



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



高雄郵局許可證
高雄字第1104號
雜誌

7-8月號
2014 July-August

『拒當胖達人』

壓力、睡眠、運動、飲食，重點全攻略！

拒當工作狂，遠離『壓力胖』

「定時睡，瘦的對」

夏季養生食療，讓您減重不丟元氣

清除健康「三害」的海上奇兵—藻褐素

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

專業團隊
研發頂級
黃金配方



舒緩

美麗

代謝

把握黃金睡眠八小時，
促進新陳代謝，美麗零時差

目標達成100%

月夜越美麗



21種胺基酸

增加營養補給，促進新陳代謝



苦瓜萃取物

調整體質，體內環保最佳夥伴



麩氨酸發酵物(含GABA)

放鬆心情，幫助入睡



綜合蔬果酵素

幫助維持消化道機能，使排便順暢



裙帶菜萃取物(含藻褐素)

減少囤積的代謝新寵





Contents

2014 July-August

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

KP 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

七月 July						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1 初五	2 初六	3 初七	4 初八	5 初九
6 初十	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五	12 十六
13 十七	14 十八	15 十九	16 二十	17 廿一	18 廿二	19 廿三
20 廿四	21 廿五	22 廿六	23 廿七	24 廿八	25 廿九	26 三十
27 七月	28 初二	29 初三	30 初四	31 初五		

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

7月及8月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

新知專欄

01 | 2014港香蘭盃全國創意養生美饌烹飪比賽

藥膳美食

03 | 烏雞茯苓湯

專題報導

05 | 拒當工作狂，遠離「壓力胖」

07 | 都不動？OL當心成為大型職胖女

09 | 「定時睡，瘦的對」

11 | 十個白領八個胖！妙用中醫減肥法對抗壓力肥

保健素材

13 | 夏季養生食療，讓您減重不丟元氣

15 | 清除健康「三害」的海上奇兵—藻褐素

16 | 法津小常識

人物專訪

17 | 濟世中醫診所 黃瑞鴻院長專訪

基原鑑定

19 | 何首烏

20 | 鬱金

活動訊息

21 | 港香蘭行銷新攻略

22 | 機關團體參訪活動

旅遊休閒

23 | 澎湖南方四島國家公園 正式掛牌

24 | 澎湖險礁夜瘋狂 星空火舞很烏克蘭

2014


港香蘭盃 全國創意養生美饌烹飪比賽



• 養生三重奏 •

隨著社會的進步，我們的飲食也越趨精緻化，過多的加工食品與調味，讓我們的身體負擔加重，也反映在現代文明病的加重與健康能量的不足。過多吸收人工物質，是否會讓身體失去對生活的感受能力呢？

近年來，健康養生的風潮吹起，簡單調味更是種時尚美味的寫照，強調少油少鹽少糖，享受食品的天然與原味，再搭配適當的運動，更可以為你我的健康加分。

有鑑於此，位於台南科學園區內的港香蘭應用生技，本著綠色企業本質，推廣養生藥膳專業知識生活化的理念，與台南應用科技大學共同舉辦「2014港香蘭盃全國創意養生美饌烹飪比賽」，讓民眾利用天然食材結合港香蘭中藥御膳包，創造出一道道的創意美味料理，讓中藥生活化就是這麼簡單， 港香蘭應用生技邀請您一同加入簡單生活、樂活時尚的行列。





• 專注的選手 •



• 開幕典禮 •



• 賽前會議 •



• 小時代序曲 •



• 戀花心意港香情 •



• 南香首烏御鳳翼 •



• 裁判評分 •



活動集錦



• 翡翠芙蓉封魚鮮 •



• 神奇飽何 •



• 頒獎儀式 •



• 苦口甜心 •

烏雞茯苓湯

材料：烏骨雞750克，茯苓、白朮、山藥各15克，陳皮10克，生薑10克，鹽1小匙。

做法：將烏骨雞洗淨，剁成塊；生薑去皮洗淨切片。鍋內注入清水，以大火煮開，將雞塊放入鍋內，待滾後撈除浮沫，再放入茯苓、白朮、山藥、陳皮、薑片，轉小火煮約1小時，待雞煮爛時，加鹽調味即可。

功效：健脾化濕，補氣消腫，寧心安神。

說明：端午過後正值最炎熱時節，這時最容易有食慾不振、氣虛倦怠的現象，以茯苓、白朮、山藥健胃整腸、除濕發汗藥材輔助，改善體內溼氣及躁熱，搭配烏骨雞湯，烏雞長久以來始終被視作婦科聖品，對於婦女的白帶症、不育症、月經不調、產後虛損都有奇效，而且烏雞不僅藥效突出，肉質也非常鮮美，此一湯品是難得的營養又好吃的食材！

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



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



山 藥

性味：甘平無毒

功效：滋養強壯，生津止渴，瀉精止瀉，補脾肺，益筋骨



陳 皮

性味：辛苦溫無毒

功效：芳香健胃，理氣健脾，燥濕化痰，鎮咳止嘔



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



我們搬家囉!

為提供客戶更優質服務環境之品質~

港香蘭本草坊-東門門市於2014年7月1日遷移至

台南市北區小東路423巷1-1號

服務專線：06-237-3555

感謝支持與愛護，期待您的蒞臨!

小東門市位置圖



全國聯絡服務網

- 總公司 台南市永康區環工路9號
Tel (06)233-6688
- 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
- 小東門市 台南市北區小東路423巷1-1號
Tel (06)237-3555
- 公園門市 台南市北區公園南路351號
Tel (06)225-0088



拒當工作狂，遠離『壓力胖』

多餘熱量並非唯一的變胖因素，體重增加是許多因素綜合的結果。像是你吃多了油炸物、甜點、酒精性飲料或含糖軟性飲料而增重，這一點也不奇怪；或是你吃得多而動得少，胖也是應該。但是有的人保持規律的運動、清淡的飲食、嚴格控制攝入的熱量，為何還是會變胖呢？其中的一個因素便是現在人都有的通病：「壓力」。

現代社會要求每一個個體做更多的事、扮演更多的角色、獲取更多的成就。生活壓力驅使我們不斷往前進，讓我們熟練的應付生活難題，但是同時也影響著我們的心情和感情。當壓力來時，會帶給人們很不舒服的感覺，會刺激著我們的求生反應。

