



# 港香蘭

根植預防藥學 · 提高優質生活

郵資已付  
台南郵局許可證  
台南字第147號  
雜誌

5-6 月號  
2014 May-June



## 『全民動起來』 持續運動才能一輩子活跳跳

打破四大迷思，『動』對了更健康

『一生都要好骨力』—中醫教您怎麼吃

PRP、玻尿酸…我該用肌肉、關節的另類療法嗎？

【照顧你的肺】讓運動更得心應手

ISSN 172-6345X



9 771726345003

# 留住骨本 加倍堅固

120  
粒裝



**高單位**  
**葡萄糖胺(低鈉)**  
**Glucosamine**  
**軟骨素(95%高純度)**  
+  
**膠原蛋白**  
+  
**松樹皮萃取物**



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

KOSHER

HALAL

ISO 9001

TAF

健康諮詢專線: 0800-728-365



# Contents

2014 May-June

## 新知專欄

01 | 港香蘭應用生技行銷新訊報你知

## 藥膳美食

03 | 貝母水梨蒸蓮藕

## 專題報導

05 | 『動』對了更健康！

07 | 瘋路跑，量力而為不傷「膝」

09 | 「一生都要好骨力」－中醫教您怎麼吃

11 | 『運動雕塑出人魚線』-針對雕塑腹部運動

12 | 法律小常識

## 保健素材

13 | PRP、玻尿酸，我該用肌肉、關節的另類療法嗎？

15 | 照顧你的肺，讓運動更得心應手

## 人物專訪

16 | 朝順中醫診所 莊順發院長

## 基原鑑定

19 | 三七

20 | 蒿朮

## 活動訊息

22 | 機關團體參訪活動

## 旅遊休閒

24 | 南投花卉嘉年華



## 港香蘭應用生技行銷新訊報你知

為了推薦南科與樹谷園區的科技人文及自然生態環境給全國跑友，由台積電愛跑社於3月2日舉辦第一屆南科人文馬拉松，活動當天共有1萬1千餘名跑友共襄盛舉，港香蘭身為南科一份子更是全力支持該活動，贊助的活動毛巾，精心設計的圖樣，結合了南科入口意象公共藝術—飛揚的黃絲帶以及港香蘭活力健康的企業形象。活動現場當天更設有展示攤位，提供多款養生茶飲供跑友免費試喝，傳達由內而外的養生健康理念。



▲ 南科路跑展示攤位

受邀於國內知名百貨公司-大遠百成功店，於3月28日舉辦VIP會員講座，主題為紅潤好氣色，座談間受到許多女性朋友地熱烈回應，港香蘭專業藥師引用生活中的居家常識，帶入更深層的醫藥保健知識，教導大家如何使用身邊的資源維持女性朋友一整天的紅潤好氣色，最方便有效的就是使用港香蘭推出的一系列女性保健食品，安全健康又有效，讓自己輕鬆做個新時代的美麗俏佳人。



▲ 大遠百VIP會員講座

分布北中南各都會區的健身工廠在國內擁許多會員支持，更有多位知名明星代言，其推廣健康之理念與港香蘭相同，故雙方特地結合共同推廣運動養生理念，港香蘭提供膠原四物飲為新加入會員禮，交換健身工廠的3月份月刊廣告版面宣傳觀光工廠的參觀訊息，透過多元的宣傳方式邀請更多朋友認識現代中藥的正確知識。



▲ 環球購物中心DM

位於左營高鐵站的環球購物中心為國內重要交通樞紐，雙方異業結盟推出港香蘭女性飲品與觀光工廠參觀套票作為會員來店禮，該商場更於會員DM與館內的各樓層電子導覽機螢幕露出觀光工廠參觀資訊，讓往來的商務旅客認識港香蘭健康活力的企業形象，港香蘭亦推出全系列的活力保健食品，提供工作忙碌的顧客做最佳機能營養補充。

近年來路跑風氣盛行，可見國人越來越注重養生與健康，今周刊於4月27日於美堤河濱公園跨界舉辦「Lady Run！我的速度·我掌握」路跑活動，更邀集港香蘭一同參與，活動規劃贈送跑者「慢跑好物」，港香蘭膠原四物飲獲選成為「補給紓壓好物」，由此可見港香蘭的養生飲品深受國內消費市場喜愛與肯定。

活動網址：<http://ladyrun.ncom.tw/>



# 貝母水梨蒸蓮藕

材料：貝母15克、人蔘15克、紅棗25克、蓮藕1斤、水梨1顆

做法：1..蓮藕洗淨切成圓片，裝盤放入電鍋蒸熟。

2.水梨切半，去心，放置蓮藕之上，再將貝母粉、人蔘粉放進去心的水梨凹洞內。

3.紅棗切片灑在水梨上，隔水蒸40分鐘即可食用。

功效：止咳化痰、滋潤心肺

說明：水梨性寒味甘，有潤肺消痰、清心降火的功用，主治熱病煩渴、支氣管炎等，蓮藕可潤肺寧神、通竅化瘀，能促進消化，收斂止血。此一甜品不僅水分多更含有衆多營養素，除生津止渴、清熱煩躁外亦具有促進大腸蠕動且幫助消化的功用，適合全家大小食用

## 食材說明

### 貝母

性味：甘苦辛微寒無毒

功效：清肺潤燥，鎮咳祛痰，散結除熱，止血排膿，催乳。



### 人參

性味：味甘微苦，性溫

功效：大補肺中元氣，益土生金，明目開心，益明智，添精神，定驚悸，消煩渴，通血脈，破堅積，消痰水。



### 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。





# 養生藥材飲片

製  
原形  
切片



港香蘭以國際規格標準進行生產  
謹守品質管制及食品安全  
提供給消費者安全有效的產品

## 【外袋點 裝明 包說 點袋 特外】

- 雙層包裝夾鏈設計，安全衛生加倍
- 內袋真空包裝，延長保鮮時間
- 透明化包裝，藥材組織清晰可見
- 符合藥典規範，國際性安全規格逐批檢驗
- QRcode掃描系統，檢驗報告立即秀出
- 精選當地優良品質藥材，產地來源公開



