港香蘭

根植預防藥學・提高優質生活

國內郵資已付
高雄郵局許可證
高雄字第1104號
雜誌

9-10月號
2014 September-October

灌輸良好的飲食習慣
讓孩子『養』出好體態

『只吃真食物』建立孩子正確的飲食習慣

強化孩子學習三階段：醒腦、補氣與定神

補帖別亂吃！中醫師：骨齡超前，身高恐停滯

別讓孩子喝掉健康！養生茶飲自己調

ISSN 172-6345X
9 771726 345003

港香蘭
應用生技

把握完美

孩子成長關鍵時期，
蛻變成最理想體態

快快樂樂長大成人
讓您的孩子贏在起跑點，
骨骼正常發育，
補充完整營養，幫助孩子
孩子的成長只有一次，

漢方滋補 + 營養補充 II 成長黃金組合

港香蘭應用生技 高品質的堅持

國內生技藥廠第一家榮獲銀級綠建築標章。在環保、純淨的綠建築環境，注重社會責任與消費者保護，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，給您安心的承諾。

港香蘭 TGA Health Safety Regulation GMP NSF USDA ORGANIC TAF 健康諮詢專線:0800-728-365

Contents

2014 September-October

新知專欄

01｜港香蘭行銷面面觀

藥膳美食

03｜天麻補腦湯

專題報導

05｜抓住雙黃金時期，孩子成長事半功倍

07｜「只吃真食物」建立孩子正確飲食習慣

09｜強化孩子學習三階段：醒腦、補氣與定神

11｜補帖別亂吃！中醫師：骨齡超前 身高恐停滯

保健素材

13｜幼兒成長『骨骼』是關鍵

15｜別讓孩子喝掉健康！養生茶飲自己調

人物專訪

17｜南投市建華中醫診所 賴建華醫師 專訪

基原鑑定

19｜山藥

20｜川芎

活動訊息

22｜機關團體參訪活動

旅遊休閒

23｜法律小常識

24｜龍潭乳姑山　視野廣夜景迷人

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

九月 **September**

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1 初八	2 初九	3 初十	4 十一	5 十二	6 十三
7 十四	8 中秋	9 十六	10 十七	11 十八	12 十九	13 二十
14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五	19 廿六	20 廿七
21 廿八	22 廿九	23 三十	24 九月	25 初二	26 初三	27 初四
28 初五	29 初六	30 初七				

十月 **October**

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1 初八	2 初九	3 初十	4 十一
5 十二	6 十三	7 十四	8 十五	9 十六	10 十七	11 十八
12 十九	13 二十	14 廿一	15 廿二	16 廿三	17 廿四	18 廿五
19 廿六	20 廿七	21 廿八	22 廿九	23 三十	24 閏九月	25 初二
26 初三	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	31 初八	

9月及10月上班及訂貨日
紅色字為休假日

2014台北 美容保養生技保健大展

台北世貿南港展覽館於7/24-27日舉行年度生技展，會場聚集國內外知名美容保養與生技保健的優良廠商，好的產品與技術需要透過廣大市場行銷與宣傳才能讓更多人了解並享受到科技進步的成果，港香蘭公司透過展覽讓生產廠商、原料商、通路商與消費者，了解到我們在檢驗與製程上的用心與高標準。我們於會場中展出最新水溶性粉末產品以及安心藥材，透過掃描包裝上的QRCODE，便能直接看到該批檢驗報告，讓民眾看的安心吃的放心。

▲ 臺北生技展

推廣中醫教育 散步希望種子

港香蘭台中分公司於7/17參加南投縣國姓鄉家家中醫診所舉辦之「第一屆 烏克家家 中醫vs音樂夏令營」，黃醫師致力推廣中醫教育到台灣各鄉鎮國小學童，舉辦免費教育課程，由己身散佈出希望的種子。當天的「認識中藥」課程由建豪經理與心瑜帶領現場小朋友親手製作養生茶包－「決亮視明茶」，並介紹各種中藥材的效用，透過手、眼並用加深學習的印象，活動結束後還贈送港香蘭綠色健康知識館的參觀套票與原子筆，邀請小朋友蒞臨觀光工廠，透過導覽解說，更能認識中藥的製作過程。

▲ 手做茶包DIY

▲ 介紹中藥的使用常識

異業結盟 打造台南人文一日遊

台南向來以小吃與古蹟聞名，更具有豐富人文與自然景觀，為了民眾更多元的旅遊體驗，港香蘭綠色健康知識館特地與國立台灣歷史博物館以及十鼓文化村異業結盟，共同搭配旅遊套裝上檔國內知名團購網GOMAJI與17LIFE，提供民眾全新體驗的台南一日遊。台灣歷史博物館廣達20公頃，以「知識臺灣」、「自然臺灣」、「鄉土臺灣」、「展演臺灣」四大概念發展，體會臺灣生態與鄉土之美，自在而悠閒地徜徉在園區內。十鼓文化村是亞洲第一座鼓樂主題藝術村，由百年糖廠改建而成，園區內更有入圍葛萊美獎的知名「十鼓擊樂團」熱情演出。

