



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

3-4 月號
2014 March-April



『初春』
守住一年健康 · 肝知如宜

一年彩色生計，顧肝明目為首要

春天後母面，小心「氣象病」上身

春暖花開，生機勃勃食療法

『養肝操 輕鬆作』舒活健康一次完成

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

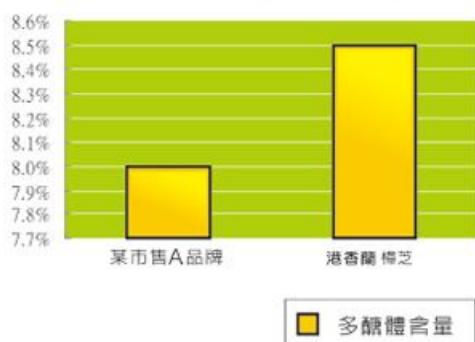
增強體力·精神旺盛

彩色人生

樟芝多醣體含量高達8%以上



樟芝多醣體含量比較圖



樟芝是生長在台灣高山特有牛樟樹上的稀有蕈類，含有許多活性成分，其中所富含的樟芝多醣體可以強健體魄，使精神旺盛。港香蘭的樟芝膠囊是經由現代高科技發酵技術精製而成，樟芝多醣體的含量高達8%以上，能讓你輕鬆擁有好體力，給你彩色人生。



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



Contents

2014 Mar-Apr

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 Mar

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

四月 Apr

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4 5
			初二	初三	初四	初五 初六
6	7	8	9	10	11	12
初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三
13	14	15	16	17	18	19
十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十
20	21	22	23	24	25	26
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
27	28	29	30			
廿八	廿九	四月	初二			

新知專欄

01 | 別讓孩子低頭-身體動起來

藥膳美食

03 | 固陽山藥芡實粥

專題報導

05 | 一年彩色生計，顧肝明目為首要

07 | 掌握春天養肝的六大原則

09 | 春天後母面，小心「氣象病」上身

11 | 春暖花開，生機勃勃食療法

保健素材

13 | 眼睛過勞全身累！時常保養維持好眼色

15 | 春分顧肝好時機

人物專訪

17 | 詮諒中醫診所 林立璋院長

基原鑑定

19 | 丹參

20 | 女貞子

活動訊息

23 | 機關團體參訪活動



別讓孩子低頭-身體動起來

依據99年、100年及101年國民營養健康狀況訪問調查結果顯示，我國國小至高中學生假日看電視、打電腦、玩電動等看螢幕之時間，為平日的2倍！遠高於美國兒科醫學會建議每天2小時之建議量，其中國小學童平日看螢幕之時間達1.7小時，假日則長達3.4小時；國中學生平日看螢幕之時間2.2小時，假日則為4.3小時；而高中學生平日看螢幕之時間2.7小時，假日則長達4.6小時。

看近距離物體時，眼睛的睫狀肌必須收縮，改變水晶體的屈光度，讓光線聚焦在視網膜，這個作用稱為「調視」，長時間緊盯著3C產品會造成小朋友眼睛疲勞、眼睛睫狀肌痙攣，久而久之惡性循環，就會讓近視度數加深。眼球運動能讓眼睛周圍的肌肉放鬆，讓睫狀肌獲得適當休息。但眼球運動只能紓緩長時間用眼引起的疲勞，最佳護眼方式就是多從事戶外活動。

眼球運動的步驟

- ①先用力閉上眼睛，再睜開。睜、閉眼的動作重複做5次左右。
- ②眼球上下左右轉動，每個方向停留5秒鐘，可以訓練到睫狀肌肉群。
- ③看遠看近調節眼部肌肉。

先選一個距離較近的景物，看5秒鐘。再把視線調到距離較遠的景物，遠望約5秒鐘。兩個動作反覆幾次即可。

父母應該盡量少讓孩子花太多時間在近距離用眼上，例如玩電腦網路遊戲、或使用平板電腦等，尤其看電腦比看書本更傷眼！醫師提醒，大約用眼半個小時，就該讓眼睛休息，起來走一走、讓眼睛望遠，在家也不要過度使用3C產品，也要多注意孩子的用眼姿勢，例如書桌椅高度是否適當、燈光是否充足，週末假日也要全家一同參與戶外活動。

世界衛生組織（WHO）建議5歲至17歲兒童與青少年，每天累計至少60分鐘中等費力至費力身體活動，家長及老師與學童應共同努力，培養健康樂動的生活習慣。充足的身體活動對於身體及心理健康好處多多，運動可增加腦力，增加注意力及學習動機，提升學習力，運動同時促進腦內啡的分泌，幫助維持好情緒！家長尤其應把握孩子可塑性最高的學生階段，讓孩子有健全的價值觀和好習慣，在此時下功夫，效果最好。

「五動」小撇步 樂動Fun生活

- **每日一運動：**規劃運動日程表，每天可安排打球、騎腳踏車、健走、慢跑、跳繩、球類活動等不同形式之運動，或參加運動社團，培養終生受用的良好的運動習慣與技能。
- **戶外多動動：**從事戶外活動好處多，一方面可增加身體活動量，另一方面可減緩近視的發生和惡化，亦可達到護眼、舒壓的功效。家長多帶孩子到戶外活動，可騎腳踏車或進行互動競賽型活動，增進親子情感。
- **遊戲多樂動：**在考量安全的前提下，運用公園、學校、社區活動中心等公設戶外活動設施，或者於家中一起進行呼拉圈、踢毽子、比手畫腳等結合身體活動元素的遊戲，減少看電視

- 、玩電腦、打電動及用行動電話對孩子健康的威脅。
- **家事全家動**：家裡的除舊佈新，讓孩子一起動手吧！依據孩子的能力，分配適當的工作，全家人一起動手進行大掃除，培養孩子做家事的能力，增加責任感，同時也可以讓孩子體會做家事即為孝順父母的具體表現。
- **時時多運動**：打擊「不動」，把運動當作生活的一部分，從小培養孩子多動的興趣，家長以身作則，與孩子從玩開始，一起進行各項活動，也可以結合生活作息，例如以爬樓梯取代坐電梯，以走路騎腳踏車取代坐車，以做家事取代看電視，讓孩子在健康多動的家庭中長大。

