



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



國內
郵資已付

台南郵局許可證
台南字第147號
雜誌

 5-6 月號
2012 May-June

沉默的殺手 糖尿病

淺談糖尿病

糖尿病的自我保健 停、看、聽

糖尿病不可怕~

6大保健素材報你知

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

港香蘭敬祝全天下母親-
母親節快樂~!!

溫馨5月慈母情

Happy
Mother's Day

為慶祝母親節，
本期月刊隨刊敬贈“100元消費券”乙張!!





Contents

2012 May-June

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

五月 May

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	5
		十一	十二	十三	十四	十五
6	7	8	9	10	11	12
十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二
13	14	15	16	17	18	19
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九
20	21	22	23	24	25	26
三十	閏四月	初二	初三	初四	初五	初六
27	28	29	30	31		
初七	初八	初九	初十	十一		

六月 June

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
					十二	十三
3	4	5	6	7	8	9
十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十
10	11	12	13	14	15	16
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
17	18	19	20	21	22	23
廿八	廿九	五月	初二	初三	初四	初五
24	25	26	27	28	29	30
初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二

5月及6月上班及訂貨日
紅色字為休假日

新知專欄

01 | 伊斯蘭教清真HALAL認證介紹

藥膳美食

03 | 山藥排骨粥

專題報導

04 | 糖尿病前兆

05 | 淺談糖尿病

07 | 糖尿病的急慢性併發症

10 | 糖尿病之中醫觀點

12 | 糖尿病的自我保健停、看、聽

保健素材

14 | 糖尿病不可怕—6大保健素材報你知

人物專訪

18 | 金華唐中醫診所-謝向斌院長專訪

基原鑑定

21 | 基原鑑定-生地黃

活動訊息

22 | 機關團體參訪活動

旅遊休閒

23 | 佛光山寺佛陀紀念館

伊斯蘭教清真HALAL認證介紹

伊斯蘭教或回教，舊稱清真教、天方教、大食法、大食教度、回回教，是以古蘭經和聖訓為教導的一神論宗教。古蘭經被伊斯蘭教信徒視為創造主安拉命天使逐字逐句的啓示給其使者，而聖訓為伊斯蘭教先知穆罕默德的言行錄（由同伴們轉述收集）。伊斯蘭（Islam）的名字來自閃族字根S-L-M，意為「順從（真主）」；穆斯林（Muslim）的名字也來自這個字根，意為「順從者」。穆斯林信仰獨一無與倫比的真主，名曰阿拉；其人生唯一目的是崇拜真主。真主派遣了多位先知給人類，包括易卜拉欣（亞伯拉罕）、穆薩（摩西）、爾撒（耶穌）等；但最終訊息是傳達給最後的先知穆罕默德，並記載於古蘭經中。

伊斯蘭教的宗教習俗包括「五功」，是指穆斯林需要奉行的五個義務—為「念、禮、齋、課、朝」。伊斯蘭法律實際觸及生活與社會的每一個層面，包括飲食、金融到戰事、福利等各方面。絕大多數的穆斯林屬於遜尼派（粗略佔穆斯林的85%）或什葉派（粗略佔穆斯林的15%）。伊斯蘭教是中東、非洲大部分及亞洲主要部分的主流宗教；在中國、俄羅斯及加勒比地區都可找到龐大的穆斯林族群。目前最多穆斯林的國家是印度尼西亞，約佔全球穆斯林總數的15%。有30%的穆斯林都位於南亞，20%的穆斯林在阿拉伯國家；改信伊斯蘭教的人及穆斯林移民幾乎可在世界的每個角落都可找到。目前全球約有十五至十八億穆斯林，人數上伊斯蘭教是世界第二大宗教，也被認為是世上增長最快的宗教。

符合教規的食物

符合伊斯蘭教教規的食物（阿拉伯語：حلال，Halaal，halal，halāl），有時也稱為清真食品；在非穆斯林國家指的是符合伊斯蘭教規條可食用的食物。在穆斯林佔多數的國家中，不僅是指可食之物；而是包括整套生活方式、言語、行為、衣著皆受約束。這與符合猶太教教規的食物有一些相似的地方。

不可食之物

與清真（阿拉伯語：حلال）相對的稱為「不潔的」（阿拉伯語：حرام，英語：Haraam，harām）。這與符合猶太教教規的食物不同，不僅豬肉（所有肉類都必須是由穆斯林、猶太人及基督徒以安拉之名屠宰的草食性動物，除了是親自獵殺或捕殺享用）、血、未經合法屠宰的牲畜、腐屍、食肉鳥獸外，酒以及一切毒品亦屬禁止之列。魚也不可以擊打或橫斷的方式處理，否則亦屬不潔。各派亦在界定某些物種為合法食物存有爭議，例如蝦、蟹及貝類海產，但多數視之為清真。

HALAL 認證

全球超過15億的穆斯林人口，由於宗教原因必須每天食用Halal產品。而所謂「HALAL」是阿拉伯文「合法」的意思，亦即符合伊斯蘭教法；而非信奉伊斯蘭教的人會選擇Halal產品，則是因為它的衛生、純淨以及健康，這是全球穆斯林所共同使用的標誌。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；並使產品通過伊斯蘭HALAL驗證，這不僅是對伊斯蘭國家負責，其實更是對客戶使用港香蘭產品最大承諾！



山藥排骨粥

材料：新鮮山藥300公克、枸杞3錢、薑2片、排骨適量、白米飯適量。

調味：鹽、米酒少許

制法：1. 煮一鍋沸水放入薑片，並將排骨入鍋中川燙後撈起備用。

2. 將排骨放入另一鍋水，煮沸後轉成小火滾20分鐘。

3. 將山藥切塊後放入湯中滾10分鐘，起鍋前5分鐘放入枸杞、鹽及米酒少許。

4. 最後將白米飯放入湯中熬煮，即完成山藥排骨粥。

功效：此粥品可明目清心、強健筋骨。其中山藥健脾胃、補虛盈、益腎氣；可除寒熱邪氣，久服能耳聰目明。枸杞潤肺清肝、滋腎益氣、補虛勞、強筋骨，是一道適合全家老少的家常養生保健藥膳。



山藥

性味：甘平無毒。

功效：滋養強壯，生津止渴，
瀉精止瀉，補脾肺，益筋骨。



枸杞子

性味：甘平無毒。

功效：滋補肝腎、強壯筋骨、益
精明目，潤肺止咳。



糖尿病前兆

糖尿病前兆你有嗎？你對糖尿病前兆不了解？不要緊，藉由以下文章就能完全了解糖尿病前兆有哪些、哪些並不是糖尿病前兆。

由於生活型態的改變及飲食西化，糖尿病的發生率及盛行率正在快速增加當中。至民國91年已躍居為國人十大死因的第四位，而居第二位的腦血管疾病及第三位的心臟疾病，也與糖尿病息息相關。事實上，現在醫學有一新名詞：新陳代謝症候群，泛指罹患糖尿病及心臟血管疾病的前兆，其中腹部肥胖和久坐工作的人正是新陳代謝症候群的高危險群。根據美國國家膽固醇教育計畫的定義，新陳代謝症候群是指下列五項中有三項符合者：

- ① 腰圍肥胖：根據國人體型，衛生署訂定的國人腰圍肥胖定義是：男性超過90公分，女性超過80公分。
- ② 三酸甘油酯濃度大於150mg/dl。高密度脂蛋白膽固醇濃度：男性小於40mg/dl，女性小於50mg/dl。
- ③ 血壓大於130/85mmHg。
- ④ 空腹血糖濃度超過110mg/dl。

那大家最常聽到糖尿病，最直接就想到「三多一少」—多飲、多食、多尿和體重減輕。不過，單獨以「三多一少」的症狀判斷有無糖尿病，是對糖尿病認識的一個典型錯誤的概念。其實糖尿病前兆，簡單來說有：

