病人必須站立一段時間才能開始排尿，而尿流可能是斷斷續續的。

● 刺激性症狀

症狀包括頻尿及夜尿，還有急尿的症狀。一般人若是膀胱已有尿液感，仍可忍受一至兩個小時，但攝護腺肥大的病人就需馬上如廁。脹痛也是刺激性症狀之一。

● 阻塞性的症狀

屬於攝護腺肥大較早期的症狀，而刺激性症狀則屬於晚期的症狀。但是，無法由症狀預測腫大

的情形，因為腫大的程度與症狀的輕微並不完全一致。

其實，男性是無法預防攝護腺肥大的發生。正如邁入中老年是不可能避免的，但卻可以預防它的惡化，避免形成排尿問題。除了使用藥物減輕症狀外，醫生們也建議不要蹲、坐、站維持一個姿勢超過三十分鐘，因為雙腳在下頭在上的姿勢維持太久，會使骨盆腔及下肢充血，造成攝護腺器官膨脹和尿道縮小，排尿更困難。

另外，攝護腺肥大的人要避免服用抗組織胺類的藥物，如暈車藥、過敏藥、感冒藥及止瀉藥，因為抗組織胺會影響神經的作用，使得尿道通路縮緊，若造成解不出尿來，必須趕緊至醫院插尿管導尿。所以，攝護腺肥大的人，感冒或腹瀉看醫生時要主動告訴醫生自己患有攝護腺肥大的事實，好讓醫生開藥方時避免開此類藥物。

但也有可能某些人可能有攝護腺肥大，但終其一生都無症狀，或不覺得因腫大造成的症狀會干擾生活，因此不必太驚慌。但是，若你已對症狀感到困擾，千萬不要怯於告訴你的醫師。然而除了藥物以外，酒精、低溫和長久無法行動，也會造成無法排尿的情況，所以應培養良好的生活習慣，如多吃蔬菜水果、少吃高油食品、適度的運動，這不只對攝護腺的問題有益，也是達到身體健康的不二法門。

但是，大家一提到男性更年期的時候，最常討論的便是攝護腺肥大的問題，卻常常忽略其實這時候男性也走到中老年人後期，所以應該注意的尚有其他的生活保健，例如：心血管疾病。這疾病最主要的因素是，男性較因為事業的忙碌，常常外食再加上應酬，所以心血管的疾病如高血壓、心臟病及動脈硬化等生活習慣病發生率會提逐漸提高。所以，除了平日生活習慣修正之外，可補充EPA、DHA、納豆、紅麴、輔酵素Q10等，對體內的膽固醇、三酸甘油脂、血管的彈性，心臟的跳動皆有幫助。



因此，當男性更年期到來的時候又該如何去面對或者是生活上的保健方法？所以，當男性更年期到來的時候，生活中的減緩壓力更不可少！適量的運動可以調整減緩情緒上的緊繃，再加上運動可使人身心愉快，尤其慢跑、快走、騎腳踏車、游泳及有氧運動等，都可以增加血液帶氧量。另外，每天早上8點到10點是睪固酮分泌高峰，避免熬夜才能確保睪固酮正常分泌，這也是最容易做到又可以延緩男性更年期症狀的方法之一；此外，生活品質上的舒壓與營養也需注意，應多攝取鎂鈣離子或綜合維他命等，可以緩和面對壓力的焦慮，穩定情緒；尚有其他如下：

• **多補充水分、新鮮蔬果：**

每天可多些如薏仁、黃豆、山藥等的食物；缺水時易有疲倦、頭痛現象。每天至少喝1200c.c.的水，讓正常代謝。而如果有長期壓力下，易發生便秘，進而使壓力更難解除，因此攝取足夠的蔬菜纖維，就會促進排便。每個人的減壓方法都不一樣，但可以從醫師的建議先從養成良好作息、適當運動和攝取足夠營養來減低壓力。

• **促進睡眠品質：**

睡前需要好好的緩衝，約在一個小時前就別在吃大量與刺激的食物。可以像是喝杯溫開水或熱牛奶可以幫助舒緩放鬆肌肉。如果有失眠會引響腦部末梢血管循環，也可藉由平常攝取一些銀杏果抽出物，來改善失眠症狀。

• **減少食用含糖量高的食物：**

男性更年期在整體體態方面，肌肉已不如年輕時候的強健，加上歲月增加代謝功能也隨著紊亂、變慢，而造成皮下脂肪積聚、體重增加等。因此，在飲食方面，要調整為低鹽、清淡、不暴食；要減少食用含糖量高的食物，多吃富含蛋白質、鈣質和多種維生素的食物，如雞、魚、肉等；又如豆類及豆製品食物，不僅營養價值高又含有大量的植物性蛋白質；蔬菜可以作為主要菜譜，也可以多吃一些改善神經系統和心腦血管功能的食物，如核桃仁、大棗、龍眼等，因為男性於更年期可能也會表現出精神心理方面的症狀，如煩躁易怒、失眠頭痛、記憶力減退、緊張倦怠、心血管功能差等，若吃對飲食和具有良好的飲食習慣的話，都可以達到良好的效果。

既然無法避免，也能提早知道準備或減緩的方法，那何不試試？！加上，現代人的文明病太多，大部分的因素都來自於飲食方面。若能提早養成良好的作息與調整飲食結構，除了可以預防疾病外，其所帶來的身體保健又有更大的幫助，這樣何樂而不為呢！