(資料來源：衛生福利部 國民健康署 發佈日期：2014 / 01 / 17)





固陽山藥芡實粥

材料：熟地、肉蓯蓉、枸杞各2公克，巴戟天3公克、芡實50公克，青豆仁15公克，新鮮山藥20公克，白果5顆，蜂蜜1大匙

做法：1.熟地、肉蓯蓉、巴戟天洗淨，放入棉布袋中。
2.砂鍋洗淨，注入清水，所有材料放入鍋中，加水1000cc。
3.大火煮滾後轉小火續煮30分鐘後，取出藥材包。
4.待涼後，放入果汁機中攪打勻，倒入碗中，加蜂蜜拌勻。

功效：可以增進生理活性，迅速恢復體力，消除疲勞，幫助新陳代謝，補益五臟，固陽補腎

說明：中醫認為巴戟天有補虛扶正的功效，能夠提高免疫力，並延緩衰老，適合身體虛弱、易生病者。芡實粥能使人耳聰目明、調通五臟、增強精氣，搭配山藥能夠補脾，也具有和胃作用。此養生粥品不僅美味且營養價值高，滋補虛弱體質強壯筋骨之美食。

食材說明

熟 地

性味：甘微溫無毒。

功效：滋腎養陰，補血填髓，聽耳明目，黑髮烏鬚。



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，催精。



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。



巴 戟 天

性味：甘辛微溫無毒。

功效：溫腎助陽，強筋骨，祛強濕，補腦益精。



芡 實

性味：甘澀平無毒。

功效：補脾益腎，強壯滳精，收斂止渴，鎮痛鎮靜。



山 藥

性味：甘平無毒。

功效：滋養強壯，生津止渴，滳精止瀉，補脾肺，益筋骨。



白 果

性味：甘苦澀平有小毒。

功效：溫肺益氣，定喘止咳，收斂怯痰，縮尿止帶。



好視明

彩色視界 看見未來

金盞花抽出物（專利天然酯化型葉黃素及玉米黃質），其葉黃素酯獲得三項美國專利，以及美國 FDA GRAS 認證，生物利用率較一般葉黃素高 61.6%，並加上山桑子抽出物、小米草、維生素 A、 β -胡蘿蔔素的黃金比例調配，是電腦族、莘莘學子、銀髮族的最佳營養補給。



每份含葉黃素
高達30mg



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

一年彩色生計，顧肝明目為首要

肝哪沒好，人生是黑白的；肝哪顧好，人生是彩色的

國人對於肝臟功能的重視，一向冠於全身臟器。由於飲食習慣日趨精緻之後，脂肪肝、高血脂症隨之而來，GOT(glutamate oxaloacetate transaminase)與GPT(glutamate Pyruvate transaminase)便隨之上昇，人生便由彩色向黑白沈淪了。

國人的肝臟疾患以脂肪肝佔了最大宗。所謂的脂肪肝，便是指肝細胞內屯積了太多的油脂，其中又以三酸甘油酯最多。造成脂肪肝的原因很多，以肥胖為主，一般肥胖性脂肪肝的GPT高於GOT，酒精性脂肪肝的GOT大於GPT，若是嚴重的脂肪肝，有25%可能發展為肝纖維化，1.5~8%可能展為肝硬化，偏偏脂肪肝患者大多無臨床症狀，只是偶爾有疲乏的感覺或是腹脹，嚴重時才會有噁心、厭食或是右上腹脹悶疼痛的感覺，可說是肝臟的沈默殺手。所幸脂肪肝在肝臟超音波下是無所遁形的，在一般健康篩檢之下都能發現。

「肝開竅於目」

肝臟是一個很奇怪的器官，是身體裡面可以說是最勞累的，偏偏又再生能力最強，卻也是一個沉默的器官，因為肝臟表面沒有神經，所以一旦等到身體出現症狀時，往往都已病入膏肓，因此平時的照顧要從平日的均衡飲食及正常生活作息做起，特別是充足的營養對肝的修護是很重要的。

按西方生理學觀點，肝負責身體中許多重要功能，如製造及排泄膽汁，以助脂肪的分解及消化，此外，肝亦負責排解血液中的毒素。然而從中醫理論觀點看，肝的功能卻不同，中醫認為肝控制中樞神經系統，並負責植物神經系統(身體中一種非自主性的神經系統)以及循環系統的工作，此外它亦與視覺功能有關。

眼與肝有著密切關係，一方面，眼與肝經連接。另一方面，眼的視覺功能及健康須倚靠肝血的滋養。事實上，有許多肝的疾病可透過眼部病變反映出來。例如，肝血不足會引致眼矇的症狀；此外，肝膽濕熱亦會引起目黃的現象。

明目由補肝著手

由於肝臟疾病大多症狀不明顯，因為嚴重影響了患者對於服藥的態度：大部份患者不希望大張旗鼓的服藥治療，而是希望以食療、沖茶代藥的方式來治療肝臟功能不良。所幸在現代的藥理研究中，有幾味中藥是可以不必經過辨証，就已証實對脂肪肝及肝功能有所幫助，方便患者日常服用。

- 澤瀉：明顯抗脂肪肝作用，能影響內源性膽固醇及抑制三酸甘油酯的肝內合成。
- 人參：人參中的皂甙類對於膽固醇及三酸甘油酯有雙向調節作用，並增加肝磷脂含量，減輕肝臟脂肪浸潤。
- 何首烏：除了下降血中膽固醇與三酸甘油酯外，尚能抑制過氧化脂的產生及其對肝細胞的破壞，有改善肝功能的功用，中醫界也常用於各種脂肪肝與病毒性肝炎。

- 薑黃：明顯抑制血清、主動脈及肝臟三酸甘油酯與膽固醇，促進膽汁排泄。
- 丹參：降低三酸甘油酯有顯效。

不少中藥除護肝亦具備明目之效，便給大家參考看看

- 枸杞子：補血、益肝、明目
- 石決明：平肝潛陽、清肝明目
- 夏枯草：清肝、明目、降壓
- 女貞子：補益肝腎、烏鬚明目
- 菟絲子：補腎固精、養肝明目、止瀉、安胎
- 決明子：清肝明目、潤腸通便
- 夜明砂：平肝清熱，活血散結

