



港香蘭

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

 9-10月號
2013 September-October

掌握孩子成長關鍵 5 課題

「吃對、睡好、運動、長高、抗過敏」

青春期成長巔峰，把握轉骨關鍵時刻

用中藥養出「好孩子」

預防「過敏」，從懷孕開始

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

港香蘭 榮獲 國際認證

澳洲 TGA PIC/S

GMP 優良藥品製造規範

GMP → cGMP → PIC/S GMP

GMP

優良藥品製造標準。

cGMP

GMP 更進一步依藥品優良製造確效作業基準，以適當之方法，針對下列事項之適當性，進行確效：

支援系統(包括供水與空氣處理系統)，設備之安裝、操作及其性能，設備之清潔，製程及各種分析方法…等

PIC/S

組織所公布之藥品 GMP 指引分為二部
(Part I及Part II) 及附則 (Annexes)

Part I 涵蓋藥品製造之 GMP 原則；Part II 則涵蓋原料藥之 GMP 作業而附則提供特殊領域之詳細作業規範。

PIC/S GMP 規範全名為「Pharmaceutical Inspection Convention and Pharmaceutical Inspection Co-operation Scheme (國際醫藥品稽查協約組織)」。由歐盟 (EU)發展而出，為國際性 GMP 標準，並為現今全球最為嚴謹之製藥規範。

PIC/S 設計出一套完整的 GMP 品質管控系統，藥廠必須從原料、供應商、管理到製造都要合乎安全標準。

由產品開發初期即啟動把關，要求藥品申請文件中，必須包含：實驗紀錄等詳細資訊，對原物料供應商亦要求訪廠進行品管查核；同時，針對藥品製造廠執行全面性與週期性的環境監控與風險評估，目的均在於確保藥品的有效性及安全性。



Contents 2013 September-October

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

九月 September

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

十月 October

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1 廿七	2 廿八	3 廿九	4 三十	5 九月
6 初二	7 初三	8 初四	9 初五	10 初六	11 初七	12 初八
13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四	19 十五
20 十六	21 十七	22 十八	23 十九	24 二十	25 廿一	26 廿二
27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七		

新知專欄

- 01 | 奇美醫院中醫藥安全衛生教育資源中心成果發表
- 02 | 港香蘭新據點報你知

藥膳美食

- 03 | 降壓代謝茶

專題報導

- 05 | 青春期成長巔峰 把握轉骨關鍵時刻
- 07 | 灌「鈣」成長元素
- 09 | 睡眠、運動與成長
- 11 | 用中藥養出「好孩子」

保健素材

- 13 | 預防「過敏」，從懷孕開始

人物專訪

- 17 | 高雄市中醫師公會 陳福展理事長

基原鑑定

- 20 | 五味子

活動訊息

- 21 | 2013年台北生技展
- 22 | 機關團體參訪活動

旅遊休閒

- 23 | 花蓮 砂婆礑湖溪 清涼一夏

9月及10月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

奇美醫學中心「中醫藥安全衛生教育資源中心」成果暨展望發表會

奇美醫學中心於102年5月28日上午10點在第二醫療大樓12樓第二會議室舉辦「中醫藥安全衛生教育資源中心」成果暨展望發表會，由奇美醫學中心首席醫療副院長林勤益主持，邀請台南縣藥師公會理事長黃昭勳等貴賓蒞臨指導。

行政院衛生署中醫藥委員會為提供民衆正確中醫藥就醫用藥安全資訊，於去(101)年6月特委託奇美醫學中心成立「中醫藥安全衛生教育資源中心」，結合大台南社區藥局、醫院、學校等社群，共同舉辦各項正確用藥相關知能活動及教育宣導。秉持行政院衛生署中醫藥委員會

所提供之中醫藥正確就醫用藥教育五大核心能力—「停、看、聽、選、用」，以容易記頌的口語方式，推廣正確中醫藥就醫觀念，期望確保國人中醫藥就醫用藥安全及品質。

除了善盡核心用藥五大能力的宣導與指導義務外，也特別在停止不當看病、購藥及用藥行為等方面，盡力協助提升民衆的用藥認知度。並舉辦種子教師培訓營，培育了44位來自大台南地區各個社區藥局藥師擔任種子教師，分享在教學指導上的經驗，以引導或解決種子們在執行衛教教學時所遭遇的難題。

奇美醫學中心「中醫藥安全衛生教育資源中心」今年更進一步利用E化行銷的方式，建立無障礙的學習空間，並針對不同年齡設計多元化之創意教學模式，期許有更多大台南地區民衆，能因此對中醫藥之正確用藥概念更加提昇。

若民衆有任何相關中醫藥就醫或用藥的諮詢需求，竭誠歡迎前來奇美醫學中心「中醫藥安全衛生教育資源中心」，或利用服務專線：06-2812811轉53120(時間為星期一至星期五上午08：30至晚上09：30；星期六上午08：30至中午12：30；國定假日休息)，將有專責人員親切服務。



首席醫療院長林勤益(中)台南縣藥師公會理事長黃昭勳(右一)藥劑部主任王慧瑜(左一)港香蘭藥廠特助陳玉金(後排右二)及經理李春敬(後排右一)等合影

報馬平恁知!



