



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



1-2 月號
2013 January-February

年節保健計畫 家家慶團圓，健康賀新年

過年吃好料，拒絕腸胃炎

冬季之心血管保養

季節轉換病號多，中西醫助您防流感

保濕天后--玻尿酸

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

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，本館僅開放團體參訪(25人以上團體)，目前尚無開放個人參訪，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內。
3. 請愛惜館內所有展品及設備。 4. 館內全面禁止攝影

優良觀光工廠
高品質的堅持





Contents 2013 January-February

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

一月 January

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	5
		元旦	廿一	廿二	廿三	廿四
6	7	8	9	10	11	12
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	十二月
13	14	15	16	17	18	19
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八
20	21	22	23	24	25	26
初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五
27	28	29	30	31		
十六	十七	十八	十九	二十		

二月 February

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
					廿一	廿二
3	4	5	6	7	8	9
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九
10	11	12	13	14	15	16
一月	初二	初三	初四	初五	初六	初七
17	18	19	20	21	22	23
初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四
24	25	26	27	28		
十五	十六	十七	十八	十九		

新知專欄

- 01 | 最靈敏的農藥殘留檢測儀器
—GC-MS/MS氣相層析串聯式四極柱質譜儀

藥膳美食

- 03 | 養生烏骨藥膳湯

專題報導

- 04 | 慎防年節症候群
06 | 過年吃好料，拒絕腸胃炎
09 | 冬季之心血管保養
11 | 季節轉換病號多，中西醫助您防流感

保健素材

- 13 | 針灸美容
15 | 保濕天后—玻尿酸

人物專訪

- 17 | 玉衡中醫診所—廖浩欽院長

基原鑑定

- 19 | 紫蘇

活動訊息

- 21 | 實習心得
22 | 機關團體參訪活動

旅遊休閒

- 23 | 台南—穿梭安平 巷弄尋古趣

1月及2月上上班及訂貨日
紅色字為休假日

港香蘭堅持以最靈敏且最高規格的儀器 GC-MS/MS 對中草藥中的農藥殘留進行最嚴格的把關

氣相層析串聯式四極柱質譜儀(GC-MS/MS)主要有氣相層析(GC)部份與串聯式質譜儀(Tandem Mass Spectrometer, MS/MS)兩大部分組成。氣相層析儀分離的原理主要是當試樣流經管柱時，根據各農藥分子化學性質的差異而達到分離的目的，其關鍵參數是毛細管的尺寸以及固定相的性質。農藥分子首先被管柱所保留，然後在不同時間流出管柱。流出的農藥分子被下游的質譜分析器做俘獲，且進行離子化、加速、偏向、最終分別測定離子化農藥分子的質量。對於質譜儀來說，氣相層析儀主要是進樣及分離的儀器，而串聯質譜儀是將二個質量分析器互相銜接，結合分離與鑑定特性於一體的分析儀器。串聯式質譜儀的基本原理為樣品經離子源離子化之後，經過第一個質量分析器分離不同質量的農藥分子，且將特定質量的農藥分子離子送入通有碰撞氣體 (collision gas) 之碰撞室 (collision chamber)，使離子產生斷裂，再利用第二個質量分析器依各個碎片離子之質荷比的不同進行分離，形成第二次之質譜，此可作為離子結構判斷的依據。因此串聯質譜儀能提供多角度的質譜訊息，對中草藥中的微量農藥進行準確的定性及定量。

進行農藥檢測時須先知道要檢測農藥之分子量、分子式等資料以建立標準圖譜，由滯留時間與離子碎片之質量及比例加以比對便能將分析的精確度及靈敏度提高。如要進行定量分析時，可將不同濃度的農藥標準品打入GC-MS/MS，進行檢量線的製作，以作出的檢量線與未知樣品做比對與計算即可知樣品中農藥物質的含量。為了對中草藥中的農藥進行準確地定量，港香蘭除了花費巨資購買GC-MS/MS外，更斥資添購507種的農藥標準品，以期對藥材與產品的農藥殘留進行最嚴格的把關。

由於藥材的成分複雜，且很多農藥殘留的標準都要求低於10 ng/mL (ppb)，無疑會使分析過程變得更困難。本公司所使用的GC-MS/MS用於檢測複雜基質樣品中的農藥，具有相當好的檢測極限，因此可以克服這些問題。藥材中活性成分、香精油和典型高沸點天然聚合物的大量存在，是這些複雜基質的主要來源，但因GC-MS/MS所具有的高度選擇性能從複雜的基質樣品中獲取可靠的定性與定量離子，因此提高檢測的可靠性。此外樣品物質經由離子化後，每個農藥分子的三度空間圖譜(母離子、子離子和強度)皆不同，因此可提供各離子強度及離子與離子間相關資料的比對，以進行準確的分析。

與目前應用廣泛的GC-MS相比，GC-MS/MS可提供更高的農藥偵測選擇性，且降低許多系統的檢出限量。故在農藥殘留鑑別上，可準確辨別並可同時鑑別多項農藥殘留。GC-MS/MS具備傳統方法無法比擬的優勢，具備高選擇性、高靈敏度，可作為超微量農藥定性

及定量的分析工具，但其價格昂貴，非一般廠商可負擔。但GC-MS/MS具備取代性，應用於微量農藥的分析上，可增加藥材品管效率及準確性，未來GC-MS/MS在農藥殘留的檢測上將是一項不可或缺的技术。



▲港香蘭所使用之氣相層析串聯式四極柱質譜儀

Reference

- 李宏萍。2009。台灣農藥殘留監測技術與管理制度。農業生技產業季刊。29，p24-29。
- Ahmed, F. E. (1999) Environmental contaminants in food. (Moffat, C. F. and Whittle, K. J. eds.) Sheffield: Sheffield Academic Press. Chapter 13, p.500
- Zhao, L., Meng, C.K。2011。GC/MS/MS 法定量和重複性分析種植作物中的限量農殘。安傑倫科技有限公司。

養生烏骨藥膳湯

材料：烏骨雞1隻 何首烏15克 當歸10克 枸杞子10克 薑片 米酒 鹽各適量。

做法：將所有藥材洗淨後與食材同置一鍋，並加入適量開水燉煮。待雞肉燉爛後再加入米酒及鹽調味即可。

功效：可改善虛弱體質、滋陰補血、益肝強腎。

說明：烏骨雞含有豐富的蛋白質，入藥後具有使人體內的紅血球和血色素增生的作用；因此自古以來一直被認為是滋補上品。根據《本草綱目》記載，「烏骨雞，性味甘平無毒，主治補虛勞虧損，治消渴，中噁心腹痛，益產婦，治婦人崩中下帶，一切虛損諸病。」故烏骨雞主治一切虛損之症，例如腰酸腿痛、消渴久痢、頭暈目眩、貧血萎黃、失血過多、月經不調及白帶過多等病。

何首烏，氣溫味苦澀，能收斂精氣、養血益肝、固精益腎、健筋骨及烏髮，為滋補良藥，不寒不燥。相關的藥理作用是能促進造血功能，提高機體免疫功能、降血脂、抗動脈粥樣硬化、保肝、延緩衰老及潤腸通便等作用。