參考文獻

1. 作者為彰化市玉衡中醫診所院長
2. <http://www.shen-nong.com/chi/principles/liverfiveyinorgans.html>
3. <http://tw.myblog.yahoo.com/yayabike/article?mid=35&prev=36&next=34&l=f&fid=11>
4. http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20100303/00481_007.html
5. <http://www.liverx.net/2009/08/15/>





掌握春天養肝的六大原則

春天，萬物榮生，百花盛開，正是養肝之時。這個概念，與「肝好，人生是彩色的」諺語不謀而合。此次的養肝主題，將從中醫的角度徹底了解春天養肝的方法。

為何春天對應的是肝臟？《黃帝內經》提到：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮。」春季養生有升發疏暢的特點，意思就是說：春天要保健體內的陽氣，讓陽氣漸漸旺起來。此外，回春時氣壓不穩，人的心情也容易煩躁不安，而不安會讓怒氣容易上升，因此這時期，舒肝解鬱亦是重點。

現代人大多有熬夜、應酬習慣，養肝更為重要。為什麼春天是養肝的好時機呢？春天又是四季之首，也是草木繁榮的季節。而中醫也認為，一年當中的春天正好是植物萌芽、向外綻放，動物甦醒、脫離冬眠的季節，大地逐漸轉暖，陽氣正要升發；就人體來講，恰好也是肝氣升發、活力漸盛，脫離蟄伏、擺脫疲倦的時機。所以肝與春氣相通，春季特別適合養肝保肝，有利於人體肝氣的調達和舒暢。

經常熬夜晚睡、輪夜班工作的人應避免過量食用辛辣、刺激的食物，如油炸、燒烤、咖啡等，否則容易助長「肝火」症狀的發作。以藥物而言，例如：黨參、黃耆、紅棗、山藥、白朮、白木耳等都是適合養肝顧脾的食物。但若是經常熬夜，火氣大，口乾舌燥，眼睛紅赤的人，可以改用菊花、枸杞、決明子當作茶飲，或者以杞菊地黃丸來保健。當然，如果是肝炎則用藥就更複雜了，應尋求合格中醫師診斷，根據體質擬方服用才是上策。

春天養生的原則

- ① 儘量作息正常，尤其春天是屬於肝的季節，想要養肝晚上最晚不要超過11點就寢，因為半夜11點至凌晨3點是肝膽經經絡調整的時間。
- ② 可以用菊花2至3朵、桑葉2至3片、枸杞6至10粒泡水喝，有疏肝養肝的作用。
- ③ 可以做一些放鬆運動，如深呼吸、柔軟操，使身體經絡放鬆。
- ④ 飲食宜清淡，避免烤炸辣物，不宜過度吃補（如黃耆、人參、四物等）。

春天養肝六步驟

① 早起早睡以養肝

《黃帝內經》說：“春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被發緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也…”。意思是說立春開始後自然界生機勃勃，萬物欣欣向榮，這時人們應當順應自然界生機勃發之景，早睡早起，早晨去散散步，放鬆形體，使情志隨著春天升發之氣而不可違背它，這就是適應春天的養生方法。

② 防止舊病復發

古諺語：“百草回芽，舊病萌發。可見立春後是疾病多發的季節。春天的多發病有肺炎、肝炎、流腦、麻疹、腮腺炎、過敏性哮喘、心肌梗塞、精神病等。因此對於有肝炎、過敏性哮喘、

心肌梗塞等的患者要特別注意調養預防。

❸ 不要過早減衣

“春不減衣，秋不戴”立春氣溫還未轉暖，不要過早減掉冬衣。冬季穿了幾個月的棉衣，身體產熱散熱的調節與冬季的環境溫度處於相對平衡的狀態。由冬季轉入初春，乍暖還寒，氣溫變化又大，過早減掉冬衣，一旦氣溫下降，就難以適應，會使身體抵抗力下降，病菌乘虛而入。

❹ 每天梳頭百下

《養生論》說：“春三月，每朝梳頭一二百下”春季每天梳頭是很好的養生保健方法。因為春天是自然陽氣萌生升發的季節，這時人體的陽氣也順應自然，有向上向外升發的特點，表現為毛孔逐漸舒展，代謝旺盛，生長迅速。故春天梳頭，正符合這一春季養生的要求，有宣行郁滯，疏利氣血，通達陽氣的重要作用。

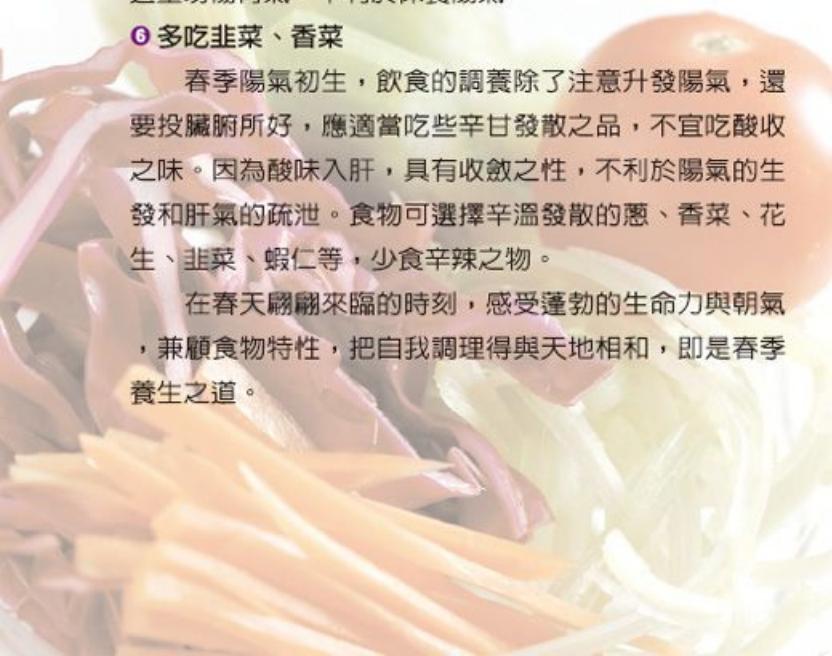
❺ 少吃補品和鹽

很多人崇尚冬季進補，但是立春後進補要適度，不論是食補還是藥補，進補量都要逐漸減少，以便逐漸適應即將到來的春季舒暢、升發、條達的季節特點。與此同時，減少食鹽攝入量也很關鍵，因為鹹味入腎，吃鹽過量易傷腎氣，不利於保養陽氣。