然而壓力的產生是有很多原因和影響。在長期處在壓力的狀態之下是很不健康的且對人會有強烈且持久性的影響，它可能會導致抑鬱及其他身體上的問題。像是身體會儲存熱量、減緩新陳代謝，甚至會擾亂飲食習慣讓人吃的太多或太少，結果很可能造就我們腹部區域的脂肪圈。

當正常生活變化發生的時候，我們的身體馬上就會感覺到需要被保護。這就是一種壓力的來臨。因為身體就會感覺到好像會被傷害、會害怕。所以當身體感受到緊張、害怕、恐怖的時候，就會想要吃一些讓自己感覺舒服一點的東西，此時也是我們最需要幫助和支持的時候。

約有百分之四十的民衆會靠著「慰藉食物」來產生撫慰的作用，而這些慰藉食物通常都是高碳水化合物、高熱量、高糖分、高鹽和高脂肪的食物，例如炸雞、馬鈴薯、冰淇淋和其他甜點等。因為當我們壓力過大，焦慮的時候，腦部內血清素（Serotonin）的濃度就會降低，而這種內分泌正是掌控腦內情緒部分化學平衡的物質。當我們的大腦缺乏這種物質，身體就會特別想要得到它，而最方便的手段就是吃甜食，因為甜食可以快速使血糖上升，刺激胰島素分泌，進而合成血清素。但是血糖又會快速下降於是又回復到血清素不足，又充滿壓力的狀態。所以又會繼續吃的甜食。因此靠著吃甜食紓壓，是很容易越吃越胖。

當然，每個人處理壓力的方式不同。這些處理壓力的方式通常會影響我們進食的行為。研究顯示在受到壓力的時候人傾向的食物選擇也會加重感受到的壓力、憂鬱的症狀和增加體重。因此，當你的身體渴望食物的時候，不妨試試以天然的蔬菜水果取代甜食，例如：具有維生素B群的食物，像是綠花椰菜、甘藍菜芽、海鮮類食物以及番茄、番薯等等。這些食物都有助於身體對抗壓力的能力。除此之外，像是具有維生素C類的食物，如檸檬、柑橘，或者是具有維生素E的食物，如穀物、深綠色蔬菜、堅果類食物，它能夠增強身體抗氧化力；也可以喝牛奶，因為鈣質有助穩定情緒。

此外，當壓力產生時，若能先辨識出這些壓力，請先確定你自己是否能控制這些壓力。如果不能，那麼你就必需找到辦法紓解這些壓力，而不可單獨靠食物解決。千萬不要把吃甜時當作應付壓力的辦法。這很有可能會產生更多的壓力！因為當體重又變重時，自身的壓力又會更大了，所以壓力與體重是有密切相關性的。

壓力是無法避免的！這裡提供一些以下方法可以幫助大家降低壓力：

- 平衡你的時間：依事情之重要性排序
- 在身體、心裡和情緒層面上都要照顧你自己
- 走出你的舒適圈，評估你思考事情的方法
- 避免讓自己過度勞累
- 表達你自己：練習肯定式溝通
- 分享你的感受
- 認得你的支援系統，並且加以利用
- 訂出你的目標和實現的資源，朝著目標努力
- 避免負面的思考(這會引起身體的壓力反應)

所以，當你感到壓力太大有點受不了的時候請「善待自己」。不過，請不要選擇大吃大喝一頓，而是去做一做很久沒做又很想做的事，或者是每天做半小時到一小時激烈的運動，如有氧舞蹈、競走或跑步等，因為激烈的運動也可以有效減輕壓力。當然，預防壓力性肥胖，最重要的是要保持身心的均衡健康，學習放心和寬心。另外還需要，讓自己的日常生活維持著正常的飲食與睡眠，並找到一個對自己最有效的應付壓力的方法，才是維持美妙身材的不二法門。

參考來源

<http://www.babyhome.com.tw/info/c1.php?catid=4&subid=1&cid=6367>
http://www.okclinic.tw/Web/Article_Detail.asp?id=33
<http://www.epochtimes.com.hk/b5/10/12/22/129545.htm>
<http://blog.yam.com/colorman/article/28452606>
http://readforjoy.blogspot.tw/2008/09/blog-post_10.html





都不動？OL當心成為大型職胖女

下半身肥胖是許多愛美上班族女性的重大困擾，根據統計幾乎十個上班族中就有七至八個人有下半身肥胖的困擾。一般我們會稱下半身肥胖的身材為「梨形身材」，尤其相比於西方人，東方人的腿部比例較短，骨盆也較寬，一旦脂肪堆積在腰腹臀部就容易越來越像真正的「坐如鐘」。加拿大研究表明，測量一個人的腰臀圍比例，是預測一個人是否肥胖和是否面臨代謝性症候群的最佳方法。如果腰圍尺寸除以你的臀圍尺寸所得超過0.85，那你就是很典型的下半身肥胖身材。

但知道自己是下半身肥胖的人也不是就卯起來激烈減肥，減肥並不是改善下半身肥胖的好方法，重要的是運動塑身，搖呼拉圈、做仰臥起坐，時時提醒自己縮小腹，都是避免脂肪堆積在下腹部的有效運動。另外下半身肥胖還能分為三大類：脂肪型、肌肉型和水腫型，各有不同的解決方式。

脂肪型 主要出現在肥胖者身上，因肥胖造成脂肪堆積，看起來胖胖的，摸起來軟軟的。下半身堆滿脂肪的人，那是實胖，就比較難瘦下來。一定要靠運動方式，才能減少下半身的脂肪。問題是很多人在下半身還沒瘦完全，不該瘦的地方就已經先瘦了，所以放棄減肥計畫。脂肪型的人可以藉由適當適量的有氧運動減少脂肪堆積，例如游泳，不只是有氧運動，還能訓練肌力、肌耐力，並減少因肥胖造成膝關節的相關病變。另外，自行車、健身車或踩車輪運動，都能達到不錯的效果。

肌肉型 主要出現在運動員身上，因長期運動所以非常結實，按壓腿部可以明顯感覺到肉很硬。很多小腿粗壯的女生都以為自己是肌肉型，但是事實上是脂肪和肌肉的混合型，可以捏一捏你的小腿，能捏起來的地方其實都是脂肪。下半身是肌肉型的人，可以藉由拉筋運動，拉長腿部的肌肉。另外，肌肉過於發達，應該減少運動該部位，改用泡澡和按摩的方式軟化肌肉才比較容易變瘦。平日可坐在地上，以拳頭拍打小腿(敲小腿的膽經)，或以手掌按摩，每邊做10分鐘即可。睡前用乳液按摩小腿的淋巴腺(淋巴腺在兩腿的內側)由下往上用指腹按摩。

