



香港蘭

根植預防藥學 · 提高優質生活



台南郵局許可證
台南字第147號
雜誌

3-4 月號
2013 March-April



無聲殺手

骨質疏鬆症

認識骨質疏鬆症

骨質疏鬆症的中醫治療

灌鈣良方—龜鹿二仙膠

膠原蛋白預防骨質疏鬆症

ISSN 172-6345X



2013
喜迎小龍年

綠色健康知識館 開放參觀囉！

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



品質管控



體驗區

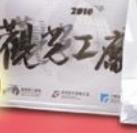


產品展示

開放參觀須知



優良
觀光工廠



即日起港香蘭綠色健康知識館每週將固定開放禮拜五提供一般民衆參觀，本館將安排一系列的參訪體驗，歡迎有興趣的民衆蒞臨『港香蘭-綠色健康知識館』



- 館內開放時間：每週五下午2點開始進場（需提前預約報名）
- 專人導覽時間：第一梯次PM14:30、第二梯次PM15:30

※ 每一梯次預約人數以40個為上限，想搶鮮體驗的民衆要盡快報名喔！！



港香蘭誠摯邀請您 預約專線0800-728000

74147臺南市新市區南科一路1號 www.biitanico.com.tw



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：臺南市永康區環工路9號

電話：06-233-6681

傳真：06-232-1021

網址：www.kaiser.com.tw

e-mail：kp@kaiser.com.tw

KP港香蘭藥廠

服務諮詢專線：0800-317317

KP港香蘭應用生技

服務諮詢專線：0800-728365

三月 March

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

四月 April

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	
7	8	9	10	11	12	13
廿七	廿八	廿九	三月 初二	初三	初四	
14	15	16	17	18	19	20
初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一
21	22	23	24	25	26	27
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八
28	29	30				
廿九	二十	廿一				

3月及4月上班及訂貨日
紅色字為休假日



Contents

2013 March-April

新知專欄

- 01 | 台南市立安南醫院 二月初開幕
- 02 | 每週3次速食 兒童過敏機率增4成

藥膳美食

- 03 | 肉蓴蓉蒸蝦

專題報導

- 05 | 認識骨質疏鬆症
- 07 | 骨密度是什麼
- 09 | 骨質疏鬆症的中醫治療
- 11 | 灌鈣良方－龜鹿二仙膠

保健素材

- 13 | 健康飲食－預防骨質疏鬆
- 15 | 膠原蛋白預防骨質疏鬆症

人物專訪

- 17 | 喬邦中醫診所-林建邦院長

基原鑑定

- 19 | 枸杞

活動訊息

- 21 | 實習心得
- 22 | 機關團體參訪活動

旅遊休閒

- 23 | 高屏溪畔的美麗新城－高雄大樹



台南市立安南醫院 二月初開幕

由臺南市政府委託中國醫藥大學興建經營的「臺南市立安南醫院」，歷經二年的籌備，終於在今年二月初正式開幕，肩負起大臺南沿海鹽分地帶的醫療救護工作。

臺南市立安南醫院座落於臺南市安南區長和路，是南台灣第一座醫療建設BOT案；由中國醫藥大學興建經營，投資金額四十億元籌設。經過相關單位的努力不懈，終於在今年二月二日正式營運；未來將提供臺南市安南區、佳里區、學甲區、西港區、七股區、將軍區、北門區及安定區等地區最優質的醫療服務，改善沿海地帶居民醫療資源不足的情形。

目前醫院設有30個科別，並擁有四十多位各科專科醫師及一百多名護理人員。已設置急症病床100床，年底將增加至500床，預定五年後增為43科1803床。除了婦兒科之外，將以急、重症為主；尤其將善用中國醫藥大學最具傳統的「中醫」。服務範圍包括：中醫內科、婦科、兒科、針灸科與骨傷科等，在設備上也採用目前最先進的儀器，並鼓勵民衆中西合併醫療，以提供全人而多元的醫療照護為目標。

首任安南醫院院長林欣榮出生於臺南市學甲區，曾擔任花蓮慈濟醫院及中國醫藥大學附設北港醫院院長。在神經外科醫學界頗負盛名的他，面對臺南市占地面積之最的安南區醫療資源不足的問題；未來將以救心、救腦、救命為營運策略，提供「急重症醫療」為服務重點，並結合中國醫藥大學最優質的醫療經營團隊，讓臺南市立安南醫院成為南台灣的醫療重鎮。



每週3次速食 兒童過敏機率增加4成

漢堡、薯條、甜甜圈對小孩來說就如同人間美味，然而這些速食餐點對人體健康的不利影響卻也不能忽視，在英國最新的一項研究調查中發現，孩童每週固定吃3次以上的速食，罹患氣喘、過敏、濕疹的機率會比其他同齡小孩要高出將近4成（39%）。

根據英國《BBC》報導，在全球50多國共50多萬名小孩的飲食習慣調查中發現，青少年、孩童一週吃3次或3次以上速食，患嚴重氣喘的機率增加了39%；而6~7歲的幼兒則增加了27%。然而，若是在平日飲食中有充份攝取水果，一週達到3份或以上，就能降低11%~14%的風險。

紐西蘭奧克蘭大學的亞瑟（Innes Asher）教授與英國諾丁漢大學的威廉斯（Hywel Williams）教授發表於「胸腔期刊」（Thorax journal）的研究內容指出，若是此研究結果無誤，證實了速食產品與氣喘過敏之間的因果關係，速食會造成人體過敏現象，除了氣喘外還有濕疹與結膜炎等症狀，那麼將會對未來飲食消費型式產生重大衝擊。

一般來說，過敏兒對於雞蛋、牛奶、魚、貝類或蛋黃製品都要特別小心食用，而速食屬於精緻碳水化合物食品，又有高含量的油脂與蛋白質，本身就隱藏了許多潛在的過敏原，對於人體免疫系統較弱的人來說，很有可能因長期食用而引發過敏。

不過，蔬菜水果中含有的天然抗氧化物是抗過敏的天然方法，因此若是想要避免罹患氣喘或其他過敏症狀，建議維持每天攝取5份蔬果、一週吃2次新鮮魚類的均衡飲食型態，才能維持免疫系統健康。

【資料來源：華人健康網】



肉蓯蓉蒸蝦

材料：草蝦300公克、肉蓯蓉12公克、淫羊藿6公克、蛇床子4公克、枸杞子12公克、米酒、鹽各適量。

做法：1、所有藥材洗淨後將肉蓯蓉、淫羊藿及蛇床子以小布袋包好，加入水500c.c煮沸後改以小火再煮約20分鐘。

2、將草蝦抽腸洗淨後置入盤內，淋上作法1的中藥汁及枸杞子；放入電鍋蒸20分鐘，再加入米酒及鹽調味即可。

功效：可補益肝腎、增強身體機能。

食材說明

肉蓯蓉

性味：甘酸鹹溫無毒。

功效：滋補強壯、強陰益精、溫暖腰膝、潤腸通便、止血。



淫羊藿

性味：辛溫無毒。

功效：補肝腎、強筋骨、助陽益精、祛風勝濕。



蛇床子

性味：辛苦溫有小毒。

功效：強陽補腎、祛風燥熱、消炎收斂。



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。



龜鹿二仙丸

大補精髓 益氣養神 治視物不清



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

服務專線：0800-317317 傳真專線：0800-624016
<http://www.kaiser.com.tw> E-mail : kp@kaiser.com.tw



