



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

11-12月號
2013 November-December



5大方向題

教您如何循序漸進輕鬆「瘦」

能吃不是福，肥胖症知多少
久坐族如何擁有事業線不要饞「腹」線
中醫針與線織出濃纖合度
量身訂做你的代謝減肥餐

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

養生

燉補

★簡單吃、輕鬆補
快速燉出好味道

輕鬆

【美味燉煮的小撇步】

煮

《麥耆補養御膳包》

調整體質、增強活力
適合：手腳冰冷、體質虛弱族群



《麥耆調理御膳包》

促進食慾、開胃、調節生理機能
適合：胃口不佳、缺乏元氣青少年族



《首烏靈芝御膳包》

滋補強身、調節生理機能
適合：勞心勞力、精神不振上班族

簡易燉煮法：利用電鍋，將御膳包二包，與排骨或雞肉一同加入鍋中，再加入350-500c.c.水量即可燉煮，煮熟後加入適量鹽做調味

- 撇步 1. 加入適量蒜頭或薑片與米酒提味
- 撇步 2. 雞肉可帶適量的皮，少量的油脂可使口感更升級
- 撇步 3. 素食者亦可加入素料燉煮

新品上市『刮金喜』活動

包裝盒內附刮刮卡一張，消費者可憑刮中金額，於下次購買燉補御膳包時，至原購買處直接折抵刮中金額，中獎率100%，數量有限，要買要快！！

[本活動僅限台灣地區，本公司保有更換贈品或修改活動規則之權利，數量有限，送完為止] ※ 至2014年6月30日截止兌換折抵



Contents 2013 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 廿八	2 廿九
3 十月	4 初二	5 初三	6 初四	7 初五	8 初六	9 初七
10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二	15 十三	16 十四
17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 十九	22 二十	23 廿一
24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六	29 廿七	30 廿八

十二月 December

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1 廿九	2 三十	3 十一月	4 初二	5 初三	6 初四	7 初五
8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一	14 十二
15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八	21 十九
22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五	28 廿六
29 廿七	30 廿八	31 廿九				

11月及12月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

新知專欄

- 01 | TFDA守護 製藥品質保證
- 02 | 港香蘭新據點報你知

藥膳美食

- 03 | 茯苓消腫飲

專題報導

- 05 | 能吃不是福，肥胖症知多少
- 07 | 腰卡油，三高跟著來
- 09 | 久坐族如何擁有事業線不要饞"腹"線
- 11 | 中醫針與線織出濃纖合度

保健素材

- 13 | 保持腸道健康與體內環保
- 15 | 量身訂做你的代謝減肥餐

人物專訪

- 17 | 光中醫醫療網－教育總監 林純卉

基原鑑定

- 20 | 決明子

活動訊息

- 21 | 實習心得
- 23 | 機關團體參訪活動

TFDA守護 製藥品質保證

有關新新聞周刊8月8日第1379期報導「藥命的危機」，提及藥品品質只靠政府把關，讓民眾夜不安眠等情事，食品藥物管理署(TFDA)說明我國自99年正式實施新的PIC/S GMP標準，是目前全球公認最嚴謹的標準，規範內容涵蓋品質管理系統、人事、生產與品質管制等，並非僅有硬體要求。同時在TFDA嚴格監管下，每2~3年定期例行性查廠外，對於品質不良、申訴與檢舉案件的藥廠，啟動無預警的機動性查核，並自今年度起TFDA進一步對於藥品品質加強把關，啟動專案性查核，針對藥廠無預警赴廠確認廠內是否持續監測藥品品質，進行產品抽驗，確保在有效期限內藥品仍維持應有品質，以確保消費者用藥安全。

為提升製藥品質，並健全藥廠管理制度，有效監管藥廠持續符合GMP，我國實施全球先進國家公認的PIC/S GMP標準，同時去年積極完成藥事法修正，明定從104年1月1日起，西藥廠需通過檢查取得PIC/SGMP後才可從事藥品製造，一旦有重大違反GMP情節，立即停止藥廠一部或全部的製造許可，淘汰體質不良的國內西藥廠，涉及製造有安全及品質疑慮之藥品，限期自市面回收。

港香蘭率先通過澳洲TGA PIC/S GMP的國際認證，肩負確保用藥安全及提升品質的使命，嚴格要求藥廠監製藥師職責的落實，使國人得以享受與先進國家相同的用藥品質，並使國內藥廠邁向國際化同時具備全球競爭力，強化藥廠內部自我管理，透過政府及業者品質雙管監督下，讓民眾用藥更安心。

內容引用：衛生福利部食品藥物管理署

港香蘭榮獲 TGA PIC/S 澳洲藥品管理局認證

港香蘭應用生技承襲母廠四十多年豐富製藥經驗，除目前榮獲TGA 澳洲藥品管理局認證(Therapeutic Goods Administration)，尚有國內外各項國際標準檢驗認證。在多項指標認證下，嚴謹為產品的生產安全層層把關，目的就是要讓消費者更安心使用。

港香蘭一路走來不餘遺力，更不以此為滿的持續精進、壯大本業以提升中草藥用藥的品質，並自勉有朝一日能成為台灣同業的典範，成就中藥新里程。

PIC/S國際組織

於1970年由歐盟國家發起，是由各國優良製造規範(GMP)稽查權責機關組成的國際醫藥品稽查協約組織，致力於各國衛生機關政府間GMP之協合一致化並制定統一GMP規範，是國際性GMP標準並為現今全球最為嚴謹之製藥規範。



報馬乎恁知!