❻ 多吃韭菜、香菜

春季陽氣初生，飲食的調養除了注意升發陽氣，還要投臟腑所好，應適當吃些辛甘發散之品，不宜吃酸收之味。因為酸味入肝，具有收斂之性，不利於陽氣的生發和肝氣的疏泄。食物可選擇辛溫發散的蔥、香菜、花生、韭菜、蝦仁等，少食辛辣之物。

在春天翩翩來臨的時刻，感受蓬勃的生命力與朝氣，兼顧食物特性，把自我調理得與天地相和，即是春季養生之道。





春天後母面 小心「氣象病」上身

「乍暖還寒」這氣象局都難以捉摸的春天氣候，天氣變化無常，有如後母捉摸不定的情緒，不僅一週內長短袖常要隨時搭配交換，有時一天內也可能有十度的溫差。忽晴忽雨、忽冷忽熱，若一不小心將引起人體一系列的生理反應，影響身體不適，俗稱『氣象病』。

在這個萬物復甦的時節，春季是一年之中最容易得病的季節，特別是嬰幼兒和老年人，稍不留心，就容易感染哪些疾病？

- 上呼吸道感染

春天天氣驟然變化，使人免疫與防禦功能下降。而且春季多風的天氣會導致氣候乾燥，使人呼吸道抵抗力下降，所以最易導致感冒，早期症狀有咽部乾癢或灼熱感、噴嚏、鼻塞需加強體能鍛鍊、均衡營養、注意休息等有效的預防措施。

- 皮膚過敏

春季對於敏感體質的人來說是個難熬的季節，空氣中浮塵很多，飛揚著柳絮、花粉等容易引起過敏的因子，尤其臉部常出現泛紅、搔癢症狀。

- 氣喘

過敏原主要來自於塵蟎和黴菌，尤其偏好春季潮濕天氣，因此對過敏性體質之人最容易誘發反應，引起過敏性鼻炎、氣喘等。有上述病史者，室內應保持乾淨和乾燥，做好環境通風良好，要時刻注意遠離過敏源。

- 關節炎

春季早晚溫差多變化，中午溫度卻有大幅上升，這樣一冷一熱的環境，會造成肌肉收縮、不平衡，很容易出現關節疼痛、不靈活的現象，年長者最好能多做一些關節方面的防護，比如帶護膝、護腕、護腰等。

- 腹瀉及慢性胃炎

春季天氣潮濕，隔夜食物聞味道即使沒變味，但有可能早已腐敗，黴菌感染，應注意不要吃隔夜、隔餐飯，注意禦寒。胃腸功能不好者即中醫所說的“寒胃”，受寒易有不良反應，輕者會反胃、肚子疼，重則會嘔吐、腹瀉。久病或是得過胃腸病的人可多吃溫熱食物暖胃，喝溫補食療。

- 易疲倦想睡

「春眠不覺曉」春天易睇倦主要因天氣漸暖、血管擴張使腦部含氧量下降，身體耗氣血且肝氣旺，若調適不當，易睇倦、昏沉，可多運動維持氣血暢通，以免耗損肝氣加劇疲累感，另可喝添有中藥材的茶飲助提神補氣。

- 精神障礙、失眠

臨床資料表明，每年3至5月，是精神障礙復發極高的時期，約佔全年復發率的70%，原因

在於春天氣溫氣壓溫度多變的特點，使人的情緒活躍並隨之變化。易出現沮喪、抑鬱及不知所措的精神狀態。特別是有精神分裂症等精神病史的人，對這種天氣最為敏感，容易復發。家屬應多觀察患者突然變得悶悶不樂、沈默寡言、徹夜不眠，或者情緒高漲、毫無倦意、注意力不集中、愛管閒事等表現，就應當引起高度重視，及時到精神科醫院或門診就診。

春季應特別重視自然氣候的變化。要隨時注意早晚溫差加減衣服，年老體弱多病之人起床後更應多加衣服不應過早換季，以免受寒；飲食宜清淡富營養而易消化，少吃油膩煎炸及辛辣刺激的食品；還應多參加室外活動，早睡早起，維護身心健康。

所謂「百草回生，百病易發」，人在季節轉換時後應特別關愛自己的身體，以防止疾病或舊病復發，因此，我們一定要做好春季的養生保健，為一年的健康打下基礎。





春暖花開 生機勃勃食療法

春季從立春即三月開始，經雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨共計6個節氣，天氣由寒冷漸漸轉暖和，大地回春，陽氣上升，萬物欣欣向榮，傳統中醫認為「春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝」，養陽指養心、肝二陽臟，要順從陽氣生長的特點，因此飲食調養要投其臟腑所好！

春季要如何搭配食補養生呢？

春季補益元氣食材

消化系統較弱的族群應盡量少吃刺激性及不好消化的食物，如糯米、麵糰等，春天食補宜選擇清淡溫和且能扶助正氣為要點：

- 偏於氣虛者：可多吃一些健脾益氣的食物，如米粥、山藥、馬鈴薯、雞蛋、雞肉、牛肉、瘦肉、鮮魚、芝麻、栗子、蜂蜜、牛奶等。
- 偏於氣陰不足者：可多吃一些益氣養陰的食物，如胡蘿蔔、豆芽、豆腐、蓮藕、百合、銀耳、蘑菇、鴨蛋、鴨肉等。

