



根植預防藥學 · 提高優質生活

郵局
國內
郵資已付
台南郵局許可證
台南字第147號
雜誌

1-2 月號
2014 January-February



健檢不白做 一定要看懂的5大「紅字」

解讀5大常見健檢異常

食補活血行氣-讓手腳暖起來

沒有紅字就能高枕無憂？衛生安全自我把關
提高自癒力，不必有壓力

ISSN 172-6345X



+ 健康推薦



養生做得好~ 健康沒煩惱



每公克膠囊含有2000FU的納豆激酶

- 納豆激酶：本產品每公克膠囊含有2000FU的納豆激酶，可幫助健康維持，養生零負擔。
- 紅麴：利用高科技製程技術大幅提升紅麴中活性成分Monacolin-K的含量，能幫助維持健康體魄。
- 紅景天：紅景天生長在3500公尺以上的純淨雪山之中，經過長期對惡劣環境的適應，形成獨特的成分，其活性成分紅景天苷，能給身體細胞打氣，讓生活更有活力。
- 刺五加：含有刺五加苷(Elentherosides)，及豐富的維生素與礦物質，可以增強體力，精神旺盛。



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
Registration



健康諮詢專線: 0800-728-365



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：kaiser@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

一月 January

Su Mo Tu We Th Fr Sa

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

二月 February

Su Mo Tu We Th Fr Sa

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

11月及12月上班及訂貨日
紅色字為休假日



Contents

2014 January-February

新知專欄

02 | 港香蘭據點全攻略

藥膳美食

03 | 首烏養髮燉雞湯

專題報導

05 | 解讀5大常見健檢異常

07 | "無感"殺手-高血脂的危機

09 | 食補活血行氣-讓手腳暖起來

11 | 心導管術後保養"藥"注意

保健素材

13 | 沒有紅字就能高枕無憂？衛生安全自我把關

15 | 提高自癒力，不必有壓力

人物專訪

17 | 台中市健順中醫診所 吳訓旺醫師

基原鑑定

19 | 山楂

20 | 當歸

活動訊息

23 | 機關團體參訪活動

旅遊休閒

24 | 南投花卉嘉年華

港香蘭 念茲在茲

為服務長久以來

一路相伴我們成長的鄉親朋友

至今

已在國內設立多處分公司據點

以期舊雨新知能更加認識

港香蘭的優質產品

看顧您的健康 · 是我們的心願

一路有您相挺 · 我們感恩在心



近悅遠來



· 雲嘉公司 ·



· 新北東公司 ·



GRAND OPENING



· 高屏東公司 ·



北 | 部 | 地 | 區

• 台北公司 •

台北市大同區南京西路274號
Tel (02)2552-3365 Fax (02)2550-3820

• 新北東公司 • *New~*

台北市南港區園區街40號
Tel (02)2789-1155 Fax (02)2789-1135

• 桃園公司 •

桃園縣中壢市民權路二段16號
Tel (03)401-3456 Fax (03)401-5111

• 竹苗公司 • *New~*

新竹市東區建中路107號
Tel (03)572-8111 Fax (03)572-6777

中 | 部 | 地 | 區

• 台中公司 •

台中市北區五權路505號
Tel (04)2235-7000 Fax (04)2238-5000

• 美村門市 •

台中市西區美村路一段253號
Tel (04)2302-2210 Fax (04)2301-9645

• 彰投公司 • *New~*

彰化市中央路3號
Tel (04)751-3000 Fax (04)751-7700

南 | 部 | 地 | 區

• 雲嘉公司 • *New~*

嘉義市西區友忠路232號
Tel (05)235-0888 Fax (05)235-0011

• 公園門市 •

臺南市北區公園南路351號
Tel (06)225-0088 Fax (06)225-3388

• 東門門市 •

臺南市東區東門路二段240號
Tel (06)268-1000 Fax (06)269-2126

• 高雄公司 •

高雄市三民區明誠一路718號
Tel (07)960-9600 Fax (07)310-9358

• 高屏東公司 • *New~*

屏東市中正路250號
Tel (08)738-9888 Fax (08)738-8600

服務據點

全攻略





首烏養髮燉雞湯

材料：何首烏3錢、黃耆、枸杞、紅棗各2錢、熟地、當歸各1錢、川芎半錢，烏骨雞一隻

做法：1. 將所有材料洗淨，切成適當大小，備用。

2. 砂鍋洗淨，注入清水，將藥材用紗布包好放入。

3. 滾沸後加入洗淨後的烏骨雞，改用中火燉約45分鐘，撇去沸沫，待雞肉熟爛後，加入鹽調味。接著用旺火滾沸，取出藥包即成。

功效：明目補肝腎，養血，烏髮，潤膚

說明：何首烏是固精補腎、養髮烏髮的最佳中藥。明代李時珍在《本草綱目》中記載：【何首烏，氣溫味苦澀，苦補腎，溫補肝，能斂精氣】所以能養血益肝，固精益腎，烏髮，為滋補良藥。

若想防治頭髮早白，除了在精神和情緒上注意不可過度憂慮、煩惱、緊張外，還要在飲食上注意補充人體所需要的足夠的銅和具有烏髮作用的營養物質，以促進頭髮的正常生長。

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，烏髮，緩瀉



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



枸杞

性味：甘平無毒

功效：滋補肝腎，強壯筋骨，益精明目，潤肺止咳。



紅棗

性味：甘苦無毒

功效：補中益氣，健胃養脾，緩和強壯，生津益血，鎮靜利尿，調和諸藥



熟地

性味：甘微溫無毒

功效：滋腎養陰，補血填髓，聰耳明目，黑髮烏髮



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



川芎

性味：辛溫無毒

功效：驅風止痛，活血行氣，鎮靜，通經





冬令進補

簡單吃、輕鬆補、快速燉出好味道

★ 簡單吃、輕鬆補、快速
燉出好味道 ▶



■ 蔘耆補養御膳包

■ 蔘苓調理御膳包

■ 調整體質、增強活力

適合：手腳冰冷、體質虛弱族群

▶ 蔘耆燉嫩雞湯 ▶

材 料 ▶ 蔘耆補養御膳包、雞腿肉200g、薑、紅棗
作 法 ▶ 蔘耆補養御膳包2包加入500cc水，大火煮滾→
加入薑片、紅棗、枸杞，再滾3分鐘→
加入雞腿肉，以中小火慢燉30分鐘即可

■ 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

▶ 蔘苓燉豬小排 ▶

材 料 ▶ 蔘苓調理御膳包、豬排骨(可挑選有含軟骨)200g、
蓮子、薑、枸杞、紅棗
作 法 ▶ 蔘苓調理御膳包2包加入500cc水，大火煮滾→
加入薑片、蓮子、紅棗、枸杞，再滾3分鐘→
加入排骨，以中小火慢燉30分鐘即可

■ 滋補強身、調節生理機能

適合：勞心勞力、精神不振上班族

▶ 首烏靈芝菇湯 ▶ (全素可食)