認識骨質疏鬆症

由於骨骼的新陳代謝在各年齡時期呈現不同的狀態，因此兩種進展過程速度也會有所變化，例如成長期的孩子，其骨骼形成的速度比分解的速度快，新骨可以大量積存，因而迅速長高，到了20至30歲時，全身骨質量達到最高峰；30歲以後，鈣從骨骼移出的比積存的多，骨骼的密度漸漸變小，呈現中空疏鬆、脆弱而易骨折等現象，這就是骨質疏鬆症。

骨質疏鬆症老之將至患者多不自覺，背痛、駝背、變矮、脊椎側彎、骨折是明顯病症，國內65歲以上女性有四分之一以上是骨質疏鬆患者；而50歲以上男性患本症的機會也高達十二分之一，此外年輕女性骨質流失的情況也較高。無論男女都會發生此症，尤其是高危險群者，更應儘早做預防工作，減少骨質疏鬆症的發生。

中醫的角度

根據中醫四診法【望診、聞診、問診、切診】，中醫師再依不同証證與治療的不同階段調整治療方法。以下是中醫對骨質疏鬆症常見以下辨証分析：

① 肝腎陰虛

當身體察覺到骨髓蓄存不足時，肝腎會代償性增強功能，以盡快回復正常的狀態。形成體內陰氣相對不足，於是產生虛火表現熱症。檢查時舌質紅、舌苔稀少或無，按脈細小似線而搏動快速。

② 血虛水盛

脾胃功能不良，使血氣生成減少及濕邪積聚經絡，引起氣血運行不良，而骨骼也無法得到足夠滋養；病人會表現虛弱、背痛及關節痛等。檢查時舌色淡、舌苔肥膩，重按才感到脈搏並有圓滑感。

③ 腎虛寒濕

腎負責調節身體水液的分佈及排泄，也促進骨髓及血液生成。當寒濕外邪入侵會引起腎損害，導致骨骼得不到足夠腎氣滋養，使骨骼衰退。因而表現腰痛、駝背、多尿及怕冷等。檢查時舌色淡，舌苔白色肥膩，要重按才感到脈搏，脈搏表現細小及脈管張力增加。

④ 表虛里飲

此証多表現在外邪侵犯患有臟腑病變如脾胃虛弱的人士，病人體內積聚了大量病邪，病邪停滯在經絡關節內，造成臟腑骨骼損壞。因此表現怕冷、疲倦遲鈍、身體四肢酸軟及關節痛。檢查時舌苔白色、重按才感到脈搏並有圓滑感。

⑤ 外寒內熱

此証多表現在身體表面的風寒病邪侵入身體深處，並轉化作熱邪，導致病人同時出現寒症及熱症。同時亦造成腎氣減少、骨骼缺乏營養。檢查時舌質紅、舌苔白色或呈黃色並肥膩，按脈細小似線而脈管張力增加及脈搏快速。

⑥ 髓虛脈痹

當骨髓虧耗，骨骼失去滋養，同時有病邪阻塞輸送營養的經絡時，骨骼病情惡化。病人因而有嚴重表現如劇烈骨痛、關節痛或骨骼變形等。檢查時舌暗紅色、舌苔白色肥膩，重按才感到脈搏，脈管張力增加。

西醫的角度

骨質疏鬆症可以發生數十年而毫無症狀，直至某段脆弱骨骼自發性骨折才被發現。一開始的徵狀往往是脊骨壓迫性骨折，就是胸部脊骨中段、下段或腰部脊骨出現急性疼痛。此外，身高下降或出現駝背亦可能是早期疾病指標。

而透過具有準確、安全及無創傷性的一骨密度測量，是唯一診斷和評估病人發生骨折可能性的方法，同時也可以用來評估骨質流失量及監測治療效果。

使用骨密度測量的指標有：

- ① 雌激素缺乏之臨床高危險群婦女。
- ② X光測出脊骨變形及有可能發生骨質疏鬆症。
- ③ 原發性甲狀腺功能過高-甲狀腺分泌過多激素，使血鈣上升，更引起骨骼脫鈣及骨折。
- ④ 監測服用骨質疏鬆症藥物後的效果。

然而，當中醫師遇到嚴重病人或嚴重症狀併發併發症時，沒法用傳統醫術解決，都會立刻轉到西醫注意並接受緊急治療。目前大家公認的骨質疏鬆症是以骨質密度(bone mineral density, BMD)之測定，以中軸型的雙能量X光吸收儀(dual-energy X-ray absorptiometry, DXA)為準。由於台灣民衆之骨折率與白種人相差不大，世界衛生組織依據白種人停經後女性骨折率訂定之診斷標準應可適用於台灣停經後女性。同時參考ISCD及各國的指引，此項診斷標準也可適用於老年

骨質密度與20-29歲年輕人比較所計算出的T值(T-score)

骨質密度檢測結果	骨質疏鬆程度
T值>-1	正常骨量(normal)
-1>T值>-2.5	骨質缺乏(osteopenia)，亦稱之為低骨量 (low bone mass)或低骨密(low bone density)
T值>-2.5	骨質疏鬆症(osteoporosis) 當合併骨折時可稱之為嚴重性骨質疏鬆症 (severe osteoporosis) 當有低創傷性骨折(low traumatic fracture)或有任何一節脊椎體高度降低超過20%時，即使骨質密度T值大於-2.5也得以診斷為骨質疏鬆症

參考資料：1. http://www.shen-nong.com/chi/health/osteoporosis_diagnosis.html
2. 中華民國骨質疏鬆症學會



骨密度是什麼

骨密度，是骨質量的一個重要標誌；反映骨質疏鬆程度，也預測骨折危險性的重要依據。除了可診斷出骨質疏鬆症之外，尚可用於臨床藥效觀察和流行病學調查，在預測骨質疏鬆性骨折方面有顯著的優越性。

定義

骨密度全稱是骨骼礦物質密度，是骨骼強度的一個重要指標，以克/每平方厘米表示，是一個絕對值。在臨床使用骨密度值時由於不同的骨密度檢測儀的絕對值不同，通常使用T值判斷骨密度是否正常。T值是一個相對值，正常參考值在-1和+1之間。當T值低於-2.5時為不正常。

骨密度的測定方法

① 單光子吸收測定法（SPA）：

利用骨組織對放射物質的吸收與骨礦含量成正比的原理，以放射性同位素為光源，測定人體四肢骨的骨礦含量。一般選用部位為橈骨和尺骨中遠1/3交界處（前臂中下1/3）作為測量點。一般右手為主的人測量左前臂，「左撇子」測量右前臂。該方法在我國應用較多，且設備簡單，價格低廉，適合於流行病學普查。該法不能測定髖骨及中軸骨（脊椎骨）的骨密度。

② 雙能X線吸收測定法（DEXA）：

通過X射線管球經過一定的裝置所獲得兩種能量，即低能和高能光子峰。此種光子峰穿透身體後，掃描系統將所接受的信號送至電腦進行數據處理，得出骨礦物質含量。該儀器可測量全身任何部位的骨量，精確度高，對人體危害較小。檢測一個部位的放射劑量相等於一張胸片1/30，QCT的1%。

③ 定量CT（QCT）：

近20餘年來，電腦機層（CT）已在臨床放射學領域得到廣泛應用。QCT能精確地選擇特定部位的骨測量骨礦密度，能分別評估皮質骨的海綿骨骨礦密度。臨牀上骨質疏鬆引發的骨折常位於脊柱、股骨頸和橈骨遠端等富含海綿骨的部位，運用QCT能觀測這些部位的骨礦變化，因受試者接受X線量較大，目前僅用於研究工作中。

④ 超聲波測定法：

由於其無輻射和診斷骨折較敏感而引起人們的廣泛關注，利用聲波傳導速度和振幅衰減能反映骨礦含量多少和骨結構及骨強度的情況，與DEXA相關性良好。該法操作簡便、安全無害，價格便宜，所用的儀器為超聲骨密度儀。