春天養陽藥膳料理

- 針對藥膳補足人體出現氣、血、陰、陽方面的不足，施以甘平的補藥，以達調陰陽，怯病健身目的。
- 體虛乏力、經常感冒者：多吃些益氣固表藥膳料理，如黃耆黨參燉雞、人參蘑菇湯、參棗米粥、參栗健脾羹等。
- 臉色暗黃、口乾舌燥：多吃些疏肝理氣藥膳料理，如芡實粥、地黃粥、首烏豬肝湯、人參米肚湯等。

春季舒活茶飲

春天日照時間較冬天長，陽氣也較為旺盛，建議要早睡早起，最好晚上11點前入睡，最晚也別超過晚上12點，避免耗損體內陽氣，可從調整作息、喝茶飲做起，此外針對春季氣溫變化大、濕度高易引發過敏、皮膚病，可多喝益氣、化濕漢方茶飲增加免疫力，如山藥茯苓茶、黨參黃耆茶、荊芥防風茶、薏仁蓮子茶等。

春季當令水果

有道是：“嘗遍百果能養生”含有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維和抗氧化物等可增加身體的抵抗力和免疫力，一樣具有養生滋補效能，以春季時令水果為首選多吃一些溫熱性水果，如木瓜、桃、甘蔗、菠蘿、櫻桃等，還可以順應春升之氣，抵禦早春時節冬日的餘寒。

春季飲食注意事項

- ① 年節過後大魚大肉體重增加正煩惱，配合春季萬物滋長，新鮮的蔬果特多，正是減重的好時機，減重的原則不外控制飲食和適當的運動，飲食應避免攝取高脂肪，高膽固醇及高熱量的食物。
- ② 五臟與五味關係中，“春日宜省酸增甘，以養脾氣”酸味入肝，具收斂之性，不利於陽氣生發和肝氣疏洩，因此酸性食物如蝦蟹、羊肉、炒花生、蕃茄、蘋果、橘子等應盡量避免。

避免冷飲，以免引起胃腸功能的紊亂，導致腹痛腹

③瀉影響，飲食上應多食用易消化的食物，減少攝取辛辣、刺激食物，菸酒、咖啡少碰。若已有胃病問題，儘量做到少吃多餐，定時定量，讓胃中能常有食物幫助中和胃酸，避免更嚴重的潰瘍發生。

春季除保肝外，還要注意補充微量元素「硒」多吃

④含硒食物如：鵪鶉蛋、枸杞、金針菜、韭菜等以提高人體的免疫能力，達到保健養生目的。

唐代詩人李紳著詩「春種一粒粟，秋收萬顆籽」，意思就是春季養生若做能保養得當，將有益於整年健康。





眼睛過勞全身累 時常保養維持好眼色

在日常生活中，我們學習、工作、娛樂都離不開電腦，長時間近距離用眼緊盯銀幕，容易造成近視，眼花、視力調節不良的現象，且會合併許多眼部不舒服的症狀，如眼睛灼熱、乾燥酸澀、眼瞼沉重、眉弓酸痛、甚至頭痛，有這些症狀就表示眼睛已經過勞了。

眨眨眼 每日300次

20~40歲之間的正常人每分鐘眨眼約20次，眼睛長時間緊盯螢幕，眨眼次數會減少到每分鐘4~5次，造成淚液分泌嚴重不足，就會出現眼睛乾燥酸澀的症狀。這種情況下要時時提醒自己眨眨眼，每天特意眨眼300次，不僅有助於促進淚液分泌，可以清潔眼睛，並緩解乾燥酸澀的症狀，時常給眼睛適當的按摩，從而緩解眼睛疲勞。另外，經常以熱水、熱毛巾熱敷雙眼，可以促進眼部的血液循環，減輕眼睛的疲勞感。

養成良好用眼習慣 減輕眼睛疲勞

- 規律的生活－生活作息要正常、不熬夜，多從事戶外活動可增加眼睛遠眺的機會。
- 保持適當距離－閱讀時需保持30~40公分以上的距離，看電視時需與畫面保持3~4公尺以上，打電腦時眼睛與螢幕平行距離維持70至90公分。
- 防止過度用眼－每次看書或使用電腦50分鐘，應休息10分鐘、讓眼睛能有適度的休息。
- 定期視力檢查－每半年應到醫療院所，讓眼科醫師做眼睛健康檢查，掌握視力變化情形。
- 注意飲食保養－飲食要均衡，多吃黃綠色蔬菜，如波菜、胡蘿蔔，多攝取含豐富維生素A、維生素C、維生素E及蛋白質的食物，適時補充有助視力保健的營養素。

眼睛需要額外補充的營養素

• 葉黃素

太陽光及3C產品的螢幕所發出的藍光，照射眼睛會產生大量自由基，引起白內障，黃斑部退化。葉黃素能吸收藍光，延緩眼睛的老化、退化、病變，減少眼疾的發生率，抵抗紫外線與自由基的傷害，並可保護眼睛的微血管，維持良好的血液循環。葉黃素普遍存在於深綠色蔬菜中，1/3大盤熟波菜含大約葉黃素6mg，因人體無法自行合成，如果飲食攝取量不足，則必須另外補充。

• 花青素

山桑子、藍莓等保健素材，富含保護眼睛的重要抗氧化成分－花青素，能強化眼睛微血管、增加眼部血流、保護眼睛，同時預防眼睛疲勞。

• DHA

人體視網膜中有大量DHA存在，DHA對視網膜光刺激傳導十分重要，使訊息快速傳遞到大腦，進而提升視覺的功效。DHA通常存在於深海魚魚油中，因人體無法自行合成，若飲食攝取量不足，則需額外補充魚油。

• 維生素A

維生素A能幫助眼睛製造淚液，長期缺乏，眼睛會乾涸，眼角膜容易磨損以致破皮、感染、潰爛，視力會受損。維生素A是構成視網膜細胞內特殊色素「視紫質」的基本元素，視紫質能感受較微弱的光線，讓眼睛在黑暗的環境裡隱約看見東西，體內維生素A不足，視紫質無法合成，會造成「夜盲症」。平時應多吃胡蘿蔔、黃綠色蔬果等富含維生素A的食物，幫助眼睛適應光線的改變，預防乾眼症。