材 料 ▶ 首烏靈芝御膳包、新鮮綜合菇150g、枸杞
作 法 ▶ 首烏靈芝御膳包2包加入500cc水，大火煮滾→
加入綜合菇、枸杞，以中小火慢燉30分鐘即可

Easy
養生超家庭料理 · 安心燉煮 · 健康補養



健康諮詢專線: 0800-728-365

解讀 5 大常見健檢異常

健康檢查有助於提早發現疾病與可能發生疾病的危險因子！以下便針對常見的5大健康檢查項目—貧血、脂肪肝、血濁、心肺功能與血糖，此5大項目的成因作簡單的敘述：

貧血

一般判斷貧血的依據為血色素含量(男/女標準值:14~18/12~16g/dl)，成年人大多高於12~13 g/dl，低於此值則稱之為貧血。而健康檢查常見的兩種貧血類型為地中海型貧血與缺鐵型貧血：前者透過遺傳基因所造成，若是基因缺陷情況輕微則與正常人無異，一般無需特別治療，但若有結婚生子計畫者則建議需作遺傳諮詢；後者常因胃潰瘍、胃炎、消化道腫瘤、痔瘡、經血過量或經期太長而導致累積出血量較大，多數健檢報告均建議補充鐵劑但並不能全面性改善缺鐵性貧血的狀況，此時仍需追本溯源，找出真正的病因對症下藥才行。

脂肪肝

造成脂肪肝的主因有二—肥胖與肝炎(由酒精、藥物或病毒造成)，使肝臟無法正常代謝脂肪，多數人被診斷罹患脂肪肝就急於尋找保肝秘方，但其實由肥胖造成的脂肪肝可從改變生活習慣做起，如：減少油膩的飲食與運動減重等，減少應酬與酒精攝取量，若是B、C型肝炎帶原者的肝發炎指標GOT、GPT些微上升(未達正常值的兩倍以上)切忌亂服藥物，僅需加強觀察後續情況即可，除非已超過正常值的兩倍以上才向肝膽內科醫師諮詢是否有服藥之必要性。

血濁

一般民衆常用「血濁」一詞概括血脂肪，而頭暈與頸部僵硬則常被誤認是「血濁」所引起，事實上，血脂肪分為膽固醇(Cholesterol)與三酸甘油酯(TG或稱中性脂肪)兩大類檢查項目，血濁的情況可由以下兩者來判定：

- ①總膽固醇值—200~240 mg/dl之間者：建議減少高膽固醇食物、多吃低糖高纖食物、戒菸並規律運動，約半年後再複檢；240~300 mg/dl之間者：可能有代謝異常，要考慮藥物治療方可見效。
- ②三酸甘油酯濃度—正常濃度小於200 mg/dl，若高於200且合併總膽固醇與高密度脂蛋白比值大於5，則有較高的機會罹患心血管疾病；三酸甘油酯濃度若大於1000mg/dl，則有罹患致命急性胰臟炎的危險，須立刻治療。另外需注意某些降膽固醇藥物和降三酸甘油脂的藥物不可合併使用，否則會產生肌肉溶解症而導致腎衰竭。

心肺功能

健康檢查常見的肺功能檢查項目有肺活量(VC)與努力肺活量(FVC)，前者是指人體呼吸時，盡量吸氣和盡量呼氣的最大氣量；後者是指一次深呼吸後，所能呼出的最大氣體量。兩者的正常值為預期值的80%以上，預期值則是由年齡、性別、身高對照所推算出來的一個預測數值。而肺量計的肺功能檢查可以鑑別兩種肺功能障礙：阻塞型通氣障礙和侷限性的通氣障礙，前者是指呼

吸道阻塞，如：肺氣腫、慢性支氣管炎、支氣管性哮喘、支氣管擴張症等產生的阻塞性病變，最常用的流速容積比為 FEV₁/FVC，小於 70%即屬阻塞性的通氣障礙。而侷限性的通氣 (restrictive ventilatory impairment)是用全肺量 TLC (total lung capacity)作評估，TLC的正常範圍是在預估值的80-120%之間，超過正常範圍即屬肺臟過度充氣 (hyperinflation)現象，低於正常值則認為有侷限性的通氣障礙。

血糖

血糖檢測標準為空腹血糖與飯後血糖的正常值各別為低於100與140mg/dl，若空腹血糖值介於100~126mg/dl之間則屬空腹血糖障礙，一般不需服用糖尿病藥物，只需改善飲食型態與養成運動習慣，定時作門診追蹤即可。但若是在不同日檢查兩次以上空腹血糖 $\geq 126\text{mg/dl}$ 或隨機血糖 $\geq 200\text{mg/dl}$ 且併有口乾、多尿、體重減輕等典型糖尿病症狀或口服葡萄糖75g兩小時後血糖值 $\geq 200\text{mg/dl}$ 上述三項之其中一項條件符合，即診斷為糖尿病。



參考資料：

- 破解健康檢查報告五大迷思
<http://www.youth.com.tw/db/epaper/es002001/eb2384.htm>
- 健康檢查檢驗參考值及臨床意義
http://faculty.npic.edu.tw/~health/v1_0/b2_1.htm
- 教您看懂健診報告 肺功能檢查-聯安預防醫學機構醫護部
https://www.lianan.com.tw/09_knowledg_01_detail.asp?sn=549
- 血糖值異常-台大醫院家庭醫學部





"無感"殺手-高血脂的危機

現代人的飲食攝取越來越多樣化，也越來越精緻，大家常常為了滿足口腹之慾，而吃了過多的油脂與糖類進入我們的肚子裡，造成身體無法立即的消耗掉，變成膽固醇囤積在身體裡，過多的膽固醇囤積在血管裡，容易使血管阻塞，進而使血管硬化，血流受阻，造成心血管方面的病變，危及生命。而喝咖啡、吃太多含糖的食物或飲料，都可能加劇持續性高三酸甘油酯的情形。

高血脂症是指血中脂肪物質如膽固醇、三酸甘油脂、及血脂蛋白代謝異常的疾病群。由於血中脂肪物質過高而產生的疾病，它是造成動脈硬化症和心臟病發生的一個重要危險因子，每100人中約有一個發生此症，男性高於女性（唯糖尿病患者例外），高血脂症可因遺傳（如一些家族遺傳性高血脂症）、或經由次發性的因素所導致。一般血總膽固醇值或血三酸甘油脂值超過200mg/dl者即可診斷為高血脂症。

造成高血脂的相關危險因子

- | | |
|----------|----------------|
| 1. 抽菸。 | 5. 攝取過多高膽固醇食物。 |
| 2. 喝酒過多。 | 6. 有糖尿病病史。 |
| 3. 體重過重。 | 7. 其他。如：遺傳因子。 |
| 4. 不運動。 | |