骨密度的測試意義

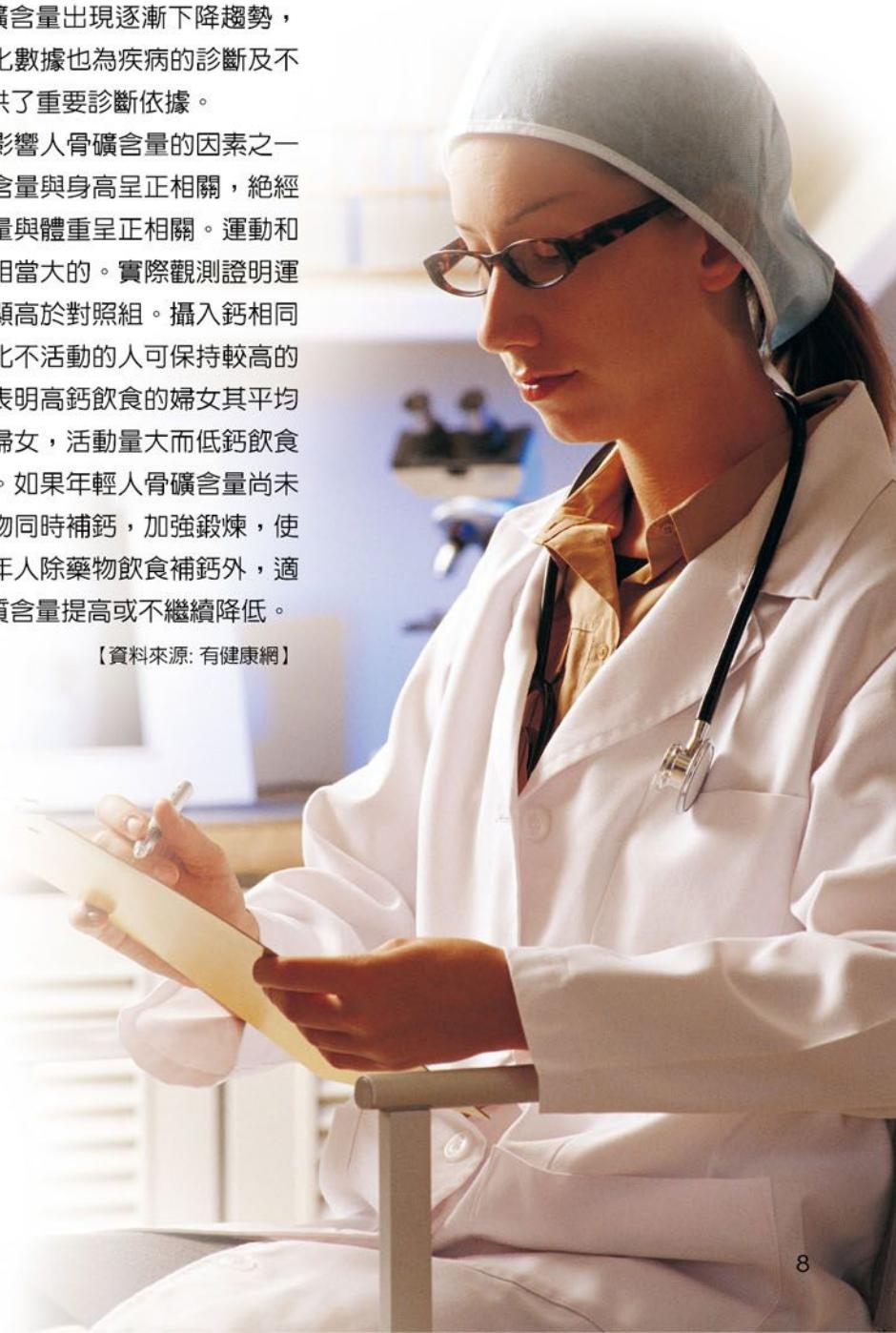
人體骨礦物質含量與骨骼強度和內環境穩定密切相關，因而是評價人類健康狀況的重要指標。在生理狀態下，人體骨骼中骨礦物質含量隨年齡不同而異，在病理狀態下，某些藥物可導致骨礦含量改變。因此人體骨礦含量的定量測定已成為現代醫學的一個重要課題。骨礦的常規檢測主要是通過對人體骨礦含量測定，直接獲得骨礦物質（主要是鈣）的準確含量，它對判斷和研

究骨骼生理、病理和人的衰老程度以及診斷全身各種疾病均有重要作用。

正常人骨礦含量與性別、年齡密切相關。同年齡組不同性別有差異，女性低於男性。同一性別隨年齡增長發生相應的變化，35-40歲以後骨礦含量出現逐漸下降趨勢，女性尤為顯著。這些生理性變化數據也為疾病的診斷及不同原因所致的骨礦含量改變提供了重要診斷依據。

體重、身高和骨橫徑也是影響人骨礦含量的因素之一。男性和絕經期前的婦女骨礦含量與身高呈正相關，絕經前和絕經後的婦女骨礦物質含量與體重呈正相關。運動和飲食對人體骨礦含量的影響是相當大的。實際觀測證明運動員橈骨及脊柱的骨礦含量明顯高於對照組。攝入鈣相同的情況下，從事體力勞動的人比不活動的人可保持較高的骨骼健康狀態。骨專家的研究表明高鈣飲食的婦女其平均橈骨骨礦含量高於低鈣飲食的婦女，活動量大而低鈣飲食的婦女可保持較好的骨骼指數。如果年輕人骨礦含量尚未達到高峰值，應採取飲食、藥物同時補鈣，加強鍛煉，使骨礦含量達到高峰值水平。老年人除藥物飲食補鈣外，適當活動和曬太陽，能使骨礦物質含量提高或不繼續降低。

【資料來源: 有健康網】





骨質疏鬆症的中醫治療

骨質疏鬆症的病理變化主要是骨骼質量減少、骨的微觀結構退化，臨床表現有慢性腰背酸痛、身高變矮、駝背、胸悶、容易發生骨折等。傳統中醫裡並沒有骨質疏鬆症的名詞，但其表現與典籍中的「骨萎」很相似；認為由於人體氣血不足、長期過度勞動或大病後所引起腎精虧損使骨枯髓減所致，因此它的病理機轉主要與腎虛有關。

中醫認為腎的功能包括免疫系統、內分泌系統及生殖系統的功能，而內分泌系統對骨骼的生長發育及修復都有十分重要的關係，特別是腎上腺皮質激素、生長激素、性激素都直接影響到骨骼的生長和修復。骨質疏鬆症最容易發生在年長者及更年期停經或卵巢切除等婦人，中醫認為其為骨骼衰老的表現；患者多已腎氣虛衰、精血虧損，故無法維持原本的骨質密度。另外營養不均衡、缺乏戶外運動、生活緊張壓力大的人、常喝酒、抽煙及喝大量咖啡者、長期服用如類固醇、利尿劑、制酸劑、抗痙攣藥、甲狀腺劑藥物者或長期臥床病人，皆比較容易造成骨質疏鬆症。

想要骨骼生長強勁，離不開氣血的溫煦濡養；因此中醫治療骨質疏鬆症除了補脾腎之外，益氣活血也是很重要的原則。臨床治療上需根據個人不同體質症型加以調理，常見患者可分為以下幾種證型：