港香蘭新據點報您知

港香蘭於**彰化**及**嘉義**兩地
成立新的服務據點
以期服務更多的鄉親
歡迎各位舊雨新知
蒞臨參觀指教

彰 | 化 | 市

彰化分公司
彰化市中央路3號
TEL : 04-7513000
FAX : 04-7517700

嘉 | 義 | 市

嘉義分公司
嘉義市友忠路232號
TEL : 05-2350888
FAX : 05-2350011



茯苓消腫飲

材料：茯苓10克、桂枝6克、白朮6克、玉米鬚3克、黃耆10克、生薑3片。

做法：將全部藥材洗淨，把中藥材裝進濾袋，放入保溫杯裡，加入800cc熱水浸泡15分鐘後即可飲用。也可加入1000cc的水，大火煮開後轉成小火煎煮15分鐘，待稍涼後飲用。

功效：健脾化濕，補氣消腫，通脈活血。

說明：媽咪們懷孕時為了保護腹中的胎兒，脂肪堆積在腹部、臀部及大腿。中醫認為「脾」是氣血生化的來源，產後氣血虛弱而出現體質性的水腫，加上坐月子又過補，多躺著不運動，容易導致氣虛。

想恢復產前身材，於產後恢復或哺乳期後選用補氣消腫的黃耆，搭配辛溫散寒，通脈活血的桂枝，再加上健脾祛濕的茯苓，以及利尿消腫的玉米鬚，可幫助消除下半身水腫，還可補氣提神，改善手腳冰冷。

食材說明

茯苓

性味：甘淡平無毒

功效：利水滲濕，補脾健胃，寧心安神，生津止渴

桂枝

性味：辛甘溫無毒

功效：風寒表証，惡寒發熱頭痛，肩臂肢節疼痛，關節炎，神經痛，經閉腹痛，逆上性頭痛，腸疝痛，痰飲水腫

白朮

性味：甘苦微溫無毒

功效：補脾燥濕，滋養益氣，健胃整腸，止汗除熱，利尿止瀉

黃耆

性味：甘溫無毒

功效：補氣固表，止汗利尿，生肌止痛，排膿托瘡，強心強壯，制糖降壓

玉米鬚

性味：平甘無毒

功效：利尿解熱，消炎涼血，化血消腫

生薑

性味：辛微溫無毒

功效：發表散寒，溫中止嘔，鎮咳消痰，行水解毒



一點燃活力 窈窕毫不費力

促進新陳代謝 維持健康體態

- 🔥 **Sinetrol® 柑橘萃取物**：為複合式柑橘萃取（紅柳橙、葡萄柚、柳橙、瓜拿納），含豐富多酚類物質，可促進新陳代謝，調節生理機能。
- 🔥 **紅花籽油**：含豐富共軛亞麻油酸CLA，具有多項研究及專利，可幫助促進新陳代謝，補充營養。
- 🔥 **唐辛子萃取物**：含活性辣椒素，幫助調節生理機能，維持體態。



- 外食族** 三餐不正常
- 宵夜族** 不吃就痛苦
- 甜食族** 飲料不離手、甜點是最愛
- 油膩族** 炸物才是王道
- 沙發族** 能坐就坐不運動



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。

能吃不是福，肥胖症知多少

肥胖症的定義

肥胖症(obesity)，是一些社會性慢性疾病。體內熱量的攝入高於消耗，造成體內脂肪堆積過多，導致體重超標、體態臃腫。

肥胖症的定義在不斷變化，目前國內肥胖症最常用的測定體內脂肪含量的方法，主要是從一個人的體重指數（Body Mass Index，BMI）計算。

BMI的計算方法是

- BMI = 體重 / (身高)² (公斤 / (公尺)²)
- 例如某人70kg，身高1.70m，則：BMI = 70 / (1.70)² = 24.2
- 根據這個定義

BMI範圍 (kg / m ²)	體型
BMI < 18.5	消瘦
18.5 ≤ BMI ≤ 23.9	正常
24.0 ≤ BMI ≤ 26.9	過量
27 ≤ BMI ≤ 29.9	輕度肥胖
30 ≤ BMI ≤ 34.9	中度肥胖
BMI ≥ 35.0	重度肥胖

但以上公式對健美體態者及孕婦並不適用。

體脂肪率的計算方法是

體脂肪率是將脂肪含量用其佔總體重的百分比的形式表示。

年齡與性別	肥胖之判斷標準
30歲以上	
男性	≥ 25%
女性	≥ 30%
30歲以下	
男性	≥ 20%
女性	≥ 25%

肥胖症的致病性

脂肪體積的增加導致的疾病，包括骨關節炎、阻塞性睡眠呼吸暫停綜合症等；脂肪細胞增加導致的疾病，比如糖尿病、癌症、心血管疾病、非酒精性脂肪肝等。

肥胖症的其他合併症包括直接由肥胖所導致的病症，以及與肥胖症發病機制相關的一些疾病。其中相關性最強的是2型糖尿病。據報導64%的男性，77%的女性糖尿病患者體重超標。

系統	病症	系統	病症
心血管系統	<ul style="list-style-type: none"> 缺血性心臟病：心絞痛、心梗 充血性心力衰竭：12%由肥胖導致 高血壓：BMI>25的患者易患 高膽固醇血症 深靜脈血栓及肺動脈栓塞 	消化系統	胃食道逆流 脂肪肝 膽結石 疝氣
內分泌和生殖系統	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病 多囊卵巢綜合症 月經不調 不孕 妊娠合併症 出生缺陷 	呼吸系統	肥胖低通氣綜合症 哮喘 全身麻醉合併症
神經肌肉系統	<ul style="list-style-type: none"> 痛風 活動障礙 骨關節炎 腰痛 	心理性疾病	抑鬱症(女性多見) 自我評價降低 軀體變形障礙 社交障礙、自殺
神經系統	<ul style="list-style-type: none"> 中風/腦缺血 感覺異常性股痛 頭痛 Alzheimer's disease 阿茲海默症 特發性顱內壓增高 	皮膚	抓痕 黑棘皮症 淋巴水腫 蜂窩組織炎
癌症	<ul style="list-style-type: none"> 乳腺癌 食道癌 結直腸癌 肝癌 膀胱癌 前列腺癌 胃癌 腎細胞癌 	泌尿系統	勃起功能障礙 尿失禁 慢性腎功能不全 性腺功能低下