可能造成的相關疾病

- 腦血管疾病：如腦缺血、腦梗塞、腦中風等。
- 心臟血管疾病：如心絞痛、心肌梗塞等。
- 腎臟血管疾病：腎性高血壓、腎衰竭等。

高血脂就是這些疾病的相關致病因子，因此平時即須好好的控制血脂。

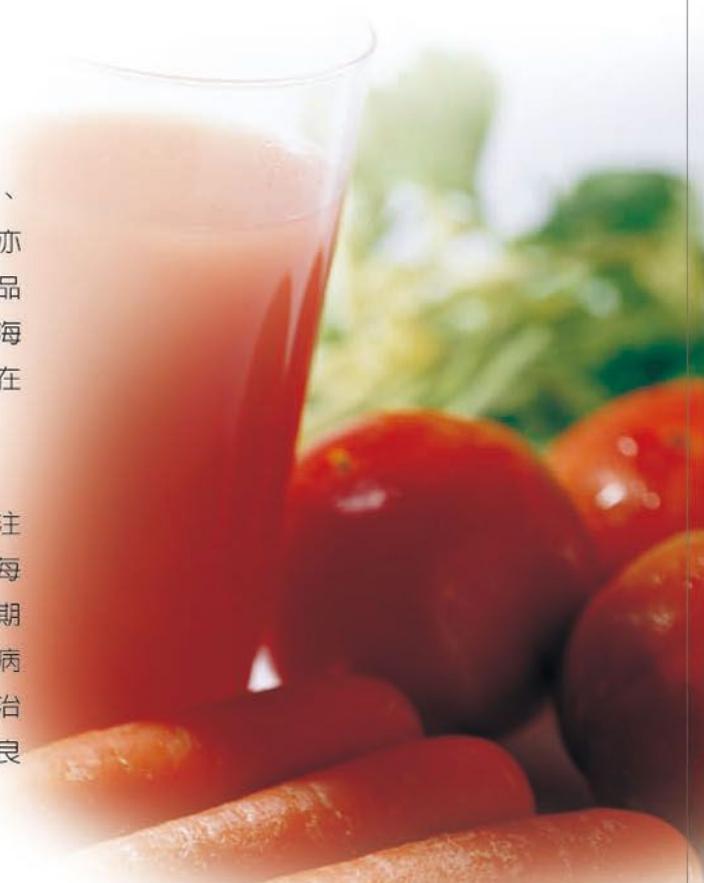
中醫認為高脂血症常見有脾虛痰濕、肝腎虧虛、氣滯血瘀等，病情因人而異。但通過總結規律發現，臨牀上高血脂患者以脾虛痰濕型為多。“脾虛痰濕型”是中醫診斷的術語，概括了患者當前的身體健康狀態，此類患者多有疲倦，胃口下降，舌苔厚膩，口乾口苦等癥狀。因此，治療上以化痰中藥為主，配合辨證使用其他中藥，可以降低血液總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇，升高對人體有益的高密度脂蛋白膽固醇。

治療方法

西藥的療效比較顯著，但目前西藥在降脂的同時，會引起血糖升高、噁心、腹瀉及肝功能損害等反應。而中藥具有良好的降脂作用，且副作用較少，成為降血脂的重要選擇。

中醫治療時需根據患者的舌苔脈象等辨證使用相應的中藥。脾虛痰濕者可選用人參、綾股藍、陳皮、甘草、山楂、半夏、海帶、昆布、澤瀉、月見草、沙棘等；肝腎虧虛者選用何首烏、女貞子、枸杞、靈芝、蟲草、刺五加葉、桑寄生等；氣滯血瘀者可選用活血化瘀的蒲黃、當歸、虎杖、牛膝、薑黃、三七、川芎、銀杏葉等；偏熱者可加用馬齒莧、黃芩、黃連、柴胡、漏蘆、菊





花、荷葉、葛根等；大便不通者選用大黃、決明子、虎杖等。天然食品中由紅麴發酵而成的降脂中成藥亦具有確切的療效。在降脂中藥中，有一部份既是藥品又是食品，如山楂、枸杞子、荷葉、菊花、大蒜、海帶、魚油、馬齒莧等，可根據自身體質狀態選用，在食療中輕輕鬆鬆降血脂。

飲食、運動、食療相結合

生活方式對血脂的調節具有重要意義。生活中注意清淡飲食，戒油膩，規律運動，至少每周兩次，每次30分鐘，運動量以身體耐受為宜。同時，建議定期到醫院檢查血脂水準，對合併冠心病、高血壓等疾病的患者，視血脂的水準決定是否接受進一步的藥物治療。如果高脂血症患者在接受中藥治療並配合建立良好的生活方式後，血脂一般能下降至正常水準。

高血脂預防

預防高血脂症最好的方法就是從日常做起。

- ① 保持飲食的清淡：儘可能攝取均衡、低脂、適度膽固醇飲食，應避免攝取含油脂量過多的食物，如奶油、冰淇淋、固狀油脂(牛油、豬油)、五花肉、香腸、動物內臟、油炸食物、蛋黃、蟹黃等。
- ② 控制體重：肥胖者常有膽固醇過高現象，所以肥胖或體重過重的人應進行減重，讓體重維持在正常範圍內。
- ③ 保持良好的運動習慣：運動能消耗熱量，減少膽固醇的形成，可選擇慢跑、游泳、騎自行車等規律且運動量穩定的運動。
- ④ 戒菸：由於吸菸本身就是心血管疾病主要危險因子，所以有吸煙的人必須確實戒菸，才能降低罹患心血管疾病的機會。

高血脂症是心血管疾病的重要警訊，主要是因為血脂肪過高若沒得到控制很容易得到心血管方面的併發症，如冠狀動脈硬化，腦血管疾病等。唯有預防及積極採取治療，才能避免心血管疾病的發生，從飲食、體重控制與保持運動的好習慣，才是治療高血脂症的良方。



食補活血行氣-讓手腳暖起來

《內經》說："五谷為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益。"

冬季，氣候乾燥，天氣寒冷。人體表面的血管和肌肉處於收縮狀態，人體皮膚的新陳代謝出現障礙，女性的皮膚常出現顏色黯淡、粗糙乾裂和毛髮脫落等情況。因此，冬季應特別重視對容顏的保養。而採用食補、尤其是藥膳食補，為冬季最合適的養生方法。

過年將至，冬令進補的季節又到了，民衆都會想要燉一些熱呼呼的藥膳來暖身，中藥行與大賣場進補的藥材包滿滿是，應該怎樣選才能補對味？其中有很多學問。

傳統醫學認為“藥食同源”藥即是食，食相當於藥，認為兩者同源、同根、同用、同效。在中醫基礎理論指導下，氣味合而食之。其補益作用有明目、烏髮、益智、安神、美容、潤膚、壯陽、益壽等20餘項；治療作用分別有、解表、清熱、化痰、行氣、活血、化瘀、消食等20餘項。

近幾年來，雖然人們的生活水準在不斷提高，但其保健意識滯後、社會競爭加劇等因素，大量人群進入亞健康狀態，罹患諸如“富貴病”“心腦血管疾病”“肥胖病”的人也越來越多。因此在進補的時候，最好能選擇適合自己體質的藥膳來食用，這樣不僅享受美食、又能養生，為寒冷的冬天增加幸福的感覺。通常在台灣冬天的食補不外乎就是薑母鴨、羊肉爐、枸尾雞等等的，但是有些火氣大的人，體質不太能吃這些溫補的食材，吃了就會上火，這時候就可以自己DIY，選擇適合自體體質的藥膳。