- 常常會感覺到疲勞，是因為在病狀前期，血糖升高會覺得腿腳無力。
- 視力下降，在看事物的時候會有模糊不清的狀況。
- 皮膚搔癢。
- 因為血糖高，黏膜保護作用降低導致傷口癒合變慢。
- 會出現末梢神經發炎的症狀，像手腳麻木等。
- 容易發燒，而且一發燒就是很久才會痊癒。

而在醫學上判斷是否真正患糖尿病是透過以下這三點判斷的：

- ① 在任何時間內檢查的靜脈血漿葡萄糖濃度都大於11.1mmol/L。
- ② 正常體檢是在空腹靜脈血漿葡萄糖濃度大於7.0mmol/L。
- ③ 葡萄糖耐量試驗2小時大於11.0mmol/L。

綜合以上三項特點，請注意糖尿病可能已經找上你了。此外，還有「潛伏性糖尿病」，是指空腹血糖介於100—125mg/dl，或口服葡萄糖耐量試驗於2小時血糖值介於140—200mg/dl之間者。因為若合併有新陳代謝症候群，包括高血壓、肥胖及高血脂等，潛伏性糖尿病與糖尿病患者都易得到心臟血管方面疾病。

就預防醫學的觀點而言，早期發現潛伏性糖尿病個案，並給予積極醫療介入與建議，以減少其轉變成糖尿病或併發心臟血管疾病的比例，就更為重要。因此，體重過重、年齡45歲以上，或有高血壓、高密度脂蛋白膽固醇較低、高三酸甘油酯、有糖尿病家族史、妊娠型糖尿病史或懷孕生產過巨嬰者，都應接受血糖篩檢。



淺談糖尿病

糖尿病 (diabetes mellitus, DM) 是一種慢性疾病，會導致人體無法製造或正常使用胰島素，可分為遺傳性與非遺傳性兩種。起因皆由於胰島素功能降低或分泌不足，引起體內糖類、脂肪、蛋白質等代謝紊亂。而當人體血糖值高於180mg/dl時，尿液中會出現糖分，造成血糖過高而引起尿糖的現象。在臨床上，糖尿病常出現多尿、多飲、多食、疲勞、體重減輕等症狀，嚴重時可能發生酮症酸中毒，甚至昏迷及多重感染等。中晚期常伴隨各器官併發症，如心、腦血管、腎、肝、周圍神經、眼睛等各種慢性病變，直接損害病人的健康，甚至危及生命。

目前糖尿病主要的類型可分為：第一型糖尿病、第二型糖尿病、妊娠糖尿病、葡萄糖耐量不良(空腹葡萄糖異常)。

一、胰島素依賴型

又稱「第一型糖尿病」，過去稱為幼年型糖尿病。主要因素為先天上的體質及後天受到病毒或化學藥物等的的作用後，經由自家免疫機轉破壞胰島素的 β 細胞。人體胰臟中的胰島素合成細胞(β 細胞)被破壞，就可能引發第一型糖尿病。儘管此類型糖尿病常見於兒童和青年患者，但是也可能發生在任何年齡。在台灣，此類型糖尿病的罹患率約占總糖尿病病例的1~3%。如果您患有第一型糖尿病，那麼您自身的胰島素合成細胞就不能分泌胰島素，因此必須注射胰島素來代謝體內攝入的葡萄糖。

第一型糖尿病通常會突然顯示的症狀：

- 1 尿頻
- 2 極易饑餓和口渴
- 3 體重減輕
- 4 身體虛弱並感覺疲勞

二、非胰島素依賴型

又稱「第二型糖尿病」，過去稱為成人型糖尿病。主要由於先天上的體質，加上後天環境的因素如：肥胖、缺少運動、壓力等，導致胰島素的分泌不足及功能異常。這是目前最常見的糖尿病，此類糖尿病的患病率約占總糖尿病病例的95%。第二型糖尿病的誘因很多，包括遺傳、年齡和體重。與其他大多數患有第二型糖尿病的患者一樣，您的身體還可以分泌胰島素，只是量不足或不能正常使用而已。您會發現注意飲食、減輕體重和經常運動都可以幫助您控制第二型糖尿病。

通常第二型糖尿病的病情發展緩慢，並且隨著患病時間的延長，會出現各種症狀和併發症。有時被確診患有第二型糖尿病時，患者本身並不會表現出任何症狀。成年人曾經一度認為是糖尿病的高危險群，但是近幾年來，第二型糖尿病患者的年齡越來越趨於年輕化，因此及早建立良好的飲食與生活習慣，才能早期預防糖尿病。

第二型糖尿病的症狀：

- 1 感覺疲勞
- 2 視力減弱
- 3 皮膚乾燥、瘙癢
- 4 尿頻
- 5 容易饑餓和口渴
- 6 皮膚、陰道和/或膀胱傷口不易癒合
- 7 手腳刺痛或麻木
- 8 陰道酵母菌感染

三、妊娠性糖尿病(GDM)

在妊娠期間，女性身體會發生很大的變化，因此有可能會罹患「妊娠型糖尿病」。所有妊娠六個月(24–28週)的婦女都應檢查是否有血糖過高的情形。約有2%–5%孕婦會患有妊娠型糖尿病，其中肥胖或年齡稍大的婦女更易患有妊娠型糖尿病。在患有妊娠型糖尿病婦女當中，約有35%–50%的婦女日後有可能會發展成第二型糖尿病，運動及保持標準體重可以降低此類風險。若本身是患有糖尿病的女性，應在妊娠期間嚴格控制病情，這一點非常重要。建議每一次懷孕都應經過計劃，至少在受孕前三個月到整個妊娠期間，都要堅持嚴格的血糖控制。

四、葡萄糖耐受性不良(IGT)和空腹葡萄糖異常(糖尿病前期徵狀)

葡萄糖耐受不良症(IGT)表現為血糖值升高(二小時口服葡萄糖耐量測試的血糖值在140mg/dl–199mg/dl之間)，但是並未高到糖尿病的水準。空腹葡萄糖血糖異常(IFG)表現為空腹血糖值升高(通常空腹後的血糖值在100–125mg/dl之間)，但是並未高到糖尿病的水準。糖尿病前期症狀是身體易患糖尿病的警示，根據資料顯示，為了預防和延緩罹患糖尿病的可能，請與你的醫護人員討論食物選擇，堅持經常性的運動習慣和改變不健康的生活方式，這些症狀是可以治癒的。



糖尿病的急慢性併發症

當您第一次被診斷出有糖尿病時，您可能不瞭解為何糖尿病能在身上造成這麼多問題。這是因為糖尿病會破壞神經與血管，而這些組織就分布在全身各處。基本上糖尿病的併發症可分成慢行與急性兩大類，還可以再細分各大類，以下幫大家介紹說明：

急性併發症

A. 酮酸毒症：

(一) 原因

通常為體內胰島素分泌有嚴重障礙的「胰島素依賴型」糖尿病病人或「非胰島素依賴型」糖尿病患者。若這兩類型病人因中斷胰島素注射或沒有好好接受治療，當遇到身體有比較重大的情況發生，例如嚴重的感染症(肺炎、尿道炎、膽囊炎)或外傷等事件發生時，造成體內的胰島素濃度不夠，便可能會導致糖尿病酮酸毒症。因此胰島素依賴型的病人平時應注意飲食，按時注射胰島素；非胰島素依賴型病人則應謹守飲食控制要領，必要時加服降血糖藥物並定期至門診接受追蹤治療。病人若有多尿、多喝、呼吸急促、腹痛或意識障礙等，必須立刻送至急診處，以免延誤急救的時效。