水腫型 主要出現在下肢循環不良者身上，因長期站立、久坐、藥物影響或懷孕，使得雙腿浮腫或靜脈曲張。選擇高跟鞋時，高度時最好不要超過5公分，且盡可能和平底鞋相互換穿，站立或逛街也不要超過一小時，需久站時可穿以上彈性襪，增加腿部的適當壓力，可幫助末梢血液的回流。在繁忙一天結束後，回到家可以熱敷加上按摩，減少肌肉的緊繃和增加血液循環。睡前將腿抬高，成九十度直角，放在牆壁上，休息個二、三十分鐘再放下，將有助於腿部血液循環，改善腳部浮腫。

其實有些OL也還不到真正的下半身肥胖，但是卻普遍存在5個壞習慣，使得下半身循環變差，容易累積脂肪或是導致水腫，加速致使下半身肥胖。

- ❶ **久坐不動**：OL通常一坐就是一整天，活動力降低，長久下來，下半身不胖也難。坐著的時候鼠蹊部受到壓迫，血液、淋巴循環因此滯留，循環不佳，不光導致水腫，老廢物質無法排除

，就會堆積成橘皮組織。因此一小時最好起身一次，伸懶腰或是伸展一下身體，藉此刺激身體的循環，降低下半身的壓迫。

- 2 忘記喝水：許多OL一忙碌，就會忘記喝水，身體缺乏水分、又坐著不動，代謝自然提不起來。喝水能補充水分讓代謝恢復正常，也能保持工作中頭腦的清晰。
- 3 少上廁所：少喝水，自然就會減少上廁所的次數，但如果正常喝水，卻不常去上廁所，更會造成水腫，尤其是OL，經常忙碌下來，就會忘記上廁所，習慣性憋尿，更會導致尿道發炎。多喝水、多上廁所，讓身體的水分能充分代謝，藉著走去上廁所，也是增加下半身的循環。
- 4 室內空調長期低溫：辦公室隨時開著空調，尤其是夏天的時候，室內外溫差大，很容易忘記帶外套，再加上缺乏活動的狀況下身體循環不佳，四肢冰冷，不只容易肥胖，連身體的抵抗力都會變差。OL一定要在辦公室準備好小外套、圍巾、襪子等保暖小物，來保持身體溫暖。根據研究，體溫每提高一度，就可以提升12%的代謝率。
- 5 習慣翹著二郎腿：無論是在辦公室，或是在家，總是會情不自禁的翹著二郎腿。如果是翹腿一整天，會嚴重阻礙腿部的血液與淋巴的循環，導致下半身水腫、脂肪增生，最後連肌肉都會僵硬，而且翹二郎腿會使得骨盆歪斜更是導致大屁股的幫兇，也是坐姿不良的主因。

以下就教大家幾個簡單的辦公室運動，利用午休時間或是下班之後動一動，都有有效的紓緩僵化肌肉、促進循環，避免成為大型職胖女

大屈蹲 訓練腿臀肌群

兩腿打開，膝蓋腳尖朝向鞋外側，吸氣蹲下，吐氣時起身，來回反覆做20次，休息一下共做3輪。

弓箭步 訓練大腿臀部

上半身保持穩定，往後踩，後腳的腳跟騰空，蹲的時候後腳膝蓋往下，吸氣下，感覺後腳膝蓋接近地板，吐氣上，做15次後換腳，共做3輪。

膝夾書 訓練核心肌群

坐在地板雙膝夾書，雙手拇指放在胸的上方，上半身直立，往後傾到一個角度，會感覺肚子在用力，維持10秒就可以回來休息，共做3輪。

腿臀伸展 伸展大腿臀部

坐在椅子上，一腳抬起放在另一腳上，腳掌放在另一腳膝蓋，上身前傾維持30秒，休息一下重複做3次。換腳重複相同的步驟。

下背伸展 伸展背部肌肉

坐在椅子上，屈膝雙手抱住大腿，動作維持30秒，休息一下重複3次。



「定時睡，瘦的對」

大部分人都認為體重過重的主要元兇是因為飲食過量及缺乏運動。但是研究也顯示睡眠不足的人通常會面對較高的體重增加風險，少吃多動仍然難以瘦身，可能要檢視生活中是否犯了壞習慣，例如有研究指出，睡眠與體重兩者間存在著重要的聯繫，若長時間睡眠不足，可能打破體內荷爾蒙平衡，影響內分泌造成紊亂，導致脂肪堆積。建議想要成功瘦身，應從改善睡眠品質開始。

研究報導指出，睡眠品質差、時間不足，恐讓體內增加一種生長激素—飢餓素（Ghrelin），作用正在於刺激食慾；而體內能通過新陳代謝而抑制食慾的瘦體素（Leptin）的數量卻會往下降，失去調節新陳代謝能力。

如果無法讓身體獲得足夠的深層睡眠，大腦就無法在你攝取過多卡路里時，分泌足量的成長荷爾蒙來分解脂肪。更糟的是，你的身體會抄捷徑，把多餘的脂肪儲存在大腿、腹部或臀部，讓你的體重增加。而且睡不好還會害你食慾增加，特別想吃甜食，以及高脂肪或是高碳水化合物食物。

為了避免讓失調的睡眠品質打壞減肥計畫，平日可依循4個原則：

❶ 建立規律睡眠時間：

每日最好睡足7個小時，建議提前1小時入眠，最重要的就是要讓自己適應每天就寢時間到，就能睡飽7個小時。

❷ 營造良好睡眠環境：

例如在睡前45分鐘前沐浴、閱讀等，讓身體進入放鬆狀態，記住睡前要關掉電視、電腦，以及所有的通訊工具，把手機調成靜音，最好順道將燈關掉，以免當你眼睛感受到光線時，會把醒來的訊號傳給大腦，降低助眠的褪黑激素分泌。

❸ 養好子午覺習慣：

「子午覺」指的是子時(晚上23點到凌晨1點)和午時(中午11點到下午1點)這兩段時間的睡眠。據《黃帝內經》的睡眠理論，子時陰氣最盛，陽氣衰弱，此時睡眠效果最好，睡眠質量也最高。午時陽氣最盛，陰氣衰弱，「陰氣盡則寐」，所以午時也應睡覺。不過午休「小憩」半小時即可，否則會影響晚上睡眠。多睡子午覺，不失為保持健康的好方法。