冬季飲食首重滋陰補陽，民衆可多食用雞肉、羊肉、芝麻、鹿茸、阿膠、何首烏、冬蟲夏草、胡桃、龍眼肉等食物來提高人體免疫力。但務必注意，若有感冒或身體有發炎現象時則不宜進補，以免病情加重。

食材說明

何首烏

性味：苦甘澀溫無毒。

功效：補益肝腎，益精強壯，養氣血，壯筋骨，烏髭髮，潤腸通便。

當歸

性味：辛甘苦溫無毒。

功效：補血和血，滋養強壯，調經定痛，鎮靜，潤腸

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。



慎防年節症候群

過年前後，家家戶戶忙著除舊佈新，除了家事一下子累計太多，導致過度勞累或是不小心傷到筋骨。此外有些人因為年節將近的壓力，也產生不適的現象。過年期間，難得家族團圓，就連平常不熬夜的人，可能也會比較晚睡；有些人則是沒日沒夜地打牌、通宵玩樂。事後出現失眠、腸胃不適等症狀而求助醫師，而這些林林總總的衍生毛病通稱為年節症候群。而年節症候群依時間又區分為年前、年中與年後症狀，以下將逐一介紹，並教您如何避免掉這些惱人的症候群。

年前的家事勞動症候群

每年到了過年前一個月就是大掃除時刻，大人們操持家務。最易得到四十肘(肱骨外上髁炎)、五十肩(肩峰下夾擊症)、腰酸背痛與關節扭傷等情況。因此建議做家事時要能先規劃安排時間，不要一天之內將所有的家事全做完，並採取全家分工合作來完成。在勞動前可以配戴護肘、護腕、護踝等保護工具，工作可由輕鬆至粗重，持續漸進，以免肌肉未舒展持重而拉傷。若因提重物、長時間重複性動作(如刷地板、準備年菜重複切剁等)或是長期維持不正確姿勢所造成酸痛或拉傷，應適當讓肌肉休息，局部受傷疼痛時應採冰敷，勞動後酸痛則應熱敷，並可貼一些酸痛藥膏。

年中的飲食症候群

春節是闔家團聚圍爐的好時機，餐餐都大魚大肉的話，往往不自覺吃下過多的食物或是高熱量的零食，加上過年期間天氣較冷，容易增加在家看電視或打牌的機會，過多體內熱量累積特別容易造成肥胖問題。除上述問題外，暴飲暴食也容易引起疾病如消化性潰瘍、腸胃功能性失調、急性胰臟炎、胃食道逆流等。而過年圍爐時應避免攝取過多火鍋湯，因火鍋湯屬高普林，容易造成尿酸過高者痛風發作。此外甜點、零食、飲料等也是過年不可或缺的食品，但享用時也要注意應該適量，像花生、核桃、杏仁等堅果類，一把就大概有100大卡左右的熱量，更不用說糖果、糕餅等高含糖食物了。另外餐餐大魚大肉，別忘了適度攝取些蔬菜，膳食纖維可預防便秘，促進腸胃蠕動。其實只要遵守低鹽、低糖、低熱量等飲食原則，就不會讓健康亮起紅燈。

年中的娛樂症候群

過年期間許多人會與三五好友或親戚朋友打牌或打麻將，可能一坐就是一整天，不眠不休的打麻將可能引起許多毛病，不可不慎。長期坐著容易引發下背痛或是坐骨神經痛等，也容易使血液循環不好，上年紀的人更容易引起血管堵塞。此外連夜通宵打牌，對於原本就有皮膚問題(如青春痘、黑眼圈、皮疹等)的愛美人士，更會加重病情，使情況惡化。另外熬夜打牌不免會飲用茶、咖啡或酒精飲料等，有時為了局數而憋著不去廁所，容易引起膀胱炎或尿路感染。玩樂之虞別忘了動動身體、做做伸展，每小時至少要起來活動五分鐘；有尿意來時儘量不要憋尿；最後儘量避免熬夜，過年期間更是讓自己身體放鬆有充足的睡眠，這樣才是健康之道。



年中的旅遊症候群

春節假期大概是一年中 longest 的連假，許多人會利用這段時間安排長途的旅遊，而出遊是否考慮到可能面臨長途搭乘交通工具、塞車、解手不便、天候等因素。如：容易暈車者，出遊前一小時可先服用五苓散對暈車也有不錯的預防效果；如欲至高海拔山區或寒冷地帶，患有呼吸系統疾病或是高血壓者應避免不要前往，一般人如欲避免高山症發作可以事先服用紅景天，紅景天能迅速提高血紅蛋白與氧的結合能力，因此可以舒緩高山症症狀；快樂出遊難免想要大肆解放，但避免過度活動以致於體力透支。

春節長假即將結束，很多人想要把握休假最後機會遊玩，但假期結束之後，反而出現焦慮、憂鬱、易怒、提不起勁、全身酸痛等收假症候群。有醫師建議，假期的最後一天要留給自己，不要安排行程，充足睡眠、靜心沈澱，才能精神飽滿地迎接隔天上班日子。轉合年前與年中總總症候群，這其間許多人日夜顛倒，與親友打牌熬夜、泡茶聊天或是出遊進而導致體力透支，已經很疲憊的身心應做好上班前的調整，若未能在收假前加以調整，等收假恢復

上班、上課後，身心難免適應不良，而出現種種不適症狀，尤其若假期的最後一天，還沒有讓自己休息還徹夜狂歡的人，收假後情緒落差大，因此民衆應適度調適心情，以避免「收假症候群」上身。

放長假、過好年，別讓假期變成是一種負擔，平時只要多注意些小細節，不管是在娛樂或是飲食方面，應自我訂立標準，做好規劃與控制避免暴飲暴食或徹夜未眠的情況發生。此外家事可建議平時就進行，即可避免掉過年期間忙碌到不可開交的情況。過年期間維持健康其實是這麼簡單，快樂遊、歡喜見，擺脫年節症候群，您可以不必跟他成為好朋友。

過年吃好料，拒絕腸胃炎

每逢過年，胃腸毛病總是居高不下。肇因皆是因為飲食過量而搞壞肚子，所造成的急性腸胃炎、腹脹、拉肚子和感冒等症狀，實在令人掃興；除此之外，更頭痛的問題是，偏偏過年期間，國內各大小醫院也因休假的關係只有找的著急診看病，卻又容易大塞車，苦不堪言。然而這些單純的胃腸保健問題，是可以自己「多一分準備，少一分痛苦」的。正是因為農曆春節期間，家家戶戶熱鬧團圓過節，大都準備很多食物，在歡樂團圓的熱鬧氣氛中，我們是很容易在精神放鬆的情況下，吃進一堆熱量而造成腸胃系統及身體的負擔。因此，要如何在美食當前，抵抗誘惑並均衡飲用，是需要作一點功課，來提醒自己如何飲食。