• 新竹分公司正面 •

港香蘭新據點報您知

港香蘭於 **新竹**
成立了新的服務據點
以期服務更多的鄉親
歡迎舊雨新知蒞臨參觀指教



• 內部一隅 •



• 內部一隅 •

新 | 竹 | 市

新竹分公司(世博館旁)
30070 新竹市東區建中路107號
TEL : 03-5728111
FAX : 03-5726777

降壓代謝茶

材料：何首烏1錢、葛根1錢、鉤藤1錢、天麻0.5錢。

做法：將全部藥材洗淨，加入500c.c.清水煮滾約10分鐘後即可飲用。

功效：可幫助高血脂症及高血壓民衆改善疲倦無力、脖子僵硬、頭暈頭脹等症狀。

說明：氣候逐漸轉冷，早晚溫差變大，原本就有心血管疾病的患者及高血壓、高血脂、高血糖患者更要多加注意。除了要預防受寒感冒，平日可藉由喝中藥茶飲來促進血液循環、降低血脂及清熱降壓。另外秋季可多吃梨子、芝麻、銀耳與蜂蜜能幫助身體滋陰、潤肺、補液生津。

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、緩瀉。



葛根

性味：辛甘平無毒。

功效：發汗解熱、生津止渴、鎮痙緩和、透疹、止瀉。



鉤藤

性味：甘微苦寒無毒。

功效：平肝清熱、熄風鎮痙、鎮靜、降血壓。



天麻

性味：辛溫無毒。

功效：祛風定驚、鎮痙止痛、通血脈、強筋骨。



把握完美

孩子成長關鍵時期，

蛻變成最理想體態

漢方滋補 + 營養補充 II 成長黃金組合

快快樂樂長大成人
讓您的孩子贏在起跑點，
骨骼正常發育，
補充完整營養，幫助孩子
孩子的成長只有一次，



港香蘭應用生技 高品質的堅持

國內生技藥廠第一家榮獲銀級綠建築標章。在環保、純淨的綠建築環境，注重社會責任與消費者保護，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，給您安心的承諾。

青春期成長巔峰 把握轉骨關鍵時刻

一、青春期的特性

「轉骨」指的是當兒童進入青春期，轉變為成人的一段生理及心理上的變化時期；「青春期」則指年齡從10到12歲開始，一直到16到17歲。一般而言，女生會比男生早發育，青春期沒有明顯的界限顯示開始或結束。若以年齡來分界，女孩的青春發育較男孩早約2~3年，但因個人的差異，則有提前或延後的情形。青春期的生長速度在人的一生中僅次於嬰兒期，因此需要足夠的熱量及營養素供給成長與活動所需。除了身高、體重的急驟增加外，最明顯的是生殖系統的成熟與第二性徵的出現。

二、青春期容易發生的問題

俗話說的好：「天下父母心」。父母親們無不希望自己的孩子能夠贏在起跑點上。不管是學業或才藝，都希望給孩子最好的。所以如果能夠好好掌握這個青春期成長的黃金關鍵期，等於贏人一大半了，相信將來孩子未來都較能無往不利。但是這段期間，也容易發生下表的問題：

問 題	應補充的營養素
偏食、胃口不佳、三餐不正常	蛋白質、醣類、維生素、礦物質
視力保健	維生素A
骨骼牙齒保健	鈣質、維生素D
貧血	蛋白質、鐵質
壓力、熬夜	維生素B群
腦部發育	EPA、DHA
便秘	水分、纖維質
夜間腳部抽筋	鈣質
運動後體力之補充	維生素、礦物質

總結上述問題，往往是因為營養的攝取不夠均衡，飲食中吃了過多的脂肪、澱粉和糖類等，而容易在體內堆積成脂肪，造成孩子只長胖卻不長高的問題。然而有報導指出，外貌姣好、身高較高的男女會比較有自信，並且在應徵工作時，容易獲得良好的第一印象，甚至考慮升遷時，也是一個重要參考指標，所以以上營養問題，是應該要多補充足夠的蛋白質、微量元素及維他命等，來即時把握成長的關鍵時期，才能加強身高的成長。

三、青春期成長巔峰 把握轉骨關鍵時刻

根據統計資料表示，影響身高發展的原因很多，除了遺傳以外，營養也很重要，特別是蛋白質、鈣質、維生素A、維生素C、維生素D、礦物質鎂及鋅等，對身高發育尤其重要且需要配

合運動可以得到更好的效果，是因為運動它不只可以刺激生長板的生長，又能刺激腦下垂體分泌生長激素，對長高很有幫助；然而因為生長激素分泌最旺盛的時間點是在晚上睡覺時候，如果想要長高，千萬不可以養成熬夜習慣；此外，過度壓力會造成內分泌失調，也對身高有負面影響。

轉骨並不僅在於長高，而是與生長發育均有關係，若營養均衡，並非所有人都需要使用轉骨方。在使用轉骨方前，也需請教專業中醫師，經過審慎的評估後再行投藥，也是因為轉骨方可能因處方與孩子的體質不適合、或補的太過引起內分泌失調。所以在這段期間除了長高外，更是體質好壞的養成、改變的轉戾點，趁此將一些過敏疾病或腸胃功能差、胃口不好等問題都一起治療改善，讓孩子在青春期完整的蛻變後，能順利長成體格強健的大人。