手機掃描  
包裝上的QR CODE

查詢藥材  
檢驗報告資訊



**新**

**品上市**



# 動一動，更健康！

你多久沒運動了？或是說你是屬於從來不運動的族群！無論你是屬於哪個族群，相信「運動是有益身心健康的一件事」，這句話應該沒有人會反對吧！根據行政院衛生署國民健康局（現為衛生福利部國民健康署）發行之《健康生活動起來手冊》指出，持續運動有以下：增加壽命、促進整體生活品質、降低一半心臟病突發的機會、減少中風的機會、降低高血壓的風險、降低三酸甘油脂（血中脂肪）、增加好的膽固醇（高密度膽固醇）、降低大腸癌的風險、降低乳癌的風險、降低睪丸癌的風險、增強免疫功能、降低得糖尿病的風險、控制體重、減輕體重、有助於體脂肪的減少、減少危險的腹部脂肪、維繫減重成效的必要條件、預防憂鬱症、預防焦慮、促進免疫功能、強壯心臟、降低老人跌倒的風險、減少骨質疏鬆的風險、減少關節負擔……等等，是有如此諸多有益身心健康的好處。

## 怎麼動，才會有效果？

然而提及運動這件事，常常聽到的是：我哪有時間做運動啊，平常工作就已經夠勞心勞累了，實在提不起勁來，如此之類似的聲音。但這些往往是逃避，不想運動的藉口，其實運動並不會佔據日常生活太多的時間。根據行政院體委會（現為教育部體育署）提倡的規律運動「333標準」，每週至少運動3次，每次運動30分鐘以上，運動完後要有累、喘、流汗等3種感覺。一週僅需花90分鐘以上，即可達到運動的效果，但應避免短時間強度過高或運動時間過於集中。

## 如何持續動下去？

既然大家都知道健康的重要性，而且透過運動的方式也可以達到此目的。然而多數人仍無法持續有效的維持運動習慣，以致於成效有限。到底該如何才能養成規律的運動習慣呢？

### A 設定目標

做任何事情前，一定都會有所謂的動機。動機愈強烈，目標達成率就會愈高。回想或是仔細思考一下，自己想要運動的初衷是什麼？有人是為了健康考量、有人是為了減肥瘦身、有人則是為了自我挑戰/自我鍛練…。不管動機為何，有了動機後，還要有明確具體可行的目標，才可大幅提高成就機率。比如，以減肥為目標者，可設定半年後瘦下5公斤為目標來努力；運動型態以慢跑為主者，可以以一年後完成一場全馬馬拉松，作為努力的方向。

### B 呼朋引伴

雖然有了明確的目標，但人難免有怠惰想偷懶的時候。因此可以邀請志趣相投的朋友加入，相互砥礪打氣，增加練習的樂趣及提高成就動機。

### C 加入運動性社團

除了廣邀友人加入運動行列外，亦可加入運動性社團。通常運動性社團均有固定練習的時間和不定期的舉辦相關的活動、講座，來提高社團的向心凝聚力。加入社團的好處，除了可以認識志同道合的朋友外，透過專業知識分享和經驗交流，還可以縮短自己摸索的時間，避免養成不當的運動知識（姿勢）。

「Just do it!」為了健康，動就對了。透過規律的時間運動，將運動內化為生活的一部分。讓我們一起來提升自我的身心靈能量吧!。此處與教育部「體適能333計畫」提倡，「每次運動後心跳頻率達到每分鐘130下」不同，畢竟並不是每個人都可以做到這樣的強度。

最後，向大家介紹一個簡單的練習法，讓大家體驗受用一下

### 核心肌群練習

是透過幾個簡單易做的核心肌群練習，可有效提升身體的支撐和穩定作用。

#### ①正面撐體

身體俯臥，以手肘和腳尖支撐起身體，收起腹部，身體保持成一直線，維持姿勢不動。以30秒為一組，共做3組，組間休息不要超過1分鐘。隨著肌力增加，可逐漸加每組的時間。

#### ②側向撐體

身體側向，以單手單腳撐起腰和髖部，使頭、肩、臀、腳成一直線，維持姿勢不動。以30秒為一組，共做3組，組間休息不要超過1分鐘。隨著肌力增加，可逐漸加每組的時間。

#### ③背面撐體

身體仰臥，曲膝，雙手平於身體兩側，以腰部力量撐起身體，使肩、腰、膝部成一直線，維持姿勢不動。以30秒為一組，共做3組，組間休息不要超過1分鐘。隨著肌力增加，可逐漸加每組的時間。

#### ④深蹲

一開始可由靠牆來練習，大腿與地面平行，膝蓋呈90度，維持姿勢不動，膝蓋不得超過腳尖。以30秒為一組，共做3組，組間休息不要超過1分鐘。隨著肌力增加，可逐漸加每組的時間。進階練習可以採徒手深蹲方式，臀部向後，身體保持直立，感覺像是往後坐椅子。



1



2



3



4



# 瘋路跑，量力而為不傷「膝」

許多人將跑步做為方便的運動，隨時隨地不需要特殊裝備，想跑就跑。但也有不少人認為，跑步容易造成膝蓋受傷、軟骨磨損，還有一些關節發炎類的疾病。尤其是近年來路跑運動盛行，許多人將跑步做為平常休閒，甚至是方便快捷的減肥運動之一。然而，有的人跑了幾個月後，卻發現每次跑步膝蓋必定疼痛，到了醫院就診才發現自己患了俗稱的「跑步膝」。

跑步膝，其實是「髕骨關節痛」的俗稱，是前膝關節周圍軟組織受刺激的結果，刺激的原因很多，過度使用和肌腱勞損是其中最大禍首，其他包括柔軟性差之肌肉伸展不足、肌力不平衡和膝蓋排列不正，導致髕股關節應力過大，產生膝蓋軟骨的磨損、崩解、與軟化（髕骨軟化症），同時也刺激了軟骨下之硬骨和關節內襯滑液膜的痛神經反應，造成疼痛。其典型症狀即為前膝膝蓋周圍與股骨遠端連接面隱隱作痛，步行上下樓、跪蹲和長時間屈膝坐姿時特別容易發生疼痛。