影響肥胖的因素

- 睡眠不足
- 內分泌干擾物—能影響脂肪酸代謝的食物
- 環境溫度變化減少
- 藥物濫用導致體重增加
- 人種和人群年齡結構的重新分布
- 晚育
- 宮內發育或者是代際效應 (intergenerational effects)



腰卡油，三高跟著來

根據衛生署所公佈101年國民十大死因，惡性腫瘤(28.4%)雖然依舊第一名，心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓相關的死亡率高達26.4%。民衆的生活方式受到西方文化的飲食習慣影響，罹患心血管疾病的機會大幅增加，相對三高問題也跟著浮現。

三高之一—高血壓

罹患高血壓的危險因子主要是缺乏運動、飲酒、攝取過高的鈉鹽，另外還有遺傳因素與情緒等。

如何避免高血壓

- 採取「三低一高」的飲食條件：低糖、低油、低鹽、高纖。
- 持續的運動：除了能減少糖尿病、心臟病與中風風險外，也能幫助維持理想體重。
- 遠離菸酒：幫助減少罹患高血壓
- 情緒管理：壓力紓解培養個人興趣、聽音樂、泡澡等。

中醫高血壓治療原則

- 肝火上升：則用龍膽瀉肝湯來清熱降火
- 身體陰虛造成上火：以滋陰藥方為主，如天麻鉤藤飲。
- 血瘀：攝取過多油膩食物，導致血脂肪太高、代謝不良，形成經絡阻礙，通常 會給予清熱消火，及滋陰的藥方為主。

三高之二—高血糖

一般糖尿病初期沒有症狀，到了中期會有「三多二少」等現象，也就是吃多、喝多、尿多，體力減少、體重減少。

容易罹患糖尿病的高危險群

- 家族有糖尿病史：需定時測血糖、血壓、血脂
- 年齡大於45歲
- 吸煙飲酒過量者
- 缺凡運動肥胖者：因此要養成運動習慣且運動能促進胰島素發揮功能
飲食一樣採取「三低一高」原則，保持良好情緒就不怕糖尿病找上門。

中醫高血糖治療原則

糖尿病在中醫早期稱為消渴病，臟腑病變主要在肺、脾(胃)和腎，把病程又細分為三個階段。

- 早期：陰虛燥熱，症狀為「三多二少」
- 中期：氣陰兩虛，以倦怠、乏力、口乾為主要表現
- 末期：陰陽兩虛，會出現腰酸、手腳冰冷、水腫，甚至於失明和尿毒。

中醫治療糖尿病主要是根據不同的病程，以滋陰清熱、益氣養陰、調補陰陽、補腎活血、清熱利濕和理氣化痰等方法相互配合來達到治療效果。

三高之三—高血脂

高血脂的危險因子有：家族有遺傳史、糖尿病患者、肥胖者、飲酒過量、每日脂肪量攝取過量者都容易罹患高血脂症。

如何避免高血脂

- 定期做健康檢查：檢查血液中TC、TG在正常範圍內
- 飲食控制：保持飲食的清澹，避免攝取油脂量過高食物。
- 保持良好運動習慣：騎自行車、游泳等都是很好的有氧運動。
- 避免菸酒：戒菸能降低罹患心血管疾病機率。

中醫高血脂治療原則

現代中醫認為高血脂可歸類在痰濁、溼熱、血瘀、肥胖等範疇。其因為飲食不節，喜好肥甘厚味之食物且好靜少動，加上肝脾腎臟腑之氣衰弱所致，而中醫在辨證部份要把其分為多種型態。

- 脾虛痰盛：腹滿納呆、肢體困重浮腫、多痰等，通常會處以二陳湯燥濕、除痰、降脂。
- 脾腎兩虛：體倦乏力、尿少浮腫、月經失調，通常會處以健脾補腎之藥方。
- 氣滯血瘀：如胸悶胸痛、舌質暗有瘀斑，通常會用血府逐瘀湯以理氣行滯、活血化瘀。

三高其實是現代人的文明病，且近年來三高有年輕化趨勢，要預防三高並不困難，必須要從生活習慣與飲食上開始著手，平常多做運動，消耗多餘熱量非常重要，如能做到控制即可輕鬆擺脫『三高族』之行列。



久坐族如何擁有事業線不要饞"腹"線

腰圍過大危機：女性 $\geq 80\text{cm}$ ，男性 $\geq 90\text{cm}$ 。上班族每天在椅子上的時間都超過4個小時，讓腹部的血液循環受阻，腸胃蠕動變慢，慢慢地小腹突出，久了就形成了小腹婆，小腿容易酸麻、水腫，經常在下班時舉步沉重，鞋子特別的緊，代謝越來越差，嚴重影響身體健康。

久坐族除了身材不均衡之外影響健康有多少呢？

肥胖的深淵-團購零食

上班族為了補充元氣、解嘴饞、舒緩辦公時的緊繃情緒等眾多理由，都讓人難以抗拒點心的誘惑，甚至揪團購美食，然而，在辦公族開心品嚐時，是否知道高熱量零食是米飯的2倍以上，您吃進了多少健康負擔？

名稱	熱量	名稱	熱量
奶凍捲(1/6卷)	235 kcal	XO干貝醬(20g/匙)	600 kcal
鳳梨酥	220 kcal	鮮奶布丁	215 kcal
蛋捲	115 kcal	牛肉乾	170 kcal

上班族怎麼吃才能止餓又不胖？

- 堅果：含有多種礦物質，還能幫助將蛋白質分解成氨基酸，有助於保持頭腦清晰
- 優格：含有不少鈣質，可以幫助穩定下午浮躁的情緒
- 新鮮蔬果棒：拿蔬果條當零食啃，有嚼勁熱量低
- 燕麥餅乾：由全麥、燕麥等製成的燕麥餅乾，升糖指數較低，因此可以延緩血糖上升，較不容易餓
- 水果乾：蔓越莓乾、葡萄乾等乾果類食品，可以同時吃進多種水果的營養