四、參考文獻：

1. http://www.hepingdoctor.com.tw/news_details_2.html
2. 【臺北市立聯合醫院 忠孝院區 中醫科 蔡德豐 主任】
【KingNet國家網路醫院】提供
3. 楊素卿 臺北醫學大學保健營養學系



灌「鈣」成長元素

青春期男女有別

進入青春期年齡男女有別，女性較男性早，大概10歲左右，男性約12歲左右。青春期是骨骼建構發展的關鍵時期，身體骨質量的45%是在此階段形成，除了先天基因與成長激素的條件外，研究也顯示女生92%骨質密度是在18歲以前就建構完成，因此對鈣的需求較幼兒期及成人期高，因為肌肉、骨骼及內分泌等的發育快速。影響骨骼健康的營養素，除了鈣以外還包括：磷、鎂及維生素D等。

鈣對人體的重要性

100年修訂的國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)，建議13-19歲青少年每日鈣質攝取量1200mg。正常年輕人的體內鈣有99%是貯存於骨骼當中；於血液中的鈣，是游離型態存在或是與其他蛋白質結合的方式存在，雖然僅佔人體中鈣含量不到1%，含量很少，卻佔有重要的角色。

鈣存在於人體有哪些作用？

- 作為訊息傳遞者、血液凝固(血鈣過低時，會造成流血不止的可能)
 - 肌肉收縮(肌肉在接收到神經衝動後會引發細胞內鈣離子的增加)及神經的運作都需要它的存在。
 - 刺激腎臟活化維生素D，活化的維生素D會增進小腸對於鈣的吸收。
- 因此，鈣的補充對人體而言，其重要性不言可喻。

飲食影響鈣質攝取量

根據國內中山大學營養科學研究所的調查，台灣地區每人每日鈣質實際攝取值僅達建議量的72%；2001~2002年的調查更顯示，台灣學童每天平均僅攝取鈣質約400-600mg，約只有建議量的5-6成。而10-12歲學童，則有高達98%的鈣攝取量達不到標準，顯示鈣質攝取不足是青少年主要營養問題之一。

人的一生當中，有40%的骨本是在青少年時期獲得；骨骼的增長及其體積和密度增加都需鈣質的堆積，所以鈣質攝取多寡與發生骨質疏鬆的風險相關，然而現代外食青春族普遍存在有飲料攝取過多及牛奶攝取不足的情形，應加強鈣之攝取，強化骨骼鈣之儲存量，才能降低中老年骨質疏鬆發生的機率。

如何從飲食當中攝取鈣質

這些都是豐富的鈣質來源，一般食物鈣質吸收率約為10-30%，另外鈣片的補充也是可以達到預期的效果。

如何從飲食當中攝取鈣質

鈣含量 (單位: 毫克)	食 物
400	小魚、乾小魚、髮菜、黑芝麻、田螺、奶粉、紫菜、豆枝、蝦仁、蝦米
301-400	仔魚、海藻、九層塔、金針、黑糖、白芝麻
201-300	黑豆、黃豆、竹豆、豆皮、豆腐乳、豆鼓、蛤蜊、莧菜、高麗菜乾、木耳、鮑魚
101-200	加鈣米、糯米、杏仁、白帝豆、花豆、芥藍、毛豆、豆乾、臭豆腐、蛋黃、鮮奶、鹹雞蛋、鮑魚、香菇、海旁蟹、蛤仔

維生素D3加鈣相輔相成

不過鈣質的補充要讓人體吸收，前提是要有足夠的維生素D的存在。正常人只要每周兩天在日光下活動約15分鐘，身體就可製造足夠的維生素D；如果無法暴露在陽光下，那麼額外補充維生素D也可以。維生素D的補充適量即可，多餘的維生素D對人體而言是不必要的。

青春期中轉骨最佳關鍵

天下父母心，每位父母都希望自己子女能高人一等，在第二性徵出現之後，較適合服用轉骨方。中醫的轉骨是全方位的調養，主要需求以補氣血、補肝腎、健脾胃為主。轉骨方關鍵服用時機在有第二性徵出現時經中醫師診斷後，在骨頭生長板閉合期前服用，對生長發育有幫助。未進入青春期中之孩童平時多運動、飲食正常並多攝取鈣質、早睡早起即可。



睡眠、運動與成長

很多父母都期望自己的孩子能高人一等，往往特別注重孩子成長期的發育。事實上，每個人的生長發育在嬰兒期、兒童期及青春期的三大黃金時期。因此把握孩子成長的黃金期才能真正達到事半功倍的效果，讓我們來看看影響孩子身高有哪些關鍵因素：

一、遺傳的影響

父母的身高對子女的高矮有很大影響，甚至起決定性的作用。一般來說，從父母的身高可以一定程度上預測孩子未來所能達到的身高；但遺傳因素對孩子的身高影響並不是絕對的，遺傳學上身高的遺傳度為72%，但最終身高還會受到其他後天因素所影響。

二、營養的影響

當孩子的營養不能滿足骨骼生長需要時，身長增長的速度就會減慢。因此如果沒有營養素的支持，也無法使身高增加一寸。在發育期對熱量與蛋白質的需求尤其迫切，還需要維生素、礦物質的供給，才能支持身體組織細胞的快速增長。所以沒有絕對的增高食品，最重要的還是營養均衡；保證攝入的營養充足全面，才能幫助孩子高人一等。