常時間用眼過度，眼睛會出現酸澀疲勞、不舒服的症狀，身體同時也會出現肩膀痠痛、頭痛，注意力不集中，情緒煩躁，思考能力遲鈍、疲乏無力和失眠等全身疲勞症狀，因此注重眼睛保養，能減輕因長時間工作、看書所引起的全身過勞現象。並且應常常提醒自己，讓眼睛、身體多多休息，多安排戶外活動、適時遠離3C產品，才能保有好眼力，維持好體力。





春分顧肝好時機

揮別寒冬，三月下旬正是百花齊放的季節，在喜迎春天的同時，您是不是也發現身邊有些朋友，在季節轉換的同時，一不小心就受了風寒，或者因為生活緊張、工作勞累，飲食無節制、作息不正常，而傷害肝膽，身陷病痛之中。

『黃帝內經』中說：「春季夜臥早起，廣步於庭；夏季夜臥早起，無厭於日；秋季早臥早起，與雞復興；冬季早臥晚起，必待日光，使人體順應四時而頤養其氣。」意思就是說人的生命與樹木一樣，飲食起居都要隨著季節的變化，及時調整，否則的話，身體就會受到損傷。中醫強調「春夏養陽，秋冬養陰」而春氣通於肝，天人相應，顧春季養生重在養肝、養氣，方能預防疾病保健康。

中醫理論中的肝臟有以下幾個生理功能

- 肝藏血，肝有貯藏血液和調節血量的功能。
- 肝主疏泄，肝氣需要疏通暢達；如肝失疏泄，可以影響脾胃功能，或導致肝氣鬱結而致病。
- 肝主筋，筋的運動功能與肝的養筋作用有關。
- 肝氣通於目，肝與目有內在聯繫；肝氣和調。
- 肝的經脈為足厥陰經，與足少陽膽經有表裡關係。

最佳的養肝方法是從飲食和生活習慣著手，搭配適當的茶品以及藥膳，更可幫助體內排毒，促進循環，改善疲勞感並恢復體力。特別應注意飲食要以清淡溫補為主，不能吃得太躁熱油膩。

春天也是白晝開始變長之時，而人體的氣是由內往外發展的，因此也會鼓勵大家多往外走，像是到郊外賞花、健行、散步都很好。春天的作息不適合太早入睡，但還是不要超過晚上11點，早上則早點起床，如果情況許可，建議假日起床不用急著整理門面，穿著輕便的衣物到公園或是家裡附近有綠地的地方走走，會讓你的身心更協調舒暢。

更因為春天屬木，因此，多接近綠色，像是多看樹木、多吃綠色蔬菜，甚至是多穿綠色的衣服，都對你一年的開展有正面的效益。

「養肝操 輕鬆作」 舒活健康一次完成

春天不要選擇高強度的劇烈運動，以免由於過度活動和損耗，而對機體產生不良影響。簡單易做的體操是不錯的選擇，在公園的空地上，三五好友一起做體操，既鍛了身體又溝通了感情。下面我們就一起學習一個簡短的小體操吧！

- ①首先，雙腳以正常走路步幅前後分開站立，前腳慢慢踮起腳跟，保持5秒，再緩緩放下腳跟，反復10次，換腳，做了幾分鐘以後，覺得頭目舒適即可。
- ②然後，兩腳與肩同寬站立，以身體舒適為原則，右手上舉，位於耳旁，手掌向上，右肩稍向前後活動，以感覺右背部有熱氣散發為度，然後換左手重複以上動作。

❸ 最後，兩腳與肩同寬站立，雙手輕輕的揉擦整個面部，以感覺面部稍稍發熱為度，後雙掌心摩擦，覺得有發熱後遮於眼部和面部，閉目養生約兩分鐘。

以上保健操有疏肝健脾，疏經活絡，消除積滯，明目提神的功效，可以幫助排除身體整個冬季積累在體內的汙濁之氣，是適合春季的養生運動。

春天除了運動以外，我們還可以在睡眠方面來保健，春分前後，陽氣漸盛，草木生髮，人們則開始感受春困，故這段時間要做到早睡早起，睡好子午覺，可促使人體保持陰陽平和。

子午覺怎麼睡？

專家介紹，子時是晚23時至凌晨1時，此時陰氣最盛，陽氣衰弱；午時是中午11時至下午13時，此時陽氣最盛，陰氣衰弱。

所謂子午覺，就是每天子時和午時按時入睡，其主要原則是“子時大睡，午時小憩”其中，晚間子時休息，最能養陰，睡眠效果、品質最好，事半功倍；此時也是中醫的經脈運行到肝、膽的時間，養肝的時間應該熟睡，如果因熬夜而錯過了這個時間的睡眠，肝膽就得不到充分的休息了。





詮諒中醫診所 林立璋院長 專訪

座落在台南仁和社區的詮諒中醫診所，模範社區規範整齊的街道及店面招牌，林立璋院長為了避免文雅招牌常被過路客忽略，巧思設計將診所招牌點綴LED燈光，夜晚一到，形成社區最顯目的特色，診間內部典雅明亮的裝設，營造出溫馨舒適的候診環境。擁有中西醫師雙證照的院長，林立璋醫師從中部來到南部服務鄉親，強調治療品質加強問診仔細，不限制患者問診時間，患者特別愛與親切的林醫師聊天，甚至之前服務於中部的患者特地來臺南拜訪林醫師，由此可見林醫師的醫術極受患者肯定及信賴。

與中醫之間的緣分

與中醫淵源極深的林醫師，因母親年輕的時候曾在中藥房學習過，林醫師從小便受母親的影響學習了中草藥的辨識，多了更豐富的實務經驗，母親對於無法再深入學習中醫的博大精深深感遺憾，經常鼓勵林醫師能往行醫之路邁進，才能幫助更多的人。