① 腎陽虛衰：

常見症狀為腰膝酸軟、四肢冰冷、精神倦怠、小便頻數、不易流汗；治則為溫補腎陽、強腰脊。

② 肝腎陰虛：

常見症狀為腰膝酸軟、咽乾口乾、心煩潮熱、手足心熱、失眠多夢、小便色黃；治則為滋陰補腎、強精壯骨。

③ 脾胃氣虛：

常見症狀為身倦乏力、倦怠懶言、容易腹脹、食慾不振、大便稀軟、容易感冒；治則為健脾益氣。

④ 氣血兩虛：

常見症狀為腰膝酸軟、頭暈目眩、胸悶氣短、神疲乏力、面色淡白或萎黃、容易健忘；治則為補益氣血。

中醫治療骨質疏鬆症具有療效確切、副作用小和遠期療效穩定的優點，常用處方包括左歸丸、右歸丸、濟生腎氣丸、八珍湯等加減處理。其它常用處方如龜鹿二仙膠、養血壯筋健步丸也有不錯效果，介紹如下：

① 龜鹿二仙膠：

主治腎虛精血不足所致筋骨痿軟，為生精補髓、益氣補血之常用藥方。能有效補充人體鈣質、膠質，滋潤骨骼及關節間的磨擦，長期服用能對骨質疏鬆的防止達到良好的效果。方中含有鹿角可滋養補血、治腰膝無力；龜板可促進創傷和骨折癒合；枸杞可滋補腎陰、清神中之火；人參可大補元氣，諸藥合用故為陰陽氣血交補之劑。建議民衆可與富有鈣質的排骨、牛骨等食材合燉服湯，但感冒及發炎期不宜服用。

② 養血壯筋健步丸：

本方具有強壯筋骨、滋陰養血作用，可促進血紅蛋白與細胞再生，對於一切腰膝筋骨痠痛等症皆具有明顯療效。能滋補肝腎、益氣健脾，改善新陳代謝機能減退及心肌無力；通利關節、除濕止痛、改善退化性關節引起的疼痛問題；並可補充人體所需鈣質、膠質，抑制骨質的流失及維持骨質的密度。對於神經痛、腰痠背痛、步履無力者也能達到症狀改善的效果。

此外，常用的補腎中藥包括：熟地黃、山茱萸、何首烏、枸杞子、龜板、杜仲、巴戟天、淫羊藿、山藥、胡桃肉、淮牛膝、鹿角膠等。民衆在日常生活中除了多補充鈣質和膠質，還可利用：山藥、枸杞、杜仲、黑豆、木耳、黑芝麻、韭菜、核桃等食材作為藥膳食療輔助，以滋補肝腎、預防骨質疏鬆。患者也可併用針灸或薰蒸來通調氣血、減輕疼痛、增強骨骼健康，但無論是使用何種治療，請先經過專業合格中醫師診斷後才服用，切勿擅自購買以免發生不良副作用。





灌鈣良方－龜鹿二仙膠

龜鹿二仙膠是由鹿角、龜板、人參、枸杞所組成，又稱為四珍膠。鹿角，為鹿科動物梅花鹿 (*Cervus nippon temminck*) 或是馬鹿 (*Cervus canadensis*) 已骨化的角。龜板為龜科動物烏龜 (*Chinemys reevesii Gray*) 的背甲及腹甲。人參為五加科植物人參 (*Panax ginseng C. A. Mey.*) 的根。枸杞為茄科植物寧夏枸杞子 (*Lycium barbarum L.*) 的成熟果實。這些藥材經長時間熬煮後，會呈現黃褐色膏狀。純正的龜鹿二仙膠放在燈光下照射，會呈現透明琥珀色。《本草綱目》記載：龜鹿皆靈而壽，龜首常藏向腹，能通任脈，故取其甲以補心、補腎、補血以養陰也。鹿首常返向尾，能通督脈，故取其角以補命、補精、補氣以養陽也。本方為補益之劑，用來治療精、氣、神、血虛弱等症，長期服用也可預防骨質疏鬆症。經過現代科學分析發現成分含有豐富的膠質、碳酸鈣、磷酸鈣、人參皂苷、多醣體、胺基酸、胡蘿蔔素、維生素等。

骨質疏鬆症為骨骼之鈣質流失之現象，導致骨質量減少，骨內孔隙增大，導致骨質變得很脆弱，因而容易發生骨折。隨著年紀增長，不管是男女性都會遇到鈣質流失的情形，但骨質疏鬆的發生機率，女性為男性的4-5倍，因此更年期後婦女，雌激素大量減少，更要注意鈣質流失所導致的骨質疏鬆症，有研究顯示服用龜鹿二仙膠12周能提高停經婦女骨質密度(黎等，2007)。龜鹿二仙膠雖為補氣良方，卻也是預防骨質疏鬆的聖品。鹿角在此方扮演一個重要的角色，其味乾鹹、性溫，歸肝、腎經功能，能溫補肝腎、益精血、止血。常用於腎陽虛弱，精血不足，虛勞羸瘦等症。通常一般的食物中，所含的鈣不能在胃腸全部吸收，必需靠食物或藥物加以補充，而鹿角萃取的鈣質天然且容易吸收，經研究證實能促進鈣的吸收和體內的瀦留，使血中鈣略有增高，這種鈣質載運作用可能與其所含甘氨酸有關。龜板其味乾鹹、性寒，歸肝、腎、心經，能滋陰潛陽、益腎健骨、固經止血，養血補心。龜板為入腎的藥物，腎主骨，若腎虛虧損致筋骨不健，必引起腰腳瘦弱，步履無力，加以龜板有滋補腎陰之功效、故能健骨強筋。人參為亞洲人愛用的補益佳品，又被稱作百草之王，其性甘微苦，歸心、肺、脾經，能大補元氣、補脾益肺、生津、安神。《本經》提到人參：「補五臟，安精神，定魂魄，止驚悸，除邪氣，明目，開心益智。」具有強心、擴張心血管、抗心肌缺血、心肌保護、耐缺氧、抗休克、降血脂、抗疲勞、抗利尿、刺激腎上腺皮質功能、增強免疫機能、抗衰老、增強機體適應性、抗應激、抗突變、抗腫瘤等多種藥理作用。枸杞味甘，性平，歸肝、腎經。用於治療肝腎不足、腰酸遺精、及頭暈目眩、視力減退、內障目昏等。有補肝腎、益精血、明目、止渴的功效。龜鹿二仙膠除了預防骨質疏鬆外，在臨床上更可用於病後的調養，服用可滋補氣血，引氣歸元，加速復原。另外在強精壯陽方面也有一定效果，可填補精隨，補腎陽、益精血。另外長期服用可抗老化、保持青春，促進細胞代謝。

不過龜鹿二仙膠藥性強且燥熱，在服用上也有許多要注意的地方。感冒、身體發炎、陰虛燥熱體質者應避免服用，以防導致病情惡化或產生口乾舌燥、長痘痘等上火等症狀。因龜鹿二仙膠為膠質型態，腸胃差者也應避免服用，以防消化不良或是腹瀉產生。另外高血脂的人也不適合服用，以免造成血液黏稠度增高，增加中風的風險。總之在服前應事先詢問醫師，或由醫師處方提

供服法、用量。現今坊間可見許多龜鹿二仙膠相關藥膳食補，如龜鹿二仙酒，將100C.C.高粱放入50克龜鹿二仙膠，使龜鹿二仙膠溶化後飲用。有研究指出龜鹿二仙藥酒有清除自由基之功效(劉崇喜，2007)另外龜鹿二仙雞，即是將燉雞加入20克龜鹿二仙膠使其溶解，除了美味好吃外還多了養生的功效。