有利長高食物	不利長高食物
蛋白質（瘦肉、雞蛋、魚類、豆類、豆腐等）	油炸、醃製、罐頭類及各種垃圾食物
鈣質（乳製品、小魚乾、豆類、豆腐）	各種碳酸飲料、糖果、甜品飲料
鐵質（瘦肉、蛋黃、深綠色蔬菜等）	
維生素D（魚類）	



三、睡眠的影響

腦下垂體分泌的生長激素，是促進孩子生長最重要的激素。人體生長激素的分泌一天24小時內是不平衡的，只有熟睡之後，體內才能分泌較多的生長激素。而生長素在兒童時期到青春前期的睡眠時段分泌最為旺盛，晚上9時至次日上午9時分泌的生長素數量是白天12個小時的3倍，因此熬夜會嚴重影響孩子身高。

四、運動的影響

除了睡眠之外，臨床實驗發現持續激烈運動30分鐘能刺激生長激素的分泌，

也能幫助骨骼生長及增加骨密度。因此最好能訓練下半身的負重，或做有氧運動，像跑步、跳繩、打球等都有助長高。此外，肥胖也會導致性早熟與骨齡早熟，讓生長板閉合的時間提早。

益於生長運動	不利長高運動
彈跳運動、伸展運動、全身性運動	負重運動、舉重、啞鈴、拉力器、摔跤、長距離跑步

五、早熟的影響

由於生活水平日益提高，城市兒童發育年齡不斷提早；若孩子的骨齡太超前，反而會影響最終身高。因此提醒家長關注，若孩子有性早熟跡象，例如女生在8歲以前就胸部發育、長出陰毛，甚至初經來潮；男生在9歲以前，睪丸變大、陰莖增長、長出陰毛、變聲等，應及早帶孩子到正規醫院的專科檢查。

此外，在生活上應避免接觸環境中類似荷爾蒙的化學物質，可能會干擾人體的內分泌功能。建議不用塑膠袋、塑膠杯等塑膠製品裝熱水、熱飲、熱湯；外食應自備餐具，避免使用免洗筷、保麗龍等免洗餐具。另外應避免常吃動物內臟、雞睪丸、雞皮等，這些部位也容易積存毒物。

其實父母只要掌握孩子成長的黃金時期，加上做到充足睡眠、均衡營養、適當戶外運動及注意以上事項；大部份的孩子並不需要任何治療，自然就能達到正常的身高囉！



用中藥養出「好孩子」

吾家有兒有女初長成，是喜悅也是一種負擔；到底何時要轉骨？要不要幫子女轉骨？父母們都充滿著各種矛盾的心理。由於有些父母不了解孩子轉骨的時機，導至喪失讓兒女調整體質的機會，在此提供所謂「轉骨」的定義與時間給各位參考！

一、何謂轉骨期

在中國古醫書內經早有明確記載發育過程，《素問·上古天真論》：「女子七歲腎氣盛，齒更髮長，二七而天癸至，任脈通、太衝脈盛，月事以時下，故有子；丈夫八歲腎氣實，齒更髮長，二八腎氣盛、天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。」說明了女生在十四歲、男生十六歲就是生理發育時間。而在十到十四歲這段期間會有一陣子長的特別快，包括身高、體重和第二性徵出現，這就是俗稱的「轉骨期」了，如果這段期間小朋友的成長不如同年紀的孩子，那麼可能就需要諮詢中醫師給予適當協助了。

二、「轉骨期」使用中藥調理的好處？

「轉骨期」使用中藥調理主要是協助生長激素之正常分泌來達到發育的目的，可以增進骨架成長強壯、幫助孩子順利轉成大人，還能增強身體機能抗力及調養體質。但使用中藥調理的時機很重要，不可過早或過晚，過早補腎陽會促使性早熟；即女孩八歲前、男孩九歲前即進入發育青春期的，皆可稱為性早熟。亦會使骨骺端的生長板加速提早骨化癒合，反而是揠苗助長、得不償失，故對轉骨藥之使用時機應慎重，宜找中醫師適度調理。

三、如何利用中藥調理？

由於體質不同，男、女之轉骨藥方並不一樣，主要為調理肝、脾、腎三臟之功能。參考藥材例如：當歸、川芎、熟地、白芍、淫羊藿、肉苁蓉、黃精、杜仲、黃耆、黨參、冬蟲夏草、枸杞子、紅棗、續斷等中藥。民間常見的轉骨方例如四神湯、狗尾雞、九層塔頭燉雞，多數皆以補脾胃及補腎為主。但需注意在幫孩子以中藥轉骨時可選擇涼爽的秋天，因為一般轉骨方較為溫補，在燥熱的夏天食用容易上火。

對於挑食、食慾不振、消化不良的兒童及青少年，或是大病後腸胃功能障礙的成人，可採用的食療是具有開脾健胃、滋養強壯的「四神湯」。也就是以茯苓、芡實、蓮子、山藥與豬肚或是豬小腸一同燉煮，就是一道傳統的保健養生聖品。