或許是因為直覺，多數人長期堅守著一個觀念：跑步，尤其是長期且長距離的跑步，不利於人的關節。確實，想像起來，跑步時雙腳輪流的「撞擊地面」，若時間停止只看那一瞬間，全身的力量還只靠單腳(膝)來支撐。

聽起來跑步對膝關節所造成的傷害非常的大，但這樣的理論被一個長期研究推翻了：膝蓋關節疾病與跑步多少無關！去年一月《運動醫學》期刊中刊載的最新研究分別追蹤74,542名跑者長達7.1年，以及14,625名健走者長達5.7年，統計兩個族群中罹患骨關節炎以及做髕關節置換人數。令人驚訝的是，跑者族群無論跑步里程多寡，罹患骨關節炎和做髕關節置換的人數皆較少。

## 如果上述研究結果為真，那跑步有益於膝關節的原因為何？

- ① 研究發現，跑步中產生的「膝蓋磨損」通常只是非常細微的裂縫，在人不知不覺中就可以自我癒合。
- ② 動物實驗顯示，運動有助於提高軟骨密度和彈性。
- ③ 跑步能使體重減輕。關節負擔減輕，自然就不易受傷，罹患骨關節炎的風險也隨之降低。一般而言，BMI每上升1，骨關節炎的風險便提高5%。
- ④ 相較之下跑步是較為流暢的連貫動作，屈膝幅度不那麼大，較少驟停和急起，更不用像階梯有氧或重量訓練那樣，長時間維持不動或重複同個動作，讓同一部位持續受壓，因此跑步相對之下對膝蓋的傷害較小。研究人員發現從事跑步和走路之外運動的人發生骨關節炎的風險，比最不常運動的人高出21%，髕關節置換的風險則高出99%。

當然，以上說了這麼多，並不是說跑步不會帶來任何風險。有時，它會導致軟組織受傷或者受壓性骨裂，一些長期承受重物的骨頭，比如位於小腿內側的脛骨，它們上面出現微小裂縫並不罕見。跑步動態過程中肌力下降、肌肉彈性變差時，仍會因膝蓋內外側不平衡的關係，使局部應力加大，產生疼痛症狀。

面對跑步傷膝的問題，如何預防及脫離跑步膝的困境，很多人以膝關節退化的機轉投射到「跑步膝」身上，想借用軟骨組成分中的葡萄糖胺來提高軟骨的韌性，或是打玻尿酸以強健關節軟骨，但此舉減輕跑步膝發病率的效用極為有限，目前主要還是針對前膝關節周圍組織受刺激的因素做預防措施。其實，跑步膝多數來自於肌肉過度使用、勞損，致伸展不足、柔軟性變差、及用力不平衡，所引起的機能性髕股關節排列不正，主要是靠適當休息以恢復原能力，肌力加強訓練以補不足，肌腱伸展以增加柔軟性，外部紮貼或護具提供穩定性及節能的效果，才是治本之道。

總結來說，若你喜歡跑步請繼續跑吧，擔心跑步傷膝蓋的，只要把握幾個原則就可以預防跑步膝的產生：

- 循序漸進練習：不管是參加比賽，還是因為好天氣想運動，都千萬不要突然劇烈地開始跑步。最好訂定作戰計畫，逐步增加載重和力道或活動時間，避免運動強度驟變，使膝關節過度受力。在逐漸增加跑步公里數的過程中，也要記得適當的休息，讓運動肌肉得到歇息的機會。
- 保持良好的身材與體能：首先，要避免膝關節過度受力，體重應有節制，切勿把減肥的任務全讓跑步來承擔，附加飲食的控制和其他不負重的體能訓練，才是正途。長時間或長距離的跑步需有足夠的體能來維持，如果腿部的肌肉不夠強壯，那關節就必須承受步伐的衝擊。所以你要確保自己有花時間去做肌肉力量訓練，針對股四頭肌，小腿，腿筋和臀部來努力，並納入橫向移動，強化膝蓋關節周圍的肌肉，同時提高敏捷性，也可以嘗試靠牆半蹲的訓練來達到目標。
- 檢查你的腳部：如果你沒有穿著適合腳型的運動鞋，那麼就可能會導致你的膝關節疼痛。穿著吸震良好和質料結構的跑鞋，保持跑鞋合身和良好狀況，特殊足型如扁平或高足弓宜選用適當鞋墊，減緩對膝部的衝擊。
- 跑步前暖身及伸展操：運動前先做5分鐘暖身操或小跑步，再做身體各部位的伸展操，特別是伸展前膝，使前膝周圍結構柔軟，讓運動時較不易受刺激。拉筋運動可以防止膝蓋的軟組織在大尺度的運動之中產生負面的影響。另外也針對你的下背部，股四頭肌，臀部屈肌和腿筋做一些舒緩動作。



# 「一生都要好骨力」－中醫教您怎麼吃

一項針對台灣民衆對於骨骼與關節健康認知的調查指出，民衆對於骨質疏鬆症與退化性關節炎的症狀差異搞不清楚，僅有1%的民衆能夠正確的分辨兩者之間的差別，大多數的民衆常誤以為關節痠痛是骨質流失造成；另外對於如何透過日常飲食攝取正確營養素也有錯誤理解，包括誤認補充鈣質可以保護關節或是攝取葡萄糖胺可以補充骨質。

骨質疏鬆症就是中醫的「骨痿」。主要是由於氣血不足，長期過度勞動、或大病後，引起腎精虧損，骨枯髓減所致。病理機轉為腎虛，因為腎主骨，腎虛則骨不壯，筋不強，而腰為腎之府，腎虛則腰痛。骨質疏鬆症的臨床症狀以腰痛為主，所以病因也與腎虛有關。

依照中西醫的理論不同，對骨質疏鬆有不同的治療，在西醫理論中若以改善症狀的話補充維他命D3，鈣片等，若是骨膠原蛋白不足所引起的退化性關節炎部份則應攝取葡萄糖胺(維骨力)來改善，但這些都只是治標的方式，若要改善體質，從根本治療的話，則應以傳統的中藥方劑來調養。