(二) 症狀

- 口渴、多尿、全身衰弱無力。
- 噁心、嘔吐、腹痛。
- 呼吸快速且有水果味(丙酮味)。
- 嚴重時會低血壓、意識不清或昏迷。

(三) 處置

- 儘速送醫。
- 補充大量水份與胰島素。
- 監測血糖，控制感染。

B. 高血糖高滲透壓非酮體性昏迷症：

(一) 原因

這類病人通常年紀比較大，當血糖控制不好再加上有重大壓力或生病發燒、嚴重感染等，有時會演變成「高血糖高滲透壓非酮體性昏迷症」。其臨床特徵為多尿、脫水、休克甚至意識昏迷，因此對於過去沒有糖尿病史或是糖尿病患者，如果遇到感染症或其它變故，忽然間明顯的有上述症狀應立刻送醫求治。

(二) 症狀

- 口渴、多尿。
- 脫水、全身無力、休克。
- 意識不清或昏迷。



- 呼吸大多無明顯變化。

(三) 處置

- 馬上送醫。
- 補充大量水份（靜脈注射生理食鹽水）。
- 去除誘發因素。

C. 低血糖症：

(一) 原因

大多數發生在治療過程中，主要是因為飲食及運動的配合不當所造成。例如身體不適、進食量減少、運動時間太長或過度激烈卻未適時調整降血糖藥物的劑量。此類型病患常因注射過量之胰島素，或服用過多劑量之口服降血糖藥及飲食與運動不配合造成血糖低於60mg/dl。

(二) 症狀

- 冒冷汗、心悸、發抖、飢餓感。
- 全身軟弱、皮膚濕冷、臉色蒼白。
- 頭暈、頭痛。
- 焦躁不安、神智不清、甚至昏迷。

(三) 處置

- 如神智仍清醒時，趕快喝果汁、糖水或吃方糖及糖果。
- 神智不清時，病人會發生頭昏、頭痛、焦躁不安、神志不清、甚至昏迷的現象；此時勿強灌食物以免患者噎到。
- 必要時注射胰島素或送醫注射葡萄糖。
- 需密切觀察血糖值的變化與調整降血糖藥物的劑量。

慢性併發症

A. 視網膜病變

基本變化為微血管的擴大、微血管瘤及血管的硬化，進一步的變化為出現滲出物及出血。接下來就是增殖性視網膜炎，可看到血管增生的現象；血管滋生的結果，會使得血管容易破裂或視網膜剝離。

- (一) 糖尿病人易出現白內障、青光眼、玻璃體出血以及最嚴重之視網膜病變。
- (二) 糖尿病人失明之機會比一般人高約 25 倍。
- (三) 約有百分之十的病人患有增殖性視網膜病變。
- (四) 病人應每半年檢查一次，如已有眼病變應儘快接受治療(手術、雷射等)。
- (五) 良好的糖尿病控制，有助於減少或遏止視網膜病變的發生或進展。





B. 腎臟病變

糖尿病患者發病十至十五年後，百分之三十到四十會發生尿蛋白的症狀。

- (一) 糖尿病腎病變是台灣尿毒症病患比例約佔四分之一。
- (二) 早期不會出現任何症狀，需靠檢查尿中蛋白質才會發現。
- (三) 如出現腎病變需限制飲食中蛋白質攝取量，積極控制血糖與血壓以延緩腎功能惡化。

C. 神經病變

糖尿病的控制與神經病變之間有相當密切的關係，發生神經病變原因有的與血液循環有關，有的與代謝異常有關。

- (一) 得糖尿病 25 年後，一半以上病人會有神經病變。
- (二) 常出現多發性神經病變，會侵犯全身神經；包括周邊神經、自律神經、神經根病變、肌肉萎縮等。甚至當腳底出現傷口時，病人也沒有感覺疼痛。
- (三) 侵犯四肢末梢神經會造成四肢麻木、酸麻、刺痛與對冷熱感覺觸覺喪失；尤其在夜間症狀比較明顯。嚴重時甚至連走路掉了鞋子，病人都因感覺遲鈍而不自知。
- (四) 侵犯內臟及自律神經會造成姿勢性低血壓，胃排空延遲可能會引發嘔吐與反胃，亦可能會產生排尿困難、尿失禁或異常出汗。

D. 血管併發症

- (一) 容易動脈硬化(因常併發高脂血症與高血壓)而造成腦中風、冠狀動脈心臟病與周邊血管阻塞，隨之而來的是心肌梗塞、末梢血液循環不良等疾病。
- (二) 糖尿病人得冠心病之機會為正常人 2-4 倍。腦中風之機會至少 2 倍以上。
- (三) 應戒煙並積極控制血糖、血壓與血脂肪，以減緩血管病變之發生。

E. 糖尿病足病變

- (一) 糖尿病足是糖尿病人截肢之主因。
- (二) 糖尿病足是多種原因造成的，包括周邊神經感覺喪失、周邊血管阻塞，傷口潰瘍感染、最後形成壞疽。
- (三) 治療包括抗生素、控制血糖、外科擴創清理。
- (四) 預防重於治療一務必特別注意足部的護理照顧，每晚睡前一定要好好檢查腳底是否有傷口。

就是因為糖尿病常伴隨著許多的慢性併發症，然而這些併發症讓不少患者在治療過程中逐漸失耐性沒有繼續跟醫師合作，反而尋求偏方。事實上除了配合醫師的處方，加上節制的飲食、適當的運動、養成良好的生活習慣(如不抽煙、不大量喝酒、睡眠充足、減少壓力)以外，並沒有更好的方法。因為良好控制血糖才是治療糖尿病併發症病變最基本的方法！

糖尿病之中醫觀點

傳統中醫並沒有糖尿病的名稱，然而中醫的病名經常是根據它的症狀、發病原因或機轉來決定的。目前我們用得最多的中醫病名有兩個，一個是「消渴」，另一個是「三消」；其中以消渴這個病名最為常用，而且也比較類似於糖尿病的範疇。

從中醫「消渴」病這個病名來看，「消渴」就是因為「消」而導致「渴」。「渴」指的是患者會有自覺性口渴的情形，而且飲水不能解渴的意思；意即形容糖尿病病友會出現形體消瘦的消耗性症狀，和口渴不止的現象。「消」有兩種意義，第一種意義是指患者很容易飢餓，於是產生了食物吃進來之後，似乎很快就「消化」不見了，又要再吃的情形。第二種意義是指「消耗」，就是指雖然攝取與一般人等量的食物，病人的身體可能常感到缺乏能量；而且如果血糖控制不好，也會看到病人有消瘦的症狀。就是因為體內躁熱而消耗灼損氣、血、津、液或使肌肉消瘦，進而造成「渴」的症狀表現。

糖尿病的典型症狀是「多飲、多食、多尿」，根據這些症狀輕重的不同，把糖尿病分成三種類型，所以中醫又將消渴症分為上、中、下三消：

- 上消：初期糖尿病屬「上消」一口渴多飲。其症狀不明顯，大多數為吃多、喝多、尿多(三多症狀)及口乾舌燥等，有可能伴隨體型肥胖。中醫病因屬於燥熱傷肺，治療以生津止渴、清熱潤肺為主；如生地、元參、麥冬、生石膏、知母、花粉等，可使用方藥為消渴方加減。
- 中消：消穀善飢—若血糖控制不佳，則糖尿病症狀惡化稱為「中消」。這個時候的症狀為多吃易餓、體重反而減輕、口苦、口臭、便秘等，中醫病因屬於「胃火消中」的證型。或者是容易飢餓、飲食不多、體重減輕、疲勞倦怠等「脾胃氣虛」的證型。此時須根據不同症型，斟酌用藥。若是以中期以益氣養陰、活血化瘀為主，便可使用如太子參、黃精、生地、丹參等；若是治療清瀉胃火，可使用方藥為調胃承氣湯加減。若傷陰較重、便秘不明顯的，可用竹葉石膏湯加減。
- 下消：小便量多或混濁—當糖尿病很嚴重時，會伴隨腎臟病變，中醫稱為「下消」。症狀包括極度消瘦、小便多而渾濁或有泡沫、水腫、腰膝痠軟等。這個時期的治療必須以補腎為主，兼以滋陰、活血等用藥，如六味地黃丸等；若是腎陽不足，可使用八味地黃丸加減。