中藥食補 請您跟我這樣吃

中藥應用在燉補的食材方面有很多種，比較常見的像：人蔘、西洋蔘、何首烏、熟地、靈芝、枸杞、茯苓、黃耆，其中補氣方面用的比較多的像黃耆、西洋蔘、人蔘，滋補方面的像何首烏、熟地、靈芝、枸杞等等、茯苓健脾利濕，這些燉補用的中藥材有很多，這裡只是舉一點常用的中藥，像我們選擇方面比如像有血壓偏高的人、或是火氣大的人，在藥材方面的選擇上可能就要挑選涼補的藥材來做食補，下面我們介紹一些常用的藥膳作法：

- **冬蟲夏草燉老鴨**：適用於老年人體弱貧血，易感冒及肺陰虛喘咳，腰酸腿軟者。

原料：老鴨200克，冬蟲夏草6克，麥冬9克，川貝9克，調料、食鹽適量。

做法：將老鴨取淨肉200克，加水、調料、食鹽同煮，老鴨燉爛時再放入冬蟲夏草、麥冬、川貝，用小火煨30分鐘後食用。每週吃一次。可滋腎養陰，益肺止喘，補氣血。

- **參耆香菇雞**：適用於脾胃虛，體弱清瘦，體虛自汗，胃、子宮下垂者。

原料：嫩母雞肉100克，黨參、黃耆、香菇各30克，生薑、米酒、食鹽等。

做法：淨雞肉100克切成小塊，香菇(先用水浸泡)，生薑切成小薄片。將雞肉、黨參、黃耆、香菇、料酒、生薑和鹽拌勻，放入鍋中，加水蒸一個半小時後食用。可補中益氣、和脾胃、固表止汗、降脂強身。

- 茼蓉煮羊肉：適用於氣血虛，體虛便秘，腎虛陽痿，產後體虛畏寒，肺結核和慢性氣管炎體虛畏寒者。

原料：羊肉200克，蓴蓉12克，續斷12克，醬料、生薑和食鹽。

做法：羊肉切塊，放綠豆3克。煮沸15分鐘後將綠豆和水一起倒掉，膻味即除。加水、蓴蓉、續斷和調料用小火煨至肉爛為止。每週吃一次。可滋腎助陽、祛寒壯腰、補精血、益肺氣。

- 首烏靈芝雞：適用於補肝腎，益精血，烏鬚髮，強筋骨促進造血功能，提高機體免疫功能，降血脂，抗動脈粥樣硬化，保肝，延緩衰老，調節內分泌功能，潤腸通便等作用。

原料：烏骨雞一隻，何首烏20克，靈芝10克，黃耆10克

作法：烏骨雞切成適當的大小，先將雞肉川燙一下，倒掉川燙過後的水，另外再將鍋子加水，然後放入川燙過的烏骨雞、何首烏、靈芝、黃耆，然後加點鹽巴調味。可補肝腎，益精血，烏鬚髮，強筋骨功效

- 茄蒂燉雞湯：適用於胃腸虛弱、食慾不振、容易疲勞、水樣腹瀉的人。

原料：土雞一隻，人蔘鬚10克，茯苓10克，淮山10克，芡實10克

作法：土雞切成適當的大小，先將雞肉川燙一下，倒掉川燙過後的水，另外再將鍋子加水，然後放入川燙過的土雞、人蔘鬚、茯苓、淮山、芡實，等到雞肉熟透以後加點鹽巴調味，即可食用。



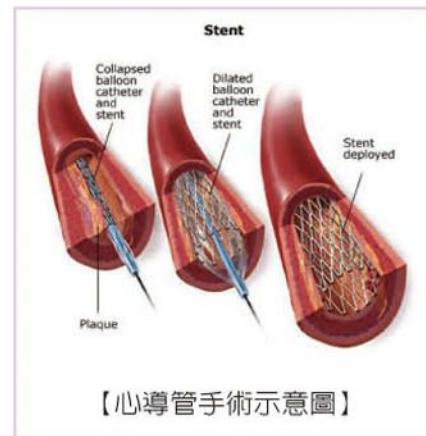
心導管術後保養"藥"注意

所謂冠狀動脈疾病，就是心臟的冠狀動脈粥狀硬化而造成的疾病。隨著年齡增長，或合併抽菸、高血壓、高血脂、糖尿病等危險因子，脂肪形成的斑塊，易堆積在動脈管壁內層，造成動脈狹窄，並可能減少甚至完全阻斷血流通過。病人可能因此產生心絞痛之症狀甚至發生急性心肌梗塞。

粗略地估計，約有三分之一的冠狀動脈疾病患者適合內科的冠狀動脈介入性治療(即俗稱的心導管手術)。冠狀動脈介入性療法主要包括血管成形術及血管支架置放術。而冠狀動脈氣球擴張術即是臨床上最常使用的一種血管成形術，乃利用導管前端的氣球加壓將斑塊推擠在血管管壁上，以改善血管內血流。冠狀動脈血管支架置放術常伴隨著血管成形術。支架是一種網狀結構的金屬小管狀物，可對受傷的血管壁提供支撐的力量，減少血管成形術後突然阻塞或日後再狹窄的機會。

心導管手術以後 需要注意的方面有

- ① 心導管手術之後需保持傷口清潔，可用無菌棉籤沾優碘消毒傷口，並且注意有無發燒，傷口有無腫脹、疼痛、發紅、發熱等情形，如有上述情形，應盡快與醫院返診。
- ② 注意是否有無明顯胸悶，胸痛，呼吸困難，呼吸急促，暈厥等危急情形，如有上述情形，應立即至急診就診。
- ③ 一般建議四周內不宜劇烈運動，如傷口是位於鼠蹊部，四天內避免腹部過度用力，如用力解便等等。
- ④ 運動程度長短輕重與病患本身心臟原先的功能相關，原則採漸進式運動之原則，不宜於用餐前後立即運動。
- ⑤ 如病患是一般心絞痛，施行成功心導管手術後，則可以在一至四周之後逐漸恢復一般的活動，如需劇烈運動，仍需要先請教醫師。
- ⑥ 如病患是急性心肌梗塞施行心導管術後，應更注意自己的身體狀況，但除非心臟受損嚴重併有明顯心臟衰竭或心律不整等等併發症，仍可以每日適當行走，但不可勉強，且不宜運動到有胸悶痛或呼吸困難等情況發生，如無異常可逐漸增加活動量。
- ⑦ 穩定情況下四週後身體可負荷爬一至二層樓的情況下，則可恢復適當之性生活，但剛開始宜選擇較不刺激且輕鬆的方式，如病人在下的方式進行。
- ⑧ 如果是高風險病患，可在醫師指導及監測下，進行心臟復建運動，逐漸且安全的增加運動量。
- ⑨ 請務必遵照醫囑定期正確服藥，並注意服藥後有無特殊不適之症狀
- ⑩ 請作息務必正常，不宜熬夜，避免過熱及過冷的環境，注意保暖。
- ⑪ 飲食宜採取清淡飲食，建議低鈉，低鹽，低膽固醇，低脂肪飲食。
- ⑫ 不可抽菸及飲酒及檳榔。