以下，我們例舉一些於年節期間，容易引發腸胃不適的錯誤行為給大家參考，適時地詢問自己是否容易掉入這樣的行為狀況裡：

- **行為1【暴飲暴食】**：年節期間，很多人都會說「我沒吃很多啊！每道年菜都只吃一份」，這是很可怕的！其實根據營養師們的計算，台灣人慣有以雞肉、牛腩、豬排、香腸、炸魚、烏魚子等以精緻肉類為主的年菜，每道菜都吃下來，總熱量至少也有1000多大卡，超過全天總熱量的50~70%，而且熱量以脂肪及蛋白質為主，很容易誘發膽、胰疾病及增加肝腎負擔。
- **行為2【連續熬夜】**：中國人的習俗必須於除夕夜要守歲，還要拜拜、拜年和搶頭香等。所以，過年期間的許多民俗活動都要熬夜，很多人更是幾天幾夜卯起來大作方城之戰，熬夜不僅容易使血壓升高，胃酸的分秘也易過多，因而引發腸胃不適。
- **行為3【菸酒不忌】**：熱鬧的芬圍讓大夥肆無忌憚地飲酒作樂與吞雲吐霧。孰不知吸菸會使幽門桿菌感染者的治療受限，造成治療效果不佳；喝酒也會增加腸胃刺激、消化潰瘍難控制，也會影響肝膽功能及誘發胰臟發炎，並使膽結石惡化。所以，為了自己的健康，菸酒不僅於過年期間要控制，平時也應該隨時注意才是。
- **行為4【三餐不定時】**：晚睡或熬夜的人，容易飲食不定時，隨時都在吃喝，胃酸24小時都在分泌，造成消化道壓力及刺激，逢年過節更會是如此，所以不得不提防。

那或許有人會問，我們自己可以判斷是何種的腸胃疾病嗎？它有何徵狀並且要如何去預防、保養呢？以下替大家介紹年節期間，常見的消化道疾病與防治方法，使大家能享受美食，而消化系統不受傷害。

一、食道傷害：

- ① **胃食道逆流**：因食用辛辣、高油脂、咖啡或茶、甜食或吃過飽而造成胃容物逆流食道引起發炎。病患常會胸部灼熱感、胸悶。防治方法則要清淡及定量飲食、服用藥物。
- ② **食道異物梗塞**：老人、兒童及臥床進食者易發生。病患會有胸痛、胸悶、吞嚥困難、嘔吐等。防治方法則要細嚼慢嚥、選擇小塊易吞嚥食物來避免問題產生。
- ③ **腸胃症候群一種(Mallory-Weiss tear)**：是指因為劇烈的嘔吐，造成食道跟胃交界處的黏膜破損，引起上消化道出血的情形。常發生在大量飲酒後劇烈嘔吐，造成食道與胃交界撕裂傷而

大量吐血；必要時要靠胃鏡止血或手術。預防之道則要避免酗酒後引發劇烈嘔吐。

二、胃十二指腸傷害：

酒、咖啡、茶及辛辣食物，會刺激胃酸分泌，造成胃、十二指腸發炎或潰瘍、甚至出血或穿孔，因此產生症狀如腹痛、噁心、打嗝、解黑便等，防治方法在於清淡飲食及情緒放鬆，必要時以藥物治療或胃鏡止血。

三、腸道傷害：

- ① 急性腸胃炎：在春節期間急速增加，和暴飲暴食及食物不潔有關。症狀為腹痛、腹瀉、嘔吐、虛脫、發燒等。防治則要選擇乾淨飲食，飲食清淡，必要時就醫診治。
- ② 腸激躁症：約佔10%人口，熬夜、茶或咖啡、高油脂、情緒緊張及酗酒等行為，都易加重症狀。患者常在用餐後腹絞痛、腹脹、排氣、甚至頻頻排便，造成生活困擾。防治之道則要清淡飲食及情緒放鬆，必要時以藥物預防。

四、肝臟傷害：

年節時酒席多又狂歡熬夜，容易導致急性酒精性肝炎。從無症狀至倦怠、食慾差、肝指數上升、黃疸等。若是不斷發作後，可能造成肝硬化。經由超音波檢查而可以診斷。防治之道則要飲酒不過量（每天女性不超過 1 個酒精當量【約360cc啤酒，150cc葡萄酒】，男性不超過 2 個酒精當量），盡量不熬夜及減少高油脂食物。

五、膽囊傷害：

膽結石病患約佔人口之15%。高油脂會促進膽囊收縮，引發結石而堵塞出口，造成急性膽囊炎或膽管炎。常在用餐後發生右上腹疼痛、噁心、發燒及黃疸等。防治則要清淡飲食，必要時接受藥物或手術治療。

六、胰臟傷害：

高脂肪食物引發膽結石，堵塞胰管出口，或大量酗酒而造成胰臟炎發作。病患在用餐後嚴重上腹痛、及腹瀉甚至休克。因此不酗酒及清淡飲食，可避免胰臟炎，發作時則要儘速就醫。

上述的疾病，或許有些徵狀很類似，必要時回想最近自己是飲食了哪些類別的餐點，不過，往往腸胃疾病發生的很急促，所以實在沒辦法自行處理的時候，必須趕快就醫。除此之外，給大家「七點提醒」，於年節歡樂聚餐時，讓自己保護自己的消化系統：

- ① 清淡飲食
- ② 細嚼慢嚥
- ③ 新鮮飲食
- ④ 三餐定時定量
- ⑤ 不酗酒
- ⑥ 少熬夜
- ⑦ 情緒輕鬆

最後，介紹幾種調理腸胃的飲品，讓我們的腸胃消化道系統，盡可達到「零負擔」：

- 使用：白豆蔻2克，砂仁2克，荷葉半張。將荷葉洗淨，切碎，與洗好的白豆蔻、砂仁一同放入沙鍋加足量水，大火煮沸，改成小火煨煮20分鐘，用潔淨紗布過濾，取汁即成、上下午分服，有消食寬脹，行氣和胃的功效。

- 使用：焦山渣、焦麥芽、焦神麴各15公克，加水800CC，慢火煮20分鐘，去渣取汁即成。代茶，頻頻飲用，可連續沖泡3—5次，當日飲完。有消消化積功效與減少腹脹的情形。
- 使用：焦山楂15克、荷葉8克、生大黃3克、生黃耆15克、陳皮3克，以 1,000cc水煮沸後轉小火再煮5分鐘，取汁即成。可益氣消脂、通腑除積、輕身健步與健美養生之效。
- 使用：白菊花3克、生山楂片10克、草決明10克，用1,000cc水煮沸後轉小火再煮5分鐘，去渣取汁即成。可清肝明目、降壓減脂幫助極大，可推薦給過年期間如只想在家娛樂、看電視、上網及打麻將的族群。

其他建議還有對於要消除慢性疲勞、增強肌力、恢復體力者，則建議使用刺五加10克，用1,000cc水煮沸後轉小火再煮5分鐘，飲之代茶；或依照大人或小孩的服用劑量來服用藿香正氣散，也能減少吃得過量造成消化不良腹脹等情形。