其實現代的人普遍睡眠品質都不好，睡眠品質不良除了失眠以外，很多人會忽略像多夢、淺眠也是影響睡眠品質不好的重要因素，長期睡眠不佳導致循環代謝障礙也是造成變胖的原因之一，而大部分造成睡眠品質低下的原因，是因為平常的壓力太大，生活壓力大造成睡眠障礙進一步引起循環障礙。

4 適時補充舒緩情緒增加睡眠的保健食品

γ - 丁氨基酪酸 (Gama-aminobutyric acid, 簡稱 GABA) 是一種非必需脂肪酸，主要存在人體的腦部，為中樞神經系統之抑制性神經傳遞物質，是一種天然的鎮靜劑，GABA在身體是扮演自我調節的系統，所以當人體缺乏GABA時會自我生成，但是如果血液含量不足時就會產生焦慮、不安、甚至會有憂鬱、失眠等症狀，這時候如果及時補充GABA，對解除這些症狀會有很大的幫助，除了癲癇患者、憂鬱症患者、失眠患者…等外，一般長久處於高壓力族群，如運動員、股市操盤手等也很容易缺乏GABA，因此更需要補充GABA來舒緩情緒。





十個白領八個胖！ 妙用中醫減肥法對抗壓力肥

中醫認為會造成肥胖，主要是因身體出現偏差而造成，所以相對的，體型肥胖者，或多或少會伴隨一些病症：如稍動一下則容易喘容易流汗、身體倦怠、眩暈疲倦、四肢痠痛無力、體力差、水腫身重、身腫脹感、便秘；所以中醫在治療時會根據每個人病因病症不同而給予治療，相對的一段時間後，體重下降，身體也自然變健康了！

中醫對肥胖大體上可分為以下幾種類型，即：暴食肥胖型；壓力肥胖型；水腫肥胖型；貧血肥胖型；疲勞肥胖型等。

其中壓力型肥胖是指由於壓力所造成的肥胖，年輕一代發生壓力肥胖的居多，其中男性在30歲以後，女性在25歲前後，女性有比男性在更年輕的時候就出現壓力性肥胖的傾向，中醫稱作“肝胃鬱熱肥胖”

壓力型肥胖：

是指由於壓力所造成的肥胖又被稱作肝胃鬱熱肥胖。壓力過大肝（中醫的肝除有西醫的肝臟功能之外，還有中樞神經系統、自律神經系統、運動神經系統的功能）功能下降。甚至會影響到胃，使胃發熱，食慾異常旺盛。這種類型的人，心情一煩躁就會出現食慾旺盛、頭痛、眼睛充血等症狀。有些女孩子，壓力大、心情煩的時候，就猛吃甜食，可以說是這一類人的典型吧。

所以對於壓力型肥胖的改善方向就是要疏肝，肝經不鬱就不會使胃發熱，除了調整生活步調以外，也可以用比如像柴胡這一類疏肝理氣的中藥來幫助肝的疏泄功能，以達到減肥的目的，建議服用大柴胡湯，它能抑制壓力的過度反應，起到消除煩躁和抑制消化器官異常興奮的功效。在中醫的觀念裡，肝是身體內主管氣血的交通警察，如果肝功能不好，體內的氣就會阻塞不通，並影響情緒。

肝主疏泄，擔負讓全身氣血暢通的重責大任，這類型的肥胖，我們建議用疏肝解鬱的藥材。通常柑橘類中的佛手、陳皮，或是玫瑰、百合等可以安神的食材，就能解除心理上對於暴飲暴食的依賴。然後平日可用山楂、荷葉、柴胡、菊花、薄荷、決明子等藥材煮水喝，能清胃潤腸，讓排便順暢。

如果你是這類型的人，要控制熱量的攝取，選擇對的食物，少吃辛辣刺激性食物，多吃綠豆、蘿蔔、冬瓜、黃瓜等清胃熱的涼性食材；多攝取可以幫助紓壓的全穀高纖食物，例如黃豆製品、蔬菜。此外，建立少量多餐的飲食習慣，並盡量不要熬夜。遵守這些原則調養一陣子，就會看見效果出現。

所以除了用中藥疏肝理氣以及在飲食方面的注意以外，還需要注意睡眠品質，因為良好的睡眠品質能幫你消除疲勞、恢復體力，在睡眠狀態下，人體全身放鬆，能夠更好地釋放壓力。保證充足的睡眠時間、優質的睡眠品質才能為第二天的工作提供滿滿的能量和開朗的好心情哦。除此之

外，睡眠充足的身體新陳代謝也會比較好，脂肪的燃燒速度也比較快。

飲食上也常見一些迷思，很多人以為「養生」就是要盡量吃一些健康、有機的食品，卻忘記適量與均衡的原則，任何東西吃得過多都會造成反效果。因此，反而應該要注意要「少吃」什麼東西才能有益健康。

國內成年人的肥胖盛行率是亞洲各國之冠，且每五人當中就有一人患有代謝症候群。因此，如何有效控制體重，是維持健康身心的指標。建議從充足的睡眠時間做起，並配合適當的飲食、多運動，就能大幅降低「三高」問題以及代謝疾病的威脅。



夏季養生食療 讓您減重不丟元氣

進入夏季，天氣悶熱，濕度變大，人容易心浮氣躁，食慾不振，口乾舌燥，疲乏無力。中醫主張“天人相應”即要根據季節的變化而調整飲食，身體才能健康。談到夏季養生，飲食以清熱解暑，滋陰生津為主，選擇能清熱降火，利水除濕，涼血除煩的食物，能幫助身體調和脾胃功能，排除體內濕熱，減少因暑熱引起的各種身體不適。

立夏過後氣溫高升，出汗較多，容易造成水分的流失，引起身體電解質的不平衡，所以要注意水分和無機鹽的補充，夏天瓜果多，如：西瓜、冬瓜、黃瓜，可以多食用，除了能補充水分外，它還含有大量的維生素和礦物質，有清熱利尿的功效。夏日養生，多進稀食有利補養，可選擇能清熱、利水、生津解渴的中藥材如荷葉、玉米鬚、桑葉、蘆薈、山楂、伏苓、蓮藕、紫蘇、薏仁等，熬成養生粥當主食；或是煲成湯品，清涼解暑，補養身體。