【心導管手術示意圖】

血管卡卡 清血通往健康之路

日常生活中除了保持良好的生活習慣、比如：不熬夜、多喝水、充足睡眠、均衡飲食以及適當運動以外，對於心血管有幫助的食品比如有納豆、何首烏、丹蔘、紅景天、澤瀉、紅麴、山楂、刺五加等等。

- **納豆**：也就是納豆激酶Nattokinase，日本人認為常吃納豆對引起血管心肌梗塞的血栓有強力的溶解作用。
- **丹蔘**：對於強心：加強心肌收縮力、改善心臟功能，不增加心肌耗氧量。對血管作用：擴張冠脈，增加心肌血流量；擴張外周血管，血流增加；腦血流量下降。抗血栓形成，提高纖溶酶活性；抑制血小板聚集；改善血液流變學特性（血粘度降低、紅細胞電泳時間縮短）。
- **紅景天**：調動身體內一切積極的因素，具有補不足、減多餘的雙向調節作用。通過調節神經系統、內分泌系統、代謝系統的功能，使血糖、血脂、血壓及心腦血管功能回復到正常水平。
- **紅麴**：紅麴中的Monacolin-k具有抑制膽固醇合成酵素的活性，故可以控制膽固醇生成及減少動脈粥狀硬化的發生機會。

所以平常保持正確的生活規律、有益的飲食、加上輕鬆的心情，這樣不只可以維持健康的身體，讓人看起來越來越年輕，更可以享受家庭的溫馨。



衛生安全自我把關

現代人工作壓力大、飲食作息不正常，間接提高各類疾病發生的機率。其實早期發現疾病迅速就醫恢復健康的案例時常可見！但可惜的是年輕人常有不需要健康檢查的謬誤直到發現病症後，後悔太晚注重健康，短時間內就辭世的不幸消息。

為及早預防疾病發生，國人對健康檢查的觀念必須更加重視，「預防醫學」成為30~40歲以上族群共同重視的一個話題。

健康檢查學問大

市面上健檢中心良莠不齊，消費者該如何選擇優質健檢中心，才能使身體健康有保障呢？

- ❶ 良好的環境與先進的硬體設備：如影像清晰、解析度佳、功能性強的檢查設備儀器，可以在第一檢查時間發現受檢者身體問題。
- ❷ 專業人士檢查報告分析：如醫師、醫檢師、護理師、腸胃鏡檢查時需協助的麻醉師等，唯有透過專業人員的講解與分析，並與之前檢查的數據交叉比對，才能知道自己的身體狀況，並達到預防疾病的初衷。
- ❸ 良好的品質管理：現代化健檢越來越倚賴儀器，儀器是否有良好品管，深深影響健康檢查品質。因此，檢驗室的內、外部品管是首務，最好有參加公認的品質檢核單位，如CAP(College of American Pathologists) 等的檢驗證明；此外，儀器的定期校正、定期保養及記錄也都是必需的。
- ❹ 後續追蹤服務：健康檢查是健康促進的開始，一個完整的健檢服務，應提供後續追蹤服務，如護理營養諮詢等，若有需要轉診至大醫院也可以提供完善諮詢。

此外各大健檢中心也為消費者設計不同的套餐可供參考，常見的健檢套餐介於一萬六千元至三萬元之間不等，重要的健檢項目應包括腸胃鏡及超音波，如果需要更深入檢查最好包含有十大死因疾病的檢查！無論要選擇何種套餐方式必需注意自身身體出現狀況在哪一方面，可別因為套餐價格優惠而胡亂檢查卻沒檢查到自己最需要的部份，事先詢問家庭醫師或熟識醫師，根據自身健康及家族史選擇最適合自己的健檢項目！

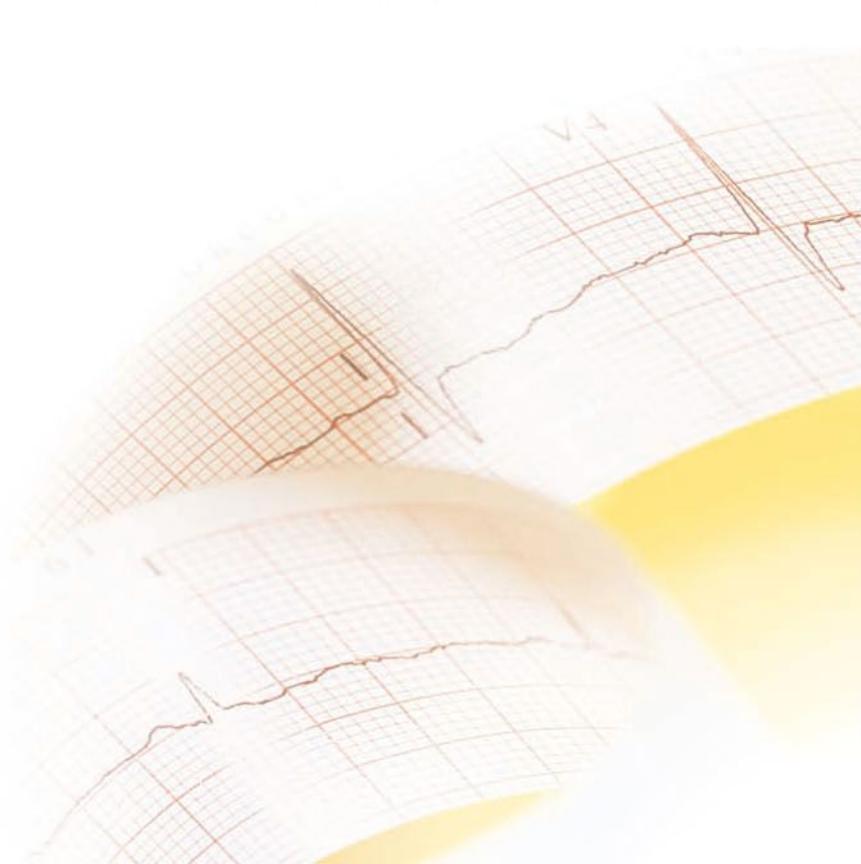


哪些族群最需要健檢？

- 家族遺傳病史或慢性病史
- 高血壓、高血脂、高血糖代謝不良族群
- 年過40歲以上每年定期一次
- 不良習慣者：時常油膩飲食、熬夜、抽菸、喝酒生活環境亦受污染者：如粉塵、油煙環境。

健康檢查也就是「疾病篩檢」，利用特殊工具在「沒有症狀」前，早期發現疾病，並且提供適當治療，以避免疾病、延長壽命！花錢健檢後，知道自己的身體那裡有問題也得改變生活習慣，而不是做完檢查數據無誤就可以高枕無憂！

想要維持身體健康，需從日常生活飲食作起，養成常態性的良好運動習慣，維持心理快樂、不暴飲暴食、少吃油炸等燒烤高脂肪的食物，不過度飲酒、或抽菸，每年定期作身體健康檢查，多吸收健康醫療新知，才是幫助身體保持健康的不二法門。