那麼糖尿病治療中醫藥的角色為何？中醫主要著重於臟腑生理功能的調整以及改善慢性併發症，讓病人生活品質提高。所以在藥膳食療方面，中醫是以清熱生津、疏肝益氣為主要方向，如苦瓜、冬瓜、山藥、薏仁、南瓜、燕麥、牛蒡、芹菜、芥菜、菠菜、蓮藕、荸薺、豆芽、紅豆、香菇、金針、黑木耳、白木耳、玉米等。

此外，如何控制血糖是相當重要的課題。在此提出一些的觀念供大家參考：

一、首先以藥物控制，並定期監測血糖及其他各項檢驗。

血糖偏高的人，一定要自己配一個血糖儀，因為血糖高和血壓高是一樣的。除了身體內的血液虧虛和寒濕重會影響血糖，任何情緒都會造成血糖的波動。所以經常對血糖進行監測



，能清楚自己到底哪些因素會影響血糖的變化。

二、正確的飲食：

- 減少醣的攝取，不食用過多的熱量。唐代名醫孫思邈提出《備急千金要方·消渴篇》：「所慎有三：一飲酒，二房事，三鹹食及麵。能慎此者，雖不服藥，而自可無他，不知此者，縱有金丹，亦不可救，深思慎之。」便是第一位將飲食療法置於第一位人。
- 避免膏粱厚味（高脂肪、高蛋白食物）：因這些食物易生熱，不利於糖尿病(消渴)其陰虛燥熱的體質。
- 多吃補血、補腎的食物，來幫助身體活血及通經絡。
- 多食蔬果，少食冰品：粗雜糧(糙米)替代白米飯，可增飽足感；冰品傷脾胃，不宜；飲食上需忌一切寒涼的食物。
- 禁酒：辛熱之品不宜。

三、良好的生活作息：

- 勞逸要適度，勞逸過度皆傷脾氣(安逸則氣機阻滯，久臥則傷氣)
- 充足的休息與睡眠，以免造成血糖的波動。
- 情緒穩定，避免肝鬱化火而克脾土，抑制脾氣。

四、適度的運動：可促進血液循環，增加代謝。調節精神，提昇免疫力。

因台灣身處亞熱帶地區，暑邪、熱邪之氣多，易耗氣傷津；使得糖尿病難以控制，因此患者及其家人，務必要多加留意才行。



糖尿病的自我保健停、看、聽

糖尿病是一種慢性代謝性疾病，血糖控制的好壞與患者的衣、食、住、行及情緒密切相關。許多患者對糖尿病知識知之甚少，往往在住院期間病情控制得很好，出院不久病情就一塌糊塗。因此，對糖尿病患者而言，除了掌握糖尿病的基本知識之外，其日常自我保健是非常重要的。

那究竟該如何去做呢？首先，一定要遵從醫師的囑咐定時吃藥；再來要學會自我辨別和處理低血糖的發生。當出現明顯饑餓感、頭暈、出冷汗、心慌、手抖、全身無力等低血糖症狀時，應立即檢測血糖，並進食糖果或含糖飲料。平時更要注意餐飲時間，外出活動時或者運動量大時要隨身攜帶食物，預防發生低血糖反應。

一旦出現顯著多尿、口渴、噁心、嘔吐、腹痛、疲勞、嗜睡等症狀，提示可能是「糖尿病酮症酸中毒」，便需要立即就醫。另外飲食要定時、定量進餐，每頓七、八分飽；尤其是米、麵、飯、饅頭等澱粉成份高的主食，不能多吃。另外口味宜清淡，對甜食及水果應要有限制；建議戒菸忌酒，尤其在注射胰島素期間絕對不能飲酒。

同時應該保持樂觀的情緒和積極的生活態度，無需悲觀絕望。建議養成有規律的生活習慣、起居有常、不要熬夜。最後，進行適當的運動，結合自己的愛好選擇快走、慢跑、游泳、跳舞或做操等運動形式。運動期間宜在飯後一小時進行，不宜空腹運動；每周至少三次，運動時間每次30~60分鐘；不宜過度運動，要循序漸進，持之以恆。

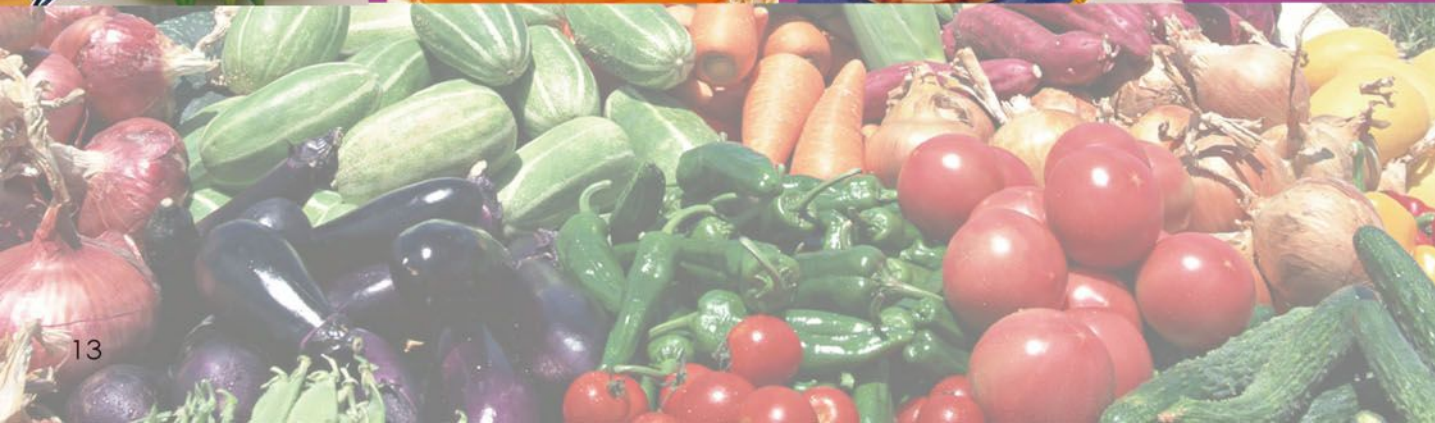
所以糖尿病患者需做定期項目檢查，例如：

- ① 血壓：每月至少測一次。
- ② 血液檢查（包括肝功能、腎功能、血脂等）：每半年檢查一次。
- ③ 尿微量白蛋白：每六個月測一次，它是糖尿病腎病早期徵狀。
- ④ 糖化血紅蛋白：每三個月檢查一次，反應過去2~3個月血糖控制情況。
- ⑤ 病情不穩定者，每周應測兩次血糖值（包括空腹、三餐飯後2小時、睡前及凌晨），以便了解病情及調整用藥。病情穩定者，至少也應每1~2周做一次空腹及餐後2小時血糖的檢測。
- ⑥ 眼部檢查，3~6個月檢測1次。
- ⑦ 心電圖檢查，3~6個月檢測1次。
- ⑧ 應定期檢測尿糖，就是在三餐前及睡前檢測並紀錄檢查結果；尤其有注射胰島素的患者應該堅持持續。最好是可以購買血糖機在家中自行測定血糖，方法簡便迅速，有利於病情的控制。