炎熱的夏天，人們飲食口味以清淡為主，對於油膩、高熱量的食物不再感興趣，因此熱量、油脂的攝取量相對減少；所以夏季是降低體脂肪和減肥的最佳季節；同時夏季在一年四季中，是身體新陳代謝最快的季節，因此挑選配合時令，同時兼具能延緩、抑制醣類和脂肪吸收的藥膳飲食，除了能滋養身體，還能達到健康減重的功效。

介紹幾道簡單、方便的夏日養生食療減重藥膳：

山楂消脂粥

食材：山楂50克，糯米100克，冰糖10克

作法：1.糯米洗淨，用清水浸泡3~4小時；山楂洗淨，浸泡5分鐘，去蒂，除子，切小塊。

2.適量水燒開，加入糯米，大火煮滾轉小火煮至米粒八分熟，加入山楂煮至米粒爛熟的稠粥，加入冰糖，即可。

功效：山楂能消食化積，具有健脾胃、助消化等功效，能幫助體內代謝，促進消化、解油膩，能減少脂肪吸收，調節血中膽固醇、三酸甘油脂的含量。

玉米鬚煲鮮蚌

食材：玉米鬚60克，鮮蚌肉100克，西洋芹100克，薑片、蔥段、鹽各少許

做法：1.玉米鬚去雜質後洗淨；鮮蚌肉洗淨後切薄片；西洋芹洗淨後切斷。

2.將玉米鬚、蚌肉放入燉鍋中加水適量，熬煮20分鐘後，放入西洋芹、蔥、薑，續煮3分鐘，去玉米鬚，加鹽調味，即成。

功效：玉米鬚能利尿消腫，降低血壓；並能促進肝醣原合成，降低血糖。

荷葉決明子茶

食材：荷葉15克，決明子10克，山楂15克

作法：加水適量，煎煮20分，取汁當茶飲用。

功效：荷葉能清暑利濕，生津止渴，阻止脂肪在腸道的吸收，有降血脂的效果；決明子清肝利尿，潤腸通便，可抑制膽固醇升高。

涼拌山苦瓜

食材：山苦瓜3條，蒜頭2個，辣椒1條。

調味料：鹽、香菇粉、糖、香油、辣椒醬，適量。

作法：1.山苦瓜洗淨切開，去籽去白膜，切條狀，放入沸水中川燙15秒，撈出，立即放入冰水中備用。

2.蒜頭切片、辣椒去籽切絲備用。

3.將冰鎮的山苦瓜，蒜頭、辣椒與調味料混和拌勻，放入冰箱醃1小時，入味即可。

功效：山苦瓜含有苦瓜素，能降低脂肪及醣類吸收，具有調節血脂及血糖的功效。

冬瓜粥

食材：新鮮連皮冬瓜100克，粳米 100克。

作法：1.冬瓜去瓢連皮洗淨，切成小塊狀，粳米洗淨，備用。

2.將冬瓜與粳米一同放入鍋中加適量水，先大火煮沸，再轉小火慢煮，至瓜爛米熟粥稠即可。

功效：冬瓜能清熱生津，祛濕解暑。冬瓜含有豐富的膳食纖維，食後能增加飽足感，有減緩醣類吸收並促進腸胃蠕動的功效。



清除健康「三害」的海上奇兵－藻褐素

海藻有「海洋蔬菜」之稱，其葉綠素含量相當豐富，日常食用可協助腸道做好體內環保，有效分解DDT、PCB、汞、鎘等物質，在身體內扮演清道夫的角色，且能提升身體的免疫能力。在古代中國及日本就有利用海藻做為食物的證據，古醫典包括《本草綱目》、《本草經集注》、《海藥本草》及《本草拾遺》等都有用海藻治療各種疾病的記載。

減重新明星-藻褐素

肥胖被認為是誘發糖尿病、高血壓及動脈硬化等生活習慣病的危險因子，基於預防勝於治療的觀點，篩選具抗肥胖活性的食品成分以及加強預防脂質蓄積是科學界熱門的研究課題！

根據研究，胖子與瘦子相比，肥胖者的體內白色脂肪會不斷增加，而幫助燃燒脂肪的UCP1的數量與活性不夠，使得脂肪消耗速率永遠趕不上儲存的速率。只要增加UCP1的數量跟活性，就可以加速脂肪燃燒。

註：UCP1 (Uncoupling Protein 1)是能量代謝工廠 - 粒線體中的重要蛋白質，在褐色脂肪組織中發現，負責促進身體產熱、消耗脂肪為身體熱源。

藻褐素為海帶、昆布、裙帶菜等褐藻類所含的黃橙色色素，是海洋生物特有的一種類胡蘿蔔素。日本北海道大學水產科學院-宮下和夫 教授研究指出，日本料理中大量使用褐藻中含有新穎減重成分-藻褐素(FUCOXANTHIN)；並於2005年全球以藻褐素文獻指出藻褐素可以讓脂肪內的UCP1活性提高10倍，當脂肪內的UCP1增加時，促進脂肪燃燒代謝，因此可有效促進脂肪燃燒、降低體重、抗肥胖。之後更受到英國BCC電視台大篇幅報導。台灣國內行政院農委會水試所及台灣褐藻醣膠發展協會也以藻褐素為主要研究重點項目。

藻褐素多重作用

- 抗癌作用強：有誘導細胞凋亡 (Apoptosis)，抑制血管增生作用。
- 抑制脂肪形成：有抑制脂肪前驅細胞分化為脂肪，進而減少體脂形成
- 抗糖尿病：在動物研究中，藻褐素能降低胰島素和血糖水平。研究人員推測，藻褐素抗糖尿病作用是由於藻褐素中發現的 ω -3脂肪酸(DHA)。DHA被認為是增加胰島素的敏感性，改善甘油三酯和降低低密度脂蛋白("壞"膽固醇)。
- 具有很強的抗氧化特性，是理想的飲食補充劑。

營養學家都大力推薦多吃藻類有益健康並可改善代謝症候群。藻褐素可增加脂肪細胞的代謝能力，減少油脂堆積，且能有效清除氧化自由基，避免細胞組織受到攻擊，猶如清除健康「三害」的海上奇兵！台灣海洋資源豐富，應更大力推廣多吃天然健康藻類取代高熱量飲食。