總而言之，如何在過年期間，善待自己的胃腸呢？最要緊的是放鬆平日緊張的情緒、充足的睡眠、飲食不過量、小酌一杯但不豪飲、飯後多走動、不通宵玩牌遊樂、正常的進食、注意衛生、不吃路邊攤食物、少吃太刺激性食物或太油膩食物、注意保暖等，才能讓自己的胃腸也能過個快樂的年節。

參考文獻：

1. HYPERLINK

"<http://www.commonhealth.com.tw/magazine/magazine.action?id=231>"

康健雜誌123期

2. HYPERLINK

"<http://www.kgh.com.tw/health/02-325.html>" www.kgh.com.tw/health/02-325.html

郭綜合醫院

3. HYPERLINK

"http://www.tzuchi.com.tw/tzuchi/Health_ContentHealth/Default.aspx?Action=ViewDetail&ContentType=0&ContentModule=5&IdentityID=206"

http://www.tzuchi.com.tw/tzuchi/Health_ContentHealth/Default.aspx?Action=ViewDetail&ContentType=0&ContentModule=5&IdentityID=206佛教慈濟綜合醫院

冬季之心血管保養

天氣逐漸變涼，早晚氣溫變化大，又是心血管疾病好發的季節了。主要原因是寒冷可引發血液濃度更濃以及增加血液的凝結能力反應，尤其是六十五歲以上的老年人，由於血管老化、血管壁硬化而失去彈性，故容易產生「老年性高血壓」。且在低溫狀態下，周邊血管收縮會造成血管阻力及血壓上升，使心臟負荷增加。而心臟冠狀動脈也易受寒冷而緊縮，造成血流不順暢及加劇心肌缺氧、心絞痛症狀。因此有心肌梗塞家族史、糖尿病、高血壓及高血脂的民眾更要特別注意。

平日除了要留心天氣變化及注意保暖之外，建議心血管疾病高危險群的民眾清晨6點過後再起床。因為冬天清晨3點到5點這段時間較冷，體內的血液循環最慢、最弱，容易增加罹患心血管疾病的機會。早晨醒來也先不要急著立刻起床，最好睡醒時先在床上仰臥並活動四肢和頭頸部，使肌肉和血管壁恢復適當張力後再慢慢坐起及下床，可避免導致血壓突然升高。

此外，臨床上發現中藥、針灸及食療，都有助於改善心臟供血機能，讓心血管暢通。療效雖不如西藥來得迅速，但具有輔助的功用；不但可以漸進式的改善疾病，還可以減輕西藥的副作用。例如丹參、紅麴、澤瀉、山楂、荷葉、何首烏、黑芝麻、草決明、烏梅、黃精、茵陳…均是有利於心血管的中藥材。此外，針灸也可以疏通經絡，間接能穩定血壓及預防中風。

心血管疾病主要是因為血管硬化累積而成，所以更要及早預防，尤其是從改善心血管疾病的危險因子著手。下列幾項原則需多加留意：

❶ 以三多三少為飲食原則

三多：多食蔬果、五穀類、深海魚肉、大豆蛋白質

三少：少飽和脂肪、熱量、鹽份

不含膽固醇的五穀類、豆類、蔬菜、水果等植物性食物平時可以適量食用，儘量避免食用飽和脂肪酸高的食物。因為飽和脂肪酸會提升膽固醇的形成，尤其食物中膽固醇的含量愈多，升高的效果就愈明顯。此外更要注意，即使有些植物油本身不含膽固醇，但是含有大量飽和脂肪酸的烤酥油、棕櫚油、椰子油或是相關製品，都是促進膽固醇上升的來源，也是威脅心臟的幕後殺手。

❷ 適度運動

運動可以加速身體的新陳代謝，促進血液循環，並增加肌肉與血管的彈性。只要每天進行30分鐘的有氧運動（游泳、慢跑、快走、騎腳踏車…，就可以常保心血管健康。已有冠狀動脈疾病者，則應避免爆發或劇烈運動如舉重、伏地挺身及競賽性質的活動。

❸ 戒煙

吸煙不但容易致癌、產生肺氣腫，也會影響心血管功能。例如：刺激血管收縮而引起高血壓、促進凝血產生血栓及加速動脈硬化斑塊的生長等。根據美國心臟協會統計，戒煙能減少50%的心血管死亡率。

❹ 自我放鬆、穩定情緒

研究顯示：壓力會增加腎上腺素的分泌、升高血壓，也會活化血小板凝集，形成血栓，促使心

血管疾病發作。因此應學習緩和自己的情緒、經常保持開朗的心情，平常血壓易升高者更要避免太過興奮、驚慌或焦慮。

⑤ 定期健康檢查

建議40歲以上民衆每年應定期檢查，隨時監測自己的健康狀況。而罹患高血壓等慢性疾病的患者，至少應每個月追蹤檢查一次，以瞭解病情是否控制良好。

⑥ 多攝取有利於心血管的健康食材

民衆可食用小米、玉米、燕麥、薏仁、豆漿、豆腐等食材，能幫助降低膽固醇。堅果類的食物是心血管的保健食品，例如花生、杏仁、核桃、腰果、胡桃、夏威夷核果等含有單一不飽和脂肪酸及維他命E，亦有利於降低血脂肪。但要注意堅果類食物所含熱量較高，吃多了也易上火，民衆宜適量攝取。

再度提醒，季節變換往往是最易誘發民衆心血管疾病的時候；臨床很多民衆都是因不瞭解自己，不知道自己這方面有問題，或不舒服卻延誤就醫。如果出現胸悶、胸痛、心悸或呼吸困難等問題，應盡速就醫，以利早期發現。不論任何人，只要平日多留意一點保養，相信對身體就多一份保障！



季節轉換病號多 中西醫助您防流感



寒流報到，溫度遽降到十度以下，許多民衆紛紛掛病號。隨著氣溫下降，冷天有助於流感病毒、肺炎鏈球菌等活躍發威，因此抵抗力較差的銀髮族，或者免疫系統尚未健全的之幼童更要當心。

「流行性感冒」是一種常見的季節性急性上呼吸道感染病症，和一般的感冒病毒不同；主要的致病原是「流行性感冒病毒」，特色在於全身性的症狀會比一般的感冒更為明顯。常見流行性流感病毒的類型分為A型、B型及C型三種，它是孩童、青少年以及老年人最常見的上呼吸道病毒性傳染疾病；通常流行性感冒在每年的秋冬交際開始，然後在冬季快速的傳播開來。

其主要是經由呼吸道飛沫所傳染，一開始會感到身體發冷，爾後會出現發燒、倦怠無力、全身肌肉痠痛、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、流鼻水、鼻塞等症狀；少數病患會有上吐下瀉、結膜炎症狀。只要有咳嗽或流鼻水症狀就具有傳染性，所以傳染力很高；一般而言，傳染力約持續一周。大部份的民衆不懂得分辨流感和一般感冒，不少門診民衆、特別是中壯年族群以為是小感冒，到藥局買個成藥、多補充維他命C就會好。但若不感染流感病毒，這些方法不僅成效有限，亦可能錯失寶貴就醫時機。