林醫師憑著自己努力考進中國醫藥大學，同時雙主修中西醫學程，雙主修幾乎都是滿堂，課業量也是別人的兩倍，林醫師孜學不倦態度研讀順利取得中西醫學位。

中西醫的整合理念運用

「現代中西醫學早已跳脫傳統醫學的思維」林醫師說早期中醫還沒有像現在那麼興盛，大多數人還停留在以前的老中醫的觀念，認為中西醫會互相抵觸，其實在學校學習中醫過程中，不只侷限於醫學，更有包含倫理、哲學、中庸、五行等，而西醫的現代學理機轉明確，因為雙主修關係，學校也安排中醫與西醫的臨床整合課程。例如：基因治療，它就是針對個人體質在做治療，這就是中醫常講的，『辨證論治』的觀念，因此中西醫是密不可分的，林醫師將求學過程中的豐富學識運用到職場上，先在彰化基督教醫院西醫內科部，後來到臺南市立醫院中醫部工作，在醫院工作約一年多的時間，為的就是累積更多西方醫學及臨床經驗，結合現代醫學知識再融入中醫調理才能與病患更良好的溝通，提供更完善的醫療品質。

而林醫師感嘆醫院體系的人力不足，經常為了值班熬夜傷身，違背了中醫強調養生原則，起居就寢應規律，飲食均衡，醫生自己若不以身作則如何讓病患信服？再加上西醫治療慢性病長期用藥總是遇到瓶頸，患者長期服用西藥之下，不但病沒有好，反而劑量越來越重，對肝腎的損害很嚴重！因此林醫師毅然決定自行開業，以中醫理論調理病患體質，將看診品質提高，也提供民衆西藥諮詢或是檢驗數據解讀的服務，更有時間靈活運用掌握患者病情！

治療經驗分享

林醫師長期致力於全方位醫療，對前來看診的病患仔細診斷與治療，更經常提供醫療衛教資訊與病患分享，多年的臨床經驗對於兒科、婦科、針灸皆有深入的研究，曾經有個太太為不孕所困擾，想調理體質增加受孕機會，經林醫師診脈後認為太太體質並無大礙，建議請先生過來看一下，經仔細問診後推斷是先生火氣太大，加上身體勞累導致腎陰虛肝火旺、而使得精蟲活動力太弱，也請患者去大醫院檢查仔細後再求調理，治療原則以建立患者養生觀念再以龍膽瀉肝湯合左



歸丸加減，再配合針灸治療頗有療效，後來也順利懷孕。而對於過敏性鼻炎、久咳不癒與睡眠障礙的治療更是有獨特的見解與用藥，患者治療後效果極佳，屢創奇蹟。

有多年中西醫臨床經驗的林醫師。憑藉紮實的專業訓練和多年的臨床經驗，林醫師對治療各種疾病有獨到的體會，注重分辨每個病人的具體情況，「辨證且辨病施治」。勸諫患者「不治已病、治未病，」。

現 職

詮諒中醫診所 院長

學經歷

中國醫藥大學中醫學系畢業（中西醫師雙證照）

彰化基督教醫院西醫師

台南市立醫院中醫師

漢生堂中醫診所主治醫師

仁德中醫診所主治醫師

特別項目

- 一般內科：感冒、氣喘、頭痛、眩暈、耳鳴、胃食道逆流、肝膽腸胃疾病、便秘、腹瀉、泌尿道感染、青春痘、蕁麻疹、高血壓、糖尿病
- 婦產科：月經失調、白帶、痛經、更年期綜合症、產後調理

- 兒科：體質調理、青少年轉骨
針灸科坐骨神經痛、腰痛、五十肩、網球肘、媽媽手、關節痛、運動傷害
- 特別門診：睡眠障礙、肥胖症、久咳不癒、過敏性鼻炎、個別體質配合食療諮詢

主治專長

成人兒童感冒、咳嗽、過敏性鼻炎、肝炎、腸胃機能障礙、便秘、失眠、青春痘、優質減肥、婦女經痛、白帶、月經異常、更年期症候群、各種酸痛、運動扭傷、坐骨神經痛、五十肩、關節炎、針灸復健

門診時間

診別	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午09:00-11:00		●			●		●
下午15:00-17:00	●	●	●	●	●	●	全 日 休
晚上19:00-21:00	●	●	●	●	●	●	

交通位置

電話: : 06-2607215

地址: 台南市東區仁和路33號



丹參的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Salvia miltiorrhiza* Bge.

俗名 (Common Name) (中) : 丹參

(英) : Salvia Root

來源 (Source) : 唇形科 (Labiatae) 植物丹參 (*Salvia miltiorrhiza* Bge.) 的乾燥根。

Dried root of *Salvia miltiorrhiza*

藥材性狀

- 根呈圓柱形或圓錐形，稍彎曲。
- 表面紅棕色，粗糙，有不規則縱皺。
- 質脆易折。
- 斷面疏鬆有裂隙或緻密。
- 皮部暗紅色至紫褐色。
- 木部導管束白色，放射狀排列。
- 氣微，味微苦澀。



藥材圖



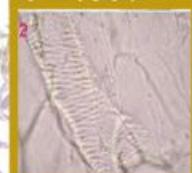
組織圖

顯微性狀

- 木橫切面，最外層為木栓層，細胞4~6列，呈扁長形。
- 皮層寬廣。
- 維管束由髓線間隔，呈放射狀排列。
- 形成層成環狀，由1~8列扁平細胞組成。
- 石細胞多單個散佈，有的含棕色物。
- 網紋及緣紋孔導管，直徑10~50 μm 。
- 管胞內徑大，有斜紋膜孔，直徑約8~35 μm 。



原生木質部



導管

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。
• 212-229頁。
2. 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。
395-396頁。



女貞子的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Ligustrum lucidum* Ait

俗名 (Common Name) (中) : 冬青

(英) : Ligustrum (Chinese privet, Glossy Privet, Tree Privet)

來源 (Source) : 為木犀科 (Oleaceae) 植物女貞 *Ligustrum lucidum* 的乾燥成熟果實。

The dried and fertile fruit of *Ligustrum lucidum*.