參考來源

- 1.台灣褐藻醣膠發展協會：http://fucoidan.org.tw/moredetail.asp?more_id=19
- 2.水試所之水試專訊第27期 2009/08月專刊



法律小常識

問題

二重買賣關係中，前買受人是否得以其與出賣人間之買賣關係，對抗後買受人？

案例

王先生稱坐落○○市○○段○○○地號土地上門牌號碼○市○○路○○號鋼筋混凝土造??層樓房之第一、二、三層及地下室第二層為伊所有，詎李小姐竟無權占用該地下第二層之停車位（下稱系爭停車位），顯侵害伊之所有權等情，爰依民法第七百六十七條之規定，要求李小姐分別將所佔用系爭停車位遷讓交還王先生。而李小姐則表示系爭停車位均係伊於王先生取得地下第二層之所有權以前，向○○建設股份有限公司購得，並非無權占用。王先生係向其前手陳先生購買四十四個車位，不包括系爭停車位，況王先生知悉李小姐已購買使用系爭停車位，顯已拋棄對伊占有使用系爭停車位之物上請求權，自不得請求伊遷讓交還等語。

實務見解

依據最高法院83年台上字第3243號民事判例：

買賣契約僅有債之效力，不得以之對抗契約以外之第三人。因此在二重買賣之場合，出賣人如已將不動產之所有權移轉登記與後買受人，前買受人縱已占有不動產，後買受人仍得基於所有權請求前買受人返還所有物，前買受人即不得以其與出賣人間之買賣關係，對抗後買受人。

結論

故由上例可知，李小姐自不得以渠與陳先生間之買賣契約對抗王先生，而要求王先生遷讓返還停車位。

濟世中醫診所 黃瑞鴻 院長 專訪

濟世中醫診所坐落在好山好水的苗栗市區，診間絡繹不絕的病患，慕名黃院長的悉心親切問診，即使等候多時，也甘之如飴。感謝黃瑞鴻 院長百忙中抽空接受訪談，談話間亦令我們感受到醫者仁心與親切有禮的風範。

因興趣與中醫結緣

由於對傳統中藥的喜愛，毅然地從工程跨入中醫界，報考中國醫藥大學學士後中醫，黃醫師說感覺有股力量持續推著他前進！親友們起初都認為此舉過於冒險，而「成功是需要抓住機會的勇氣」，此股面對人生、挑戰轉換跑道的勇氣令人佩服。在學醫初期經常遇到瓶頸，要將學習工程的固定思維，轉換學習沒有相關基礎的不同領域，實難於短時間內認識中醫的廣大精深。中醫學使用的詞彙往往不僅僅於表面含意，以氣、心為例：認識中醫的廣大精深。中醫學使用的詞彙往往不僅僅於表面含意，以氣、心為例：「氣」是構成人體的基本物質，以氣的運行變化來解釋人的生命活動，包含元氣、臟腑之氣、經絡之氣、營氣、衛氣、宗氣等。是以當初一年級時發現這一段文章中的「氣」若用到下一個文章時解釋不通，這跟學工程同一個字其涵意永不改變不同。所以現在臨床要跟患者解釋，都會用比較通俗說法讓患者較能接受，不然此「氣」非彼「氣」，患者會疑惑不解。而「心」主血脈、心藏神，涵蓋血液循環、大腦的精神意識和思維活動，端看其意指“血液循環”還是“大腦的精神意識和思維活動”。

感謝中國醫藥大學師長們的無私教誨，承蒙在校期間鍾永祥老師與張步桃教授等貴人啓發，領同實際參與臨床教學累積經驗，奠定往後紮實的基礎，學習間的磨練及自我練習揣摩思考，越發能領悟老師教導的仁心學理，讓黃醫師的行醫信念更加堅定，萌芽了救人的善心福田。

自行開業的治療理念

於其他醫療院所服務多年之後，本著回饋鄉里、造福地方，不受制式醫療成本考量限制，一心只想給患者更好醫療品質，遂決心自行開業。目前致力於中風及傷科疾患之針灸治療，黃醫師對於針灸中風治療有獨到之處，有別於西醫臨床利用幹細胞來修復受損組織，中醫是運用身體的氣血循環機制在修復刺激腦部壞死及受損部份，有助於加強連結幹細胞修補，相互彌補過程中不足之處。『只要把握黃金期三個月內來治療，幾乎可以恢復七八成』，針灸後的用藥以活血化瘀為主，再來搭配復健科例行復健療程，黃院長表示「溝通」是醫療中相當重要的一環，面對中風病人，更需要耐心與鼓勵。

特別的治療經驗

曾經有位青光眼患者，眼壓症狀相當嚴重，經過西醫治療一年多眼壓仍在27~28之間，若再無法降壓恐視神經受損而失明。後經人介紹來診，黃醫師診斷後，以小柴胡湯搭配竹葉石膏湯(有熱象)或苓桂朮甘湯(無熱象)另加活血化瘀的中藥加減，並按時回到原醫院檢查眼壓，經過半年的治療後，從27~28持續下降至15~17之間，當時診斷西醫也驚訝說：「眼壓降低很多，你吃什麼東西?」。患者剛開始不敢說吃中藥，幾次檢查眼壓持續下降，醫生屢次追問後才吐實說服中藥

，再經一年多追蹤眼壓一直維持在15~17，終於擺脫青光眼的夢魘。

養生之道

「身體健康，心態平衡、家庭和睦、社會和諧」的中醫健康養生理念，完全符合世界衛生組織（WHO）「社會-心理-生物」醫學模式；醫藥專家說『病從口入』，落實養生理念就是反璞歸真，現代人飲食受西方影響，食物口味偏重與經常外食，加上環境毒素多，自然體重增加，增加罹患慢性病的機會；若想保健身體，必須遠離精緻飲食，盡量吃天然無加工的食物。例如：糖尿病患者應該要改吃糙米、五穀米、薏仁或燕麥片等高纖維食物，唯有徹底改變原有的飲食習慣以及醫師建議搭配，自然可使疾病真正痊癒。