資料來源:"<http://man-out.com.tw>"



男人不惑之年 還是一尾活龍？

■文/葉慧昌醫師

如同女人一般，歲月在男人的身上一樣刻劃了一道深淺不一的印記。雖然，外觀上的老化似乎比女性晚了十年，但是在某一段時期，身體老化的快速，旁人也看得出來。只是在傳統的社會裡，男人背負著較高的社會期望而較會隱藏，所以更年期似乎變成女性的專利。

男性更年期發生的時間較不一致，個別差異大且不規則，臨床的表現也不如女性顯著，所以容易為人所忽略。一般來說，男性的更年期大約要比女性晚十年，這是因為睪丸功能的退化，不像卵巢那麼迅速，它是一個緩慢漸進的過程，故精子的生成能力，即使在更年期以後也不完全消失，所以年紀大了，可能還擁有生育能力。大部分男性荷爾蒙缺乏的情況也差異頗大，男性激素分泌的下降程度也是緩慢的，所以男性更年期的表現通常較晚。

《黃帝內經》記載：「丈夫八歲，腎氣實，…；五八，腎氣衰，髮墮齒槁；六八，陽氣衰竭於上，面焦髮鬢斑白；七八，肝氣衰，筋不能動；…」指出男人四十歲即進入更年期。現代人營養狀況較佳，年齡可能稍微延後，但是身心狀況的日漸衰退仍是不爭的事實。

男人在四十歲以後，男性賀爾蒙睪固酮的分泌會逐漸下降，由於睪固酮在男性的健康中扮演著重要的角色，舉凡性功能、肌肉質量、骨骼、體力、心血管健康、認知能力與情緒等，都與其息息相關。加上一旦其分泌量不足，腦下垂體就會不斷增加其興奮度，不斷增加促進性腺素的分泌，同時也引起甲狀腺素等的分泌增加，而引起體內內分泌系統、中樞神經調節的失調。於是，諸症紛紛而起，比如陰毛與腋毛減少、陽萎、性慾減退、疲勞、失眠、憂鬱、焦慮、煩躁易怒、記憶力減退、熱潮紅、盜汗、骨頭和肌肉的質量減少、腰痠背痛、皮膚萎縮等現象，那就是步入更年期了。

由於多數的中年男性，不是因為工作忙碌而疏於留意，就是對更年期的症狀了解不夠，誤以為健康狀況走下坡是理所當然的，這也使得他們平白無故的飽受更年期之苦。

中醫治療男性更年期症候群，可以簡單分成三型：

- ① 腎氣虛：腰膝痠軟、神疲乏力、頭暈健忘、尿頻量少，可用金匱腎氣丸加減來治療。
- ② 腎陰虛：失眠多夢、頭暈目眩、咽乾盜汗、手足胸前易有煩熱感、陽萎早洩，可用左歸丸加減來治療。
- ③ 腎陽虛：體力欠佳、怕冷、手腳冰冷、腰痠背痛、頻尿、尿不乾淨、性慾減退，可用右歸丸加減來治療。

飲食方面，宜加強維生素、礦物質的攝取，特別是鋅、硒、不飽和脂肪酸及胺基酸的攝取。並要注意，不抽菸、不喝酒、減少應酬，平時多接觸大自然，做適當的休閒活動，培養良好的人際互動溝通，如此身心才會健康。

葉慧昌中醫診所

地址：台中市南屯區大同里精誠路532號1樓 電話：04-24716048

營業時間：週一至週五 下午3:00~6:00 晚上7:00~9:00

週六 上午9:00~12:00 下午3:00~6:00

更年期

女性一生經過三個重要階段--青春期、生育期和更年期，更年期約在45-55歲之間，也就是停經前後約十年的這段期間。即婦女由具有生育能力進入不能生育的過渡時期。此時由於卵巢功能的退化，雌激素和黃體素分泌逐漸減少，生理期間隔會越來越長，導致最後完全停經。台灣地區女性平均壽命為78歲，依此推算則女性有1/3的歲月是在更年期前後渡過的；故在更年期之後，如何保養自己的身體便是一大課題。

更年期的相關不適症狀

更年期症候群主要是由於卵巢功能分泌的女性荷爾蒙減少，造成身體及精神方面諸多不適現象，例如月經不規則、熱潮紅、盜汗、煩躁易怒、口乾舌燥、失眠心悸、頭暈耳鳴、皮膚乾燥搔癢、麻木或蟻行樣感覺、疲倦焦慮、健忘抑鬱、頻尿等身心症狀。然而由於每個人狀況不一，這些症狀可持續一、二年，也有些人會持續到停經後的數年。

此外，男性也會面臨更年期問題，主要是由於男性賀爾蒙逐漸下降所引起。通常臨床症狀不若女性明顯，普遍為常感到持續性的疲倦、記憶力減退、體重增加、勃起障礙、體力變差、攝護腺疾患、容易憂鬱焦慮或缺乏自信，並且有失眠、心悸、出汗及皮膚乾燥等問題。

《更年期症狀快篩》

- 時常腰痠背痛
 - 每晚頻尿如廁超過3次
 - 每周3天睡眠時間不超過5小時
 - 心悸潮紅感覺不適
 - 月經週期不正常
 - 陰道乾澀不適或勃起障礙
 - 持續性疲倦
 - 超過2周心情鬱悶不愉快
- ◆如有以上任一項症狀，建議詢求專業醫師諮詢。