藥材性狀

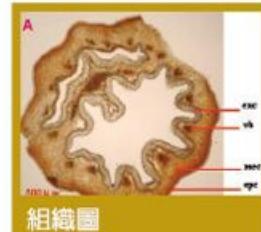
- 多數果實呈橢圓形或腎形。
- 表面紫黑色或棕黑色，皺縮不平，基部有果梗痕或具宿萼及短梗。
- 外果皮薄，中果皮稍厚而鬆軟，內果皮木質，顯黃棕色，表面有數個縱稜。
- 橫切面子房兩室，每室有種子一枚，另一常不發育。種子橢圓形，一側扁平或微彎曲。
- 氣微，味微酸澀。

顯微性狀

- 外果皮為一列細胞，外壁及側壁加厚，其內常含油滴。
- 種皮最外為一列切向延長的表皮細胞，常含油滴。向內為薄壁細胞，棕色。
- 胚乳較厚，內有子葉。

References

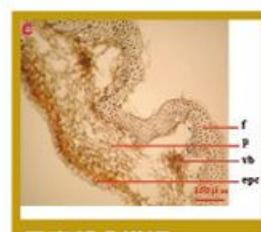
1. 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生中醫藥委員會。109-110頁。
2. 肖培根。2001。新編中藥志(第二卷)。化學工業出版社。61-69頁。



組織圖



藥材圖



果實部分橫切

行銷活動集錦

*攜·手·樹·谷*共造南科旅遊新亮點

樹谷生活科學館，以恐龍化石與人文遺址聞名，為了共同推廣南科人文知性旅遊路線，特與樹谷攜手聯合行銷，開創客源。每年春節舉行的樹谷新春園遊會【恐龍愛橘子】，今年依舊吸引滿滿人潮，港香蘭更提供了2000份養生茶包與參觀套票做活動贈獎活動。現在到樹谷生活科學館參觀還可以免費得到港香蘭綠色健康知識館提供的精美禮物喔！



*異業廣告結盟*顧客親身體驗好口碑

透過多元化的行銷宣傳

，讓更多顧客可以看到、體會到港香蘭的優質商品，故港香蘭特與國內各大通路進行廣告互惠企劃，目前已經配合的企業有大遠百台南成功店、威秀影城台南店、健身工廠、環球購物中心左營店等，皆可以看到港香蘭的廣告宣傳。此外會員配合該通路行銷活動更



可以免費得到港香蘭贊助之產品，讓顧客親身體驗達到最佳的口碑行銷。



*綠色人文港香蘭*健康路跑一起來

近來蔚為風潮的路跑活動，在台南也成立了安平夜跑協會，固定每週二五晚上8點在台南億載金城開跑。港香蘭用心製藥維護消費者健康的精神，鼓勵大家多運動，由內而外提升活力，疾病自然不上身。港香蘭支持健康活動，贊助安平夜跑與即將在3月登場的南科人文馬拉松，活動現場提供膠原四物飲與多款養生健康茶供民眾試飲，還贈送綠色健康知識館參觀套票，邀請民眾蒞臨參觀體驗港香蘭嚴謹的中藥製作過程。南科生態人文馬拉松，路跑路線中可以欣賞到南科五大湖景以及園區內的公共藝術，港香蘭身為南科一員，自然全力協助活動盛事，我們會在會場服務大家，另於現場加入港香蘭FB並分享活動照片亦可獲得港香蘭提供的精美禮品。



*旅宿大億麗緻*豐富南科人文套裝

大億麗緻酒店是臺南第一家五星級觀光酒店，擁有豐富內部休閒設施與多樣化餐飲選擇，更是結合府城特色與文化藝術的觀光酒店；在後續多家星級酒店的競爭之下，依然擁有大批的忠實住客與相當高的住宿率，足見該酒店多年來在顧客服務經營上的努力與用心；臺南科學園區同為臺南的驕傲，除了科技發展，園區內的人文湖景、自然生態、公共藝術等等，更是別具特色。大億麗緻特進行包裝南科內的特色景點，如港香蘭綠色健康知識館、樹谷生活科學館、樹谷懷舊餐廳、奇美農場等等，提供「不老假期」、「玩味科學體驗農場親子遊」，另外配合臺南國際蘭展，飯店推出的「蘭展住宿專案」也搭配贈送港香蘭的參觀套票，希望能夠在臺南旅遊元素上再創新話題，提供給住客不同以往的全新旅遊感受。住宿專案請上大億麗緻官網查詢：<http://www.tayihlandis.com.tw>



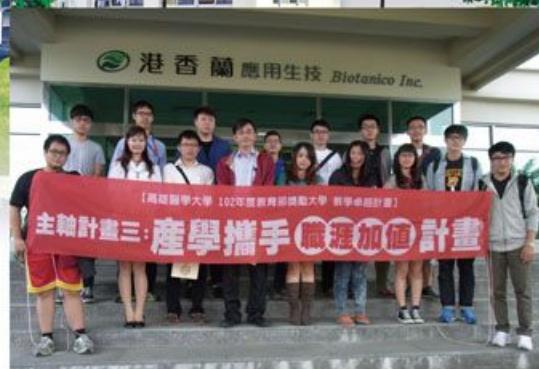


活動

窗櫈



▲ 聖功女中校長及教職員



▲ 高雄醫學大學



▲ 嘉義大學-資訊工程系



▲ 台灣大學-土木工程系



▲ 樹德科技大學-經營管理研究所



▲ 臺東大學-生命科學系



草本配方 健康自然 應酬前後最佳補給

給你活力 工作、應酬更滿意

生活忙碌、應酬多，體力不濟，是現代人日常生活的寫照，應該適時放鬆心情，調節休閒時間並適量補充維生素、草本精華，以調整體質、促進新陳代謝來維持最佳身體狀態。



3 大特色！

1. 採用漢方草本精華並添加多種維生素
2. 高倍數濃縮、吸收好
3. 採用國際級標準檢測，產品安全可靠有保障



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

HACCP

IFS

TAF

健康諮詢專線:0800-728-365

唉~~~
精神不濟，睡不好，
真想 通通 OUT!

春季養精蓄銳好法寶！



活動步驟



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

2 (優惠卷) 樟芝 解醒薑黃 好視明

可立即享有100元優惠折扣

活動時間：2014/03/01~2014/04/30

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)



Android系統



iOS系統