四、平日應注意事項

發育的四大要素為遺傳、營養、運動及睡眠，平日除了養成兒女均衡性飲食之外，睡眠和運動都能刺激腦下垂體產生生長激素；因此正在發育中的孩子若熬夜必定會影響發育。所以轉骨期更應時時注意孩子的飲食、運動、作息之規律。而時下青春期男女孩多喜食油炸食品、甜品及碳酸飲料，缺乏跳躍性之運動或作息紊亂都足以影響發育。尤其許多女孩初經來潮後喜食冰品，常是造成往後痛經的重要因素之一，青春期的女孩對此不可不重視。

其實「轉骨」不只是長高的代名詞，更包含體質的調整與改善。因此把握孩子十至十五歲發育最旺盛的階段，也就是內分泌發生重大變化的時期；可讓已經長高的青春期朋友長的更健壯、更堅實；甚至一掃過去體弱多病及過敏疾患免疫力差的情況，就像脫胎換骨一樣，整個身體體質都會跟著轉變。



打從娘胎 預防過敏

近年來醫學界已經瞭解遺傳性過敏病，基本上是一種與多重基因遺傳有關的慢性過敏性發炎反應。此慢性炎症反應會因受到各種誘發因素的激進造成臨床上的過敏發作，而其發作的部位則與其所遺傳的個別器官異常有密切關係。當其發生於皮膚時我們稱之為異位性皮膚炎；若反應於支氣管時，則為氣喘病。

過敏是什麼？

過敏是一種普遍的免疫系統疾病。是人體的免疫系統將一些原本無害物質的過敏原（如：塵蟎、花粉、黴菌等）誤判為對我們有潛在性的威脅，而造成過度的反應。一旦過敏體質的患者，接觸了過敏原，身體會釋放出「組織胺」，就會產生過敏反應，如：鼻塞、流鼻涕、紅斑等。在台灣有90%的過敏患者，過敏原都是由塵蟎所引起的。

夫妻過敏體質的遺傳率有多高？

一換季就鼻水、噴嚏就止不了，如果你是當爸、媽的民衆都有這些過敏症狀，千萬得注意，因為臨床醫師發現，如果雙親都過敏，會有80%的機率會遺傳給下一代。

根據醫學統計顯示，父親有過敏體質者，所生之子女約有30%的比率會發生過敏病；若是孕婦本身患有過敏體質，則孩子會有50%的比率會發生過敏病；如果父母雙方均為過敏體質，孩子遺傳到過敏的機率將高達80%；即使夫妻本身均不是過敏體質，依然會有10%的機率生出過敏體質的寶寶。

預防「過敏」，從懷孕開始

目前我們已經了解兒童過敏病的發病與否，可以從懷孕的第4個月開始保護到生下來6~9個月之間，少接觸自己所遺傳到會過敏的東西，適當的正常免疫力的刺激，就可以大幅減少過敏兒的產生，甚至有可能從80%會降到10%以下。

有專家認為，提前在懷孕時服用益生菌，有助降低胎兒過敏的機率。前高雄長庚醫院研究部楊崑德主任，提供100名過敏體質的準媽媽，每天早晚共攝取約100億個益生菌(鼠李糖乳桿菌, LGG)，結果四個月後，其過敏症狀比率由50%降為23%。另於瑞典的一項實驗也顯示，食用LGG，嬰兒兩歲時發生異位性皮膚炎、牛奶過敏、氣喘等過敏疾病的機率為23%，較未服用的46%，降幅約一倍。

食用母乳預防過敏

母乳中含有多種嬰兒所需得抗體與營養素，可增強嬰兒的免疫功能，是嬰兒最佳的食物。

母乳中所含有的免疫物質，皆具有預防過敏的功效，如分泌型免疫球蛋白廣度分布於寶寶腸胃道，並在寶寶的胃及腸道中形成一道膜，可有效阻止細菌接近，還可以防止引起過敏的過敏原通過腸黏膜而進入血液。這是所有市售配方奶粉都無法擁有的優點。

預防勝於治療 防制過敏7大招

- ① 對塵過敏者，家裡別鋪地毯，以減少塵生存空間。
- ② 擁有運動習慣、搭配規律作息以增加抵抗力。
- ③ 不飼養動物。
- ④ 不碰冷飲冰品或刺激性食物。
- ⑤ 勤換洗枕巾被套、常曬被子。
- ⑥ 保持居家環境乾燥、通風。
- ⑦ 找出過敏原因，防治、遠離過敏原。

如何選擇一個好的益生菌產品呢？

- 菌種：益生菌最好是有經過臨床人體試驗的菌種。
- 繁殖腸道中：益生菌具有通過耐胃酸、膽鹽的試驗，才能「活跳跳」的抵達腸道。並且能粘黏在腸道黏膜上，有助益生菌的在人體腸道中複製繁殖，成為優勢菌種。
- 菌數：根據臨床實驗顯示，每天使用活菌數100億的益生菌對於過敏性症狀的改善較為顯著。
- 存放：新一代的包埋技術，已經能讓益生菌產品於常溫下儲放，但仍需避免日曬、高溫與潮濕，並且盡早食用。
- 安全性：自己在家DIY培養的菌是絕對不行的，建議選擇符合良好製造規範（GMP）的產品，比較有品質保障。