近年來全球罹患糖尿病的人數迅速攀升！在台灣40歲以上的成年人當中，每10人就有一位是糖尿病的患者，可見糖尿病對於現代人的健康已構成嚴重的威脅。因此及早建立良好的飲食與生活習慣，才能早期預防糖尿病及達到養生保健之功效。其實，預防糖尿病的飲食並不難；只要能以均衡飲食為原則並遵照以下五點的飲食建議量，就能輕鬆預防糖尿病與其他慢性疾病了！

- ① **深色蔬菜**：蔬菜富含纖維質，建議民眾每天要攝取3份以上(每份約100公克)，其中至少1份為深綠色或深黃色蔬菜。

- ②**魚肉蛋類**：肉類包括各種肉、魚、蛋及豆類。食用肉類時，應避免動物性皮、肥肉、五花肉、肉燥、香腸及內臟等脂肪與膽固醇含量高的食物。植物性食品中以豆腐、豆芽等豆製品較佳，尤其常吃豆類可以提高糖尿病患者機能抗病力及減少併發症發生。
- ③**新鮮水果**：建議每人每天水果攝取量為2份；每餐1份，每份約拳頭大小。
- ④**五穀雜糧**：糙米、燕麥、全麥製品及全穀根莖類食物富含纖維質，適當的與其他米、麵等主食代換食用，可增加纖維質的攝取量。
- ⑤**健康油脂**：堅果類與烹調用油都屬於油脂類，每天建議量約6份(堅果類每份約7粒、油脂每份約1茶匙)；若有吃堅果類，應減少部分烹調用油，不可超過。烹調用油宜選用植物油(例如：大豆油、花生油、橄欖油或芥花油)，因植物油含有較高的不飽和脂肪酸，較不易引起心血管疾病。並且應少吃油炸、油煎、油酥的食物，多採用清蒸、水煮、涼拌等少油的烹調方式。反式脂肪酸含量高的氫化油脂所製造的食品，如中西糕餅、西點、速食品、加工零食，應儘量少吃。



糖尿病不可怕—6大保健素材報你知

近年來，糖尿病已成為中老年人主要的慢性疾病之一。根據101年公布之國人死因調查統計，平均每1小時又5分鐘就有一人因糖尿病而死亡。由此可見，糖尿病是我們不可忽視的現代慢性疾病。

已確定為糖尿病者，雖然接受治療也無法痊癒，但糖尿病為漸進式疾病，若不及早治療，可能會引發較嚴重且複雜的併發症。因此，患者需經較仔細的檢查與監控，將自我血糖值控制於治療計畫中的「目標範圍」之內，這將有助於控制糖尿病併發症的進展速度。

糖尿病的真面目

顧名思義就是尿液中發現糖分的出現便稱之為糖尿病。這是由於血液中的糖(葡萄糖)需要胰島素帶入細胞內，以作為細胞的能量；假使胰臟不能正常產生胰島素，或是分泌的胰島素無法正常運作，細胞就無法獲得所需的葡萄糖，則葡萄糖積聚在血液中，引致血糖過高而溢滿到尿液中。

血糖過高表徵

- 口渴
- 頻尿
- 非常飢餓
- 體重自然減輕
- 容易疲勞
- 傷口不易復原
- 皮膚乾燥搔癢
- 雙腳喪失感覺，手腳有刺痛感
- 性功能障礙
- 視力模糊

糖尿病的診斷

下列三種方法任一項均可診斷為糖尿病：(隨後一天需要再次證實)

- ① 有糖尿病急性症狀，且隨機血漿葡萄糖濃度 $\geq 200\text{mg/ml}$ 。
- ② 空腹血漿葡萄糖濃 $\geq 126\text{mg/ml}$ 。
- ③ 服75g葡萄糖耐糖試驗時，第2小時的血漿葡萄糖濃度 $\geq 200\text{mg/ml}$ 。

急性症狀：多吃、多尿、多喝、不明原因體重減輕

隨機：任何時候，不論是否進餐

空腹：至少8小時沒有進食

資料來源：糖尿病衛教學會

保健素材與血糖控制

人參(Ginseng)

自古被東方國家視為補藥之王的人參，近年來經由西方科學研究分析，發現人參具有多種藥效成份；不僅可以養身，還能治療疾病。依近期的研究發現，人參最獨特的成分「人參皂苷」，具有活化胰臟細胞增生及有效降低飯後血糖值之功效。

於2008年基因營養期刊的研究中指出，人參皂苷可經由增進澱粉酶的活性，進而刺激胰島素的分泌；另外，可刺激提升胰島素受體的敏感度，而促進胰島 β 細胞的增生。台灣研究發現，人參對第二型糖尿病的血糖控制有助益。鄭瑞棠教授指出，模擬第二型糖尿病的老鼠食用人參及人參皂苷，三至四天即可讓血糖下降約15~20%。加拿大糖尿病專科醫師烏克森以此為基礎進行研究，在人體臨床試驗中，給予50名糖尿病患者食用人參粉(500mg/Kg)，其降血糖效果亦相當顯著。另外美國健康網站Drkoop指出，在加拿大後續的研究中發現，人參確實有降低糖尿病患者血糖的作用；且在餐前2小時服用低劑量的人參，即可降低血糖值達20%。

武靴葉(Gymnema)

武靴葉是種茂盛的攀緣植物，生長於印度中部與南部的熱帶森林，古印度語稱之為Gurmar。字面的意思是「糖份殺手」，因為阿優斐達醫者發現咀嚼幾片這種藥草的葉子，可抑制糖的甜味。

武靴葉在醫療上的使用已有數千年的歷史。分析發現武靴葉內含有武靴葉酸、武靴肽、植物固醇、皂苷等；其中發現武靴葉酸(Gymnema acid)能增加胰島素的作用及減少身體對胰島素的需要，並能控制空腹時的血糖濃度。

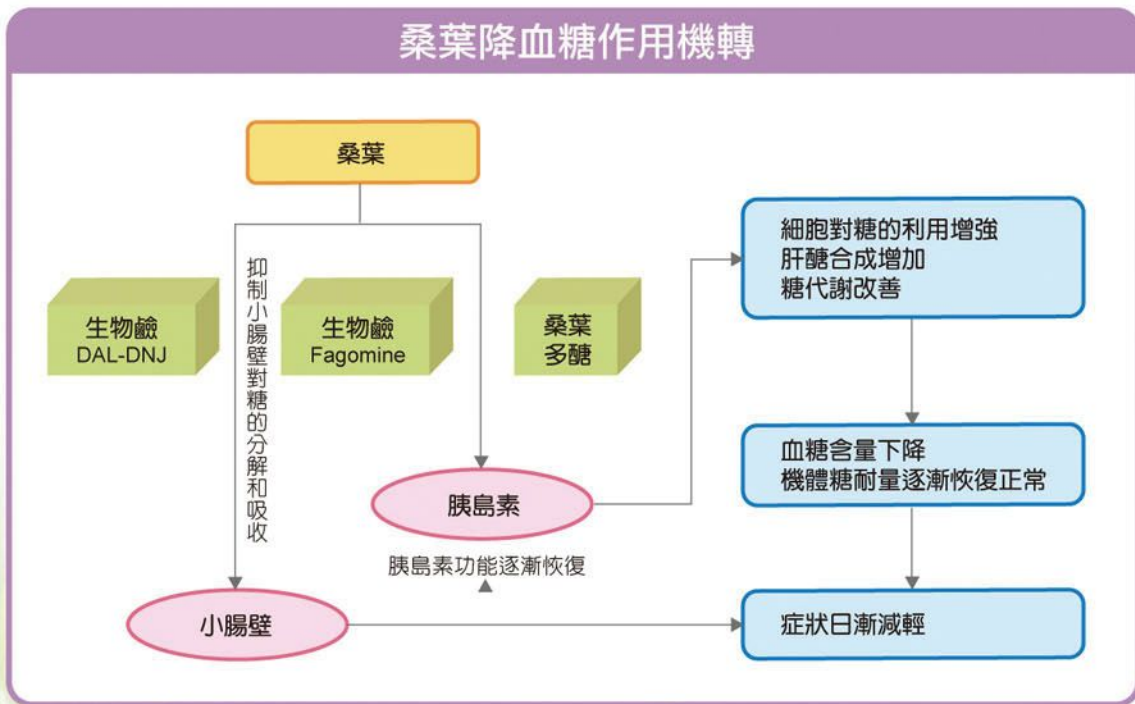
武靴葉在糖尿病的研究已相當詳盡。在體外實驗中，發現武靴葉可提升胰島 β 細胞的作用，增加胰島 β 細胞的數量及刺激胰島素的分泌。於1990年研究中指出，27位第1型糖尿病患者與對照組比較，每天食用400g的武靴葉水抽出物10-12個月後，注射胰島素的劑量及糖化血色素(HbA1c)值均大幅度地降低。另一實驗結果也再次證實武靴葉可降低空腹血糖值及糖化血色素(HbA1c)。2005年英國皇家學院的研究人員也指出武靴葉的水抽出物在0.125mg/ml的濃度下可促進 β 細胞分泌胰島素而不影響細胞的活力。