容易併發的疾病

更年期一段時間之後，容易引發許多問題，包括：

① 心血管疾病：

由於荷爾蒙分泌降低，使得低密度脂蛋白濃度上升，造成脂肪堆積在血管壁而增加動脈硬化、心血管疾病及腦中風的風險。

② 骨質疏鬆症：

根據國民健康局統計，台灣女性過了50歲後，骨質疏鬆症罹患率相較於50歲以前高出4到7倍。此外，根據一項於台北市骨科專科診所進行的骨質密度檢測結果顯示，40歲以上就診婦女當中近4成骨質密度不足；而且每3位就有1位骨質疏鬆的情形，所以骨質疏鬆是更年期婦女最大的健康障礙。



② 泌尿生殖系統疾病：

由於女性荷爾蒙濃度降低，使得控制膀胱平滑肌和括約肌的自主神經系統調節能力受損，同時陰道上皮和尿道上皮變薄、萎縮，造成陰道和尿道發炎。此外，因為分泌物減少，所以陰道乾澀導致性交會疼痛。

另外，男性從50歲左右，可能會開始出現排尿障礙。主要由於荷爾蒙的變化，攝護腺內部組織開始增生與變大，導致引起相關症狀。例如頻尿、夜尿、尿流量縮減、緊迫尿意感或餘尿感等不適症狀。

③ 皮膚老化問題：

由於荷爾蒙降低會使膠原纖維和彈性纖維減少，使皮膚容易乾燥缺乏彈性，並產生皺紋及乳房下垂或萎縮等現象。尤其以臉部最明顯，如果加上日曬則老化得更快。

如何調理緩解不適

許多人認為中藥效果緩慢不及西藥的迅速遂改服西藥荷爾蒙來補充，但長期的荷爾蒙補充療法仍然可能出現一些副作用。包括：1.可能會有短期不適應的症狀(包括：出血、腹脹、乳房脹痛…等等)。2.長期高劑量使用，可能會增加罹患乳癌或子宮內膜癌的風險。

由於傳統醫學對更年期患者的治療頗具彈性，能依個人體質及症狀表現不同而「因人制宜」，因此使用中醫做為更年期調養是安全有效的明智選擇！中醫認為更年期障礙乃因自然的退化造成腎氣虧虛，損及心肝脾等臟腑，幾乎是全身性的諸多症候。建議民衆在進入更年期階段而出現惱人的症候群時，先經合格的中醫師診察及調配處方，來幫助您渡過這段人生必經旅程。

除了中藥可以提供很好的幫助外，飲食的配合也很重要。例如平常可多食用山藥、枸杞、何首烏、薏仁、黑豆、黃豆、核桃、地瓜、櫻桃和蘋果等食物來幫助荷爾蒙調節，也能減輕更年期不適症狀。而海帶、深海魚類、小魚乾、芝麻、豬腳筋、雞爪、黑豆、豆腐、豆漿、白木耳、蕃薯葉、芥蘭菜等都富含膠質及鈣質，對更年期的男女都很合適。

此外應避免食用過量的咖啡、茶葉、可樂、巧克力等含咖啡因的食品，以免加重熱潮紅、心悸及失眠問題；抽煙、飲酒、辛辣或過甜過鹹食物也不適合。日常應保持規律適當的運動習慣，例如散步、快走、騎自行車、游泳等，以自己體能可負擔且有興趣為主。另外，女性在面臨更年期時的徬徨與焦慮，身為男性應當給予適時的體貼與安撫；相對地男性也會面臨更年期階段，此時身為女性也應該要細心觀察另一伴的不安與失落，雙方共同以正面的態度面對更年期的尷尬期，自然便能擁有愉快的生活品質。

更年期男女的中醫調理

中醫治療

中醫認為，更年期的主要病因是腎虛所造成，腎虛會導致其他臟腑功能失調，並造成血液循環不良，因此產生許多症狀。由臨床表現及體質狀況來辨證，歸納常見的證型有四種。分別為1. 腎氣虛證、2. 腎陰虛證、3. 腎陽虛證及 4. 腎陰陽俱虛。

女性更年期

由於卵巢功能逐漸消退，排卵與賀爾蒙的製造會越來越少。以停經作為一個界線，連續12個月沒有來月經就屬自然停經，約發生於45至55歲之間，此時女性已無生育能力，正式進入更年期。根據統計約20%女性只感受停經，並無其他不適症狀；約有10-30%婦女因身體無法適應，而有一系列症狀產生，如有些婦女會忽然感覺一陣潮熱，接著有出汗跟心悸情況，另外如失眠、情緒不穩定、頭痛、性慾減退、陰道乾澀等症狀發生，而這些症狀的產生主要是因為雌激素的分泌減少所致。《內經》提到：「七七，任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。」此時月經往往不規則，但這屬正常生理現象。然而在中醫觀念，陰陽是中醫辯證論治的兩項重要的參考指標，陰虛則會產生內熱，陽虛會產生外寒，根據統計以腎虛諸證及肝系諸證比例最高，其他依序為心脾肺系諸症。女性更年期如有腰酸乏力、膝軟無力、頭暈、耳鳴、性慾淡漠、健忘失眠、牙齒鬆脫、頭髮易脫、小便清長、潮熱汗出、月經紊亂則為腎氣虛證，可用二仙湯補真元虛損。如有腰脊骨痛、五心煩熱、皮膚乾癢、陰部乾澀、大便乾結及小便短黃等症為腎陰虛證，可以左歸丸補陰血不足。絕經前後，如有自汗畏冷、形寒肢冷、腰酸痛、小便清長、尿後餘瀝不淨、大便或溏則為腎陽虛證，可用主治腎陽不足，命門火衰證的右歸丸治療。