久坐成病的危機

• 膚色暗淡無光 • 心臟功能減退 • 產生靜脈曲張 • 失眠記憶衰退 • 肩頸腰椎疾病 • 骨質密度疏鬆 • 引起消化道疾病 • 引起抑鬱 • 感染婦科疾病

搖搖飲料堆積出脂肪

市售手搖飲料熱量將近300卡，不論你選幾分糖都是加入果糖與蔗糖兩種。若50公斤女性要消耗322卡熱量，需慢跑40分鐘、快走87分鐘！攝取糖過量除可能引發蛀牙外，還會增加血中三酸甘油脂，甚至累積成脂肪肝，更可能成為三高（高血脂、高血壓、高血糖）高危險群！減糖才是健康根本，可以選幾種適合辦公族群健康茶飲：

- 綠茶 • 菊花茶 • 枸杞茶 • 決明茶

要活就要動

調整坐姿、上班時間也可以做點小運動！據研究發現，坐著的時間太久，受壓力的脂肪細胞會比正常增加50%，連續坐六個小時，肥胖機率大增，臀部、小腹首當其衝。想對抗酪梨形

身材，可以試著坐在桌前也做一些小運動來鍛鍊小肚子，或上廁所時順便來段簡易的伸展體操

【坐姿】手與前臂

1. 前臂旋轉

將雙手掌心向下(如圖中左手)，前臂放在桌上，作掌心轉向上的動作(如圖中右手)。



2. 頸部前彎縮下巴，雙手交握放在頭後，肩膀放鬆，用手帶著頭向下，做點頭的動作。

頸部：強調後頸部伸展與頸部關節活動



3. 擴胸運動

雙肩自然下垂，手心朝前，兩手臂稍微向外張開；手肘伸直，手指張開伸直，手腕向後彎起來；縮下巴後，上背靠著椅背做往後仰的動作，以伸展手臂前側和前胸的肌筋膜。



4. 身體側彎

兩手交握，手肘伸直向上舉到耳邊，帶著身體往右側彎，重複5次後，往左側彎5次。



◎注意事項：

1. 每個動作都要慢慢伸展到有點緊繃後，持續伸展5秒，再回到起始位置。放鬆5秒後，再做下一次伸展動作。
2. 辦公族需要長時間坐著工作，應盡量選擇木質或鏤空的椅子，不要坐太軟太厚的椅子，導致血液循環變慢變差，每隔幾十分鐘就站起來走動，並保持良好坐姿避免姿勢不良引起痠痛；注意多喝水，不憋尿；攝取足夠蔬果膳食纖維保持腸道健康，控制飲食熱量，每天維持固定運動好習慣，幫助保持腰部線條，就可避免游泳圈的形成。

中醫針與線織出濃纖合度

針灸原理

中醫認定肥胖是一種失衡，是陰陽、臟腑功能的失調，通過針灸的小銀針，以脾經、胃經為主選穴，予以刺激，將肥胖引起的食慾旺盛、消耗少、排泄不良等症狀改善，達到調節紊亂的臟腑功能的作用並加快基礎代謝率，對腹部脂肪堆積者減肥效果比較突出；其次對於體內水濕太重的肥胖者而言，通過針灸可利尿、發汗，從而達到消除水腫。

針灸種類

針灸減肥的針法非常多，基本上可以分為傳統針灸、埋針、皮下針、三大類：

- **針灸**：涉及的經絡包括脾胃、肝膽、胃等，穴位是一體二面的，穴位若與食慾有關，可以抑制食慾。
- **埋針**：耳朵與全身經絡臟腑關係密切，通過對耳朵上不同穴位的刺激，可達到調節全身功能，治療疾病的目的。
- **皮下針**：皮下針利用一種0.5公分的特殊針具埋入特定穴道，長時間留針來刺激穴道，調節新陳代謝達到減重的目的。

針灸注意事項

18歲到55歲的年齡階段時，人體各方面功能比較健全，通過針灸比較容易調整體質的各種代謝功能。針灸減肥有其適應症和禁忌症：

- ① 產後或小產後、月經期未恢復正常的婦女、哺乳期婦女，腦血管疾病、肝腎功能衰竭、腫瘤、血液疾病等嚴重疾病的肥胖患者期間不適合針灸減肥。
- ② 具有出血傾向疾病比如血友病患者、凝血機制障礙的人及貧血者。
- ③ 義務獻血未滿1個月。
- ④ 患有皮膚病。
- ⑤ 心臟功能較弱者。

埋線減肥原理

「穴位埋線療法」則是針灸治療的改良與延伸，用特製的針將醫用羊腸線埋入穴位，異種蛋白組織對穴位產生持久而柔和的生理、物理和生物化學的多種刺激效應，以達到協調臟腑、調和氣血、祛病強身、養顏美容之目的。

埋線注意事項

羊腸線的品質及衛生很難透過肉眼觀察，要做埋線減肥前，應該先多多打聽，最好能請認識的人介紹消毒完善、技術純熟、值得信賴的中醫師。

- ① **告知身體狀況**：告知醫生身體狀況及目前使用藥物。
- ② **可埋大腿測試**：24小時內是否過敏，若無再埋線。
- ③ **針對重點埋線**：針對皮下脂肪較厚部位。

- ④輕按部位消腫：若出現腫硬塊，可輕壓約5-10分，不宜用力按揉。
- ⑤搭配科學中藥：可搭配具抑制食慾，增加新陳代謝中藥
- ⑥控制飲食運動：少吃多動，效果更好。
- ⑦有蟹足腫不宜：過敏體質或糖尿病者皆不適合。
- ⑧若熬夜易暈針：身體處虛弱狀態，可能容易出現頭暈狀況。

許多肥胖患者都指望幾針扎下去就馬上變得身材窈窕，這是錯誤觀念！無論針灸、埋線或是服用中藥，成功減重的基礎都是建立在調整體質、加速代謝上。任何減肥方法都是一個漸進的過程，需有耐心恆心與醫師配合療程與用藥才能有效達到理想體重。