民衆如果沒有妥善治療，還可能會引起嚴重併發症；包括鼻竇炎、中耳炎、肺炎、細支氣管炎、氣喘發作及惡化、心肌炎、心包膜炎、肌肉炎、腮腺炎、橫紋肌溶解症、腦病變、腦炎、休克、繼發性細菌性肺炎或敗血症等。若處理不慎，也容易導致嚴重後遺症，甚至於死亡；因此，有類流感症狀的民衆，請務必儘快就醫。

流感猖獗，中醫認為外在環境氣候多變固然是致病因素，但是內在體質虛弱，加上飲食及生活習慣不正常，才是導致病菌有機可乘的主因。因此只要平日生活作息正常、保持良好體力，再頑強的病毒細菌，都難以對人體造成威脅。

如何增強身體抵抗力？中醫表示，腸胃功能正常最為重要！中醫提到「脾胃為後天之本」，腸胃消化吸收功能佳，身體才有足夠能力抵禦外敵。因此，民衆可以飲用「四神湯」來調整腸胃機能、改善虛弱體質；四神湯中的茯苓、山藥、蓮子、芡實就是照顧脾胃相當好的藥材，對於預防感冒也有不錯的效果。



既然預防勝於治療，平日只要作到下列預防措施，相信可以大幅減少受感染的機會，遠離新流感：

- ① 多喝水、少熬夜、均衡飲食及適度運動，以維持足夠免疫力來對抗疾病。
- ② 在流感疫情發威時，建議民衆盡量避免出入人潮眾多的公共場所，尤其是空氣不流通的密閉空間、醫院、大眾運輸工具等。
- ③ 常洗手，勿揉眼口鼻；居家常用物品也應定期消毒，避免病毒入侵。
- ④ 有咳嗽、打噴嚏或流鼻水民衆，務必配戴口罩，預防散播疾病，並且不可接觸免疫低下族群。
- ⑤ 若民衆有持續高燒、畏寒等症狀，應在四十八小時內盡速就醫；並適時提醒醫師是否為流感。
- ⑥ 若身旁有疑似類流感患者，最好保持三公尺以上距離，減少病毒傳染機會。



針灸美容

愛美是人的天性，自古「面子」問題一直受到重視與關切，也影響著人類的生活；近年來國人整形、美容觀念逐漸開放，執行醫學美容的診所更是隨處可見，無論是要美白、除斑、除皺、拉皮緊實，都有琳瑯滿目的療程可選擇，幫助愛美人士實現變美的夢想。但是這效果維持卻是因人而異，療程中還可能承受程度不一的侵入傷害以及副作用。

現代醫學美容的糾紛層出不窮，接受者也因此憂慮手術、機器或藥物美容之不足或傷害，開始對自然無害、非藥物性美容方法的需求日漸增加。早在中國古代已有史料和醫學著作記載「針灸美容」的美容方法，例如唐朝針灸名家孫思邈的《備急千金要方》，便記載了以針刺太沖、行間治療面黑之針灸美容法；《養生書》中提及：「有人年老而顏如童子者，蓋每歲以鼠糞灸臍中一狀故也。」《針灸集成》也有類似的說法。此載明「針灸美容」是一既古老美容方法，但因現代醫療應用，成為面部美容的新一種手段，也是近幾年的嶄新美容方式。

近20多年來，在世界各國醫師的研究下，針灸美容已有驚人的發展。大體說來，針灸美容是根據人體面部的肌膚與人體臟腑、經絡、氣血相關的理論，經由針灸調理臟腑經絡、氣血功能，促使面部血液循環，改善和調節面部皮膚細胞及皮脂代謝，增加皮膚肌肉彈性，達到美容的效果。

李家安醫師提及針灸美容可分「傳統醫學」及「現代醫學」兩方面

❶ 傳統醫學方面：

針灸美容是中國傳統醫學中「經絡學說」的展現，就是藉由經絡的刺激達到美容的功效，也稱「經絡美容法」。經絡系統是一種「內連臟腑，外絡肢節」的聯絡體系，其遍布全身各部，密切聯繫著人體各個器官和組織。

顏面美容重在通暢氣血，若經絡受阻、管道不通，則會形成氣血瘀塞，導致肌膚吸收不到養份，無法讓肌膚受到滋潤，同時有種種毒素與代謝廢物的堆積，造成肌膚老化、粗糙、失去彈性與臉色暗陳等病症；針灸美容即是透過針、灸、按摩等方式，刺激體表的穴道及經絡，達到經絡疏通、臟腑調理、調和血脈、宣通氣血、散瘀消腫、清熱解毒的功效，臉色自然容光煥發、面色生輝。

❷ 現代醫學方面：

從現代醫學的觀點來看，針灸是一種「神經體液學」。針灸是藉由外在針、灸、按摩等物理刺激身體表面穴道，而達到通經活絡、調理體內各部位機能。針灸是藉由神經纖維及接受體之刺激、化學中間物的釋放、細胞組織之小破壞、傷害電流及電位差的產生之變化，給身體適當的刺激，促進體內「神經體液」系統一連串的連鎖反應，進而幫助身體產生自癒能力，使身體的不平衡狀態恢復正常。

針灸美容的應用：

針灸在美容上應用廣泛，可治療多種皮膚疾病，暗瘡、濕疹、皮膚過敏等，治標兼治本，其基礎理論是經由平衡內分泌系統，對促性腺激素、性激素、皮脂腺等具雙向良性調節，使皮膚質素回復正常功能狀態。

● 針灸對美容的功效包括：

- ① 增加臉部溫度，增進血液循環。
- ② 改善自律神經失調，穩定情緒，自然身體健康，皮膚美麗。
- ③ 維持體內內分泌系統的恆定狀態。
- ④ 促進人體免疫力，促進新陳代謝。
- ⑤ 改善肌肉及皮膚的彈性。
- ⑥ 改善體質，增強免疫力。
- ⑦ 疏通經絡、宣通氣血。
- ⑧ 消腫散瘀、清熱解毒。

● 現代針灸美容應用：

- ① 臉色暗沉、毛孔粗大
- ② 黑斑、肝斑
- ③ 除皺拉皮

● 針灸美容的特點：

- ① 不只是局部皮膚治療，還具有整體治療，調理全身的效果。
- ② 效果迅速而持久，因為它是由內而外的治療。非手術性。
- ③ 是「自然」的美容技術。

針灸美容雖然是一種簡單、安全的美容保健法，但要接受任何醫學美容治療前，如保濕、美白、毛孔、細紋、斑點、痘疤、多毛等，仍需要應諮詢專業醫師的建議。



保濕天后—玻尿酸

玻尿酸是什麼？

玻尿酸(Hyaluronic Acid)是一種多醣體，天然地存在於皮膚內的物質，能有效增加及鎖緊肌膚中的水分，保持肌膚彈性與維持形狀，它會隨著年齡的增長而不斷的減少，使皮膚出現皺紋，變得鬆弛。現代醫美藉由將玻尿酸導入人體，來增加肌膚保水度、改善皺紋的形成，恢復青春光澤、充滿彈性的肌膚，達到水嫩肌膚效果！