「龜鹿二仙膠」是中醫經常用來當作鈣質補充劑，預防骨質疏鬆症的一個方劑，主要由龜板、鹿角、人參、枸杞所組成，其中鹿角和龜板皆為君藥，鹿角味鹹、性溫，歸肝、腎經，具有補腎助陽、強壯筋骨的功效，且兼能活血散瘀消腫。另一味主藥龜板，味甘鹹、性寒，歸肝、腎、心經，具有滋陰潛陽、益腎健骨、養血補心之功效。兩藥合用，一滋陰一助陽，達到了強大的補益腎之陰陽、強壯筋骨的作用。而且鹿角的性溫與龜板的性寒配伍，抵消了補陽藥溫燥之性傷陰助火的副作用，同時也防止了滋陰藥物過於滋膩的不良反應。

現代藥理研究顯示此兩味藥皆含有豐富的膠質、碳酸鈣、磷酸鈣、蛋白質及脂肪，所以可以補充骨骼「鈣」的不足。

臣藥人參具大補元氣，興奮神經中樞，增強免疫力及造血機能（氣旺則血生），並有抗疲勞和強心功能，與鹿角合用，能補氣助陽。佐以枸杞為味甘性平，歸肝腎經，具滋養、明目作用，可以促進肝細胞新生，增加造血機能和提高免疫力，加強了補肝腎之力。龜鹿二仙膠能有效補充人體鈣質和膠質，還能促進軟骨細胞的增殖，以及增加膠原的合成和蛋白多糖的分泌，來延緩軟骨的退變，因此對骨質疏鬆症和退化性膝關節炎，有良好的改善作用。所以龜鹿二仙膠為一良好之膝關節保養之劑，若能經常服用，有助於延緩膝關節退化。

臨牀上「龜鹿二仙膠」還可以應用於：

**男人** 強精壯陽：補腎陽、益精血、強督脈、壯陽起萎等適用。

**女人** 美容養生：本品可防止老化，可調整內分泌及促進性機能之作用。養陰補血月經失調、更年期障礙等適用。

**小孩** 發育不良：本品可幫助小孩(轉骨)發育成長，促進骨骼發育－轉骨方。

**老人** 抗衰防老：本品可促進骨漿分泌，防止骨質流失，預防骨折，改善骨質疏鬆症。可緩

解退化性關節炎及更年期症候群的症狀，且安全無虞，值得採用。現代研究指出龜鹿二仙膠每天9.3g連續服用12週後，能有效提升停經後婦女之骨質密度1.11%~1.15%。

**病人** 痘後調養：本品可補氣補血，強壯身體，氣血無損，精神就能充沛。

如果體質屬實熱證的人，食用龜鹿二仙膠則會造成口乾、便秘或長痘痘的情況，正在感冒、腹瀉或有慢性肝腎炎的人也不適合食用補藥。臨牀上中醫師會依患者體質及氣候來評估，經診斷後採用龜鹿二仙膠搭配其他藥物治療，切合每個人的體質。

骨質疏鬆症以更年期婦女與老人最常見，現代西方醫學認為前者與卵巢功能衰退、雌激素缺乏有關。中醫則認為兩者多由先天不足，後天失調，久病失治，老年體衰所致。腎為先天之本，腎主骨，骨髓的生長發育依賴於腎，腎精不足，髓空骨軟，中醫將骨質疏鬆症的病因歸結於腎虛，而中醫的補骨是從腎著手，而強筋是從肝著手，所以補筋骨其實就是補肝腎。龜鹿二仙膠是中醫常使用來預防骨質疏鬆症的方劑，對強健骨質密度和減緩關節的退化，有非常優越的效果。





# 『運動雕塑出人魚線』－針對雕塑腹部運動

繼蔡沛然掀起的人魚線效應後，女性健美身材意識逐漸抬頭！少女時代的「國民黑珍珠」俞利，聲稱每天要做600次以上的腹肌運動才保有性感馬甲線。目前最夯的肢體線條，就是「人魚線」，指的是男性腹部兩側接近骨盆上方的兩條V形線條，因其形似於人魚下部略收縮的形態，故稱之為“人魚線”。馬甲線是指女生肚臍兩旁的肌肉線條，因為看起來像馬甲，故稱為“馬甲線”。

很多人都說人魚線很難練，但其實練人魚線、馬甲線不如大家想像中困難，重要的關鍵在於體脂率，還有皮下脂肪的控制。想要練出人魚線、馬甲線，體脂率男性應控制在15%，女性則應在20%，但是有些年輕人體脂率不高，但卻看不出腹肌、人魚線，很可能就是長期久坐少動，造成體脂率偏高、皮下脂肪肥厚、肌肉量不足的問題。

許多女性在做腹部運動時，會犯動作太快的錯誤，當動作變快時，不是腹肌在收縮，而會造成腰部的負擔。再來，運動時要注意，當肌肉收縮到最大限度時，動作要稍微停頓片刻。

另外，進行腹部運動時，要調整飲食習慣與配合有氧運動，在沒有消耗體脂肪狀態下運動是事倍功半的。腹肌訓練其實重點不在於反覆多少次，而是動作的正確性，次數太多時會對脊椎與韌帶造成負擔，最好是做10分鐘休息3分鐘，才是鍛練出腹部彈力的秘訣。

建議先從每週做三次中等強度的有氧運動做起，先降低體脂率、減少皮下脂肪厚度，再配合局部肌肉雕塑運動強化腹肌線條，可不要瘋狂做重量訓練加仰臥起坐喔！如果動作不正確，不但無法正確瘦腰，還會引起肌肉受傷。

## 推薦三種局部雕塑強化腹肌線條的運動：

### ① 反向捲曲

平躺在地上或墊子上，曲膝，手枕在頭後枕部，用腹部的力量往上挺起，感覺腰腹用力，維持三秒鐘後，躺回地面休息一秒鐘再做一次，連續做20次算一個循環。注意不可直接躺在沙發椅或彈簧床上，以免支撐力不足，容易造成肌肉不穩定而受傷。如果挺腰的動作不好做，也可以改用平躺的姿勢，雙手張開枕在後頭枕部，兩腿曲膝後交叉，之後把腿抬高，感覺腹部有往上撐起，肌肉用力下凹，撐三到五秒鐘再放下休息，再做一次，連續做20次算一個循環。