提高自癒力，不必有壓力

醫療科技的越發達，人類的壽命也逐漸增長。但生活的不規律、忙碌的生活與龐大的壓力，卻讓自己罹患了各種生活習慣病與慢性疾病。

何謂自癒力？

自癒力可以解釋為西醫的「抵抗力」，也就是中醫所謂的「氣」人體本身就有自癒能力，隨著年紀增長自癒力也會自然下降，尤其過了四十歲之後，因此當檢視自己的自癒力就會發現，年輕人修護能力快傷口很快就痊癒，這就是自癒能力強。以感冒為例，如果不吃藥，多休息，大約7天便可以自行恢復，而自癒力強的人可能2~3天就恢復；自癒力弱的可能需要更久的時間，自癒力弱的人也較容易罹患慢性病(如：高血壓、糖尿病)及癌症。

除了年紀因素以外，自身生活習慣以及環境因素也會影響自癒力，工作忙碌、壓力大、缺乏運動、作習不正常、營養不均衡、長期失眠、濫用西藥等都是破壞自癒力的因素之一。

依賴藥物反而傷身？

台灣健保已付提供人民便利又便宜的醫療環境，大家開始依賴看醫生吃藥打針，但長期依賴藥品反而會使身體本身的自癒力下降，導致免疫系統紊亂。

藥物可暫時控制病情、延緩惡化時間，能用來救急甚至救命，但藥物畢竟有其副作用，吃了久了也會抗藥性，導致吃藥劑量越高，吃藥比吃飯還勤勞！

長期生活習慣不良所引發的慢性病，不應該只依賴藥物就想恢復健康，這是不正確的觀念！俗話說：「有因必有果」首先要檢討為甚麼身體會生病。身體會生病，病毒會入侵，都是免疫力下降，所以生病之後必須反省自己的情緒壓力、生活起居、飲食運動、排便睡眠是否不當，檢討之後必須當機立斷改善壞習慣。

下定決心提升自癒力

人體本身即具有修復平衡的自癒能力，自癒力的要素為「飲食」、「睡眠」、「運動」，只要遵守這三個基本要素就能夠維持健康的身心。

仔細檢視這三大因素，現代人簡單三要素都很難均衡，才會造成慢性病逐漸提升，唯有下定決心調整生活作息，才能保持平衡、強化身體的自癒能力！

- ① 持續規律的運動
- ② 早睡早起：盡量在晚上11點之前就寢。熬夜不休息，肝膽排毒效果差，易累積毒素。
- ③ 適時深呼吸

- ④ 保持心情愉快
- ⑤ 改善飲食習慣：降低飽和脂肪、反式脂肪及鹽分的攝取。建議減少攝取動物性蛋白（肉），但可從魚類補充；少吃油炸物及加工食品，如：零食、餅乾、巧克力等。多吃蔬菜及水果，飲食以清淡為主，如少鹽、少糖、少油、少辣。
- ⑥ 規律的排便：養成每天上廁所的習慣，減少體內毒素，維持腸道的健康。
- ⑦ 不亂吃來源不明藥物：建議慢性病患先修正自己的生活習慣，進而提昇自己的自癒力，再配合專業醫師或藥師調整用藥。
- ⑧ 調和五臟六腑：有些中藥可提高自癒力。自癒力在人體陰陽失去平衡時會下降，此時透過中藥可調整人體陰陽及五臟六腑之平衡，進而提高自癒力。

最好醫生就是自己

每個人都有與生俱來的自我修護能力，當疾病來襲時，除了找醫生，靠別人還不如靠自己，啓動自癒力維持健康的關鍵，也是最有效治本的方法。





台中市健順中醫診所 吳訓旺醫師 專訪

初次見到吳訓旺醫師便能感受到他爽朗個性與豐富親和力，採訪過程中十分愉快有趣！

行醫是天意也是巧合

吳醫師娓娓道來自己的心路歷程，從小家境不好的他，父親早逝、母親獨自將他與兄姐們撫養長大；吳醫師從來不因家中貧困而感到自暴自棄。懂事的他一直發奮讀書想出人頭地，大學時期在偶然的機緣之下考上了中國醫藥學院藥學系；期間攻讀中西醫藥學，因此奠定了豐富的藥學基礎。

在校成績總是名列前茅的吳醫師，畢業後一度對自己的未來感到迷惘；主要是因為當時的醫藥環境並沒有像現在那麼發達，而且醫藥尚未分業。恰巧吳醫師的小舅建議他報考中國醫藥大學第一屆學士後中醫系，加上家人的支持與鼓勵，才因而開啟了吳醫師中醫行醫之路。

吳醫師也特別感謝當時的黃金子老師引薦他進入中國醫藥大學任教，教授科目有傷寒論、溫病學等中醫課程；他的教學專業與熱誠在中醫界是有口皆碑，不僅備受學生們喜愛，連看診診間都擺滿了學生贈送的謝卡，感謝吳醫師上課無私的教導與教學生動又幽默，從這點便可看出吳醫師的待人處世和極佳人緣。

藥學與中醫理念合併治療

開業迄今已20餘年的吳醫師，多年來致力於中醫內科與婦科的研究；舉凡一般慢性疾病與女性體質調理，均能提供相當完善的診療及衛教資訊。吳醫師以「中和」為治療原則，以傳統中醫辨證為主，參佐以西醫來確診；俾利幫助病患調整陰陽、平衡體質，達到天人合一的境界。

自行醫以來，他堅持使用純中藥不添加任何西藥；對於病患所提供的檢驗報告或數據，他都能詳加解說並協助其持續追蹤。另外中西藥合用常有許多配伍禁忌、如何搭配服用，均能為患者做最安全的把關。

中醫著重辨證論治 若方與證對應即可用

吳醫師闡述多年行醫經驗，他認為中西醫的差異之處，在於西醫採同病同治，中醫則多採辨證論治；有時同病異治，有時也會異病同治。他表示因為每個人的體質條件各異，若一個器官出現問題，其病灶卻不一定會發生在同一個點。因此中醫強調病機、病因，並不會拘泥於病灶及病名。「有心摘花花不開，無心插柳柳成蔭！」臨床上吳醫師常遇到在治療這個疾病當下，其它的病灶也會一併改善，因此以間接方式來推敲其他病症，也是中醫在治療上最奧妙之處。

印象深刻的臨床診斷

台灣癌症病患明顯逐年攀升，現代醫學早已成為治療的主流醫學。但吳醫師認為，若能綜合中醫藥來輔助調理身體機能，不僅可穩定患者的生命跡象及保持正氣，癌症復發與惡化的機率也會降低。

曾經有位70幾歲婦人因經常腰酸背痛、頻尿、白帶過多且顏色每日不同，伴隨血絲和腥臭味、小腹易脹痛等問題前來求診。吳醫師運用經驗判斷出患者可能患有子宮頸癌，便請對方趕緊去大醫院檢查，經確認後驗出是癌症。吳醫師考量到婦人年紀過大、體力有限，便建議病患不要勉強開刀只要定期追蹤就好。並應用中藥來提升婦人的抗病能力及降低痛苦，而這位患者亦安然渡過五年，最後非關癌症離世。

吳醫師表示，中藥通常並非用於毒殺癌細胞，但仍能幫助病患減少擴散、提高生活品質。所以，當我們面對癌症時，急於一下子祛除癌症是不現實的；對疾病的任何治療都必須在保命的前提下進行，並從根本來全面調理身體，民衆一定要有「與癌共同生存，帶病延年」的觀點！



現 職

健順中醫診所 院長

學經歷

中國醫藥大學 醫學碩士

中國醫藥大學 中醫學士

中國醫藥大學 藥學士

中國醫藥大學 助教.專兼任講師
(民國78年～現今)

主治專長

過敏性鼻炎、氣喘及慢性肝炎、腸胃炎、月經異常(包括痛經)、筋骨痠痛、腎結石、糖尿病、高血壓

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午09:00-11:00		●			●	●		
下午15:00-17:00							●	
晚上19:00-21:00		●	●	●	●	●		

交 通 位 置

院址：台中市北區美德街397號

電話：04-22038357



山楂的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Crataegus pinnatifida* Bge. var. *major*
N. E. Br.