武靴葉因可減少身體對胰島素的需要程度，所以對第1型糖尿病有很好的治療效果。對第2型的病人而言，它更能減少降糖藥物的使用，而單純以Gymnema控制血糖。而對一般健康人，Gymnema不會降低正常血糖而形成低血糖。

桑葉(Mulberry leaf)

目前研究發現，桑葉茶可預防血糖上升。有研究發現，桑葉中特有的成分DNJ(Deoxyojirimycin)能抑制小腸中消化酵素的活性、阻礙多醣分解成葡萄糖。並可促進胰島素分泌

與幫助肝醣合成，多管齊下抑制血糖上升、穩定血糖濃度。若食用桑葉茶時，桑葉茶要在餐前飲用才具有抑制飯後血糖升高的功效。



葫蘆巴(Fenugreek)

在地中海區域、印度及北非，葫蘆巴的種子都被普遍地使用於日常生活和烹飪中，但是在亞洲和東南亞國家卻鮮少為人所知。葫蘆巴不但有著它獨特的香味，而且也有著很特殊重要的預防疾病的功能。

在糖尿病的預防上，葫蘆巴被用來控制血糖有很好的歷史紀錄。有一臨床試驗指出，60位第2型糖尿病患者，每天服用葫蘆巴2次，在24週後餐前血糖值由151mg/dL降至112mg/dL。而另一試驗，為21位第2型糖尿病患者，在使用葫蘆巴種子後，有17位的血糖值平均降低了30mg/dL。

由於葫蘆巴具有多種特性，它有助於預防和治療糖尿病的方式有：

- ① 增加胰島素分泌與穩定血糖濃度。
- ② 調高體內抗氧化能力，並減少糖尿病相關之氧化性物質。
- ③ 葫蘆巴種子富含膳食纖維，能延遲腸道對糖份的吸收，而調節餐後血糖值。
- ④ 葫蘆巴中膳食纖維，可以減少腸道對脂肪和膽固醇的吸收，以保護和預防心臟病和肥胖症的發生。

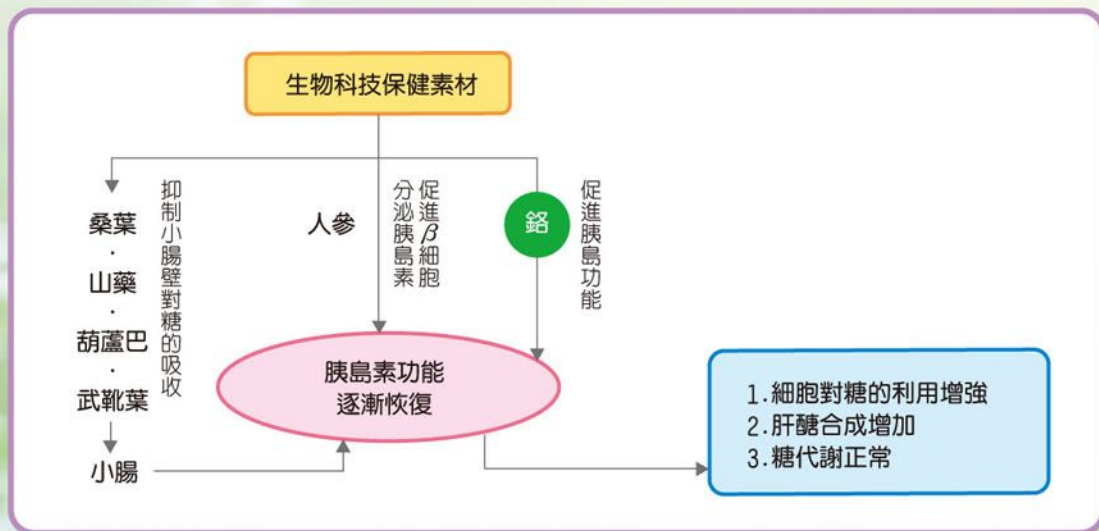
山藥(Chinese Yam)

研究發現，山藥中富含皂苷、黏液質、胺基酸及鎂、鋅、維生素B1、維生素B2等多種營養素和保健成份。山藥中的黏液質是由黏蛋白形成的，黏蛋白能包覆腸道內的食物，使腸道中糖分緩慢地被吸收，因此能抑制飯後血糖急遽上升，同時也可以避免胰島素分泌過剩，使血糖得到較好調控。而山藥中的維生素B1、維生素B2等有效成分，亦具有促進胰島素分泌、促進血液中葡萄糖的代謝的效果。

菸鹼酸鉻(Niacin bound chromium)

鉻是人體所需的礦物質元素，也是維持蛋白質、脂肪和碳水化合物正常代謝必要的微量元素。它幫助胰島素的生成以及幫助胰島素促進葡萄糖進入細胞內的效率，以控制穩定血糖；故對低血糖及糖尿病患者都有益，為重要的血糖調節劑。

菸鹼酸鉻穩定血糖效果較其它形式的鉻有效，因微量元素鉻與菸鹼酸結合，比較容易被身體吸收、易發揮生物活性。美國加州大學研究指出菸鹼酸鉻的吸收率比多吡啶羧酸鉻高出300%以上，而比氯化鉻高出600%以上。



糖尿病是一種終身型的慢性疾病且病理複雜性極高，須與其長期抗戰。除了醫療團隊的積極治療之外，病患是否確切的實行醫療人員的飲食控制與藥物治療計劃和是否積極調整生活型態等，都是能否將疾病控制良好的重要關鍵。糖尿病其實並不可怕，只要好好照顧自己，用健康開朗的心去面對，生命依舊可以健康、快樂且多采多姿。

金華唐中醫診所 謝向斌院長 專訪

在台中地區頗負盛名的「盛唐中醫診所」來到大台南成立分院了！總院長 呂世明醫師為體貼嘉南地區民衆，因看診而長期飽受舟車勞頓奔波之苦，特別邀請謝向斌醫師至台南成立「金華唐中醫診所」，以回饋廣大南部鄉親的支持。金華唐中醫有別於傳統中醫燈光暗沉的刻板印象，不僅擁有高雅寬敞的候診空間及完善的醫療設備；並網羅多位內科、婦科、小兒科、針傷科等專任醫師，在台南地區可說是規模龐大、陣容堅強的中醫診所之一。