男性更年期

男性約在50到60歲時睪丸功能衰退，男性荷爾蒙在血中濃度呈現平緩的降低，加上更年期發生時間較女性晚，且不明顯，所以男性更年期症狀容易被疏忽。《內經》提到：「七八，肝氣衰，筋不能動；八八，天癸竭，精少，腎氣衰，形體皆極。」男性更年期症狀有性能力降低、勃起障礙、射精有困難、情緒不穩定、易怒、熱潮紅、盜汗、失眠、肌肉組織變得柔軟無力、腹部及腰臀部脂肪增加、睪丸萎縮等。由於現代男性因工作壓力普遍增大，缺乏時間運動，因此常有體重過重、心血管疾病等症狀發生，先天賀爾蒙分泌減少與後天生活習慣的影響上，更增加了更年期的症狀顯著程度。中醫則認為男性更年期是腎氣衰，任脈虛，精血不足，導致腎的陰陽失調而發病。如有頭暈頭痛、耳鳴、心悸心煩、失眠多夢等症狀為腎陰不足，可用六味地黃丸加以治療。如有心煩易怒、胸悶、失眠、耳鳴、口乾渴、四肢麻木、大便乾結、性慾淡漠、舌紅苔薄等症狀為肝鬱化火、陽虛症狀，可用知柏地黃丸治療。如有早洩、體倦乏力、噁心、肢寒怕冷、下利清稀、小便清長為脾腎陽虛證，可服用二仙湯，此方為血氣陰陽交補之劑，氣足則精固不遺，血足則視聽明了，久服可以延年益壽。更年期男性如有失眠情形，要注意易是否有心煩不安、憂鬱、多夢、精力衰退、頭暈眼花、尿清便溏等症狀，此為心脾兩虛證，可服用歸脾湯，此方具有益

氣健脾、養血寧心的功效。如有腰膝酸軟、毛髮脫落、頭暈目眩、耳鳴、頻尿、陽萎不舉症狀為腎陰陽俱虛，可服用右歸丸，此方主要用於增強內分泌功能、性機能減退等症狀。

總結

中醫提供另一種方法給更年期不適合接受賀爾蒙治療的人，台灣已進入高齡化社會，不論男女，更年期為每個人必經過程，進入更年期後還有很長的一段路要走，除定期接受健康檢查外，身體不適要請教醫師幫助之外，必須要好好正視自己身心，並避免不良嗜好，建立健康的心態。在飲食上則儘量減少脂肪、膽固醇、含鹽類過高的食物，同時多攝取豐富纖維質、蛋白質、維生素和必要的微量元素及蔬果。忙碌了大半輩子，此時正是享受人生的時刻，充分的休息並好好的調適自己，相信更年期也能過的既輕鬆又愉快。



更年期最佳戰友—大豆異黃酮&瑪卡(Maca)

大豆異黃酮

一種起源於中國並且與中國飲食文化息息相關的食材 -- 大豆。由於它的營養價值很高，是數百種天然食物中最受營養學家推崇食用的食材，亦被稱為「田中之肉」。

近年研究指出，長期習慣食用大豆製品之東方女性罹患骨質疏鬆症、乳癌、子宮頸癌的比率遠低於西方婦女，且東方更年期婦女的熱潮紅發生率也只有18%，遠低於歐美的70-80%。

研究發現大豆中「異黃酮」結構類似人體的雌激素，並經科學證實大豆異黃酮具有：

- 改善更年期現象：

美國「更年期雜誌」的臨床報告，有75名受試更年期婦女每天至少出現7次熱潮紅症狀，經4個月每天給予70mg大豆異黃酮的實驗，結果顯示大豆異黃酮確實具有明顯改善更年期婦女熱潮紅症狀的效果，以減輕更年期所帶來的不適感。

- 預防骨質疏鬆症：

大豆異黃酮可協助體內鈣質保留以預防骨質疏鬆，經動物試驗發現，每天90mg的大豆異黃酮素，可以有效增加骨質密度。

- 抗氧化功能：

大豆異黃酮有直接抑制自由基的能力，以減少細胞的氧化傷害及減少血中脂質過氧化物，如此的抗氧化特性也被認為與慢性病及癌症的預防有相關性。

- 降低膽固醇：

人體膳食試驗發現血膽固醇正常的女性每天攝入45 mg的異黃酮後，可使血膽固醇下降。對停經女性的研究表示；大豆異黃酮可有效地降低總膽固醇、低密度脂蛋白（LDL）、極低密度脂蛋白（VLDL）濃度，並抑制動脈粥樣斑塊的形成，減少血脂沈積在血管壁的機會，因此對血管具有保護作用。