### ② 側棒式

左側躺在地，用手撐起身體，膝蓋曲起平貼在地，腰蓋的位置要比髖關節更往前，之後用撐在地上的左手肘和左側膝為支點，用側躺在下的左側腰往上側挺起，這個動作可以練習側腰肌肉。撐30秒鐘後休息再做一次，一側可連續做5到10下為一循環，再換另一側做。

### ③ 座椅抬膝

上班族常抽不出時間運動，建議想練人魚線的上班族可以找一個固定式的椅子，屁股坐在椅子的前三分之二的位置，背後往椅背靠，手往後抓住椅背架，腿往前端坐，之後緩慢舉起腿，讓膝蓋和腿離開坐墊，感覺腰部用力，撐三到五秒鐘再放下休息，再做一次，連續做20次算一個

循環。

綠茶、菊糖、決明子、兒茶素、膳食纖維，號稱可控制體重的茶飲種類繁多，消費者看得霧煞煞，所謂的減重飲料雖然大都會有可促進排便的膳食纖維，但如果「只喝不動」，肯定瘦不下來。

知名的《美國臨床營養學期刊》已有研究明確指出兒茶素成分對於運動時脂肪消耗效率具實質上的幫助。研究以12位健康青年為對象，在中等強度、30分鐘的腳踏車運動前，分別攝取兒茶素與安慰劑。結果發現，運動前攝取兒茶素，能增加運動過程中17%的脂肪能量消耗，運動時搭配茶飲，可以增加腹部脂肪，尤其是腹部皮下脂肪的氧化率及消耗，部分市售包裝茶飲已在瓶身標示兒茶素含量，可做為民眾選購時方便的參考。運動時除了水之外不妨準備一瓶茶飲，解渴的同時也能讓運動瘦身的效果更顯著。



## 法律小常識

住戶在居住的大樓因公共設施設置不當摔倒受傷，可以有什麼法律主張？

1. 依消保法向各縣市政府消保官申訴。
2. 向大樓管委會求償。
3. 住戶如果是向建商購買，可向建商求償。



■ 洪恩法律事務所 電話：2956127 傳真：2956137



# PRP、玻尿酸…我該用肌肉、關節的另類療法嗎？

退化性關節炎的治療方式以減輕疼痛、維持關節軟骨的健康、減緩疾病惡化的進度，享有正常的生活機能及運動功能為首要課題。除了服用止痛藥、非類固醇抗發炎藥物，補充葡萄糖胺（Glucosamine）、軟骨素外；關節腔內局部注射，是緩和退化性關節炎疼痛的另一種選擇。

## PRP增生療法 (Platelet-rich plasma;高濃度血小板血漿)

「PRP」療法主要是抽取病患本身的血液，分離並萃取出血小板所含能促進人體組織修復及再生的生長因子，注射至疼痛處，可以促進軟骨細胞增生，減緩或是終止軟骨細胞壞死磨損，緩解關節的退化，抑制關節腔的發炎反應，減輕膝關節的疼痛。

**適用者：**在臨床上膝關節退化分為4個階段，前3階段可以用PRP療法治療，一旦關節軟骨被磨損殆盡、關節嚴重變形時，注射PRP效果相當有限，必須置換人工關節才能緩解疼痛。

**維持時間：**施打1次，可維持9個月~1年。

## 玻尿酸

「玻尿酸」具有高度的保水性、黏彈性和潤滑作用，可覆蓋於軟骨表面保護軟骨，防止磨損及退化，注射玻尿酸主要作用是幫「膝關節上機油」，增加關節面的潤滑，同時可以抑制發炎反應、緩解紅腫熱痛等不舒服症狀，改善關節攣縮，增加關節活動度。

- 適用者：**玻尿酸只是幫關節上油，讓卡卡的關節變得不卡，對輕度退化性關節炎患者，有明顯改善，但對中重度退化性患者，需先進行內視鏡關節手術再注射，才能明顯改善。
- 維持時間：**目前健保局有納入給付，確診為退化性關節炎的患者，半年內若仍無改善，可以申請1年10次的注射給付。每週注射1次，連續注射5週；半年後，再進行第二個療程。自費施打，每周1次、接種3-5周，為一個療程。根據文獻，接受玻尿酸治療的患者，其中七成的人療效可撐三到六個月以上。

## 葡萄糖增生療法

葡萄糖增生療法是以20%高濃度的葡萄糖注射至膝關節局部及附近韌帶、肌腱，促使組織產生輕微的發炎，誘發增生反應，啓動修補機制，強化軟組織的強度。提供身體組織再一次修復的機會，改善不適的症狀。

- 適用者：**葡萄糖增生療法可促進軟骨增生，同時改善肌腱韌帶強度，減輕輕度退化性關節炎患者疼痛症狀。
- 維持時間：**因人而異，注射葡萄糖增生療法後，應配合自主式運動，如鍛鍊大腿股四頭肌、後背肌力等，通常會有不錯的效果。一個療程4~8周，每週注射1次，注射4次後症狀若沒有改善，通常就認為注射無效。

### 適度運動有益關節保養

運動能維持軟骨的正常運作，適度運動對於退化性關節炎的復健極為重要。平日養成規律運動的習慣，選擇對關節壓力較小；不讓關節過度負荷的運動，如散步、游泳及騎自行車，都是可以達到減重兼和緩症狀的好活動。搭配對膝關節有幫助的伸展運動。例如：

- ① 在膝窩後面放個小枕頭，將小腿抬高膝蓋打直，維持此姿勢5秒鐘再放下。
- ② 平躺時膝蓋打直，抬高約30度，維持5~10秒再放下。
- ③ 坐在床緣或椅子上，將其中一膝伸直，維持此姿勢5秒鐘再放下。
- ④ 每個動作每天重複15~20次，可以訓練大腿股四頭肌，增加肌力，間接減少膝蓋骨和股骨間的壓迫力，有助於膝關節保養。

目前沒有任何一種治療方式，能使嚴重磨損的關節軟骨完全恢復，所以一旦膝關節出現不適症狀時，應儘早就醫以免退化性關節炎持續惡化，造成行動不便，影響生活品質。





# 照顧你的肺，讓運動更得心應手

人體最大運動時換氣量可達1分鐘100公升，是安靜時的20倍，熱衷慢跑的民衆經常吸入大量受汙染空氣，空汙對健康危害大，引起咳嗽、氣喘、頭痛等，懸浮微粒不僅加深對呼吸系統的傷害，粒徑更小的細懸浮微粒更會穿透肺泡隨血液循環全身，增加心臟疾病、肺癌風險！路跑團體也宣導戴口罩重要性，因此喜愛戶外運動的朋友可別為了運動而忽略養肺才是保健康重點！