	針 灸	穴位埋線
單次價格	300~500	1500~2000
回診天數	1星期3次	2星期1次
就診時間	30~45分鐘	10~20分鐘
扎針數量	25~40針	6~20針
四個月療程	約30~48次	8次
作用時間	0.5小時*35次=175小時	24小時*120天=2880小時
副作用	無	無
優點	適合有蟹足種體質者	適合忙碌族群或怕扎針者
缺點	1.留針時間短，無法作全天候的穴位刺激。 2.一週需針灸3次較浪費時間。	1.約有千分之四的患者對於羊腸線產生排斥而不適用。 2.若針線消毒不完全恐有感染風險。

保持腸道健康與體內環保

您的腸道老化了？

現代人大魚大肉不忌口，生活作息不正常，工作壓力大，腸胃負荷也就愈來愈重。正所謂「病從口入」，據一項調查顯示，約百分之二十五的成人有消化不良、脹氣、便秘、腹痛等。於是，在繼生理年齡、心理年齡之後，人們又開始用腸道年齡來衡量青春指數。

「腸道年齡」是指通過腸道內各種細菌種群的平衡程度來判斷腸道的老化狀態及現代生活疾病的發病機率，作為一種反映體質狀況的健康數據。

「腸道老化」是指腸道內益菌及壞菌的失衡程度，益生菌減少，而腐敗菌叢生，長期下來造成腸子無法吸收營養，積存在體內的毒素卻逐漸進入其他器官，以致腸道出現衰老的現象人體的免疫力也會跟著下降，疲勞倦怠、經常感冒等。因此，腸道的問題不解決，不只是腸癌，也增加心臟病、老年失智、高血壓、肝硬化等疾病的產生。

疾病從此便將與我們為伍。如果腸道保持年輕，首先會表現在皮膚上，顯得亮麗有光澤，其次也因為吸收能力好，排便正常，不會累積毒素，相對提升各器官的健康狀況。想要讓身體健康，臉蛋更年輕，皮膚更水亮，從現在開始，就要開始增加「腸道好菌」。

腸道好幫手

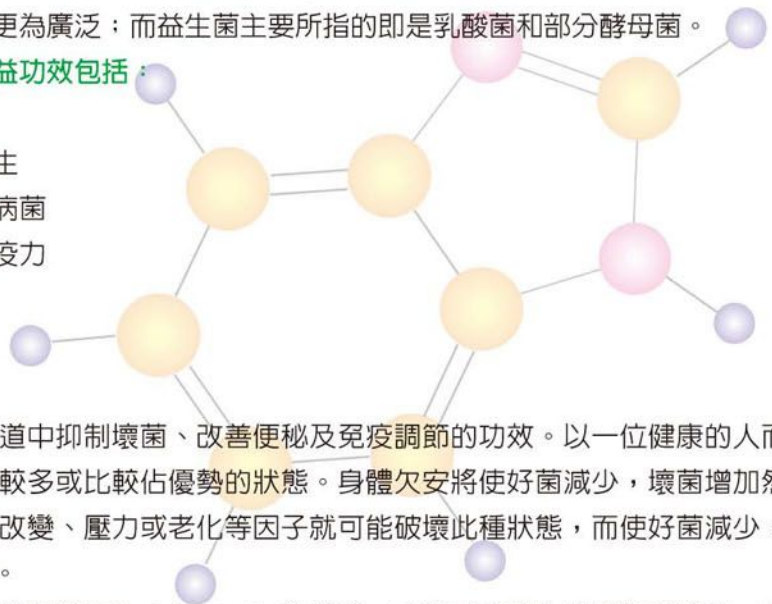
乳酸菌介紹：「probiotics」，中文譯為「益生菌」或「原生保健性菌種」，為科學家經研究證實後，於1965年首度發表，目前probiotics的定義可為「活的微生物，可改善宿主（如動物或人類）腸內微生物相的平衡，並對宿主有正面的效益」；經過科學家近四十年來的研究，有些益生菌的功效比原先的定義更為廣泛；而益生菌主要所指的即是乳酸菌和部分酵母菌。

乳酸菌對人體具有正面的效益功效包括：

- 1 增進食品之營養品質
- 2 促進維生素合成及酵素產生
- 3 穩定腸道菌相並去除腸內病菌
- 4 產生抗菌物質增強宿主免疫力
- 5 降低膽固醇含量
- 6 降低大腸癌之風險
- 7 抑制腫瘤等。

大部分乳酸菌皆能在腸道中抑制壞菌、改善便秘及免疫調節的功效。以一位健康的人而言，腸中的好菌應該是處於比較多或比較佔優勢的狀態。身體欠安將使好菌減少，壞菌增加然而當身體不適、飲食、環境的改變、壓力或老化等因子就可能破壞此種狀態，而使好菌減少，壞菌增加，進而影響腸道生理。

一般而言，好菌是以雙歧桿菌(Bifidobacteria)為代表，它除了會產生乳酸與醋酸外，也具有抑制壞菌的功能。至於壞菌方



面，以產氣莢膜梭菌作為腸道壞菌的代表。產氣莢膜梭菌會分解蛋白質成氨氣、胺類、硫化氫等而引起身體的不適。

我變年輕人

健康人體腸道內存有大量複雜的微生物相，其中多數屬於腸道正常菌叢，不過因飲食及生活習慣、藥物、精神壓力或病原菌之侵入，使得腸內菌相失去平衡而導致疾病發生。腸道健康除了影響免疫力外，也與腸道發炎有關聯性，如下痢、腸胃炎等病症，腸道的健康與否會影響全身。因此，個人化整腸方式，將有助於更有效的做好「腸道健康與體內環保」。如何保持腸道健康與日常的飲食種類及生活習慣更是息息相關。想要「健康腸道」就必須「自我控制」，包含在定食定量、均衡的食物攝取六大類食物以及養成固定運動的生活習慣，如此一來，身體不但健康了，年齡也跟著年輕了。