俗名 (Common Name) (中) : 山楂
(英) : Hawthorn Fruit

來源 (Source) : 為薔薇科 (Rosaceae) 植物山裏紅 *Crataegus pinnatifida* Bge. var. *major* N.E.Br.) 的乾燥成熟果實。

藥材性狀

- 圓形片，皺縮不平，直徑1~2.5 cm，厚0.2~0.4 cm。
- 外皮紅色，皺縮，有灰白小斑點。
- 果肉深黃色至淺棕色。
- 中部橫切片具5粒淺黃色種子，但種子脫落而中空。
- 有的片上可見短而細的果梗或花萼殘迹。
- 氣香，味酸略澀。



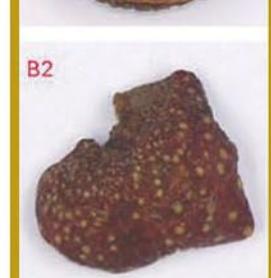
A. 組織圖

顯微性狀

- 表皮細胞一列，外被角質層。
- 薄壁細胞類圓形，含大量澱粉粒，草酸鈣簇晶單個或成對散在。
- 簇晶直徑16~50 μm 。
- 導管為螺紋、網紋。
- 澱粉粒，單粒呈類圓形、橢圓形、臍點不明顯。
- 果核解離組織
- 石細胞多數呈長條狀成束排列，兩端鈍圓，孔溝明顯。
- 類圓形石細胞，多數胞腔較大。

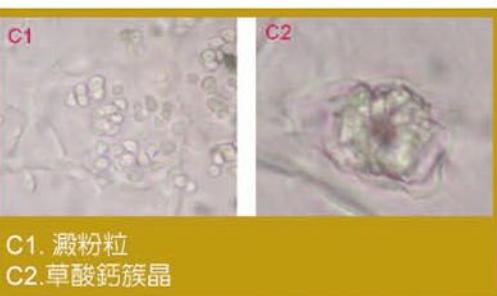


B1



B2

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。



C1. 淀粉粒

C2. 草酸鈣簇晶

B1. 藥材橫切圖

B2. 藥材外觀圖

當歸的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Angelica sinensis* (Oliv.) Diels

俗名 (Common Name) (中) : 秦歸、西當歸、岷當歸

(英) :

來源 (Source) : 為繖形科 (Umbelliferae) 植物當歸 *Angelica sinensis* 之根。

The root of *Angelica sinensis*

藥材性狀

- 根略呈圓柱形，全長10-25cm，表面黃棕色或棕褐色，有縱皺紋及橫長皮孔。
- 根頭略膨大，直徑1.5-4cm，頂端殘留葉鞘和莖基。
- 主根粗短，長1-3cm，直徑1.5-3cm，下部有2-10多條支根，多扭曲。
- 質較柔韌，折斷面黃白色或淡黃棕色，皮部厚，有棕色油點，形成層呈黃棕色環狀，木部色較淡。
- 有濃郁香氣，味甘、辛、微苦。

顯微性狀

- 主根橫切面：木栓細胞4-7列，韌皮部寬廣，多裂隙。
- 有油室散生，外側較大，切向180-225 μm ，徑向130-150 μm ，向內漸小，多為圓形，直徑25-120 μm ，周圍分泌細胞6-9個，內含黃色樹脂狀物。
- 韌皮束中有紡錘形薄壁細胞，單個細胞呈長紡錘形，壁上常有斜格狀紋理。
- 形成層成環。木質部導管單個散生或數個相聚成放射狀排列，外方導管較密，向內漸稀。
- 支根橫切面：木質部較小，韌皮部油室25-45-140 μm 。
- 根莖橫切面：韌皮部裂隙很多，中央有大形的髓，其中油室較大，直徑150-210-270 μm ，有的油室呈不規則形。



當歸



A. 組織圖
B. 藥材圖



C1. 導管
C2. 油室
C3. 紡錘形薄壁細胞

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。

港香蘭綠色健康知識館

寓教於樂|南科旅遊愛玩客|

呼吸著空氣中彌漫的藥香、書香、茶香，
散步於咖啡廳、圖書館、中藥店的交錯空間裡，
用脈動細細感受著百年藥廠的絕代風華
穿梭於中藥歷史的時空隧道 親身體驗現代暨科技化製程
啜飲著良藥不苦口的健康茶 倘徉養生飲品館的悠然氛圍——

一般人對科技園區的感覺就是標準作業化的廠房跟機械設備，如果能夠加點人文故事跟自然養生是不是會變的更有溫度呢？本著這樣的宗旨，港香蘭綠色健康知識館致力於推廣中醫藥的健康文化與正確知識，希望能夠讓更多民衆了解到老祖宗千年傳承下來的寶貴智慧。

假日開放|休閒養生好去處|

自開館以來深受參觀機關團體好評，為了能夠讓更多民衆有機會一同參與並將中藥文化做更廣泛的推廣，自今年11月起，本館開放為每日免費參觀，同時加入了定時導覽貼心服務，讓民衆在假日休閒有不一樣的優質選擇。

異業結合|多元旅遊行銷|

為了推廣養生健康概念的觀光旅遊，本館積極與許多旅遊產業進行合作行銷，透過與台南當地飯店合作，結合客房住宿與館內養生茶飲、手做DIY、參觀流程等，讓民衆至台南旅遊時有更多元的行程選擇。

搭配網路行銷潮流，本館與國內最大團購網GOMAJI配合，結合南部科學園區內的樹谷生活科學館與樹谷懷舊餐廳，以「神農嚐百草、藝起去樹谷」作為行銷主題，邀請民衆一起加入雙城食遊記的行列，以結合科技、人文、健康等元素，共同協力推廣南科旅遊圈，讓台南的旅遊元素更臻多元。

今年12月的大台南國際旅展盛大落幕，參觀人數更創新高，港香蘭除了是贊助商之外，更將館內參觀套票結合大會活動之旅遊福袋贈送給參展民衆，會場入口處更能見到港香蘭的參觀資訊大幅海報，12月底前民衆持旅展票根至館內參觀還能兌換養生茶包小禮盒。