龜鹿二仙膠價位高昂，近年來市面上有些廠商會用豬皮、雞腳等東西一起熬煮來降低成本，甚至有些假貨也能做出跟真品一樣的透光性，肉眼難以辨識。用鹿角、龜板、人參、枸杞熬煮製成的龜鹿二仙膠味道香醇，劣質品或假貨則容易有腥臭味，購買時也可以仔細聞聞看來做比較。GMP藥廠所生產的龜鹿二仙膠，每一步驟都經過精密的檢驗，由藥材的取得、製造過程到最後成品包裝，透過專業的檢測團隊利用薄層分析(TLC)、高效液相層析儀(HPLC)、超高效液相層析串聯質譜儀(UPLC-MS/MS)、感應耦合電漿質譜儀(ICP-MS)、氣相層析串聯質譜儀(GC-MS/MS)等精密儀器來確定其指標成份含量；也為農藥殘留、重金屬、微生物、黃麴毒素等標準作嚴格把關。因每一個步驟從原料到成品，整個製程皆受到準確且嚴格的掌控，以確保藥品的品質具有最佳的療效。消費者在選購時最好找尋中醫診所，經醫師診斷後，配合醫師處方服用；或是選購GMP藥廠所生廠的產品，為消費者的健康做好把關。



References

醫貶 · 沈藥子([HYPERLINK](#)

"<http://yibian.hopto.org/fang/?fno=42>" <http://yibian.hopto.org/fang/?fno=42>)。

黎榮興、王士豪、何豐名。2007。中藥龜鹿二仙膠對停經後婦女骨質密度的影響。中原大學生物醫學工學系碩士論文。桃園。

劉崇喜，2007。龜鹿二仙藥酒之抗氧化-DPPH自由基清除能力評估。大仁科技大學。高雄。

健康飲食－預防骨質疏鬆

骨質疏鬆症通常是一種無聲無息的疾病，因此骨質疏鬆症又有「隱形殺手」之稱號。骨質疏鬆症往往是直到撞擊或是未知的原因產生了骨折才被發現。骨質疏鬆症可能造成的後果包括體型的改變(駝背)、不良於行、疼痛，甚至增加死亡的危險性。

每日鈣的建議攝取量



國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)

年齡	鈣 (毫克)
0 - 6月	300
7 - 12月	400
1 - 3歲	500
4 - 6歲	600
7 - 9歲	800
10 - 12歲	1000
13 - 15歲	1200
16 - 18歲	1200
19 - 30歲	1000
31 - 50歲	1000
51 - 70歲	1000
71 歲以上	1000

(資料來源：行政院衛生署)

行政院衛生署公告國人每日鈣的建議攝取量，13歲到18歲的青少年約1200毫克、成年人約1000毫克。

添鈣8步—預防骨質疏鬆飲食

2007~2008年國人19歲以上成人骨密度狀況調查發現，國人50歲以上有骨質疏鬆症狀的男性有22.6%、女性有41.2%。2010年行政院衛生署的國民營養調查中，台灣國中男生每天平均攝取鈣為559毫克，女生平均攝取鈣為488毫克，僅佔DRIs之47%與41%。2011年行政院衛生署的國民營養調查中，以台灣高中生進行飲食回憶記錄營養素調查，其結果發現台灣高中男生每天平均攝取鈣為561毫克，女生平均攝取鈣為447毫克，僅佔DRIs之47%與37%，由此可得知，國人每日攝取鈣量普遍不足。正所謂「預防勝於治療」，骨質疏鬆的預防之道--養骨本，應儘量提高顛峰期骨質密度，並搭配正確飲食，以降低骨質流失比例。

- ① **均衡飲食**：保持均衡的營養，不但能幫助體內吸收到足夠的鈣質，還可避免因偏食、營養不良等因素影響鈣的吸收。並且均衡的飲食，含有足夠的維生素C、礦物質鋅、錳、銅等，可防止骨質流失。

- 
- ② **多食含鈣量高的食物：**足夠的鈣質攝取有助於強化骨質密度，富含鈣質食物包括牛奶及乳製品、小魚乾、蝦、蛤、豆類、豆類加工製品、雞蛋、芹菜、油菜、魚貝類、海藻、髮菜等食物。
 - ③ **維生素C與維生素D：**富含維他命C的食物包括柳橙、木瓜、芒果、草莓及奇異果、番茄、芥蘭、白菜或菜心等；維生素D有助於人體吸收鈣質，食用富含維生素D的食物，如魚肉、奶油、蛋、肝、和牛奶等也有利骨質保健；而在戶外曬太陽，也能增加體內維生素D的攝取量，而有助於鈣質的吸收。
 - ④ **避免過量蛋白質攝取：**過高的蛋白質與磷質，會阻礙體內鈣的吸收，所以應減少食用過多的肉類及加工食品。
 - ⑤ **避免高鹽、高脂、高糖食物：**高鹽高脂的飲食會影響鈣質的吸收，應採低鹽低脂飲食；同時也應減少過甜食物的食用，因過多的糖份會影響身體對鈣的吸收，造成骨質疏鬆症。
 - ⑥ **抽煙、飲酒及喝咖啡、茶等刺激性飲料：**抽煙、飲酒及喝咖啡、茶等刺激性飲料，會干擾鈣質的吸收，因此也應儘量避免。
 - ⑦ **注意高草酸與植酸食物食用：**含草酸的食物會與鈣質結合形成不溶性鈣鹽，而減少鈣的吸收與利用，因此應避免與含鈣豐富的食物一起食用；草酸含量高的食物有菠菜、四季豆、甜菜、蕃茄、青椒、茄子、巧克力、可可、草莓等。
 - ⑧ **食用鈣片：**如果由天然食物無法獲得足夠鈣質，得選擇鈣片補充，以補足一日所需鈣質建議量。

鈣的流失是造成骨質疏鬆的最大元凶，骨質疏鬆與年輕時骨量的累積及中老年期骨質流失的速度有關，若要使身體保有足夠的鈣質，正確的飲食習慣應從小於日常生活中培養，並搭配持續的運動習慣，更有助於體內鈣質的保留；預防骨質疏鬆症永遠不嫌晚，且越年輕開始越好，應將它視為一種終生的工作，使我們的骨骼永保健康。



膠原蛋白預防骨質疏鬆症

當你聽到膠原蛋白時，你一定會聯想到頂級保養品中的主成分—膠原蛋白，它是具有減少皺紋的功效，是維持肌膚緊實及彈性的重要關鍵因素。此外，膠原蛋白在關節骨骼的保健上也扮演了相當重要的角色。

膠原蛋白

膠原蛋白分子量約為283,000道爾頓（daltons），是由纖維母細胞或其他組織的母細胞先製造出單條的多勝肽，再將3股多元勝肽鏈相互纏繞成3股螺旋的膠原蛋白分子，是其他蛋白質所沒有的特殊構造。膠原蛋白在生物結構中，是由共價鍵、氫鍵等作用力，在不同階段發揮聚合作用，而氫鍵為3條勝肽鏈形成螺旋的主要作用力。不同種類的蛋白質有不同的聚合過程，以形成特定的空間結構，而膠原蛋白的特殊結構可提供組織一定的機械強度，也能使細胞附著生長於其間。

膠原蛋白的來源

膠原蛋白(Collagen)是一種天然萃取物，由於萃取原料來源的不同，其萃取出之膠原蛋白亦將有不同的等級與特性；一般膠原蛋白可分為來源：植物類、牛豬類、魚類。

- 植物類：膠原蛋白其耐溫性低，只能耐到約攝氏20°C，穩定度低。
- 牛豬類：耐溫性與人體體溫接近，但豬與牛等有與人體產生傳染共通疾病的疑慮使用上需多加留意安全性問題。
- 魚類：水解魚膠原蛋白分子小，腸胃好吸收，但對於海鮮過敏體質應慎選使用。