量身訂做你的代謝減肥餐

減重面面觀

減肥無法以藥物或絕食方法達到永久減重成效，這些方法只是短暫體重下降的假像，造成肥胖的原因有很多，因此找到發胖的根本原因才是徹底解決肥胖的唯一法則。

體重的迷思

• 體重為何直直上升？

肥胖的發生原因有：攝取量增加、運動量減少、新陳代謝的問題、遺傳、心理因素及藥物等等所引起。

• 為了達到快速減重目的，選擇可以不吃白飯，或是只喝水，或大吃以後催吐嗎？

減肥無法期待以藥物或絕食的方法，無法達到恆久的減重成效，這些方法是短期體重下降的假像，對長期的體控是不利的影響，反覆的快速減重，造成體組織(肌肉)不斷的分解、流失，對健康是非常不良的反應；相對的，對於體內脂肪組織會快速增加，反而會造成體重不易減下來。其實找到發胖的根本原因，才是徹底解決肥胖的根本辦法。

• 我為什麼會胖呢？

基礎新陳代謝率是指一個人完全休息時，維持身體基本運作，如：心跳、呼吸、腸胃道蠕動消化及維持體溫等的能量總數。新陳代謝率會隨著年齡、運動、節食以及體內脂肪/肌肉的比例而有所改變，一般而言年輕人的新陳代謝率較高，還有肌肉組織愈多的人(例如：運動員)，新陳代謝率會較中年或老年者高。所以年輕的運動員體內的肌肉組織多，基礎新陳代謝率也會較同年齡沒有運動者高出一些。

• 代謝率與體重的關係？

一天中基礎新陳代謝率佔人體消耗總熱量的60-70%，而且基礎新陳代謝率的數值會受到年齡、運動量及長期節食等因素所影響。當攝取低熱量的食物，又沒有運動增加體能時，身體的基礎新陳代謝率會有下降的情形，當恢復以前相同的飲食時，體重會增加的情形。

• 我一天需要多少熱量呢？

依據自己的工作量、性別、年齡及活動量的不同，所以個人所需的熱量需求也有所不同，如果您是輕度活動者則每公斤體重x25大卡即可，但若打算減重的人則每公斤x20大卡，但男性最低的總熱量約在1400-1600大卡，而女性約在1200-1400大卡，而且絕對不能少於1000大卡以下，否則容易產生營養素、維生素及礦物質缺乏有損身體的健康。

• 如何達到減重的目標？

理想的體重控制方法可分為四個部分：

- 1 飲食控制：以均衡飲食為原則，發展出一套適合自己的飲食計劃，每天至少攝取1200大卡的熱量，從各類食物中適量的攝取較低熱量的食物，以及低熱量烹調方式製備的食物。
- 2 運動：依據個人的體能與喜好，擬定運動計劃。採循序漸進的方式，慢慢增加運動量，避免造成減重者的體能負擔。持續的運動可以增加新陳代謝率，而且激烈的運動後，所提高的新陳代謝率可以持續十五個小時以上。運動會增加肌肉，而肌肉所消耗的能量較脂肪多，因此比較不容易因為稍微多吃就急速的發胖，但關節疼痛或是心肺功能不佳者，應避免劇烈活動，以免造成身體運動傷害。
- 3 行為的改變及習慣的建立：藉由一些飲食及身體活動的小技巧，改變減重者的飲食及生活型態，使減重落實到生活中，養成生活習慣。
- 4 持之以恆：由小團體、朋友及家人的支持，建立信心，互相協助，突破減重的障礙。



馬光中醫醫療網 教育總監 林純卉 專訪

在全球化競爭的壓力下，關鍵人才對企業的競爭力扮演著舉足輕重的地位。企業主普遍皆希望新人招募進來後便能立即上手、為企業創造績效，然而人才市場供需嚴重失調，企業常大嘆人才難尋；因此與其抱著不切實際的理想，深耕高高屏地區已逾20年的「馬光中醫醫療網」決定自行培育人才，成立「馬光書院」來為自己量身打造優質人才！

馬光書院之源起

這次的人物專訪邀請到「馬光中醫醫療網」教育總監 林純卉小姐，她以多年來的專業經驗與我們分享馬光書院的整體架構和經營理念。林總監表示，當初會成立「馬光書院」的初衷，是因為馬光中醫執行長 黃福祥醫師希望每間院所的中醫師都能分享彼此的病例與經驗，並且與跨院所之間也能互相交流討論。爾後更希望藉由這個平台，傳達給每位員工正確的觀念、態度與技能，讓馬光書院成為培育中醫藥人才的最佳搖籃，同時達到企業成功與永續發展經營的目標。

馬光書院之架構

馬光書院是由馬光中醫醫療網各院所的中醫師、護理人員、健康管理顧問(HM)、推拿師、藥師與院所主管所架構而成。書院規劃了各種培訓課程與教材，引導所有人員修習相關專業領域知識；除了淬煉人員素質之外，書院還提供個人學習護照與獎學金制度，激勵優秀人才。

• 中醫師

目前馬光書院針對各院所內的醫師皆會定期舉辦教學課程，引導新進醫師學習及在職醫師進修。由資深醫師負責編撰教材或將上課內容拍成教學影片，指導其他醫師中醫診病的臨床思路，讓珍貴的中醫辨證論治方法傳承下來。課程講師皆由經驗豐富的院所醫師所擔任，並且不定期舉辦大型國際研討會，邀請國內外名師來演講或授課，增加彼此經驗交流的機會。

• 護理人員

許多護理人員在校學習到的是相關專業知識，但對於一般行政人員所應具備的工作技巧卻是一竅不通。例如文書能力、電腦軟體操作、進銷存管理…等商業技能都是需要透過訓練來教育員工。因此書院安排護理人員參加相關知識課程，並提供服務禮儀與應對技巧課程來指導員工如何以貼心的服務手法與基本服務禮儀塑造優質企業形象。

• 健康管理顧問(HM)

在馬光中醫的每家院所都有配置一位專業的健康管理顧問(HM)，平日除了提供疾病衛教資訊與中西用藥諮詢外，還負責宣導民眾良好的生活飲食、運動、睡眠等習慣。林總監表示，馬光中醫強調中醫不只能治療疾病，更重要的是能進一步預防疾病的發生，來達到「治未病」的效果。因此書院也會安排訓練課程，幫助各院所的健康管理顧問提供民眾最專業、最正確的用藥及養生知識。