## 以氣養肺

一天中養肺的最佳時間是早上8點左右，這時肺臟功能最強，最好此時進行節奏緩慢的有氧運動，能強健肺功能。除可戶外四處走走以舒肝活肺外，可自我訓練以腹式呼吸對鍛練肺功能有很好的作用。

所謂的「腹式呼吸」，就是利用橫膈肌帶動呼吸，讓吸入的空氣變多，含氧量增高，也能減少淺而急的呼吸頻率所產生的疲累感，這樣的呼吸方式能改善肺部的血液循環，提高肺活量，也可改善呼吸功能，預防各種疾病的產生。

## 以水養肺

肺是一個開放的系統，從鼻腔到氣管再到肺，構成了氣的通路。肺部的水分可以隨著氣的排出而散失。乾燥的空氣更容易帶走水分，造成肺黏膜和呼吸道的損傷。這就是中醫所說的，燥邪容易傷肺。因此，及時補充水分是肺保養的重要措施，每天必須保證喝水2000毫升，才能保證肺和呼吸道的潤滑，使肺臟健康，亦可增加代謝幫助排除吸入髒空氣。

## 以食養肺

甘蔗、秋梨、百合、蜂蜜、蘿蔔、黑芝麻、豆漿、豆腐、核桃、松子等食物，有滋養潤肺的功能，因此可以通過食療來養肺。皮膚乾燥的朋友，可以多吃上述食物，也可以根據喜好做成藥膳使用。天氣漸漸轉熱，夏時心火當令，而苦味食物雖有清熱瀉火、定喘瀉下等功用，卻會助心氣而抑肺氣，因此不建議夏季多吃，以免心火過旺。所以在夏季，可以適當多吃蔥、薑、蒜等辛味食物，其有發散、行氣、活血、通竅等功用，可補益肺氣。

## 以藥養肺

### 適度補充具有保肺、益腎的保健食品

冬蟲夏草在中藥典籍的記載，冬蟲夏草性平味甘，入肺與腎經，所以有保肺益腎，止血化痰，已勞嗽的功效，冬蟲夏草具有保健作用，是唯一的一種能同時平衡、調節陰陽的中藥。蟲草既養肺陰又補腎陽，為藥性和緩、平補陰陽之品。近年來台灣發展培育冬蟲夏草的技術，也成為保健食品的原料之一，但是冬蟲夏草並不容易採集到，所以價格自然居高不下，優良生技業者以人工栽培的方法，利用菌絲體來深層發酵培養，其多醣體穩定、安全度較野生培養高，更適合個人居家保健。



## 朝順中醫診所 莊順發院長 專訪

初次見到莊院長就被他親切開朗的氣息所吸引，採訪過程中更展露出清晰的思維與熱情的處事態度；多才多藝的莊院長，在求學期間累積豐富的報告經驗，造就對外的每一場演講都能獲得滿堂彩。在與莊院長的人生經歷分享後，著實令人感覺就像是一本書，越發咀嚼，越能感受到莊院長寶貴的中醫藥經驗與豐富的學識。

### 授課累積獨特演講魅力

莊院長於1992年就讀於成功大學生理研究所時，受到當時嘉南藥專王昭雄校長及楊美雪主任的栽培，畢業學成後應母校之邀，懷著感恩的心回到當初啓蒙醫學思想的嘉南藥專授課。在1996年離職後，因緣際會下，在忙碌工作之餘抽空接觸另一種教學生態，於高雄三元補習班兼職教課—解剖、生物、生理學，在兩種截然不同的教學環境中，鍛鍊自我口才敘述及邏輯思考能力，當然更曾與名節目主持人于美人同為三元補習班的老師。

### 求學歷程

莊院長是研究所學業完成後，學校及補習班任教多年後，再行報考後中醫系，在中國醫藥大學求學期間，感受到許多老師對於中醫藥界的付出，也創立許多良好典範。其中最為推崇為林昭庚教授，他的針刺安全深度及中西醫病名大辭典，這兩項創舉應會流傳千古。學習課堂上的專業知識並無法滿足莊院長的求知慾望，課間之餘就常前往蔡金川老師的休息室，因為年紀較同期學生較大，更能與師長間以聊天、請教方式，享受到老師寶貴的人生經驗，和蔡金川老師建立亦師亦友的關係。王敏弘老師曾說「患者是醫生的老師、離開臨床沒醫學」師長教誨之語，深深烙印在心中，也造就了莊院長「視病如親」的宗旨。

### 豐富學識與才華洋溢

在本身中醫藥專長領域有豐富知識與臨床經驗，莊院長更對國文、英文、日文有深厚興趣，緣於求學期間學校常有外賓來訪，便激起了學習英文的動力，透過語言了解國家的文化特性，也能拓展自我的眼界。莊院長的恆心與毅力充分展現在學習的目標上，透過自習方式，一年內背完字典內一萬個單字，語言學習機使用太頻繁，還換了3台，可見莊院長對於學習的熱誠與強烈的貫徹力。更有患者現場跟莊院長考英文單字，除了對答如流還有舉一反三，讓患者十分佩服。由於喜歡中國文學古詩詞蘊含的意義，莊院長亦擅長作文與文章的撰寫，記憶更是學習路途上的最佳幫手，言談之中流暢的帶出古代文學家作品，透過引經據典的方式加深聽者的印象，這就是莊院長在多元面向下的獨特魅力。莊順發院長分享他的文學心得，這是他多年體會寫下的心情：「當我們回到故鄉，不只是思念故鄉，更是思念童年往事； 當我們回到母校，不只是懷念母校，更是懷念青春歲月。」