踏入中醫的心路歷程

看診仔細、氣質溫文儒雅的「金華唐中醫診所」院長 謝向斌醫師，原為國立成功大學物理治療系畢業。他有感於西方醫學分科的治療模式無法完全照顧及治療患者，在幾經思量之後，決定報考中國醫藥大學學士後中醫系，積極開創未來的人生道路。學校畢業之後，謝醫師進入台中澄清醫院中醫部擔任主治醫師，因此結識當時任職於台中澄清醫院中醫部的呂世明醫師。謝醫師表示，承蒙呂世明醫師的指導，使得自己在中醫領域的治則理念受到相當影響與啟發，也增加不少臨床治療經驗；一路走來，非常感謝呂醫師的提攜之情。

個人治療理念與專長

在中醫診斷學中的四診，亦即望、聞、問、切等四種診斷方法，謝醫師最重視的是中醫「脈學」！謝醫師認為脈診是中國醫學累積數千年的臨床經驗，所形成的診斷方式；依據脈象的變化，可以明白人體臟腑的氣血、陰陽、生理或病理的變化，進而做出正確的判斷。因此在看診的過程中，除了病患的主訴、自覺主觀症狀外，謝醫師往往會花費相當多的時間為患者細心把脈，再依據個別症狀開立處方。此外，中西醫學雖然在許多觀念治則上迥然不同，涇渭分明，但醫學亦不能閉門造車，黨同伐異。因此，謝醫師也提醒民衆，若有西醫抽血或儀器檢驗報告及數據可提供醫師，能幫助治療時更加掌握患者病情！

根據統計，台灣十五歲以上的民衆約每四人中就有一人患有功能性消化不良的毛病。尤其是現代人工作繁忙、生活壓力沉重，因此常見有腸胃道機能疾病的患者前來求診。西醫在治療這些疾病主要是以調整消除腸胃道的不適症狀的治標藥物為主；中醫則強調人體是一個小宇宙，必須以整體來全方位考量。因此舉凡食慾不振、肝膽及腸胃道等相關疾病，謝醫師都可以配合針灸、耳針及開立相關的中藥處方來幫助病患從根本上獲得改善。謝醫師表示，其實針灸在治療骨傷科方面問題同樣很有療效；因此，他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、坐骨神經痛及中風後遺症等各類疾患也頗有療效。

癌症術後調理及飲食禁忌

在門診過程中，謝醫師最常遇到癌症患者詢問：「腫瘤在經過西醫的開刀手術、放射線治療或化學治療中是否可以搭配中醫調理？」謝醫師藉此機會表示答案是可以的！其實在西醫治療癌症化放療的過程中，難免會讓患者感到強大副作用及難以忍受的後遺症；例如病患容易因化放療抵抗力降低，而出現粘膜損傷、皮膚疹、失眠、盜汗、口咽乾裂、腹瀉、嘔吐、眩暈、全身痠痛、末梢麻痺、食慾不振等症狀，若能在此時配合中醫藥療法將可減輕後遺症及不適感，有助於提

高患者的生活品質及治療效果。

中醫在疾病及癌症方面的飲食禁忌常有獨到的見解！由於中醫的理論基礎是陰陽，因此將我們所吃的任何食物區分開來，有溫、熱、寒、涼之分。謝醫師表示，其實中醫有許多古老的智慧，很多食物並不建議病患攝取的。一般民衆溫和性的食物一年四季皆可食用，但生冷寒涼性及辛辣躁熱性的食物要少碰。尤其是有服用中藥的患者更要忌口，以免加重病勢或減弱藥物的療效。

採訪/撰文 港香蘭藥廠營運部 楊靜芬

金華唐中醫診所 謝向斌院長

現職 金華唐中醫診所 院長
學經歷 中國醫藥大學中醫學士
 台中文唐中醫診所副院長
 台中盛唐中醫診所主治醫師
 澄清醫院中醫部主治醫師
 豐原大同中醫醫院醫師

主治專長

- ◎內科：1.感冒、咳嗽及各種呼吸道疾病。
 2.蕁麻疹、皮膚炎及過敏性皮膚之調理。
 3.食慾不振及腸胃道機能之疾病。
 4.癌症術後調理及預防
- ◎針、傷科：1.一般運動傷害之疼痛治療。
 2.坐骨神經痛、中風後遺症。
- ◎特約門診：高血壓、糖尿病。



門診時間

診別 \ 星期	一	二	三	四	五	六	日
上午08:30-12:00	鍾易峰	謝向斌	蘇芳儀	鍾易峰	蘇芳儀	謝向斌 鍾易峰	鄭世文 謝向斌
下午14:00-17:30	謝向斌	蘇芳儀	謝向斌	蘇芳儀	謝向斌	呂世明 蘇芳儀	
晚上18:00-21:30	謝向斌 鍾易峰	蘇芳儀 鍾易峰	謝向斌 鍾易峰	蘇芳儀	謝向斌 蘇芳儀	蘇芳儀	

交通位置

地址：台南市中西區金華路三段12號

電話：06-2233566 · 06-2233966

傳真：06-2233766

公車：台南或車站 / 南站出發 請搭乘 0 路、6 路、10 路公車 水萍溫公園下車

堅強醫師陣容

盛唐中醫診所 呂世明 總院長

學經歷 中國南京中醫藥大學中醫博士
中國醫藥大學中醫研究所碩士
台中市政府市政顧問
中華民國中醫師全國聯合會顧問
台中盛唐中醫診所院長
澄清醫院中醫部主治醫師
澄清醫院大里中西醫聯合診所副院長

主治專長 ◎腫瘤疾病
◎肝膽疾病
◎腎臟疾病

主治醫師 蘇芳儀

學經歷 台北市立聯合醫院陽明院區醫師
中華民國中醫師考試及格
台中中山醫學大學

主治專長 ◎內科：睡眠障礙、感冒、頭痛、
肝膽腸胃疾病
◎婦科：月經不調、痛經、白帶、
子宮肌瘤、婦女更年期障礙
◎小兒科：過敏性鼻炎、消化不良、
食慾不振
◎針灸科：一般酸痛症

顧問醫師 鄭世文

學經歷 中國醫藥大學中醫學士
中國醫藥大學中醫部醫師
台中盛唐中醫診所副院長
澄清醫院中醫部主治醫師
霧峰澄清醫院主治醫師
台北賢明中醫主治醫師

主治專長 ◎口腔腫瘤、鼻咽癌、頭頸部腫瘤
◎慢性鼻竇炎及呼吸道過敏等疾病
◎乾癬、皮膚過敏、青春痘皮膚問題
◎泌尿道疾病
◎疑難雜症之診療
◎特別門診：癌症術後針灸治療

主治醫師 鍾易峰

學經歷 國立清華大學碩士
中國醫藥大學醫學士
中國醫藥大學附設醫院中醫部醫師
豐原大同中醫醫院醫師

主治專長 ◎內科：上呼吸道感染、睡眠障礙
、胃食道逆流、便秘、體質調理
、食慾不振、高血壓、糖尿病、
癌症術後調理
◎針、傷科：一般筋骨損傷及扭挫
傷、長期腰背痠痛、坐骨神經痛

生地黃的基原鑑定

學名(Botanical Name) : *Rehmannia glutinosa* Libosch.