坊間益生菌保健食品品質良莠不齊，所以更要「慎選產品」。除挑選合適益生菌的產品，最好可挑選內含有寡糖、纖維素等益菌生的產品，因益菌生可促進這些菌種活性，且可讓各個菌種穩定存在。此外，也應該把研究團隊、學術報告等也都列入參考，並選擇GMP廠所生產的產品，通過安全認證且品質更有保障。



選擇信譽優良品牌 有效安心抗過敏

魚油

媽咪在懷孕期間補充魚油含兩種omega-3多元不飽和脂肪酸—DHA和EPA，不僅能夠防止早產、避免產後憂鬱，也能幫助胎兒早期腦力和視力發展，甚至讓小孩子未來比較不會有過敏、氣喘等問題，可從懷孕三個月後開始吃，到懷孕36週後停止，主要是擔心可能會造成生產時出血增加，造成不必要的風險，所以建議在生產前一至二個月就停止補充魚油。最近常有深海魚遭戴奧辛、重金屬污染的報導，取自於深海魚的魚油當然也有被污染的危險。港香蘭在此特別提醒想選購魚油的民衆，通常只有信譽優良的品牌才會嚴格檢驗魚油的戴奧辛、重金屬，所以消費者務必選擇信譽良好的公司與品牌，才能保障自身安全。

總結

準媽媽們若是在懷孕期接觸太多過敏原，加上家族中有過敏遺傳病史影響，就可能導致新生兒有過敏症狀。因此準媽媽要有從懷孕期就要開始預防過敏的觀念，可提早與醫師密切配合，針對其子宮內懷孕的胎兒以及出生後六到九個月內的新生寶寶儘早給與適當的過敏防治，「預防勝於治療」才是面對嬰幼兒過敏的正確態度！



調整體質 輕鬆面對季節變化



活菌含量高達150億/日

《精選 7 大益生菌》

- ☑ 嚴選優良菌種: LP菌 + 雷特氏B菌 + R菌
- ☑ 頂級初乳免疫球蛋白: 含高活性因子 (PRPs) , 幫助調整體質、維持健康
- ☑ 專利包埋技術: 保護益生菌, 順利改變體內菌叢生態

高雄市中醫師公會 陳福展理事長 專訪

隨著全球「崇尚自然」的觀念湧起及人們對化學藥品副作用的恐懼，民衆更加積極尋求傳統醫學與替代療法，中醫藥的優勢與特色也越來越受世人重視。而中醫是中國傳統文化中一顆璀璨的明珠，如何將中醫推向社會大眾、發揚光大於世界舞台，高雄市中醫師公會理事長 陳福展醫師有獨到的見解！

與中醫之間的緣份

第一次見到理事長 陳福展醫師便可以從他爽朗的笑聲中感受到那份待人的熱誠。陳醫師表示自已從小便對中國傳統文化感到興趣，大學時期加入中醫社學習中醫，因此認識中醫、也進而熱愛中醫，把絕大多數的時間投注在中醫上，因而結識一群愛好中醫的師友，廣泛閱讀中醫典籍，一起研究一起學習，從此與中醫結下不解之緣，後在師長的勉勵之下一同走向中醫之路，有人考後中、有人考特考，大家一起奮發向上；陳醫師於八十四年通過國家中醫師特考，正式開啓了中醫行醫之路。

充實自我、熱心公益

在中國醫藥大學受訓兩年後陳醫師便回到故鄉高雄執業，九十三年自行開業「福濟中醫診所」，為廣大鄉親服務迄今。期間他曾進入安徽中國科學院攻讀碩士以及廣州中醫藥大學攻讀博士，持續充實自我學識與技能。此外，陳醫師平日不僅認真為病患診療，對於中醫師公會的行政公共事務也十分熱心參與。他前後曾擔任過理事、監事、中保會組長、副執行長…等職務，嫻熟各種會務處理。因此陳醫師在九十九年受推薦當選第十屆高雄市中醫師公會理事長，並於一百零二年連任第十一屆理事長，頗受同業先進的讚賞及愛戴。

治療中西同步可相輔相成

陳醫師表示早期有些西醫師對於中國傳統醫學不理解，常認為中醫不科學因而抱著歧視與排斥的態度。其實現在有許多西醫師在認識了解之後，反而極力推崇及宣揚中醫。陳醫師認為多數人因為不了解所產生的隔閡才是中醫最大的盲點！如果中醫與西醫可以聯手合作、彼此尊重並發揮所長，不僅對治療更具有相輔相成的效果；還能一起創造更大的醫療市場和醫學成就，對於病患亦是莫大之福祉，且台灣要在世界醫療舞台發光發熱，中西合作絕對是最好的途徑。

面對中醫的困境

「中醫面臨的困境便是大部份的執政者並不了解中醫，許多執政者在上任後無法堅持中醫該做的事，導致中醫遇到許多困境與瓶頸！」陳醫師語重心長的表示。例如：中藥屬於天然製品，無法像西藥可以經過非自然的人為加工製造而成，因此中藥的價值不能用是否便宜來標定。健保藥價給付一天30元，由於天然物及工資之調漲，中醫健保總額之凍漲，人力卻5-10%之成長，致使非協商因素之成長遠遠不及費用之成長，因此而不敢調藥價；如此長期以往將會導致中藥無法存活、民衆也會沒有優質的中藥可使用…總之：中醫藥應該是由堅持純粹中醫藥的人士來主導



高雄市中醫師公會 陳福展理事長（右二）與港香蘭藥廠 黃艾美經理（左二）合影

，若用西醫藥的觀念來管理中醫藥那只有衰敗之途，所以政府用西醫藥的觀念來管理中醫藥是一個永遠無法使中醫發展的作法。

中藥算不算是藥品?!