### 行醫理念與分享

在診間客人中，不乏國外友人過來看診，由於莊院長有深厚的英語底子，所以服務這些外國



患者是游刃有餘，在費用上只酌收200元，希望透過另類的國民外交，讓台灣中醫更能走向國際。莊院長問診時秉持著面對不同身分者皆能以相同心境服務，以醫者之心面對普羅大眾，做到視病猶親，中醫所謂『望、聞、問、切』，除了內科治療，更強調推拿與針灸的重要性，在推拿的過程中貼近接觸患者，更能了解病人的病灶；與病人接觸時間多，更可推探病情變化，著重在中風復健、糖尿病、高血脂、自律神經失調、便秘、睡眠障礙等再搭配中藥調理，莊醫師有著他獨到的治療方法與見解。



## 中醫未來發展期許

既然選擇了中醫，就希望能夠將其優點推廣給更多民衆，莊院長落實從社區與校園活動做起，教育從小扎根，正確的中醫藥資訊若能從校園進行推廣，就能立根在學生的生活習慣中，進而透過走入社區，與民衆面對面進行說明，分享中醫藥的正確資訊與傳達理念。莊院長常常與年輕醫師分享教導診間經驗，除了專業技術外，醫者的理念，也是莊院長相當重視的一環，「視病如親-醫者父母心」，「學習推拿-了解病理治療與變化」，懷著與患者沒有距離的心態，才能確實做好醫者的角色，更以身為中醫是份榮譽、也是責任。現有大學教育制度的規範，台灣的大學授課人員須有博士學位要求，所以莊院長又到成大進修，現在已是成大生物醫學工程博士候選人。教師本身理論與實務經驗兼具是必要的，可以使學生的專業能力呈現更加完備。最後莊院長希望衛福部能夠成立中醫藥的健康保健之局處單位，著重於實務經驗的傳承，並落實健康保健知識的推廣。

## 身體力行宣導運動的重要性

為了推廣健康保健，莊院長成立了臉書「健康快樂俱樂部」，推行日行一萬步、健康有保固，宣揚運動對身體的好處，由於現代人久坐不動、自然衍生許多文明病，運動就是幫助身體排出毒素，莊院長表示有些疾病透過適當的運動，自然就能達到治療的效果。



### 現 職

朝順中醫診所 院長

### 學經歷

中醫師高考及格  
中國醫藥大學醫學士  
成大醫學院生理碩士  
成大生物醫學工程博士候選人  
成大醫學院兼任講師  
前天心中醫醫院主治醫師

### 主治專長

一般科、內、婦兒科、針灸科、傷骨科

### 特別門診

塑身減重、自律神經失調、三伏貼、三九貼

### 特別項目

感冒、咳嗽、支氣管炎、頭痛、月經異常、痛經、便秘、痔瘡、高血壓、睡眠障礙、糖尿病、急慢性肝炎、高血脂、皮膚病、腸炎、胃炎、腹瀉、消化不良、更年期障礙、腰痛、背痛、坐骨神經痛、扭挫傷、肩頸酸痛、五十肩

### 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08:30-12:10	●	●	●	●	●	●	●
下午14:30-18:00	●	●	●	●	●	●	●
晚上19:00-22:00	●	●	●	●	●	●	●

全  
日  
休

### 交 通 位 置

電話: : 06-2507158

地址: 台南市北區文賢路606號(Costco附近)



# 三七的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Panax notoginseng* (Burk.) F. H. Chen

俗名 (Common Name) (中) : 三七

(英) : Sanqi

來源 (Source) : 為五加科 (Araliaceae) 植物三七 *Panax notoginseng* (Burk.) F. H. Chen 之乾燥根。

The dried root of *Panax notoginseng*.

## 藥材性狀

- 主根呈類圓錐形或圓柱形。
- 頂端有莖痕，周圍有瘤狀突起。
- 表面灰黃色或灰棕色。
- 具蠟樣光澤，有不規則縱細紋及少數橫長皮孔。
- 體重、質堅實，擊碎後皮部與木部常分離。
- 形成層環明顯。
- 橫切面灰綠色、黃綠色或灰白色，皮部有細小棕色斑點。
- 氣微，味苦、微甘。

## 顯微性狀

- 最外緣為外被角質層之表皮細胞，1層多為破裂狀。
- 栓皮層 7~10 層。
- 皮層窄，細胞呈扁長方形。
- 薄壁細胞散佈有內含黃色分泌物的脂道。
- 形成層明顯，3~4列。
- 導管主要為網紋、梯紋導管少數為螺旋紋導管，直徑 15~40~55  $\mu\text{m}$ 。
- 淀粉粒衆多，臍點呈點狀或裂縫狀。

## References

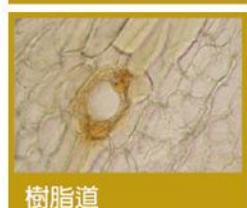
1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。  
17-22頁。



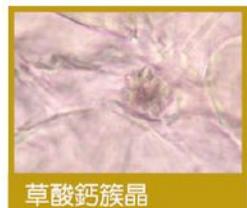
組織圖



藥材圖



樹脂道



草酸鈣簇晶

# 莪朶的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Curcuma zedoaria*

俗名 (Common Name) (中) : 莪朶

(英) : Zedoaria

來源 (Source) : 為薑科 (Zingiberaceae) 植物莪朶 (*Curcuma zedoaria* Roscoe) 的乾燥地下根狀莖。

Dried rhizome of *Curcuma zedoaria* Roscoe.

## 藥材性狀

- 形狀呈長圓錐形，長卵圓形或陀螺形。
- 頂端尖長，底部鈍圓，直徑約2~4.5cm。
- 表面灰黃色，明顯的環形節。
- 可見芽痕及側生根莖痕。
- 體重，質堅實。
- 斷面黃綠色或灰褐色，稍帶粉性。
- 可見黃白色維管束小點，環紋明顯。
- 有特殊香氣，味微苦、辛。

## 顯微性狀

- 木栓層由5~6層細胞組成，淡黃色~黃棕色，排列整齊。
- 維管束散生，為外篩性維管束。
- 皮層薄壁細胞中含有澱粉粒及黃褐色樣分泌物。
- 內皮層旁密生許多橫向生長之維管束。
- 澱粉粒呈短桿形或卵形，直徑20-30  $\mu\text{m}$ 。
- 導管為螺紋、網紋及環紋導管。