對中醫的未來發展期許

中醫歷經千年臨床經驗，但各醫家藏其所長缺乏互相融合，相關文獻亦經戰亂流失，更缺乏有效的統計，故無法將中醫對治療的效果轉化成數據，導致中醫學無法進一步發展。

中醫是運用中藥來啟動身體的自身修補能力，但以目前西方科技的檢驗技術並無法確切檢視中藥治療疾病的機轉；西藥的治療大部分是使用各種化學性藥物做針對性的治療，必須長期服用，也會衍生相關副作用，進而造成身體更大的負擔。黃醫師希望中醫發展能積極進行中醫臨床研究讓醫師用藥有遵循的依據，醫學中心的中醫院也有仿效西醫體系設計專題研討的機制，相信對未來中醫的素質勢必大大的提昇，在可預見的未來，躍上國際舞台，與西醫一較長短！



現職

濟世中醫診所 院長

學經歷

中國醫藥大學學士後中醫學系畢業
京鼎中醫診所主治醫師
慈佑中醫診所主治醫師
華杏中醫診所主治醫師
濟世中醫診所院長

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、婦女經痛、白帶、月經異常、更年期症候群、各種酸痛、腰痛、運動扭傷、坐骨神經痛、五十肩、關節炎、中風針灸復健

特別項目

一般內科：過敏性鼻炎、青春痘、更年期症候群、青光眼、便秘、胃腸功能障礙、氣喘、蕁麻疹等。

針灸科：中風後遺症、坐骨神經痛、腰椎骨刺、顏面神經麻痺。

傷科

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午08:00-12:00		●	●	●	●	●	●	全日休
下午14:00-18:00		●	●	●	●	●	●	
晚上18:30-21:30		●		●		●		

交通位置

電話：(037) 373969 傳真：(037) 373998
地址：苗栗縣苗栗市中正路725號

何首烏 的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Polygonum multiflorum* Thunb.

俗名(Common Name) (中) : 首烏、紅內消

(英) : Black haired Mr He,

來源(Source) : 為蓼科(Polygonaceae)植物何首烏(*Polygonum multiflorum*)之塊根

The tuber of *Polygonum multiflorum*

藥材性狀

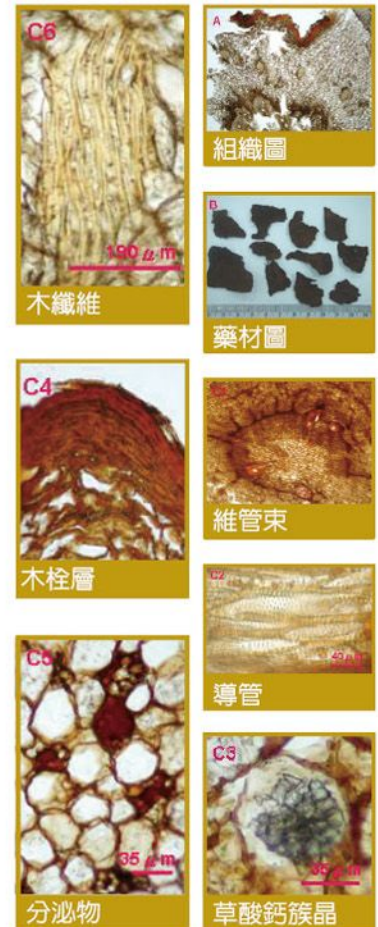
- 塊根紡錘形或團塊狀，長6.5-15cm，直徑4-12cm。
- 表面紅棕色或紅褐色，凹凸不平，有不規則皺紋及縱溝，並有橫向皮孔或連線條紋，兩端各有一明顯的斷痕，露出纖維狀維管束。
- 質堅硬，不易折斷。切斷面淡黃棕色或淡紅棕色，粉性，皮部有4-11類圓形的異型維管束環列。
- 氣微，味微苦而甘澀。

顯微性狀

- 木栓層為數列細胞，充滿紅棕色物質。
- 韌皮部較寬，散有異型維管束，另一種是單個的維管束，均為外韌型。形成層呈環狀。
- 木質部導管較少，周圍有管胞及少數木纖維。根的中心為初生木質部。
- 薄壁細胞含有澱粉粒及草酸鈣簇晶。

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。518-527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。413-414頁。



鬱金的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Curcuma wenyujin* Y. H. Chen et C. Ling

俗名(Common Name) (中) : 鬱金

(英) : Curcuma

來源(Source) : 為薑科(Zingiberaceae)植物溫鬱金*Curcuma wenyujin* 的乾燥塊根。

Dried root tuber of *Curcuma wenyujin*.

藥材性狀

- 根形狀：長紡錘形，少數稍扁兩端漸尖。
- 表面灰黃色或淡棕色，有灰白色細紋。
- 斷面平坦光亮，杏黃或橙黃色，中部有顏色較淺的圓心。
- 質堅實。
- 皮部內側有一明顯的環狀。
- 微有薑香氣，味辛而苦。

顯微性狀

- 根被狹窄，為4~8列細胞，壁薄，略呈波狀，排列整齊。
- 外皮層，細胞呈類長方形、類方形，外壁稍厚。內皮，一列，明顯，細胞呈類長方形、類方形。
- 皮層細胞，散佈含有金黃色油滴樣物質於腔中。
- 髓部細胞，寬大，具明顯的細胞間隙。導管多角形，主為環紋或螺旋紋，直徑22-168 μm 。
- 薄壁細胞含多量澱粉粒。

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。574-578 頁。



組織圖



藥材圖



油室



導管

港香蘭行銷新攻略

台北春季旅展 台南養生綠悠遊

港香蘭綠色健康知識館首次搭配台南市政府觀光旅遊局參加年後首場大型國際旅展-2014台北春季旅展，台南主題館集結知名飯店、伴手禮、小吃、觀光工廠等業者共同行銷大台南，旅客暢遊府城，除了美食、古蹟之外，又多了一項養生健康新選擇，透過專業導覽了解中藥製程，並親手製作特色茶包，為旅程設計最溫馨的伴手禮。

台南國際旅展 健康登場

2014台南國際旅展於5月日起一連4天在南紡世貿展覽中心舉行，共有包括旅行社、郵輪、五星酒店、高檔民宿、溫泉泡湯旅館、觀光工廠、伴手禮等百餘家業者參與展出。台南市政府經濟發展局積極輔導觀光工廠成立，並希望打造台南觀光工廠旅遊圈，港香蘭是台南第一家取得優良觀光工廠的廠商(2010年)，此次受邀參展，旨在推廣健康養生觀念，邀請民衆體驗中藥生活化的綠色之旅。