相信許多民衆甚至中醫師都認為中藥也是屬於藥品的一種，陳醫師認為如果把中藥認為也是藥品的人將會走不進中醫的精髓之中！他舉例說明：綠豆、白米、山藥算不算是藥？薑、胡椒、八角…算不算是藥？這些都是我們日常生活中常用的食材與植物，但也都是屬於中藥的一種。因此，如果用「中藥也是藥」的觀念來看中醫藥的話，政府將永遠無法發展中醫。陳醫師提出這個觀念相當值得我們深思，也讓中醫界對中醫藥有更深一層的了解！



發展中醫藥產業、帶動國家整體經濟

陳醫師認為台灣擁有相當卓越的農業技術，其實可以發展具有地域代表性的道地藥材及高經濟價值的中草藥。他藉此機會呼籲在上位者應極力推廣中醫藥，如果政府能推動與支持台灣生產在地優質中藥材，並給予中醫自主發揮的空間；不僅可為台灣農業經濟帶來新契機、提高國內勞工就業率，還能將台灣與中醫藥行銷至全世界、提昇台灣在國際間的知名度。

推廣中醫、增加正確用藥知識

為了讓民眾對於中醫藥有更深一層的認識，高雄市中醫師公會正積極推廣中醫系列活動。只要是對傳統醫學有興趣的中、西醫師或牙醫師都可以報名參加相關專業課程。針對一般民眾，高雄中醫師公會也有定期舉辦中醫藥認識課程及養生健康系列活動。在此陳醫師鼓勵大家可以多多參與，來認識中醫也能增加正確的疾病觀念與中藥用藥安全知識。讓社會大眾能了解到，養生保健可以輕鬆不用花大錢，由日常生活飲食就能達到強身的功效。

現職

高雄市中醫師公會 理事長
福濟中醫診所 院長

學經歷

廣州中醫藥大學中醫博士
中國科學院激光醫學碩士
國家中醫師特考考試及格 (84年中醫特考)
正修科技大學講師
大仁科技大學講師

主治專長

感冒、失眠、便秘、胃炎、高血壓、性功能障礙、肝膽疾病、糖尿病、睡眠障礙、體質調整、咳嗽、疑難雜症、中風後遺症、坐骨神經痛、運動傷害、久年酸痛、婦女病、體質虛弱、小兒轉骨、發育不良、皮膚病

門診時間

診別 \ 星期	一	二	三	四	五	六	日
上午08:30-11:30		●	●		●		●
下午14:30-17:30	●	●		●	●	●	
晚上18:30-21:30		●				●	●

交通位置

院址：高雄市前鎮區翠亨北路271號
電話：07-8125118 傳真：07-8125117



五味子的基原鑑定

學名 (Botanical Name) : *Schisandra chinensis* (Turcz) Baill.

俗名(Common Name) (中) : 山花椒、遼五味、北五味

(英) : *Schisandra*, Wu-wei-zi, Magnolia vine

來源(Source) : 為木蘭科(Magnoliaceae) 植物五味子 *Schisandra chinensis* 之乾燥成熟果實。

The dried and ripe fruit of *Schisandra chinensis*

顯微性狀

- 果實縱切面，中央有腎形種子，外果皮為1列類方形細胞，每隔3-4個細胞 即有1個油細胞，長方形，壁稍厚，內含淡黃色油滴。
- 果皮表皮細胞表面觀呈類多角形，壁略呈含珠狀增厚，具角質線紋，油細胞呈類圓形。中果皮細胞10餘層，薄壁，有時細胞壁不甚明顯，整個果肉組織中散有多數縱橫的細小導管。內果皮1列，較小，方形，排列整齊。

藥材性狀

- 果實呈不規則球形或扁球形，直徑5-8mm。表面紅色、紫紅色或暗紫紅色，皺縮，有時數個黏在一起，果皮肉質柔軟，內含種子1-2粒。
- 種子腎形，表面黃棕色，具光澤；種皮堅硬而脆，剝去後可見淡棕色種仁，胚乳油質，胚小，不易察見。
- 果皮氣微，味酸，種子破碎後，有香氣，味辛辣而微苦。

References

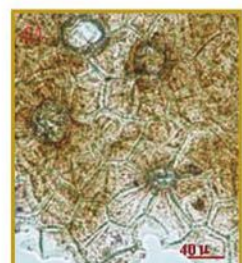
- 1 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。119-135頁
- 2 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生中醫藥委員會。95-96頁。
- 3 蔡少青、王璇。2003。常用中藥材品種整理和質量研究(第二冊)。北京醫科大學出版社。299-368頁。