- 促進皮膚健康：

大豆異黃酮可促進細胞更新、膠原蛋白生成及抗自由基作用，因此可以增進皮膚的彈性與緊實度、淡化細紋與皺紋，並清除自由基以預防日光導致的皮膚傷害。

以上實驗證實異黃酮有多種的優點，在此建議一般女性保養時可多吃黃豆，或者每天補充約50mg的大豆異黃酮，而已在使用荷爾蒙治療的婦女，建議每日補充約50mg的大豆異黃酮。另外可搭配鈣、鎂及維生素B群的營養輔助品，有助於緩解身心壓力；搭配抗氧化劑，如葡萄籽、綠茶素可助於養顏美容；骨質容易流失的婦女可搭配鈣質與維生素D₃一起使用，以達到預防骨質疏鬆的效果。

瑪卡(Maca)

Maca—被美國Discovery探索頻道譽為「天然偉哥」，是生長在秘魯安第斯高原的一種植物

，有“祕魯人參”之稱含有豐富的磷、鈣、蛋白質、鐵、天然纖維和礦物質，早在2000年以前，古秘魯的印加人就認識到Maca不僅營養豐富，能增強體力，還有顯著的增強性欲、增加性快感、提高生育能力的作用。近代科學研究發現，除了壯陽之外，它還可以補充能量和增進健康，以及幫助生育。

Maca作為現代保健品或天然藥物，受到越來越多的國際植物學專家和醫藥專家的關心和研究。研究至今，Maca是安全性極高的營養食品，對身體幾乎無不好的副作用。長時間以來，秘魯在地的科學家對Maca化學成份的研究發現，Maca具有：

- **抗疲勞、恢復精力：**

Maca含豐富的鐵、鋅、蛋白質、胺基酸、礦物質、牛磺酸等成分，能明顯對抗疲勞，增強肌肉耐力，抵抗運動性疲勞，幫助提升身體免疫系統與抗病力。

- **快速補充體力：**

由於Maca生長在貧瘠的高原，須有高超能量才能生長，因為其生長環境與特徵，瑪卡可以迅速補充體力消除疲勞，還原精力，更是極少數通過藥物檢驗的合格的快速體力增強劑。

- **改善陽痿早泄：**

Maca含豐富的蛋白質胺基酸、多醣體、礦物質及其獨有的生物活性物質瑪卡烯、瑪卡胺，能有效縮短反應時間，迅速勃起，提高勃起硬度，改善陽痿早泄癥狀。

- **疏解壓力、提高睡眠質量**

現代人都在承受各式更樣的壓力，Maca能有效改善因壓力造成的憂慮及神經衰弱。在秘魯當地Maca被當做舒解壓力、消除焦慮的天然草藥，也是改善失眠多夢癥狀的佳聖品。

- **調節荷爾蒙對抗更年期**

調節內分泌，調節更年期綜合癥狀Maca含多種生物鹼，能調節腎上腺素、胰島素等功能，平衡體內的荷爾蒙濃度，另含豐富的牛磺酸、蛋白質等能調理及修復生理機能，改善氣血和緩解更年期癥狀。

- **活化生育能力**

天然草本植物中的營養物質能夠有效提高精子數量和活躍能力，幫助受孕，刺激生殖器官，活化性能力。

人到中年，內分泌系統開始紊亂，相對女性來說，男性的更年期是較不易發覺且易被忽略的，但許多健康的危機可能已經開始潛伏了。由於每個人的衰老期與更年期都因人而異，因此很難用年齡來界定使用Maca的最佳時機。但正所謂：「早治療不如早發現；早發現不如早保健。」所以我們應及早做好身體保健，維持身體健康。

林鼎中醫診所 林士鼎院長 專訪

踏入林鼎中醫診所，迎面而來的是溫馨寬闊的裝潢擺飾；華麗精緻的巴洛克式建築風格與古色古香的原木藥櫃，讓人彷彿進入中西交會的時空裡。院長 林士鼎醫師本身是中國醫藥大學針灸碩士，曾在台中榮民總醫院、德濟中醫醫療網和馬光中醫醫療網服務。他的醫術高明、問診親切，使得各地慕名而來的患者絡繹不絕；為了在醫療上有更多服務民衆機會，林醫師今年在雲林縣斗六市設立「林鼎中醫診所」，繼續為發揚中醫及回饋鄉親而努力。

與中醫之間的緣分

出生於中醫世家的林醫師，父親早年在南投經營傳統中藥房，因此從小便跟隨在旁學習中草藥的辨識及炮製，比一般人多了更豐富的實務經驗。之所以會正式進入中醫其實是在一個偶然的機緣下，協助了一位性命垂危的女性；當時林醫師有感於自己的力量微薄，開始思考如何幫助更多無助的人；因此林醫師在家人的支持與鼓勵之下決定報考國家中醫師特考，憑著堅苦卓絕的精神及努力不懈的研讀，順利邁向行醫之路。

透過靜坐、禪修而達更上層樓的境界

林醫師表示從求學到行醫受到許多的師長照顧，特別想藉此機會感謝中國醫藥大學林昭庚教授及李德茂教授的不吝指導之恩，幫助林醫師在中醫針灸研究方面奠定厚實基礎。另外林醫師相當感念能在一個難得的機緣下結識南投「普仁聯合診所」的院長 釋見術法師，帶領林醫師藉由靜坐、禪修清晰思緒、學習集中專注力，並將身心靈沉澱進而了解患者的身體密碼，在中醫診斷學上達到更深層的領悟。