人體膠原蛋白分子的分布

膠原蛋白類型	組織分布	功能
一	皮膚、硬骨及血管等多數結締組織	抵抗壓力
二	透明軟骨、彈性軟骨	抵抗間斷的外來壓力
三	血管、新生兒皮膚及肉芽組織維持	膨脹器官的整體結構
四	皮膚、血管	
五	皮膚、細胞基底膜	
六	皮膚、透明軟骨	
七	皮膚、胎盤	
八	表皮細胞基底膜	
九	血管	支持和過濾

骨骼中的膠原蛋白

人體因年齡的增長、生活壓力、作息不規律、紫外線照射、環境污染等因素，使生理機能出現老化的現象；為修補因工作或運動時的傷害，如扭傷、拉傷及關節受損等，必須藉助膠原蛋白，使水份和鈣質留存於皮膚、肌肉、骨骼中，除可增加皮膚和肌肉彈性，亦能強化骨骼；黏合肌肉間細胞，修補關節間肌肉、韌性等軟部組織。

在骨骼中70%～80%是膠原蛋白，在骨骼生成時，首先必須合成充足的膠原纖維和彈性纖維來組成骨骼的框架，從而堅韌強健骨骼，因此膠原蛋白又被稱為「骨骼中的骨骼」，是骨骼的基礎結構物質，是強化骨鈣的先決條件。骨骼中的膠原蛋白如水泥的角色，除了將礦物質（骨質）留住外，膠原蛋白還可以增加骨骼的柔軟度及彈性，有效維持骨質。

此外，膠原蛋白在骨骼中還扮演了多種重要的角色，包含有：1.讓鈣、磷、鎂、鋅等礦物質等成分與骨細胞結合，避免流失，構成骨質提供結締組織所需的張力、拉力強度。2.強化軟骨的修補能力。3.增進傷口癒合與修復。4.增強關節的黏稠彈性及軟骨彈性。5.膠原蛋白可以促進關節表面細胞組織的再生能力、增加關節潤滑度，增進關節潤滑，治療關節炎及關節酸痛。

膠原蛋白與骨骼強度

日本宇都宮大學生物生產科學系田中秀幸博士與佐藤智樹學士，研究發現在無女性荷爾蒙的情況下，有攝取膠原蛋白的組別骨骼強度較無攝取膠原蛋白組別的骨骼強度約強15%。日本小山教授也在營養科學會刊發表，食用膠原蛋白的實驗組大腿骨的骨質密度與骨骼礦物質含量也較無膠原蛋白組增加10%。

綜合以上實驗的結果，食用膠原蛋白會增加骨質內的膠原蛋白含量及鈣的含量。胜肽類的膠原蛋白比一般形態的膠原蛋白還容易被吸收利用，當身體處於不良狀態，如低蛋白質營養不良、女性荷爾蒙缺乏，低鈣等狀況，導致骨質低下時，可以補充膠原蛋白來改善狀況，尤其是膠原蛋白勝肽型會更能發揮效果。

強健骨骼和關節的“第一步”是需要優質膠原蛋白。膠原蛋白是一種動物特有的蛋白質，因此市面上的膠原蛋白，主要是從動物體上所萃取出來的，再加上，當前市面上，膠原蛋白產品有相當多種品牌與種類，所以我們在選購產品時，更應該需要注意與重視產品的品管及萃取來源。選對膠原蛋白才能有效提升骨骼的健康和身體的活動力，進而提升生活品質。





喬邦中醫診所 林建邦院長 專訪

初見林建邦醫師時會因為他開朗的笑容，溫暖而親切的問候而覺得沒有距離。林醫師主張對待患者就要像對待自己的親人一樣，耐心地傾聽患者的需求如同對待自己的孩子般包容、關懷；仔細地看診如同看待自己的父母般用心、專注。即使，遇到急躁的患者也會耐心請患者給他治療的時間，唯有仔細的診斷才能確切地了解不適的原因，並且給予最直接的治療，開立對於疾病治療最有效的處方。

與中醫之間的緣分

軍人子弟的林醫師從小就體弱多病是個藥罐子，因為家中並不富裕，所以母親需要經常到處借錢讓他看醫生，除了西醫的治療也帶他看中醫調養身體。因此，啓發了想當醫師來幫助他人的想法，也因為這樣的過程讓他了解到原來醫學上還有中醫這塊領域。大學的時候選擇就讀台北醫學院，參加學校社團－中醫社，就此和中醫結下不解之緣。畢業之後便考上中國醫藥大學，從此展開中醫師的培養之路。求學的過程中，林醫師非常感謝當時在台北醫學院擔任助理教授的黃河老師，因為黃老師的鼓勵及提醒，讓林醫師燃起了成為中醫師的夢想，並付諸行動，才能成就現在的他。

個人治療理念與經驗分享

林醫師對於呼吸道、腸胃道疾病的治療有獨到的見解，主張都是免疫的問題所造成的。許多患者會因為氣喘、腸胃不適、失眠的問題來看林醫師尋求醫療上的協助，林醫師會耐心的教導患者正確的觀念，告訴患者只要免疫調理好，這些問題都會迎刃而解。曾經有一位患者是仲介公司的業務員，每天晚上都要吃2顆安眠藥才睡得著，經林醫師診斷後判斷是因為免疫問題所導致的，因此開立處方依據個案的體質針對免疫問題調理，經過個案規律服藥後約3~4個月的時間，即可不再依賴安眠藥就能順利入眠。

林醫師看診仔細不求快，耐心聆聽患者的聲音，視患者的需求為最重要的治療重點。喬邦中醫診所屬於社區診所的型態，照顧社區居民的身體健康，在診斷上也會參考西醫學上相關的檢驗數據來做為診斷的依據，因此對於有需求的病人也會開立檢驗單請患者就近至澄清醫院接受相關的檢查。林醫師認為不管中醫、西醫都是為了要把患者的疾病治好，而林醫師能做的就是幫助患者選擇對於自己最有幫助的治療方式。林醫師也跟我們分享了幾個例子：有一位老伯因為感冒來掛號給林醫師診治，經由林醫師仔細診斷之後發現除了感冒之外，老伯還有嚴重的心臟問題，便開立轉診單建議家屬轉診至大醫院仔細檢查，經由醫院診斷後需要住院治療。還有一位軍人因為跌倒以為只是扭傷而至診所請林醫師治療，經由林醫師診斷後便建議趕快照X光，這位患者覺得只是扭傷應該不嚴重，因為林醫師的堅持而照了X光後才發現是足背骨折。

過敏族群的飲食建議

春天是百花齊放，百鳥齊鳴的美麗季節，在這麼溫暖的季節也是過敏好發的季節。林醫師建

議有過敏體質的患者除了遵照醫囑按時服藥之外，在飲食上有些容易誘發過敏的食物像是：巧克力、洋芋片、花生、蜜餞、有殼的海鮮等盡量不要食用，另外像是冰涼的飲料、辣椒、芥末等辛辣的食物，酒、香菸、咖啡、檳榔等刺激性食物，西瓜、哈密瓜、芒果、百香果、香蕉、葡萄柚、椰子水等水果也要少吃。林醫師表示對於過敏族群的飲食禁忌相當多，為了讓患者可以充分了解，診間也準備相關的衛教單供患者索取。林醫師的用心讓患者除了感到方便，也多一份貼心。

雷射針灸讓患者安心診療

林醫師在診間常常遇到害怕針灸的病人，特別是小孩及看到針就緊張的人。為了讓患者可以受到最好的醫療照護，喬邦中醫診所特別引進了針灸雷射設備。針灸雷射是一種溫和而有效的治療方式，和傳統針灸不同的是雷射針灸屬於非侵入性的治療，對於傳統針灸難以針灸治療的地方都可以加以治療，對皮膚也不會造成傷害，也可以避免感染。這套無痛治療的設備特別適合小孩，也可以免除病人對針的恐懼，讓治療過程可以愉快順利的進行。