玻尿酸的種類

- **動植物組織提煉**：主要原料是雞冠和牛眼玻璃體等，這種方法提取率極低僅為1%左右，分離過程複雜，致使玻尿酸價格昂貴但是效果最好。但隨著生物科技的進步，人工合成或植物性玻尿酸逐漸取代動物性玻尿酸，植物性玻尿酸以蘆薈這類含膠質的植物最常見，玻尿酸具有相當優異的吸水性，一分子的玻尿酸足可吸收600倍的水分子，可以讓皮膚水嫩，緊實有彈性。
- **微生物發酵法**：以葡萄糖作為碳源發酵液，菌種的選擇，目前多選用鏈球菌、乳酸球菌類等。這種方法也是現在大部份藥妝用的玻尿酸來源。採用發酵法製造的玻尿酸，優點是能按商品設計來設定分子量。發酵法的關鍵在於菌種的選擇。
- **化學合成法**：採用天然聚合反應，使用多糖類聚合物。合成法可大大降低玻尿酸的製造成本，但結構較不精純。

同樣是玻尿酸的產品，因為原料來源及製成技術的差別，對效果有明顯的影響。產品的濃度不能做為選擇產品的參考，純度、分子量、3D立體結構才會直接影響玻尿酸的吸水效果。通常分子量愈大、網狀結構愈完整，有較好的吸水效果。

玻尿酸的效益

- **迅速補水保濕**：玻尿酸原液具有強大的保濕功能，活性玻尿酸能夠以最快的速度被吸收，增加皮膚結締組織中內源性玻尿酸的含量，並與皮膚中的膠原蛋白結合，能夠在最短的時間內增加肌膚水分，提高膠原蛋白活力，改善乾燥老化肌膚，迅速使皮膚水潤光滑，富有彈性，淡斑、去除黑眼圈、改善暗淡膚色效果特別明顯。
- **維持膠原蛋白**：玻尿酸與膠原蛋白及彈性蛋白構成一個水狀膠質，為皮膚細胞提供了一個良好的吸收環境，促進細胞營養物質的吸收利用，加快表皮細胞的增殖分化，加速皮膚的更新代謝，延緩皮膚老化！
- **促進肌膚修復再生**：活性玻尿酸具有抗炎、抑制病菌產生，保持皮膚細胞的光潔的功效。預防和修復皮膚損傷，促進受傷部位皮膚的再生，防曬作用等，是不可多得的美容特效產品！
- **加速肌膚新陳代謝**：黑色斑點的形成，最根本的原因往往是黑色素的沉積或者某些有害物質對皮膚內部造成的傷害，顯現在皮膚表層，一旦形成，即表明皮膚內部結構遭受了損壞；而治本的關鍵必須從調節皮膚內循環著手。玻尿酸原液透過對皮膚各功能的修復，讓皮膚的各

組織補充皮膚新陳代謝所需要的關鍵物質，加快代謝速度，縮短皮膚代謝週期，促進角質層的迅速正常脫落，長出新的皮膚層，從而淡化黑斑。

- **保濕收縮毛孔：**健康的皮膚可隨時保持水潤光澤，水分對皮膚起保護作用的同時，也能讓皮膚顯得柔嫩清爽。皮脂膜是由皮脂、汗水及皮膚所蒸發的水分，一半水一半油脂所形成的酸性膜，存在於皮膚表面，可以保護皮膚免於外界環境的傷害，維持皮膚濕潤。玻尿酸原液中的獨有的特效保濕成分，能強力鎖住倍的水分，有效收縮毛孔，提高皮膚內皮脂膜的功能，提升真皮層的鎖水功效。
- **去除黑眼圈消除眼袋：**黑眼圈的形成，部分是因為眼睛組織較為鬆弛，另一些可能是因為膚層薄，組織結構也較為鬆弛，往往血液較會聚積在這個地方，導致產生黑眼圈。玻尿酸原液它會使肌膚結構變得較為緊弛，然後沒有縫隙，所以血液較不會停留在縫隙中，它可以讓肌膚較為緊實，且可以收縮下垂的眼袋達到消除眼袋和黑眼圈的作用！

一般而言，玻尿酸較適合乾性肌膚使用，因為乾性膚質的人皮膚呈現缺水狀態，玻尿酸的高效保濕能力恰巧能夠幫乾性皮膚鎖水。不過，不是所有有油性肌膚的人就不能使用玻尿酸的產品，如果您屬於外油內乾的膚質，玻尿酸強大的保水特性，以及它完全不含油脂的特質，是可以讓您的肌膚恢復到正常的油水平衡狀態，讓您脫離痘痘一族的。只有了解自己的肌膚，並掌握玻尿酸的用法，才能夠達到顯著的保濕效果，讓您的肌膚保養事半功倍。



減重與乾癬名醫 玉衡中醫診所 廖浩欽院長 專訪

擁有中、西醫師資格的玉衡中醫診所-廖浩欽院長，專長領域在減重與治療乾癬。他曾經體重高達108公斤、走二層階梯就會喘個不停，靠著持之以恆的運動與飲食控制，並搭配中藥促進減脂速度；不僅體重降到73公斤的標準身材，更從一個運動肉腳轉變成可以完成標準鐵人三項競賽的運動選手，令人不禁讚嘆廖院長如何達到這個「不可能的任務」。

臨床經驗分享

廖浩欽院長表示少吃多動是減重的不二法門，但如何「正確吃」、「正確動」卻是一門學問！許多人以為多吃蔬果便能快速瘦身，因此餐餐皆以青菜或水果為主食，澱粉及肉類幾乎不敢攝取。卻不知長期偏食可能導至身體出現許多不適症狀，嚴重者甚至還會失去健康。究竟該如何正確減重，廖院長認為最簡單的方法就是肉、飯、菜等六大營養素都要均衡攝取，但統統需控制成「少量」。加上每日持續超過30分鐘的有氧運動來流汗排毒，搭配服用中藥讓失衡的生理機能重新恢復、提昇身體的代謝率；如此多餘的脂肪及水分自然不囤積，真正達到不餓肚、不傷身、不復胖的健康減重目標。

廖院長以自身為案例，他曾經體重破百，在健康減重之前也曾想過如果有一種方法能夠不運動就能瘦下下，那該有多好？直到終於體會到「天下無白吃午餐」的道理，如果沒有辛勤的努力，哪裡來美好的身段？於是廖院長開始每天清晨五點鐘出門晨運，體重不僅降到73公斤的標準身材，連本身的高血壓問題與肝功能都回復正常了。因此廖院長一直鼓勵患者一定要運動，甚至板起臉來督促病患，因為「運動才是減重的王道」。