養生藥材飲片 食的安心

近年來台灣食安問題層出不窮，新聞報導火鍋業者添加中藥材湯底驗出過量重金屬與農藥，有鑑於此，港香蘭推出安心藥材飲片系列，依據藥典規範，提供農藥、重金屬、微生物限量值檢驗合格產品，並確保有效成分，替民衆做第一線的把關，此次台南國際旅展現場展示多款安心藥材，並教導民衆利用QR CODE掃描港香蘭藥材檢驗報告，讓民衆買的安心、吃的放心。

瘋狂賣客 來場綠色瘋狂之旅吧！

透過多元行銷，讓更多民衆認識港香蘭的綠色人文精神，用最嚴謹的態度呈現最高品質的中藥，透過與國內知名團購網「瘋狂賣客」的結合，推出多項「好玩」「好吃」「好實用」的套裝行程，吸引民衆認識與我們生活息息相關中藥資訊。安排好您的假期，出發！下一站的健康之旅，就在港香蘭！

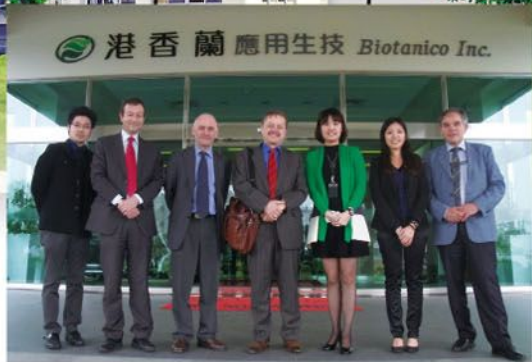


活動

櫥窗



▲ 南科技輪社



▲ 歐盟行政文官



▲ 中華醫事科技大學-護理系



▲ 南科奈米元件實驗室



▲ 高雄醫學大學-總務處員工旅遊



▲ 屏東科技大學

澎湖南方四島國家公園 正式掛牌



▲ 澎湖南方四島海域擁有多樣的的珊瑚群聚，珊瑚覆蓋率高達9成，數量驚人、種類繁多



▲ 澎湖縣西吉嶼柱狀玄武岩十分壯觀，周遭暗礁多，船隻難以靠岸，大多以巡航方式欣賞玄武岩。

澎湖縣的東吉嶼、西吉嶼、東嶼坪嶼及西嶼坪嶼，因地處偏遠，居民稀少、遊客罕至，卻擁有豐富的動植物生態及壯麗的自然景觀。為維護並善用當地環境，內政部籌設近4年的「澎湖南方四島國家公園」，已在6月正式公告掛牌，成為我國第9座國家公園。

由於南方四島周邊海域的珊瑚覆蓋率極高，孕育多樣魚蝦貝類生態，當地又是每年冬季大批蒼燕鷗、白眉燕鷗及鳳頭燕鷗等東亞候鳥南徙過境的必經之地，待內政部營建署在當地的保育措施完備後，料將成為新興浮潛及賞鳥勝地。

經過多年漁業資源與生態調查，前內政部長李鴻源更曾親自會勘，南方四島國家公園將在今年正式成立，範圍以澎湖南海東嶼坪、西嶼坪、東吉嶼及西吉嶼4島為主體，加上周邊海域，以東西橫向劃設為帶狀保護區，成為繼墾丁、玉山、陽明山、太魯閣、雪霸、金門、東沙環礁及台江後的第9座國家公園。

特別的是，因東吉嶼海域屬於台江國家公園範圍，南方四島為國家公園後，也創下兩個國家公園相互接壤首例。

澎湖南方四島周邊海域有中國沿岸流、黑潮支流與南中國海季風流交互作用，玄武岩基質提供珊瑚、海藻及其他底棲生物附著空間，構成生物多樣性甚高的亞熱帶珊瑚礁群聚與礁岩生態系。

南方四島地質以玄武岩為主，是台灣最古老的玄武岩火山地質景觀；火山玄武岩地質，形成壯觀海崖，當地更有許多海蝕洞、海蝕平台、岩柱等景點。

除了豐富的自然生態及景觀，南方四島地處台澎海道重要據點，昔日轄控中國大陸出入台灣海運的門戶，自古即是台澎海運貿易轉運站，因此當地保存清代傳統合院建築、日治時期洋樓建築、及梯田式菜宅等人文地景文化資源。

中國時報 陳文信 / 台北報導

澎湖險礁夜瘋狂 星空火舞很烏克蘭

以夏季比基尼風情聞名的澎湖北海險礁無人島，新近又引進異國風情，來自烏克蘭的舞者引爆無人島星空，搭配夜釣小管、放天燈及火舞穿梭等精采節目，無人島愈夜愈瘋狂，包島遊成為今夏最夯的澎湖旅遊行程，吃喝玩樂應有盡有。

夜釣小管·放天燈

位在澎湖北海的險礁無人島，曾因拍偶像劇「原味的夏天」而聲名大噪，隨後又以「一日無人島主」，成為澎湖消費券摸彩首獎，再度躍登媒體版面，新近更曾有台商遭綁匪丟包在島上，又成為新聞話題，同時險礁因一口日治時期留下的魚灶，由民間業者專營，不同於澎湖其他島嶼產權都屬於澎管處。

原味夏天·小木屋

世代經營險礁的業者，將原本是沙灘荒島的險礁，一點一滴興建起來，島上除了「原味的夏天」偶像劇留下的建築外，並建設小木屋、舞台、飲食專區等，讓遊客除日間水上活動，並能在夜間留宿，更推出企業團體旅遊包島制，營造出澎湖無人島世外桃源氣氛。

新近業者更不惜斥資，引進烏克蘭舞群，搭配台灣夜生活最流行的火舞表演，讓無人島險礁愈夜愈熱鬧，同時因無人島沒有光害問題，業者也推出夜釣小管行程，並當場料理美食，島上也有巴比Q，讓遊客大啖澎湖海鮮，晚間還有放天燈餘興節目，點點光圈在無光害的夜空冉冉上升，將氣氛引爆到最高點。



▲ 烏克蘭舞群引爆熱情，澎湖無人島險礁夜晚愈夜愈美麗

自由時報記者劉禹慶 / 澎湖報導

夏日新寵

搶 **纖** 體驗

讓你輕鬆甩開多餘
展露自信光采



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)

夜纖速 易纖速 自燃速

可立即享有100元優惠折扣

活動時間：2014/07/01~2014/08/31

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)



Android系統

1



ios系統