• 推拿師

由於台灣的人口結構日趨走向高齡化，愈來愈多的老年人口及長期慢性患者需要專業的推拿師來幫助復健與擺脫疼痛。但目前國內的整復推拿師並沒有任何政府機構核發專業執照，全國大專及技職院校也未開設相關科系，因此導致有興趣加入這個行業的民衆往往不得其門而入。

馬光書院提供推拿師全方位的執業培訓教學課程，將傳統整復推拿技術專業化、系統化及標準化，從基礎教育做起。目的除了幫助初學者了解推拿整復的基本知識與概念，更能讓從業人員精進技術、學以致用，提供患者更佳、更舒適的服務品質。另外，書院亦參與勞委會職業訓練局的「人力提升計畫」及和高苑科技大學、美和科技大學產學合作。結合雙方資源，學成後便可核發學位證明，讓有興趣投入整復推拿師這個產業的學員能有更多學習與就業的機會，學校與產業無縫接軌，畢業即就業。

• 藥師

林總監表示，雖然藥師在校時曾修習過一系列的中藥基本學分課程，但畢業後若甚少接觸中藥相關業務，難免會對管理及調配中藥和飲片較為陌生。因此馬光學院提供專業的中藥藥學訓練及規劃中藥各項實務討論與講習，藉以提昇新進及在職藥師的藥學知識和專業技能。書院亦與嘉南藥理科技大學及藥師公會合作，舉辦中藥教育課程；未來更希望能增加藥學系學生中醫藥專業知識進而培育專職中藥藥師。

• 院所主管

目前馬光書院每個月皆會舉辦一次EMBA讀書會，由執行長 黃福祥醫師帶領所有院所主管一起導讀及討論議題；透過彼此的分享來學習從不同角度看待事物，並找出可運用在馬光中醫的管理方法。林總監認為讀書會的目的在於強調策略思考和經營管理觀念的溝通，可以讓每個主管提升領導思維及激發創新動力。因此每場讀書會進行時，黃執行長一定會在現場參與，傾聽員工的想法並交換心得意見。



▲ 每月例行舉辦的EMBA讀書會



▲ 服務禮儀課程訓練

知識管理的傳承

馬光中醫於1990年創立於澎湖縣馬公市，爾後陸續在高雄、屏東及台南成立了14所分院。近年來更成為新加坡最大的中醫連鎖通路，拓展到遍佈新加坡全島、馬來西亞以及天津共50多間中醫院所。由於擁有許多分院，如何達到有效的知識管理便成為重要的課題；因此書院製作的每項標準作業流程、教育訓練影片及教材光碟都可以直接複製給每個院所，完成遠距教學與管理。

保持創新意識，打造領頭旗艦中醫

對於馬光中醫來說，保持創新意識和獨立思考的能力，都是至關重要的；因此馬光書院不僅是培育中醫藥人才之搖籃，也孕育出豐厚的創新能量。近年來馬光中醫相當看好中國市場，積極佈局大陸，更預計五年內在天津開展至200家中醫診所。並與大陸醫療觀光團、產後護理之家及口腔醫療科合作，結合美容、美齒與漢方養生的醫療觀光行程。

林總監語重心長地表示，馬光中醫一直努力想成為傳統中醫領域的領導者，不斷鞭策自己尋找正確的路；而教育就是打造人才的關鍵因素，因此馬光中醫期望能發掘出新的商機、持續地向前進，將中醫藥發揚光大於國際舞台。



▲ 林總監教學實況



▲ 新進醫師課程訓練



現職

馬光中醫醫療網 教育總監

學經歷

台灣 高雄醫學大學
南京 中醫藥大學 碩士研究所
台灣乙、丙級美容檢定合格
美洛生技大中華區 處長
威旺 健康管理顧問公司 副總
台灣菁英盃美容美髮競賽 監委
大中華醫學美容培訓基地 副總教官
日商資生堂/花王公司 美容講師/經理

決明子的基原鑑定

學名 (Botanical Name) : *Cassia obtusifolia* L.或*C. tora* L.

俗名(Common Name) (中) : 決明、草決明、假花生

(英) : Sicklepod

來源(Source) : 為豆科(Leguminosae)植物決明(*Cassia obtusifolia*或*C. tora*)之種子

The seed of *Cassia obtusifolia* or *C. tora*

藥材性狀

- 大決明：呈四棱性短圓柱形，一端鈍圓，另一端傾斜並有尖頭，長4-6mm，寬2-3mm。
- 表面棕綠色或暗棕色，平滑，有光澤，背腹面各有一條凸起的稜線，稜線兩側各有一條從臍點向合點斜向的淺棕色線形凹紋。質堅硬橫切種皮薄；胚乳灰白色，半透明；胚黃色，兩片子葉重疊並呈S狀折曲。完整種子氣無，破碎後有微弱豆腥氣；味微苦，稍帶黏性。
- 小決明：短圓柱形，長3-5mm，寬2-2.5mm。稜線兩側各有1條寬廣的淺黃棕色帶。

顯微性狀

- 大決明：最外為厚的角質層，表皮為一系列柵狀細胞，壁不均勻加厚，在細胞的1/2和下1/3處各有一條光輝帶；以下為一系列支柱細胞，略呈啞鈴狀，壁厚，相鄰兩細胞間有大的細胞間隙。
- 內方為6-8列營養層薄壁細胞，內含草酸鈣簇晶，直徑3-10 μm ；最內為一系列種皮細胞排列整齊，長方形，含草酸鈣棱晶。
- 胚乳細胞壁不均勻加厚，含黏液質、糊粉粒、色素、草酸鈣簇晶和油滴。子葉細胞內含草酸鈣簇晶，直徑3-10 μm 。
- 小決明：草酸鈣簇晶較多，直徑10-19 μm ，營養層細胞5-6列。