現 職

喬邦中醫診所 院長

學經歷

台北醫學大學理學士

中國醫藥大學中醫學士

署立基隆醫院中醫師

仁安堂中醫診所主治醫師

台北華夏中醫院主治醫師

十方中醫診所院長

主治專長

感冒、失眠、腹瀉、便秘、胃炎、肝炎、氣喘、高血脂症、咳嗽、減重、頭痛、過敏性鼻炎、中風後遺症、扭傷挫傷拉傷、更年期障礙、月子調理、婦女病、小兒轉骨、眼睛乾澀、蕁麻疹、濕疹、皮膚病、內外痔、痛經、白帶

特別項目

肝膽腸胃疾病、免疫疾病、呼吸道疾病及過敏病症

門診時間

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

交 通 位 置

地址：407 台中市西屯路三段166之42號
電話：04-24628688 傳真：04-24616937



枸杞的基原鑑定



學名(Botanical Name) : *Lycium barbarum* L.

俗名(Common Name) : (中)：西枸杞、中寧枸杞、山枸杞

(英) : matrimony vine

來源(Source) : 為茄科(Solanaceae)植物枸杞*Lycium barbarum*之乾燥成熟果實。

The dried and matured fruit of *Lycium barbarum*

藥材性狀

- 漿果長卵形或橢圓形，略扁，長10-18mm，直徑4-6.5mm。
- 表面鮮紅色或暗紅色，具不規則的皺紋，略帶光澤。頂端有小凸起狀花柱痕，基部有白色果梗痕，質柔軟滋潤。
- 橫切面類圓形，由橫隔分成二室，中軸胎座着生種子20-50粒，種子扁腎形，長1.2-2mm，寬0.4-0.7mm，黃色，有微細凹點，凸側有明顯種臍。
- 氣無，味甜、微酸。

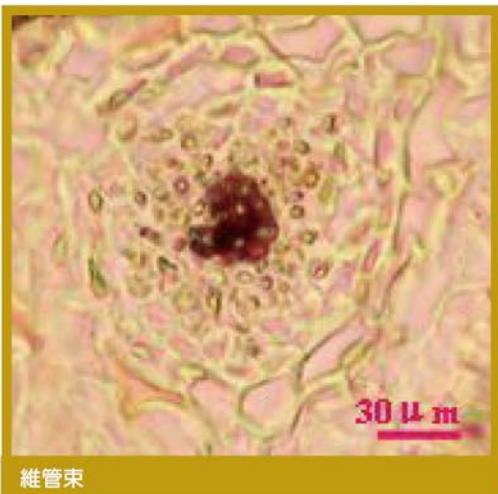
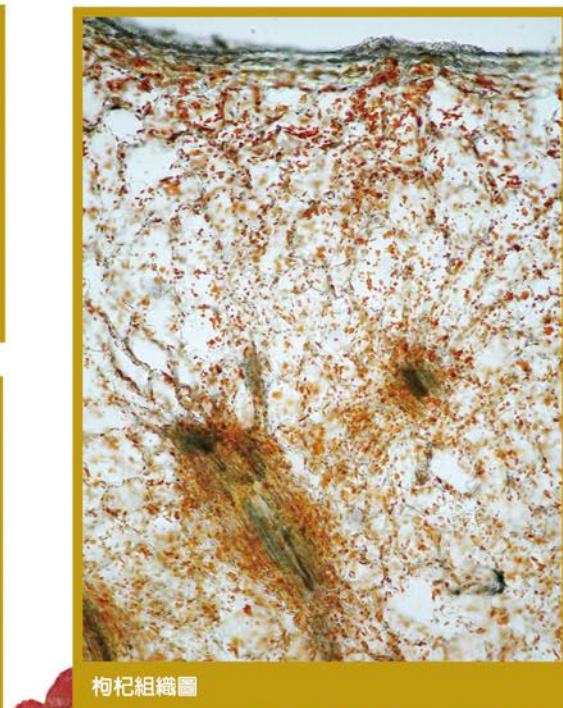
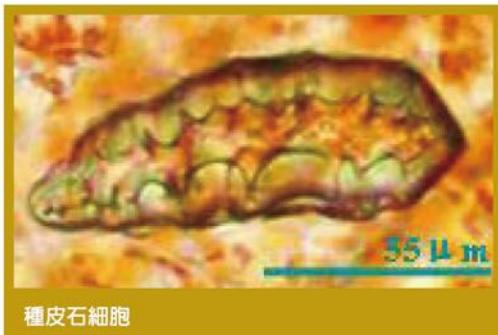
顯微性狀

- 外果皮為1列扁平細胞，壁較厚，外被角質層，外緣作細齒狀突起。
- 中果皮為10餘列薄壁細胞，外側1-2列細胞較小，中部細胞形狀較大，含橙紅色素顆粒，有的細胞中含草酸鈣砂晶。
- 維管束雙韌型，散列。
- 內果皮細胞1列，橢圓形，切向延長。種皮表皮為1列石細胞，類長方形，側壁及內壁呈U字形增厚。其下為3-4列被擠壓的薄壁細胞。最內一層為扁長方形薄壁細胞，微木化。
- 胚乳及胚根、子葉薄壁細胞含有脂肪油及顆粒狀內含物。

參考文獻

- ① 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。123-124頁。
Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 1999. Drugs Quality Control: Authentication. Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 123-124pp.
- ② 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。482-486頁。
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 2). Chemical Industry Press. 482-486pp.

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。





實習心得

時間匆匆，一轉眼實習就滿兩個月了，心底有感激也有不捨，在這裡學到看到很多東西也大開眼界；在這段實習的期間，一開始我是抱著極度緊張的心情，深怕我能力不足造成別人的困擾，但是當我踏進公司實習的部門－研管部，學長姐們用親切的態度對待我們時，完全消除了内心不安和緊張的情緒。

在這裡，首先接觸的是微生物檢測，主要檢測是否含有酵母菌、黴菌、總生菌數、大腸桿菌、金黃色葡萄球菌和沙門氏菌等，從原料到半製品再到成品都需經過微生物檢驗以確保是否有汙染並符合法規規範。一開始先介紹殺菌裝置和流程、如何選用適當的培養基檢測我們要驗的菌，之後進行實際操作並判別菌落數量，雖然在學校裡有基礎認識與操作，學姐也實際的操作一遍並叮嚀注意事項，但免不了還是會粗心造成人為上的污染，這時候學姐就很有耐心的講解一些我粗心漏掉的小細節；這項工作讓我明白細心和耐心很重要，因為不能急只要有人為汙染那勢必就得重做，但是每樣檢品都有它工作天數的限制，假如一直做不好那就會影響到後續整個的流程；其次接觸最長的就是重金屬檢測和一般檢驗（乾燥減重、灰份、酸不溶灰份、水抽提物、稀醇抽提物），重金屬檢測主要是對剛進貨的中草藥材原料及製作後的半製品檢驗是否含有鉛、銅、鎘、汞、砷，利用ICP-OES感應耦合電漿原子發射光譜分析儀來進行分析，這個最難的地方就是要如何判別哪個圖譜是可用並且是我們要的，一開始覺得好像都差不多只是曲線不一樣，但接觸久了就會發現是有特定的訊息能作為判斷，不過這個熟悉的過程我花了很多時間也多虧學長都不厭其煩的講給我聽！