俗名(Common Name) (中) : 酒壺花

(英) : *Rehmannia*

來源(Source) : 為玄參科(Scrophulariaceae)植物地黃*Rehmannia glutinosa*的塊根
The tubercle of *Rehmannia glutinosa*

藥材性狀

- 根多呈不規則的團塊或長圓形，中間膨大，兩端稍細。
- 有的細長條狀，稍扁而扭曲。
- 表面灰黑色或棕灰色，極皺縮，具不規則的橫曲紋。
- 體重，質較軟而韌，甘厚堅實，斷面灰黑色、棕黑色或烏黑色，微有光澤，具黏性。
- 味微甜。

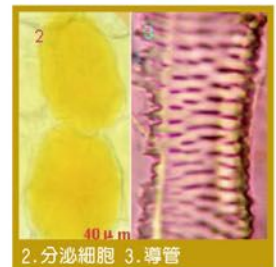
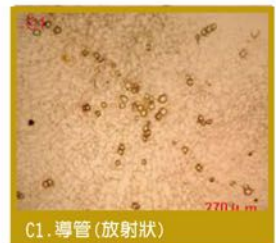
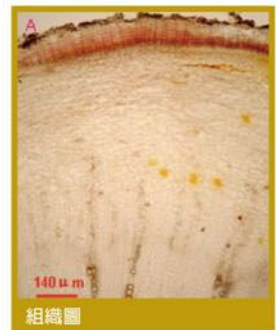
顯微性狀

- 木栓層為數列木栓細胞。
- 皮層薄壁細胞排列疏鬆；散有多數分泌細胞，內含橘紅色油滴。
- 塊根的上端部位偶可見石細胞，石細胞類圓形，胞腔小，層紋明顯。
- 韌皮部分泌細胞較少，形成層呈環。
- 木質部髓線寬廣；導管稀疏，斷續排列呈放射狀。

參考文獻

肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。390-395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。



活動櫥窗



▲ 康寧大學保健美容系



▲ 南科國際實驗高級中學



▲ 佑全連鎖藥局



▲ 高雄應用科技大學財商所在職專班

佛光山寺佛陀紀念館

新座落於高雄市大樹區佛光山旁的「佛陀紀念館」，是座具有宗教、文化、教育與藝術的歷史性建築。興建緣起於一九九八年星雲大師至印度菩提伽耶傳授國際三壇大戒時，西藏喇嘛貢噶多傑仁波切（Kunga Dorje Rinpoche）感念佛光山寺長期為促進世界佛教漢藏文化交流，創設了中華漢藏文化協會、國際佛光會及舉辦世界佛教顯密會議等，是弘揚人間佛教的正派道場。遂表達贈送護藏近三十年的佛牙舍利心願，盼能在台灣建館供奉，讓正法永存、舍利重光。

佛陀紀念館坐西朝東，占地總面積一百餘公頃；自安基至竣工，歷經九年。除了主體建築本館之外，更有所謂「前有八塔，後有大佛，南有靈山，北有祇園」的弘偉格局。主要建築位於中軸線上，從東至西依序有禮敬大廳、八塔、萬人照相台、菩提廣場、本館及佛光大佛。該館的興建，正是希望透過供奉代表佛陀威德、智慧的法身舍利，讓人們在禮敬佛陀真身舍利的同時，能夠開發自己清淨的佛性；並為人間注入善美與真心，為社會帶來安定與和諧。

人間佛國－佛陀紀念館「本館」

佛陀紀念館為安奉佛陀真身舍利而建，「本館」是佛陀紀念館的主體建築，也是供奉佛陀真身舍利之所在，代表「本師釋迦牟尼佛」。館內軟、硬體設計皆如佛光山開山宗長星雲大師所說：「融和古今、中印文化，結合尖端多媒體科技，先讓民眾喜歡，進而願意接受佛陀教誨。」

本館內部一樓設有「三殿」及「四常設展」；二樓除了大覺堂，還有四個美術館。展廳共規畫十二個展區，其中以「序展」、「4D劇院」揭開序幕。緊接著是展出佛陀一生的事蹟——出生、成長、出家、苦行、降魔、成道、說法、涅槃，最後以「佛法的弘傳」與「佛陀的教義」為結束。其間特別規劃「我是佛」、「敬心造佛塔」等活動，讓參觀者透過說出佛陀的教誡及動手造塔，與佛接心。

三樓外圍四個角落矗立四座寶塔，稱為「四聖塔」，分別供奉代表慈悲的觀音菩薩、智慧的文殊菩薩、願力的地藏菩薩、實踐的普賢菩薩，故四聖塔又分別稱觀音塔、文殊塔、地藏塔及普賢塔，象徵大乘菩薩道的圓滿實踐。

菩提廣場及萬人照相台

本館前方有長、寬各一百公尺的「菩提廣場」，廣場地坪鋪設鋪石、青斗石。廣場兩側廊道，長各一百公尺，壁面浮雕二十二面佛陀行化圖及二十二幅星雲大師所書之讚佛偈。迴廊外廣場中有十八尊羅漢石雕，其中除了佛陀十大弟子及《阿彌陀經》中與會的大阿羅漢外，另有大愛道、蓮華、妙賢三比丘尼尊者及降龍、伏虎二羅漢。羅漢形象生動，或坐或立，或著袒右袈裟，或著交領廣袖僧衣。而廣場前方的「萬人照相台」，為長五十公尺、寬三十五公尺的大階梯，共三十七階，象徵三十七道品。

佛館八塔

本館菩提廣場前方兩側設有八座中國式七層寶塔，八塔名稱分別為一教、二眾、三好、四給、五和、六度、七誡及八道。每座塔的名稱都蘊含無限深意及佛法內涵：

一教：是人間佛教，人間需要之教、善美之教、佛陀之教。

二衆：是指出家衆與在家衆所共有。

三好：就是做好事、說好話、存好心。

四給：包括給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便，要「給」才会有「得」。

五和：指自心和悅、家庭和順、人我和敬、社會和諧、世界和平，最基本是家庭和順，因為「家和萬事興」。

六度：是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。

七誠：代表誠煙毒、誠色情、誠暴力、誠賭博、誠偷盜、誠酗酒、誠惡口。

八道：就是八正道—正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，意指修持的八個方法。

八座塔的塔基座設有簡報室、接待中心，提供各種資訊及陳列文物、書籍等，可讓來山參觀的遊客在此歇息、閱讀、聊天、休憩或喝茶。此外，還有提供上課、會議的地方，以及舉辦佛化婚禮的禮堂等。八座塔的一樓塔基以上七層稱為「天宮」，收藏各種佛教珍貴文物，平時可供民衆參觀。



佛光大佛

佛陀紀念館中軸線的最高處，端坐著一尊莊嚴龐大的釋迦牟尼佛，慈眼垂視衆生。這一尊全世界最大的銅鑄坐佛，手結蓮花，印結跏趺坐。地基加佛身高達一百零八公尺，等於一般建築的三十六層樓，光是頭部就有三層樓高，一隻眼睛就是一個樓面的寬度。共創下幾個「世界之最」—世界最高坐佛像、施作工期最短、結構及材質皆由台灣自行研發。

《參觀資訊》

平日：早上9時至晚上6時

假日：早上8時至晚上8時。（免費參觀）

館址：高雄市大樹區統嶺里統嶺路1號

電話：07-6563033分機4000-4001

《交通資訊》

◎南下：國道1號（新市路段）→國道8號→國道3號（中寮隧道）→國道10號（往旗山、大樹方向）→大樹交流道下→省道21號右轉→佛光山。

◎北上：高雄中山、中正、九如交流道上國道1號→鼎金交流道上國道10號→國道10號（往旗山、大樹方向）→大樹交流道下→省道21號右轉→佛光山。

本圖文經-佛陀紀念館授權引用(不可轉載) <http://www.fgs.org.tw/BMC/index.html>

健康不慌糖 安定無負擔



3 大特色

黃金比例配方

- 人參+桑葉+武靴葉，天然草本好健康
- 高活性菸鹼酸鉻，幫助調節生理機能
- 通過國際級標準檢測，產品安全有保障



鉻含量200 μg/日