References

- 1 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。235-240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。467-468頁。



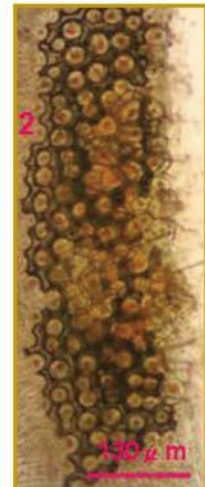
組織圖



藥材圖



C1子葉切面



C2支柱細胞

港香蘭藥廠實習心得

台北醫學大學生藥所碩士班一年級

■ 實習生黃昱璋

能參與這次的實習最主要的機緣是吳經理曾經來到我們所上進行演講，而且我是生藥所但對於中藥產業界實際的情況不是很了解，因此很感謝有這個機會來到港香蘭實習。我跟其他實習生背景不太一樣是一位研究生，大家都很驚訝我為何要來實習以及會不會影響自己的論文進度，但我覺得來實習不會浪費我做研究的時間，這期間可以讓我更了解中醫藥產業的狀況，而實習過後學到的最主要不是實驗的技巧而是做事情的方法或態度。

獨自一人來到南部，對於這裡也不是很熟悉，好險有一些朋友地幫忙，提供我不管在生活上的幫助或在地資訊。第一天進到公司時人事小姐非常的親切幫我處理工作證的事情，吳經理和淑貞學姊帶我認識實驗室的環境，發現這裡的環境與學校的實驗室不會差很多，但是很多學校預約不到的貴重儀器，這裡卻很多台。

剛開始時與實習時認識了來自各地方學校的智鴻、嘉明、岱芸、炯勛，而他們都是大學生比我年紀小，但大家都很好相處。第一個禮拜我先到了儀器的農藥殘留檢測，由於我不是學化學相關背景的，只有大學時稍微做過有機實驗，因此剛到的時候必須一個步驟一個步驟的問和記錄下來，而且公司不像學校做錯了可以重新再做就好。這步驟主要是為了檢測農藥的殘留，前處理的步驟剛開始真的覺得很多，雖然都有用筆記記下這些步驟，但是有很多小細節的部分都還是要一直問瑞陽和雅靖，而萃取的部分又有分兩種Quchers或傳統萃取，接著學習GC/MS/MS和GC/MS的基本操作，這些儀器在學校都是很難預約到的，而這些儀器的基本原理好險我進研究所後有修過層析學，要不然可能會完全聽不懂。

第二個禮拜跟著千千學習重金屬檢測，這個步驟最主要是要看藥材內有沒有重金屬殘留(Cd、Cu、Pb、Hg、As、Na)，前處理要用微波，為了讓有機物質裡面的重金屬能夠加熱分解出來，接著利用ICP-MS或ICP-OES測含量，在這步驟我發現不同藥材因為生長環境不同以及取用位置不同所含的重金屬會差很多。

第三個禮拜學習HPLC檢測黃麴毒素以及麻黃鹼和中藥當中的指標成分，黃麴毒素以前在新聞時常聽過，而為了要測定黃麴毒素，必須過濾得非常乾淨，最後還要使用免疫親合管，宗碩和阿霞幫我介紹了這種在學校常見的儀器，而以前在學校從沒用過也只看過手動注射的HPLC，這裡的都是自動注射。第三個禮拜我參與了半製品以及微生物的檢測，半製品最主要要做灰分以及酸不溶和點片，這些步驟是粗略的判定藥材的品質，而微生物算是我來實習的期間最熟悉的一項工作，因為我在大學時期是讀生物科技的，剛好可以看看在學術界以外，微生物培養所運用的方面，學習了對於總生菌數的檢測以及像是大腸桿菌、沙門氏菌、黴菌、金黃色葡萄球菌等，經過三四天的實際操作後，發現公司對於微生物檢測也是非常的用心。

最後一個禮拜來到了原料檢測，第一天來到原料實習時就下去進行採樣，看到一大批一大批



的藥材感覺真的蠻新奇的，而工廠的員工熟練地操作推高機的技术讓我印象深刻。而這裡的藥材一次都是一大包的跟中藥行裡很不一樣，負責原料的是多多，跟我同年而她已經在工作了，看到她每次都熟練的磨藥、點片、拍照，但我都有點生疏。

實習只剩幾天，才剛開始有點熟悉這裡的環境就要離開了，這個月來的實習受到很多人的照顧，而我因為是生物科技相關背景的人，剛開始來時原本很擔心會學習跟不上，但是每當我有問題就算是在雞毛蒜皮的問題，學長姊也會耐心地回答我，或者上網查資料和實驗的原理。這個暑假來到港香蘭實習真的是我一個很難得的經驗，使我更了解業界對於研發品管的運作，跟學校有很大的不同，相信這一個月來所學到的東西對於未來會很有幫助。最後我要感謝經理、課長、各位學長姊和實習的夥伴們，謝謝大家這一個多月來的照顧。

活動窗櫺



▲ 美國加州
Emperor's College of Chinese Medicine



▲ 國立成功大學創意週活動



▲ 台南應用科技大學



▲ 國科會暨人事機構



▲ 國際中小企業異業種交流大會



▲ 中國醫藥科技大學

龜鹿二仙丸

大補精髓 益氣養神 治視物不清

鋁箔粒裝



簡單·防潮·更便利

新登場

港香蘭
應用生技

戰勝

卡洛里專案

卡洛里生命值



代謝好， 身體自然輕



活動步驟



1. 掃描(1)QR Code載入港香蘭APP，安裝後開啓
2. 點選QR，掃描左側(2)QR Code載入「優惠卷」
3. 持優惠內容至活動門市購買以下任一商品

2 優惠卷

自燃速 易纖速 優菌多

可立即享有**100**元優惠折扣

活動時間：2013 / 11.01~12.31

如有任何問題，請洽服務專線0800-728365
(將不定時更新優惠內容，請密切鎖定港香蘭APP)

1



Android系統



iOS系統