最後，感謝港香蘭應用生技公司願意給我這個實習機會，讓我了解到品管和檢驗的各個流程，謝謝研管部的各位學長姐在繁忙的工作之餘還親自的教導我，也感謝其他部門的學長姐照顧。實習過後讓我覺得其實在學校學的跟工作上是有落差的，真的要實際操作會遇上很多的問題，例如：學校裡學到的理論運用於實際上分析的差異、障礙的排解等，這時候就得想辦法去解決問題，所以覺得光有課本的理論還是不夠的；而實習的過程也讓我了解到團隊合作的重要性，每個人所負責的檢驗都是密不可分的，有問題可以大家一起解決；我想這兩個月的過程後我會更明白在學校需要再加強哪些知識和技能，未來也會努力不懈的前進！

■ 嘉南藥理科技大學 食品科技系 楊惠子



活動 窗 櫈



▲ 台南北區扶輪社



▲ 美國加州大學



▲ 廣東工業園區協會



▲ 中興大學教職員



▲ 興國管理學院



▲ 國立臺南二中



高屏溪畔的美麗新城－高雄大樹

1913年是高雄大樹區歷史上輝煌的一頁，橫跨高屏溪的舊鐵橋、肩負高雄民生用水要務的竹寮取水站，都在當年完工啓用。百年過去，如今或有毀損卻風華猶存。此外，植物染工房、有機咖啡也呈現在地新風貌；還有建築具特色的佛陀紀念館，以輕鬆及現代化的方式，帶人進入宗教藝術世界。

由台一線高屏大橋轉入省道台21線，進入大樹區境不久，即可望見一座造型優美的虹狀拱橋橫跨高屏溪上，本橋起建於日本時代明治年間，由日本工程師飯田豐二設計興建，建橋共費時八年之久，於一九一三年完工，以圓弧鋼骨結構為主，橋墩磚造包以花崗石人工砌成，全長一五二六公尺，是當時亞洲最長橋樑。當時建橋所有材料都從高雄、基隆碼頭藉鐵道運來，而且許多工事都靠人力完成。所以，當今仔細觀賞橋墩上美麗的人工雕石及壯觀如虹狀的二十四座橋拱，不由的讓人對前人的付出心生無限敬佩。

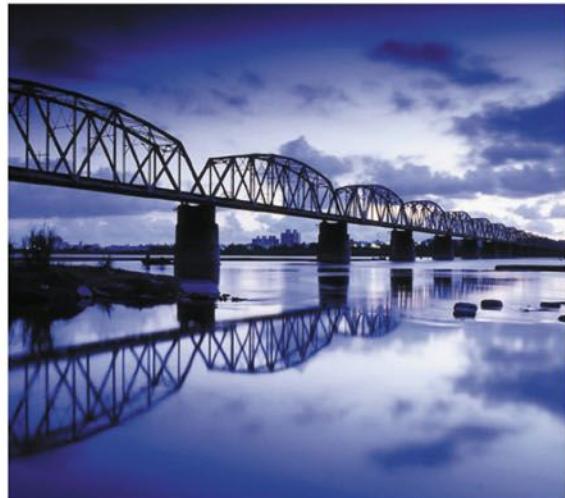
舊鐵橋濕地生態公園

高屏溪自然生態文化園區98年遭受八八風災侵襲，園區受到大量淤泥及漂流木覆蓋、淹沒，受創嚴重，經當時鄉公所積極向縣府及上級機關爭取經費補助，歷經半年多在政府與民間的通力合作下，已恢復往日生機。

喜歡攝影的朋友則別錯過高屏溪的傍晚時分，從北方緩緩向西的夕陽，將先輝映在斜張橋前、新鐵道與舊鐵橋的左側，從遠眺高屏溪河床，無論是隨風搖曳的蘆葦草叢，或是水塘裡倒映的霞光，都是值得您捕捉的鏡頭；要是微霞與浮雲的美拍的不夠，那就隨著小徑步上鐵橋，靜待霞光在西邊透出萬丈光芒，然後截下高屏溪畔闔暗前最美的圖像。清風徐徐、蟲鳴鳥唱的舊鐵橋濕地生態公園，無論清晨、午時、傍晚都有她令人著迷的美麗臉龐，光說不準，請您親自前往，印證她不矯作的自然美吧！

輕鬆領略 宗教藝術

說到近來大樹最熱門的景點，莫過於是成立剛滿1周年的佛光山佛陀紀念館。這裡沒有一般佛寺給人的嚴肅氣息，反倒熱鬧得輕鬆自在，就連人間通訊社社長妙開法師都打趣的說，紀念館有3多，就是遊客多、桌椅多跟廁所多。入口處的禮敬大廳中，有大家熟知的便利超商等商家齊聚，不過畢竟還是佛門聖地，賣的全是素食。



(圖/高雄市觀光局提供)



(圖/高雄市觀光局提供)

從現代化的禮敬大廳到唐風的八塔、印度式佛塔造型的本館，紀念館建築風格多元也尋得到佛教的發展軌跡。佛牙舍利、佛像自是參觀重點，戶外庭園的植栽、雕塑、優雅的祇園，還有廊道下的禪畫禪話，不僅是宗教藝術的呈現，也發人省思，值得走訪。

旅遊資訊

■開車：

舊鐵橋濕地公園、吉林海產店、竹寮取水站、佛光山佛陀紀念館—中山高高雄交流道(九如出口)下，接台1線轉台21線依序可達。

合顏悅色工房—台21線轉興田路可達。

姑婆寮莊家古厝—台21線轉中興北路接姑山路可抵。

紅豆有機咖啡莊園—台21線轉大樹路接龍目路可抵。

■搭車：

大樹各景點可由台鐵鳳山站搭台灣好行大樹祈福觀光公車(07-651-2003)，舊鐵橋濕地公園及吉林海產店於舊鐵橋濕地公園站下、竹寮取水站於竹寮觀光酒廠站下、合顏悅色工房於佛光山站下、佛陀紀念館由佛陀紀念館站下；其他須轉計程車。

相關資訊：

■舊鐵橋濕地公園志工小棧—(07)652-2292

租單車每小時50元、協力車每小時100元 平日10:00~18:30、假日10:00~20:00
周一休

■大樹旅遊—(07)347-4670

■佛陀紀念館—(07)656-3033 平日09:00~19:00、假日09:00~20:00

補充鈣質 保住骨本



骨立挺 鈣加強錠

● 有機海藻鈣(愛爾蘭)+珠貝鈣(美國)：

有機海藻鈣為美國FDA核准上市的安全食品，擁有歐洲專利(0966295)具吸收率臨床實驗，來自愛爾蘭大西洋，純淨無污染，富含鈣質及74種微量元素，採用先進技術特製而成，吸收率極佳。

● 軟骨素：

含活性黏多糖物質，長期食用可補充身體所流失的固本物質。

● 膠原蛋白：

補充膠原蛋白可以補充營養，養顏美容，調節生理機能。

● 維生素D：

可以幫助鈣、磷的吸收及利用，幫助骨骼生長發育。

● 維化命C：

維持體內結締組織生長、促進膠原形成的重要因素。

● 鎂、鋅、銅、錳：

構成牙齒與骨骼的成分，為能量代謝因子。共同維持心臟、肌肉及神經等正常功能。

完整保鈣新配方，
給您活力與健康！



賀

港香蘭應用生技榮獲
TGA澳洲藥品管理局認證

TGA Health Safety
Regulation

PIC/S GMP

港香蘭

TGA
Health Safety
Regulation

GMP

NSF

USDA
ORGANIC

ISO
9001
2008

SGS
ISO
14001
2004

SGS
ISO
45001
2008

TAF

健康諮詢專線:0800-728-365