傳承、勵新、照護的治療理論

中國傳統醫學擁有完整且獨特的理論以及豐富的治病與保健經驗，從老祖先辨證論治一直沿用至今；因此，林醫師想把這博大精深的中醫發揚傳承！在治療理念上，林醫師相當重視與病患之間的互動，希望在中醫的基礎架構下，用親切幽默、明瞭易懂的文字詮釋艱深的傳統醫學；讓患者能夠一目了然，也讓更多民衆能認識中醫、了解中醫、貼近中醫。在醫療上，林醫師認為中、西醫療各有所長，因此在臨床上並不反對兩方面的學識互相並用；只要是真正對病人有助益的方法，林醫師絕不因循守舊。

治療經驗分享

在多年臨床經驗上，林醫師認為脈診是中國醫學特有的診病方法。中醫診斷是根據脈象的變化來判斷人體臟腑的氣血、陰陽、生理與病理的狀況，再與望、聞、問診得到臨床資料進行綜合分析，確立辨證論治的指標。因此在看診過程中，林醫師往往花費許多時間為患者把脈，了解病人根本的問題所在。此外，林醫師長年致力於經外奇穴的研究，在中醫針灸方面有獨到的見解；不論是肝膽腸胃疾病、各種筋骨久病痠痛及疑難雜症上均能廣泛應用，療效相當卓越。



曾經有位年約40歲的婦女朋友長期受到宿便問題困擾，經朋友介紹尋求林醫師治療。患者經由林醫師仔細診斷與辨症用藥數週後，排便不順的情形已痊癒。該婦人改以調理體質前來就診，約3個月後懷孕，之後順利產下健康白胖的男嬰。林醫師在骨傷科臨床實務上，運用針灸及辨症用藥治療一般運動傷害、坐骨神經痛及媽媽手等各類疾患也頗有療效。

現職

林鼎中醫診所 院長

學經歷

國家中醫師特考優等及格
中國醫藥大學針灸研究所碩士畢業
台中榮民總醫院中醫科醫師
德濟中醫醫療網主治醫師
馬光中醫醫療網主治醫師

主治專長

成人兒童感冒、咳嗽、過敏性鼻炎、肝炎、腸胃機能障礙、便秘、失眠、青春痘、優質減肥、婦女經痛、白帶、月經異常、更年期症候群、各種酸痛、運動扭傷、坐骨神經痛、五十肩、關節炎、針灸復健。

特別項目

- 各種癌症術後及化療、放療後體質調理。
- 小兒癲癇、腦性麻痺、生長發育遲緩。
- 男女不孕症。
- 優質減重。

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午08:30-12:00		●		●	●	●	●	●
下午14:30-17:30		●		●	●	●	●	●
晚上18:30-21:30		●		●	●	●	●	●

交通位置

電話：05-5338645

地址：雲林縣斗六市成功路166號

白茅根的栽培與基原鑑定

來源(Source)：為禾本科 (Gramineae) 植物白茅 *Imperata cylindrical* var. *major* 之乾燥根莖。

形態特徵

多年生草本，高20-100cm。根莖白色，匍匐橫走，密被鱗片。秆叢生，直立，圓柱形，光滑無毛，基部被多數老葉及殘留的葉鞘。葉線形或線狀披針形；莖生葉寬3-8mm，葉鞘褐色，無毛，或上部及邊緣和鞘口具纖毛，具短葉舌。圓錐花序緊縮呈穗狀，頂生，圓筒狀，長5-20cm，寬1-2.5cm；小穗披針形或長圓形，成對排列在花序軸上；花兩性，每小穗具1花，基部被白色絲狀柔毛；兩穎相等或第一穎稍短而狹，具3-4脈，第2穎較寬，具4-6脈；稃膜質，無毛，第1外稃卵狀長圓形，內稃短，第2外稃披針形，與內稃等長；雄蕊2，花藥黃色，長約3mm；雌蕊1，具較長的花柱，柱頭羽毛狀。穎果橢圓形，暗褐色，成熟的果序被白色長柔毛。花期5-6月，果期6-7月。

生長習性

生於路旁向陽乾草地或山坡上。喜溫暖濕潤氣候，喜陽耐旱，宜選一般坡地或平地栽培。

栽培技術

用根莖繁殖。春季，挖取白茅地下根莖，按行株距30×30栽種。

藥材性狀

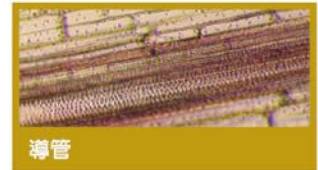
根莖呈細長圓柱形，通常不分枝，長30-60cm，直徑2-4mm。表面黃白色或淺棕黃色，有光澤，具縱皺紋，環節明顯，略隆起。質輕而韌，不易折斷，折斷面纖維性，黃白色，皮部有多數空隙如車輪狀，易與中柱剝離。氣微，味微甜。

顯微性狀

表皮為一系列方形細小細胞，有的細胞中含二氧化矽小塊。下皮纖維1-4列，壁厚，木化；皮層約為10餘列薄壁細胞，散有細小葉跡維管束。中柱鞘為1-2層厚壁細胞，中柱內散有多數有限外