在治療乾癬方面，由於目前有能力治療乾癬的醫師很少，許多長期使用類固醇藥物控制的病患都有著「抹藥就好，一停藥反而變得更嚴重」的無奈心情。廖院長有感於沒有好的外用藥物可以幫助患者，因此在忙碌診務之餘特地到虎尾科技大學生物科技所攻讀碩士，將傳統的乾癬名藥「青黛膏」重現江湖。他表示乾癬並非只是外表的皮膚問題而已，其實更代表著身體內在的臟腑功能失調；因此廖院長依據患者不同體質來開立處方，內服藥祛邪扶正改善體質、外敷青黛膏抑制病程復發。患者在持續治療1至3個月都能確實緩解乾癬症狀，搭配正常的生活作息甚至能達到完全痊癒，效果深獲肯定。

個人治療理念

「先研究不傷身體，其次講求療效」是廖院長的治療理念。他認為市面上有許多中西醫的減重診所都著重在藥物與挨餓等讓人不健康的減重方法，但這樣子瘦下來的患者不僅體脂肪超高，而且落髮、憂鬱、胃凸、心悸與月經失調等問題都非常巨大，復胖的機率也極高。而廖院長與其他減重門診醫師不同之處，在於他所開的處方一定是自己敢服用且不傷身的藥物；他所要求患者生活上的限制及運動項目，自己也一定會先執行過，確定是合理的範圍才會要求患者。「身體力行」是廖院長一貫的減重態度，也因此能長期維持勻稱身材，成為玉衡中醫診所的最佳代言人。

在治療乾癬方面亦然，損傷身體的藥物例如雄黃等也絕不使用在外用藥膏上；廖院長甚至自行送交知名檢驗單位取得重金屬檢測的合格報告，讓看診民衆能安心無虞。他總是以同理心來設身處地為病患著想，不僅治療效果顯著，患者也比較不易因為停藥便復胖或復發。因此各地慕名而來的民衆接連不斷，對廖院長的醫術及信心可說是相當堅定不移。



▲減重前後比一比



▲乾癬治療七週的成果



▲乾癬治療二個月的成果



現職

玉衡中醫診所 院長

學經歷

中國醫藥學院中醫系畢·中西醫師
現虎尾科技大學生物科技所研究生
前彰化基督教醫院骨科醫師
東方中醫診所主治醫師
虎尾東方中醫診所院長
天祈中醫診所主治醫師
自由時報、聯合報自由作家
國立中興大學客座講師

主治專長

中醫減重特別門診
乾癬、牛皮癬

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午09:00-12:00		●		●	●	●	●
下午15:00-18:00		●			●	●	
晚上18:30-21:30		●			●	●	

交通位置

院址：彰化市中山路三段86號
電話：(04)7289128 傳真：04-7288049
部落格：<http://tw.myblog.yahoo.com/hrliaw/>
E-mail：hrliaw@ms10.hinet.net

紫蘇的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Perilla frutescens* (L.) Britt.

俗名 (Common Name) (中) : 白蘇

(英) : beefsteak, beefsteak mint, beefsteakplant, Purple mint

來源 (Source) : 為唇形科 (Labiatae) 植物紫蘇 (*Perilla frutescens*) 之乾燥葉或帶嫩枝

The dried leaf or with young branch of *Perilla frutescens*

藥材性狀

- 莖呈方柱形，有四稜，直徑2-5mm。
- 表面棕紫色至紫綠色。有稀疏白毛，節明顯，其上有對生小枝或葉，葉多皺縮，展平後呈卵圓形，先端尖，兩面紫色或上表面綠色，下表面紫色，有凹腺點，葉柄紫色或綠色。
- 氣芳香，味微辛。

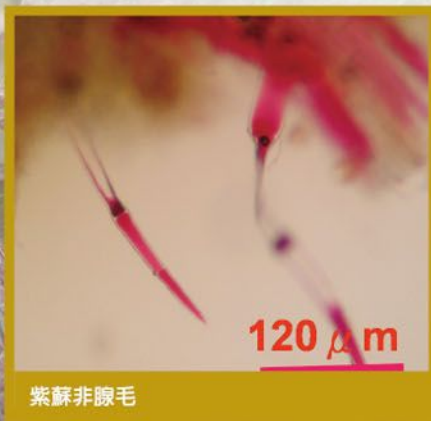
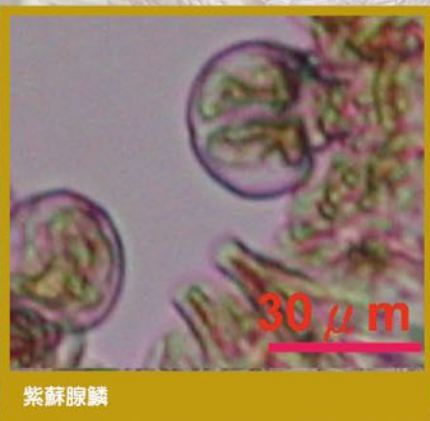
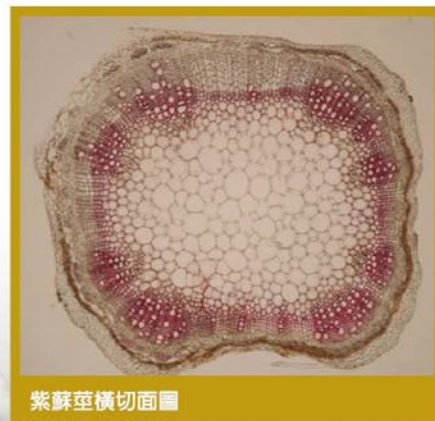
顯微性狀

- 葉：上表皮細胞垂周壁波狀彎曲，外壁有角質層紋，呈斷續波狀；下表皮細胞與上表皮相似，但細胞較小，角質層紋不明顯
- 上、下表面均有腺鱗和腺毛，下表面為多，腺鱗的腺頭扁圓形，由8個細胞組成，其外有角皮，內貯黃色油滴，直徑44-104 μm ，破裂後呈不規則三角形，柄為單細胞；腺毛的腺頭為1-2個細胞，柄為單細胞。
- 兩面均為非腺毛，尤以葉腺處為多，由2-4(-6)個細胞組成，中部細胞有時縮，長80-360 (~980) μm ，基部直徑30-100 μm 。氣孔直軸式，下表面比上表面多。

參考文獻

- 1 肖培根。2001。新編中藥志(第三冊)。化學工業出版社。499- 508頁。
- 2 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。行政院衛生署中醫藥委員會。63-64頁。
- 3 蔡少青、王璇。2003。常用中藥材品種整理和質量研究(第六冊)。北京醫科大學出版社。210-272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。



港香蘭實習心得

大三升大四的暑假，我進入了港香蘭中藥廠-應用生技部，在學校填寫實習志願時，就把港香蘭放在第1志願，名單公布後很開心可以到這間公司學習，剛踏進公司，發現公司外觀的建築還有綠化都規畫的很好，是一個非常好的工作環境，後來知道這間公司是通過台灣綠建築銀級認證的公司，它是具有環保、節能、減碳的綠建築，讓我們在這間公司工作時可以減輕工作壓力的負擔，可以開開心心的工作。