組織圖



藥材圖



果皮表皮細胞及油細胞

2013 台灣生技月生物科技大展



港香蘭應用生技 帶你看見更全面的生技商機

今年的生技展移師南港展覽館，共有520家海内外囊括生技、醫藥、醫療、設備、原物料以及美容保養、生技保健等各方面業界廠商參與，展場總計使用攤位數高達1,050攤。

「港香蘭應用生技」此次與台南市政府聯合參展，彙統整合轄內十九個產學研單位，組成台南生技館，也是此次參展地

方政府中規模大業者最多的展館，展出台南特色的產學合作生技產品，類別豐富多元。

「港香蘭應用生技」在南科成立以來，常有產、官、學合作之機會，亦藉此次參展機會與民衆互動，當日現場有港香蘭應用生技APP下載活動暨現場打卡好禮送活動，及產品試飲活動，同時參與大會之櫥窗擺放及展示的「品牌櫥窗」、與專業人員互動的「誰最照我」、早鳥入場者的「搶當美人我第一」等活動，讓民衆可以親身體驗港香蘭應用生技優質的產品以及對消費者的關心，同時可以得到受用的中醫藥保健知識。

精采照片



活動窗櫺



▲ 赤崁扶輪社



▲ 國立虎尾科技大學



▲ 南台科技大學



▲ 荷蘭阿姆斯特丹訪問團



▲ 中國醫藥科技大學



▲ 台南海事水產職業學校

花蓮 砂婆礑溯溪 清涼一夏

砂婆礑溪為美崙溪的舊稱，地名的由來有兩種說法：一為阿美族語「木板」之意，一為泰雅族語「雨水很多」之意。砂婆礑溪有『三寶』之名：一是豐富的沙金，二是潔淨的水資源，三是森林資源。娑婆礑溪上游攔砂壩形成的深潭，溪水源清澈、視野寬廣、景觀優美是溯溪愛好者以及市民夏日戲水的避暑勝地天堂。「砂婆礑溪」路程短、落差大，常見巨石林立並驚險過關的場景，非常適合想要挑戰攀爬的遊客。

砂婆礑溪是花蓮重要的灌溉水源地，除了實質的民生功用，也是當地人的天然水樂園。到了當地可透過在地玩家「好野人休閒事業有限公司」的帶領學習各項溯溪技巧，完成後便可開心地溯溪了。

進入溯溪入口前，有一段原始的山林小徑，遊客們可騎乘自行車進入，沿途景色優美路段有些許的起伏，遊客們可藉此作溯溪前的熱身，流汗過後更能感受砂婆礑溪水的清涼。

溯溪終點是一座被三面巨岩環繞的大水潭，想要挑戰自己的人，可從約2層樓高的岩壁上，躍身入潭，雖然看似不高，但站上岩壁，相信再膽大的人雙腿還是會發抖。當心一橫縱身跳下，觸水的剎那，心臟應該會像快跳出胸口那般刺激吧。非常適合熱愛冒險的玩家們去好好fun一夏。

夜間抓蝦 烤肉樂趣

花蓮不只白天有看頭，夜間更有一番迷人的風貌。位於花蓮縣壽豐鄉地區的鯉魚潭，附近有荖溪、白鮑溪等水質乾淨清澈的小溪流，也因為沒有污染所以魚蝦豐富，可選擇與眾不同的夜間捉蝦之旅，滿天的星光及螢火蟲四處飛舞的溪流，拿起撈蝦網及照明燈跟著專業解說員一起發現驚喜。溪蝦很多，要抓到必須靠技巧，還有拉氏清溪蟹，溪哥及蝦虎魚等等。不只是抓蝦，還有蛙類生態解說及特徵辨識，收穫絕對滿分。



▲ 砂婆礑



▲ 白鮑溪



▲ 砂婆噹

【風味美食】美式烤肉 傳統又開胃

花蓮市區今年才開業的「火車頭道地美式煙燻烤肉屋」，門前巨型火車頭，成為最亮眼的招牌。除餐廳內放有馬鞍、馬蹄等裝飾外，服務人員也以牛仔扮相現身；而至於戶外的火車頭，不單是裝飾，還是燒烤肉類主食的料理設備。

餐點中僅以鹽、胡椒、和辣椒醃漬調味的「德州式牛胸肉」(385元/晚餐)，是老闆對於初訪者的建議，燒烤後的牛胸肉，肉質有著淡淡的果香味，嘗來頗為甜嫩。

愛嘗鮮的人，可試試「水牛城辣味雞翅」(175元/午晚餐)，利用糖、鹽、匈牙利甜椒粉等超過20種香料醃漬後，以龍眼木燻烤，再以熱油炸過，口感脆中帶嫩，但如果味道再辣一些，肯定更開胃。

| 旅遊資訊 |

■停車

- * 花蓮鐵路轉運站花蓮行旅中心線旁約5分鐘車程，即可抵達
- * 白鮑溪花5鄉線轉22鄉道直抵溪頭遊
- * 砂婆噹台9線轉台9線約2.5公里可見路標可達

■停車

- * 花蓮鐵路轉運站可停車直抵花蓮車站再步行
- * 砂婆噹花5鄉線目前尚無路標

■注意事項

- * 白鮑溪溪頭入陸，可申請辦理社代辦



借景秋 借景秋 借景秋

輕儼輕儼輕儼



活動步驟 活動步驟 活動步驟