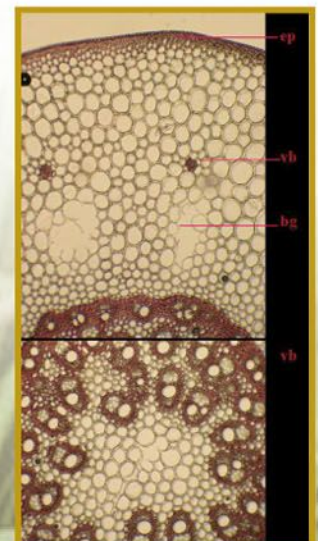
白茅根藥材外觀



導管



表皮細胞



莖橫切面

韌型維管束。中柱中央常成空洞。

主要成分

根莖含蘆竹素(cylindrin)，薏苡素(coixol)，羊齒烯醇(fernenol)，西米杜鵑醇(simiarenonol)，異山柑子萜醇(isoarborinol)，白頭翁素(anemonin)，菜油甾醇(camposterol)；糖類：多量蔗糖(sucrose)，葡萄糖(glucose)及少量果糖(fructose)

性味功效

涼血止血，清熱生津，利尿通淋。主治熱出血，熱病煩渴，胃熱嘔逆，肺熱喘咳，小便淋瀝澀痛，水腫，黃疸。

參考文獻

- 1.張憲昌。2006。中藥檢驗方法專輯(十三)易混淆及誤用藥材之鑑別(II)。行政院衛生署藥物食品檢驗局。216-224頁。
- 2.國家中醫藥管理局《中華本草》編委會。1999。中華本草8。上海科學技術出版社。P.357- 361。
- 3.肖培根。2001。新編中藥志第一卷。化學工業出版社。P. 348-352。



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。

2012年臺南生技產業博覽會

第二屆臺南生技產業博覽會於2012年9月14日起一連4天在台南市仁德區南紡世貿展覽中心盛大登場，今年吸引超過300個攤位，有156家廠商參展。港香蘭應用生技也參與了這一年一度的盛會，除了藉由展出的機會拉近與民衆的距離，也配合此次的活動舉辦了『月悅好氣色滋補組』產品發表會，讓與會的消費者除了可以試喝產品也可以吸收到一些健康資訊，把中草藥的健康保健知識以輕鬆的方式帶入民衆的生活裡。

臺南生技產業博覽會以「創新活力、健康生技」為主軸，台南市市長賴清德表示從今年倍增的參展規模看來，台南生技產業前景將如同台灣的蘭花般在國際上享有盛名，未來將持續推動，帶動下一代產業，讓台南市能夠永續發展。活動期間市長 賴清德也蒞臨港香蘭應用生技的攤位，了解中草藥在生技產業的發展以及未來，並且給予支持與鼓勵。



▲臺南市長賴清德（右二）蒞臨港香蘭應用生技活動攤位

港香蘭應用生技在臺南生技產業博覽會展出期間也舉辦了『拍照送好禮』的活動，只要消費者來港香蘭生技的活動攤位跟新產品『美人生化飲&膠原四物飲』的人形立牌合照即可獲得新產品的體驗組。活動熱烈迴響，參加活動的消費者都玩得很開心。



▲生技產業博覽會活動照片

港香蘭應用生技粉絲團已正式成立了，歡迎大家登入Facebook(臉書)搜尋港香蘭應用生技粉絲團頁面，按『讚』加入粉絲團，隨時掌握港香蘭應用生技不定期舉辦的活動及優惠訊息。港香蘭應用生技臉書粉絲團網址如下：<http://www.facebook.com/biotanico>。

港香蘭
應用生技

FaceBook
粉絲團招募中

1. 掃描右方QR Code，連結網頁，按讚加入粉絲團
2. 輸入網址<http://www.facebook.com/biotanico>，連結網頁，按讚加入粉絲團

港香蘭實習心得

不知不覺，一個多月的實習就這樣悄悄地過了，在這段時間裡，學長學姊們一直都很認真、細心並超級有耐性的教導著我們，不僅把實驗步驟，應該注意哪些事項都詳細的告訴我們，還把自己的經驗、可能遇到的突發狀況以簡單又容易瞭解的方式，提醒叮嚀著我們，讓我們在操作的時候，能夠更加小心，更加精確地完成每一個實驗。

在品管部門裡，許許多多的實驗當中，最讓我印象深刻的就是ICP儀器的檢測。這台ICP儀器是為了檢驗原料成份裡是否含有超過標準值的重金屬，不論是前置的準備工作或是後面上機之後解讀電腦的數據，都十分的具有挑戰性，因為一個環節出錯，數據就會異常，含有重金屬原料一不小心就有可能被服用下肚，每次要做這項檢驗實驗時，都得特別小心。

除了ICP之外，在微生物實驗裡，更是讓我學到「謹慎」，這實驗室為了檢驗原料或是半製品內的總生菌數、黴菌酵母菌、大腸桿菌…等等的菌群是否超過規範值。我記得剛開始學微生物實驗的時候，總是想盡快把這個步驟完成，快點進入下一個階段，然後就在匆匆忙忙的操作中，疏忽了許多小細節，隔天看實驗結果的時候，就是汙染，全部還是要再重做一次，唯有細心仔細的操作每一個環節，才能夠完成這一整套的檢測。

陪我最久的則是點TLC片，利用對不同物質吸附性不同來分離物質，只需要把毛細管吸溶液之後，畫在TLC片子上，在放入展開槽展開之後染色即可，但是，這種「純手工」的實驗做起來既是最簡單也是最困難的一項，很容易畫歪，毛細管堵住，放入展開槽沒放好或太久沒拿出來，甚至連在染色時，染劑噴太多或是太少，都可能要重新再來，一個早上的實習時間，可能就只為了點五六樣樣品，失敗了五六十片的TLC片，真的是不容小覷。