我們是在研管部實習，有品管和研發，品管又分為重金屬、農藥殘留、黃麴毒素和微生物的檢驗。剛進去時，發現公司所教的和學校實驗室做的實驗很不同，因為就讀的是生物科技系，學校實驗室比較偏向於蛋白質和基因轉殖，而在這比較偏向化學實驗，所以感覺很新鮮，一開始在ICP和一般檢驗學習，ICP機器是在檢驗重金屬成分，是在檢驗樣品中重金屬的含量是否符合規格標準；另外一般檢驗有酸不溶、乾燥減重、水稀抽等等，而這些實驗都是比較偏向於化學的，在學校都沒做過，以前讀的又是高中，比較少有實際操作實驗的機會，所以我很認真的想要多學習操作檢測機器和一些新的技術，在這多多吸收知識，而在學長的教導之下，我學會了ICP和一般檢測，很高興能夠學會這個貴重儀器，和檢測技巧，接著跟著學姐學了TLC薄層層析法定性，覺得這是一個需要非常細心的實驗，點片畫的線手力道要一樣才會平均，進烤箱時間也要控制，出來的成果才會漂亮，而熟能生巧是它的訣竅。

最後在研發部分，是我學到最多東西和學的最久的實驗，而港香蘭生技部裡面的生技保健產品非常多，一開始學習時常常配方都會加錯劑量、克數，但是在學姐不厭其煩的教導之下，實驗配製越來越順利，在製作黃連膏時，不太好配製，不只是藥材配方還有要注意它遇熱溶化的程度，在這方面下了很大的功夫，所以配方配到了27種才作出最完美的產品，還有每個產品、食品要注意配方加入的順序和加熱溫度，因為順序不一樣可能會影響它的顏色，加熱溫度太高揮發性的香料可能會消失，這樣實驗就不準確，最後還要注意PH值、糖度，測量比重和酸度，才能進到下一步檢測。我覺得最困難的就是在研發部，因為它是一個很大的挑戰，沒有一個正確的答案，它需要不斷的嘗試，經歷許多的失敗，最後才會作出一個最滿意最好的產品上市。

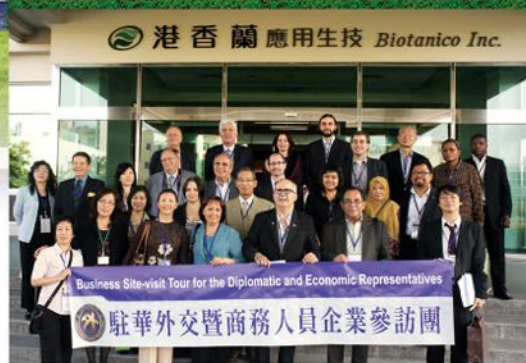
很感謝港香蘭公司給我們嘉藥生科系學生機會，可以進入公司裡學習，讓我們體驗到公司與學校的差別，也讓我認識許多的中草藥，還有學長學姐細心的指導，讓我們可以快速學會專業的技術、和一些工作上遇到困難解決的方法，讓我們可以提早體驗到職場的生活，與提早瞭解未來的職業方向。

■ 嘉南藥理科技大學 生物科技系 黃敬雲

活動窗櫺



▲ 高雄市藥師公會



▲ 駐華外交暨商務大使團



▲ 輔英科技大學應化系



▲ 義守學士後中醫系



▲ 彰化中小企業協會



▲ 中山生物科學系

台南—穿梭安平 巷弄尋古趣

時序秋涼，讓人有出去走走的想望，漫步在臺灣最古老的小城安平古城，三百多年的歷史在眼前流轉，絕對有不虛此行之感。

來到安平，如果只是走馬看花的前往安平古堡、億載金城、安平老街等知名景點，就有點可惜，事實上，這座小城蘊涵的深度絕不只這些，趁著時節不冷不熱、微風徐徐，正是小城散步最好的時機，體驗安平小城不同於其他景點的最大特色。

有些遊客不敢深入小巷弄，怕迷路，事實上包括安平路上的「安平旅遊資訊中心」，或是各大景點，都有旅遊地圖，不照著地圖走，主要的小巷弄都在安平路、安北路、平生路等幾條大路之間，走著走著就能到大路，再問問路人就能回到原位。想租腳踏車也沒問題，只要有一顆冒險的心、一雙舒適的鞋，就出發吧！

安平是臺灣發展最早的城鎮，它的古名「大員」就是臺灣的名稱由來，城內至今仍能見到它一路從荷據、明鄭、清領到日治的痕跡。

小城裡的景點超多，除了大家耳熟能詳的之外，近年新開闢的景點也超受歡迎，像是安平樹屋、夕遊靜泊行館（原臺鹽日式宿舍）、夕遊出張所、海山派樂地（原海山館）、夕遊水逸埤頭（原運河博物館）等，但別忘了留點時間，逛逛巷弄。

臺灣很少有景點像安平，可體驗穿街走巷的閒情，街廓至今保留百年以上的風貌，近年政府補助整建老屋，許多文創業者也進入，使得老巷裡不時都有驚喜。

像是「尋找劍獅故鄉」，旅遊資訊中心裡有專門印製的摺頁，帶你認識小城裡許多家戶門楣上的劍獅，造型各有不同、別具特色，還有許多百年老宅，原本淹沒在荒煙蔓草中，整建後歡迎遊客進去逛逛。其他還有歌手詹雅雯「欠情歌」取景所在的茉莉巷、胭脂巷裡賣雜貨的「花貓的店」都是私房景點。

安平的美食也有不少隱身在巷弄裡，走累、逛累，品嚐各式安平小吃外，秋天是吃蟹的時節，安平古堡街妙壽宮旁的廟邊海產店及安億路上的慶平海產，都可吃到鮮美的秋蟹。



台南一日遊建議路線推薦：

港香蘭綠色健康知識館 → 安平古堡 → 林默娘公園 → 夕遊水逸埤頭 → 花園夜市
→ 溫暖的家



▲古蹟海山館，融合可愛的文創商品，成為受到年輕人喜愛的景點「海山派樂地」。
(圖/安平區公所提供)

▲許多住家門楣上都有劍獅。
(圖/安平區公所提供)

▲安平舊聚落巷弄，讓遊客發思古之情。
(圖/安平區公所提供)

交通資料：

■自行開車

南下國道一號由臺南交流道下，往市區依指標十五分鐘抵安平。或過新市收費站後接國道八號，往西港安南方向直行(勿下交流道)→右轉接台江大道→左轉北汕尾路直行→過四草大橋後左轉接安北路→安平。

北上經由國道一號仁德交流道下，往市區依指標約十五分鐘抵安平。

■大眾運輸

高鐵：臺南高鐵站下車→轉乘臺鐵沙崙線至臺南火車站下車→轉乘二、十四路或台灣好行八八、九九號公車。

■臺鐵：臺南車站下車→轉乘二、十二路或台灣好行八八、九九號公車。

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