## References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。771-779頁。



組織圖



藥材圖



導管



油室

補充鈣質 保住骨本



# 骨立挺 鈣加強錠

## ●海藻鈣(愛爾蘭)+珠貝鈣(美國)：

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，適時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：增進鈣吸收，促進釋放骨鈣，以維持血鈣平衡。

●維生素C：促進膠原蛋白的形成、骨骼及牙齒的生長。

●鎂：有助於骨骼與牙齒的正常發育、有助於身體正常代謝，

●鋅：有助維持能量、醣類、蛋白質與核酸的正常代謝。有助於維持生長發育與生殖機能。

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

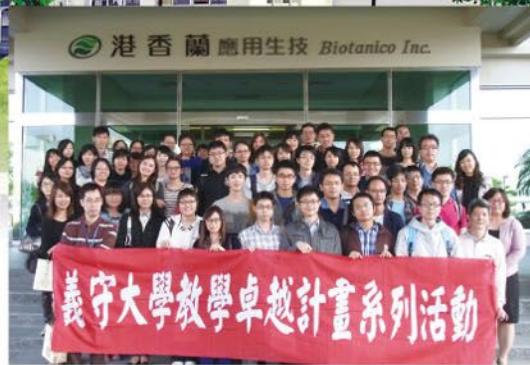


健康諮詢專線:0800-728-365

# 活動 窗 櫈



▲ 高雄應用科技大學-國際企業系



▲ 義守大學-學士後中醫



▲ 中國醫藥大學-中醫系



▲ 長庚慈濟醫院中醫部



▲ 桃園縣忠義獅子會



▲ 英格蘭州議會領袖



## 主打養生好食 龍潭強推4遊程

由經濟部指導、縣府工商發展局主辦的「龍潭養生好行銷計畫」，歷經半年輔導推出了「養生好食聚落」遊程地圖，介紹四條「一日串燒」遊程。工商局昨天舉辦「環太平洋參與式研討會」也邀請十名日、韓等國的學者前來龍潭品嘗美食，希望藉由學者們的學術力量行銷地方。

### 工商局辦研討會 邀日韓學者品嘗

與會的日韓學者等一行，首站前來龍潭鄉高原活動中心，衆人以手工製作客家艾草粄，高原村長黃玉琴介紹說，客家人掃墓都會帶上艾草粄，因艾草能避邪，社區也用來製成泡澡包，吸引許多學者掏腰包購買試用。

工商發展局長陳淑容表示，「龍潭養生好食行銷計畫」起於前年結合龍元宮和當地商圈的信仰價值與養生食膳商圈，透過歷史文化建構「龍脈傳說」，去年獲經濟部地產基金的挹注，將傳說延伸到三水、高原及三坑等村，策劃一系列找尋龍潭好味道的遊程。

其中有百年油行對製油的堅持，糕餅師傅以對子女的愛，創造烘焙的手藝，一對夫婦勇於投入有機農場的經營，及年輕人回鄉傳承祖業與創新研發等看似平凡的故事，卻也點滴形塑出「養生好食聚落」的面貌。

「龍潭養生好食聚落」一日串燒遊程地圖，可至工商發展局、龍潭鄉公所、桃園、中壢兩火車站、高鐵桃園青埔站的旅遊服務中心索取，內容有白天一日遊程、龍潭地景、嚴選好味道、好店新選等資訊，民衆透過遊程地圖，可遍訪養生好食店家。

地圖中的四條小鎮旅行遊程路線，有從石門山步道、三坑老街、老頭擺客家餐廳、大楊梅鵝莊與龍元宮熱鬧商圈的廟口小吃，以及大北坑茶鄉、大江屋復古餐廳到三水茗園的懷舊養生路線；有從大平紅橋、愛木手創生活館、藍月莊園到乳姑山星空夜景的散散步談戀愛路線；也有自水資源局大草坪、三個娃一個爸窯烤披薩，到彩繪通學巷的親親愛玩耍路線。四條路線巧妙串聯起龍潭的文化、歷史、生活，就如同蔓延的小龍脈。



▲縣府工商發展局昨邀來自日韓的學者手工製作客家艾草粄

資料來源：自由時報記者李容萍／龍潭報導

港香蘭本草坊



# 會員卡更換通知

親愛的港香蘭貴賓~  
感謝您一路相挺，港香蘭本草坊全面換新卡囉!

## 活動日期

即日起至2014年6月30日止

## 活動辦法

- A. 即日起請持舊式VIP卡至港香蘭直營門市據點換發新卡，  
即可獲得精美禮品一份。
- B. 將舊式VIP卡及寄至台南總公司(71041臺南市永康區環工路9號 營業部 收)，  
並內附回郵25元，請務必註明~寄送地址、收件人、連絡電話，  
我們會將新式VIP卡寄至給您，並附上精美禮品一份。

如有任何疑問歡迎電洽或官網 [www.kaiser.com.tw](http://www.kaiser.com.tw)



港香蘭藥廠 總公司 台南市永康區環工路9號 Tel (06)233-6688



## 全國聯絡服務網

- 應用生技 台南市新市區南科一路1號  
Tel (06)505-2505
- 台北公司 台北市大同區南京西路274號  
Tel (02)2552-3365
- 新北東公司 台北市南港區園區街40號  
Tel (02)2789-1155
- 桃園公司 桃園縣中壢市民權路二段16號  
Tel (03)401-3456
- 竹苗公司 新竹市東區建中路107號  
Tel (03)572-8111
- 台中公司 台中市北區五權路505號  
Tel (04)2235-7000

- 彰投公司 彰化市中央路3號  
Tel (04)751-3000
- 雲嘉公司 嘉義市西區友忠路232號  
Tel (05)235-0888
- 高雄公司 高雄市三民區明誠一路718號  
Tel (07)960-9600
- 高屏東公司 屏東市中正路250號  
Tel (08)738-9888
- 美村門市 台中市西區美村路一段253號  
Tel (04)2302-2210
- 東門門市 台南市東區東門路二段240號  
Tel (06)268-1000
- 公園門市 台南市北區公園南路351號  
Tel (06)225-0088

# 全民瘋路跑 缺一不可



## 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) 骨天樂 骨立挺 冬蟲夏草菌絲體

可立即享有100元優惠折扣

活動時間：2014/05/01~2014/06/30

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