港香蘭豐富參觀行程：





優良
觀光工廠

港香蘭應用生技

綠色健康知識館

源於台南 探訪中藥現代生活美學

歷經百年傳承，謹守優良製藥傳統，建構結合現代化生產、觀光參訪、門市銷售之高品質廠房，榮獲國內生技藥廠第一家「綠建築標章」，呈現企業文化代表之綠色精神與人文素養，自成一中藥醫學保健生活美學風格。



榮獲銀級綠建築

國際認證 有效更注重安全



PIC/S GMP



國家
GMP 認證



美國 NSF
cGMP 認證



美國 USDA NOP
有機製程認證



國際性 KOSHER
猶太潔淨組織認證



HALAL
伊斯蘭清真認證



ISO 9001
品質系統認證



ISO 17025
國際認證實驗室

豐富流程 親身體驗中藥製程

館區提供「影片簡報」、「製程參觀」、「健康講座」、「藥材器具展示」、「養生茶飲體驗」、「文化書廊」、「產品展售」、「藥用植物園」等等多元化內容，呈現精緻化、專業化、生活化的中藥知識體驗。



交通資訊：
距永康交流道10分鐘 距國道8號3分鐘

參觀時間：9:00-17:00 免費預約專線：0800-728-000

傳真：06-5058505 www.biotaunico.com.tw

地址：臺南市新市區南科一路1號(科學園區內)





活動窗櫈



▲ 台南市各國中小教師



▲ 台灣生技聯盟



▲ 高雄醫學大學-護理系



▲ 高雄餐旅大學-師培中心



▲ 台南應用科技大學-職涯發展組



▲ 國立高雄第一科技大學

南投花卉嘉年華 跨年展至元宵

二〇一三南投花卉嘉年華將於十二月底登場，今年活動場地分為埔里赤崁頂農場與花卉服務中心，將營造各約五公頃的花田景觀，除陪伴遊客跨年迎接新年，配合台灣燈會，展期也將延長至農曆元宵節，讓遊客日賞花、夜賞燈，更添樂趣。

南投花卉嘉年華活動設在埔里鎮的主場地，往年在十二月中旬開幕，一直到農曆春節。為配合二〇一四台灣燈會在南投舉行，今年花卉嘉年華從十二月二十九日登場，一直持續到農曆春節與元宵節。

今年活動除了埔里赤崁頂農場的主場地，還有中正路埔里花卉服務中心旁的縣有地，兩地各有約五公頃的花田，距離活動只剩一個多月，負責場地佈置的台一楓樺休閒農場已加緊趕工，場地整理已經完成，需要擺設或栽種的花草陸續到位。

今年以歐系花卉與香草風為主題，有一、二十種的大理花及多種顏色的鼠尾草，搭配醉蝶花、聖誕初雪及透過花期調節的毛地黃，將規劃花卉迷宮，讓遊客置身五彩繽紛的花海。赤崁頂農場的主場地旁還有約二千株的重瓣櫻，盛開期落在活動期間，搭配花田景觀更有看頭。

旁邊採用溫室高架栽培的草莓，以及百香果園，產期恰巧逢花卉嘉年華活動舉辦期間，屆時將開放遊客賞花兼採果，品嚐水果酸甜滋味。



活動場地

埔里赤崁頂農場

電話：0492931882

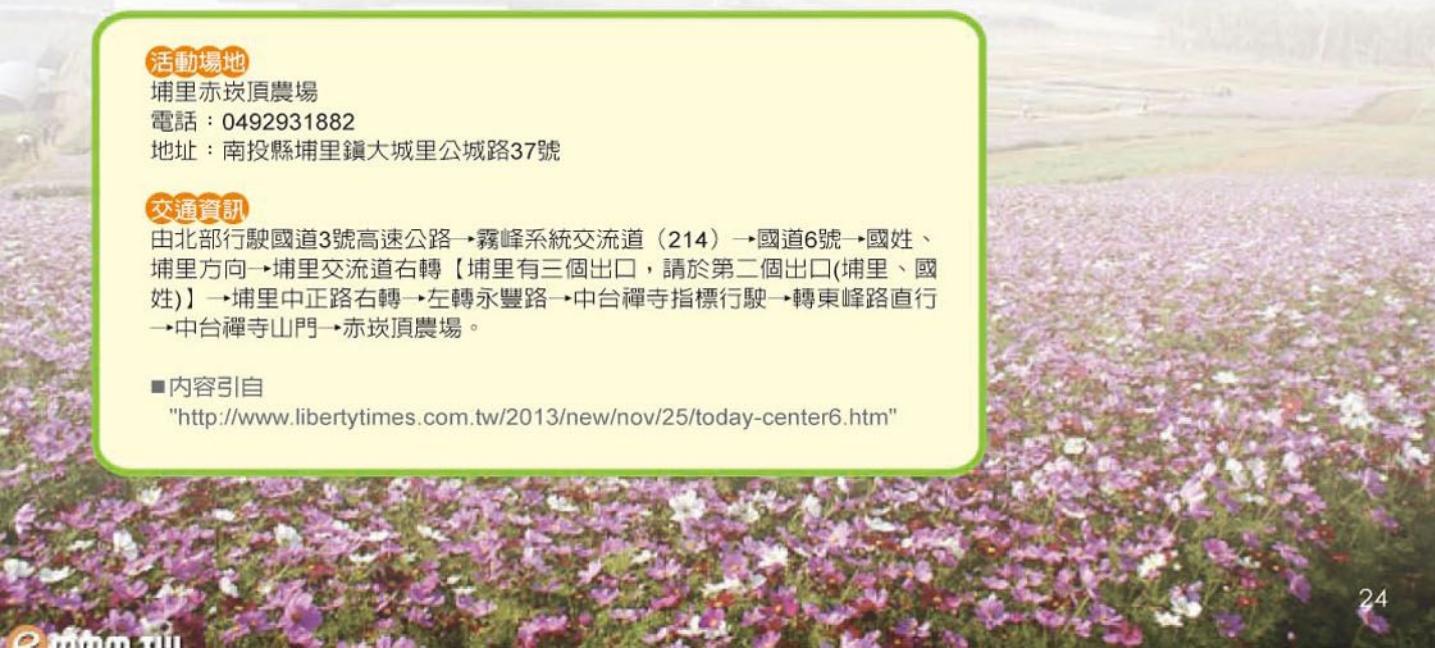
地址：南投縣埔里鎮大城里公城路37號

交通資訊

由北部行駛國道3號高速公路→霧峰系統交流道（214）→國道6號→國姓、埔里方向→埔里交流道右轉【埔里有三個出口，請於第二個出口(埔里、國姓)】→埔里中正路右轉→左轉永豐路→中台禪寺指標行駛→轉東峰路直行→中台禪寺山門→赤崁頂農場。

■內容引自

["http://www.libertytimes.com.tw/2013/new/nov/25/today-center6.htm"](http://www.libertytimes.com.tw/2013/new/nov/25/today-center6.htm)



⚠ 捲出沉默殺手的 「健康專案」

冷鋒襲心， 呵護『油』其重要~



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『優惠券』
- 3.持優惠內容至活動門市購買以下任一商品

② (優惠卷)

納力寶 紅翹丹參 紅景天

可立即享有100元優惠折扣

活動時間：2014/01/01~2014/02/28

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)