此外，就連董事長也藉著許多次和我們實習生巧遇的機會，教育了我們很重要的做人道理，好比握手力道的拿捏時機、和對方說話的方式以及視線需平行，如對方站著，你就應該站著，以禮待人。檢驗的技術固然重要，但是從董事長身上，我學到了更多的待人處事方法，如何拉近人與人之間的距離，這是在其他生技公司實習裡，學不到的寶貴知識，謝謝董事長和品管部門裡的每一位學長姊，讓我這個暑假的實習日子裡，滿載而歸。



中國醫藥大學 生物科技系 郭威廷

活動窗櫺



▲ 福建省食品藥品監督管理局



▲ 韓國光州青商會



▲ 中國中藥材協會



▲ 清華大學名仕領袖學院



▲ 國立成功大學醫學院



▲ 中國醫藥大學藥學院

享受山林樂趣—瑞里風景區

千年蝙蝠洞 探險之旅值回票價

瑞里風景區屬阿里山脈一帶，幅員廣闊，觀光旅遊價值極高，著名的景點多不勝數，雄健蒼奇的茶山風光與生氣盎然的動植物面貌，都是遊客可來探尋的瑰寶。瑞里風景區東邊與隙仔溪、太和、豐山為鄰，西隔生毛樹溪並與瑞峰彼此相望，南側則鄰近臥龍谷，與奮起湖相連，北隔清水溪，與草嶺相隔，是阿里山最重要的觀光勝景之一。

瑞里風景區的簡介

瑞里風景區位於嘉義縣梅山鄉，為一高山型的風景勝地，海拔高度約在1200公尺左右，此地經溪流長年冲刷侵蝕，奇岩怪石遍布全區，形成多處瀑布與奇特地形，當中尤其以「燕子崖」與「蝙蝠洞」的美景引人入勝，最受遊客歡迎。民衆欲尋訪美麗的森林峽谷，目前可從「青年嶺步道」入山，青年嶺步道長僅有一千多公尺，但是坡道的陡度達六十度，擁有將近兩千階的石板階梯，高低落差極高，一般的遊客能來回走上一遭，便可稱為是英雄好漢了，故名為「青年嶺步道」。

瑞里風景區的景點路線

瑞里主要的風景點主要分佈在三條路線上：

第一條路線是從瑞里到交力坪，是景點最為密集的地點，像是雲潭瀑布、燕子崖、千年蝙蝠洞、青年嶺等風景點，多分佈在以原瑞里大飯店為中心點的區域附近。

第二條路線，分布在瑞里到奮起湖，這個區域以若蘭山莊為主，附近擁有像回音谷、迷魂谷和回頭嶺等罕見美景。

第三條路線則包括了石厝、猴群瀑布和綠色隧道等等。這些路線的周遭景色如畫，溪水泉水清澈沁涼，能讓人感受到大自然之壯闊。

瑞里的佳肴

瑞里風景區境內盛產豐饒的農產品，舉凡茶、竹筍、檳榔、愛玉、梅子、金針與板栗，都是該地重要的經濟作物與食糧來源。瑞里農家也將該地盛產的茶葉、金針、梅子等特產的風味進而融入菜中，開創出極具地方特色的風味套餐，像是「紫酥梅豆腐」、「筍乾紅燒肉」以及「茶香山葵溪蝦」等，都是讓人食指大動，垂涎三尺的正宗山林美食。



▲瑞里八景之千年蝙蝠洞



▲瑞里八景之雲潭瀑布

■ 交通資訊

開車：

開車的民衆行駛國道，下嘉義交流道後走159號縣道到鹿滿，再沿著3號省道經梅山，經162甲縣道再接產業道路，即可抵達。

大眾運輸：

搭乘火車(嘉義往阿里山)至交力坪，需採用步行前往的方式。或在嘉義市區搭乘前往瑞里的遊覽車。

綠色健康知識館



親身體驗養生文化的
傳承與創新

精緻化 生活化 便利化



知識分享



細數『港香蘭』的歷史



生產流程



體驗區



產品展示



品質管控

參訪須知



開放參觀時間：週一至週五，每日上午09:00~下午16:00

參訪人數：為顧及參訪品質，本館僅開放團體參觀(25人以上團體)，目前尚無開放個人參觀，並請於一個禮拜前預約，不便之處敬請見諒。歡迎公司行號、社區團體、機關學校報名參觀

報名方式：1. 請採預約報名方式，恕不接受現場報名。 2. 預約專線：06-505-2505 預約傳真：06-505-8505

注意事項：1. 若行程或人數有異動，敬請提早通知本館，本館保留取消該團體參訪之權利。 2. 禁止嚼檳榔、吸煙、喝酒及攜帶寵物進入館區。
3. 請愛惜館內所有展具及設備。 4. 館內全面禁止攝影

優良觀光工廠
高品質的堅持



POWER 登場 真男人

MACA含量達400mg/日



榮獲國家專利

高單位的**秘魯天然MACA**，含有多種胺基酸、維生素及微量元素，給人體最佳營養補給；並添加**精胺酸及蠔精（日本）**，含有豐富的胺基酸及肝醣，讓您保持最佳狀態；搭配**人參、冬蟲夏草菌絲體、鹿茸**等漢方精華，可幫助男性維持體力，減少疲勞感，讓您精神旺盛，活力加倍，隨時輕鬆STAND BY！