▲ 十鼓文化村

▲ 俯瞰2樓常設展全景—臺史博提供

▲ 國立臺灣歷史博物館外觀

天麻補腦湯

材料：腰果60克，猴頭菇6朵約100克，天麻4片，紅棗10粒，茯苓2大片，黨參20克，醬油1小匙，玉米粉1大匙。

做法：將猴頭菇用手撥小塊，加醬油醃過調味，均勻沾上玉米粉，放入熱油鍋中略炸一下，撈出瀝乾油備用。黨參切片；紅棗用手撥開，一起放入圓盅內，加入其他材料和中藥材，到入熱水至全滿，以耐熱保鮮膜封口，移入蒸籠中，隔水蒸約45分鐘即可取出食用。

功效：抗衰老、預防中風、提神醒腦。

說明：天麻性平、味甘，可益氣強陰，通血脈，強筋力，疏痰氣。能增加心、腦血流量，降低腦血管阻力，有益腦神經，對輕度中風者有改善作用，與茯苓搭配還具有抗衰老的效果。

食材說明

天　麻

性味：辛溫無毒

功效：祛風定驚，鎮痙止痛，通血脈，強筋骨。

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。

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

黨　參

性味：甘平無毒

功效：補中益氣，強壯健胃，除煩止渴

港香蘭
應用生技

好視明

彩色視界
看見未來

每份含葉黃素
高達30mg

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。

港香蘭應用生技 高品質的堅持

國內生技藥廠第一家榮獲銀級綠建築標章。在環保、純淨的綠建築環境，注重社會責任與消費者保護，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，給您安心的承諾。

港香蘭 TGA Health Safety Regulation GMP NSF USDA ORGANIC 健康諮詢專線:0800-728-365

抓住孩子的成長『雙』黃金時期

「平平十六歲，體格哪會差那麼多」這句早期的廣告詞，道盡了家長對孩子的發育心中憂慮。成長一除了要補足營養外，更要抓住「時期」，方能事半功倍。因為人的成長就像蓋大樓，樓不穩，是能蓋多高！所以最主要的因素就是根基打的好不好。對於孩子來說，他們要打牢的根基便是抓住成長的「黃金年齡」和「黃金季節」，只有在這兩個黃金時期構建起良好的成長基礎，才能茁壯地成長。在中醫典籍<素問>中記載：「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七天癸至，任脈通，月事以時下」、「男子八歲，腎氣實，髮長齒更；二八腎氣盛，精氣溢瀉」。所以若能掌握住「黃金期」，對往後的身心發展有很大的幫助。

那什麼才是孩子成長的「黃金年齡」呢？專家指出，兒童成長過程中可分為以下四階段：

❶ 0-3歲將對孩子未來的成長起至關重要的根基作用

❷ 4-10歲孩子各項身體機能發育迅速，是成長的基礎階段

❸ 10-14歲孩子進入最關鍵的長高階段

❹ 15-18歲孩子進入成長的衝刺階段

由上述四個階段可以得知，孩子成長的黃金年齡主要集中在18歲以下。這個年齡段的孩子對營養的需求極大，對營養的吸收和轉化率也很高，充足的營養攝入會給孩子更快的成長。中醫師更是強調，黃金時期除了要注意身高外，對身體各種器官未來的發育及機能也有很大的影響，有些疾病甚至可在黃金時期因體質的調養，較易調回正常體質，因此可說是人生當中相當重要的成長階段。然而在中醫角度來看，其實「轉骨≠長高」，許多父母都誤以為轉骨只是在協助孩子長高而已，其實這是不正確的觀念。所以在黃金時期的調理，小孩最需要的是五臟六腑的均衡發展，特別是腎和脾胃健康機能的加強尤其重要。中醫認為「腎主骨」、「腎為先天之本」，正所謂：「腎主骨生髓」！腎氣充足則骨骼強健，而脾胃則為後天消化吸收之本，能強化營養的消化和吸收。

除了一般正常飲食外，從中醫養身的觀點來看，中醫師也建議女孩們還可以多食用的中藥滋補藥材像是：桂圓、當歸，因為這些食材主要在補血；至於男孩則著重在補氣，建議的藥材包括有：刺五加、人蔘、西洋蔘和黃耆。另還應該針對在不同家庭環境成長，及先天稟賦差異來調整用藥。例如有的小孩先天脾胃氣虛，後天失調，長年食欲不振，導致形體消瘦；也有的小孩是後天偏食、挑食引起，吃多了含糖飲料及零食，造成營養不均衡、或是消化不良，這種小孩的轉骨方，應該先從改善腸胃著手，開脾健胃，益氣滋養、或止瀉消積，而不是一藥吃到底。

另外中醫方面還有透過針灸的方式來輔助。針灸可以刺激氣血循環，使代謝旺盛，促進成長，幾乎各種體質的青少年都可以用針灸刺激穴道來幫助長高，而且沒有副作用；不過每週至少要針灸一至二次、持續二至三個月才能看出效果。針灸會刺激穴道、增進經絡氣血的循環，也是能量的累積，所以效果不一定會馬上反應出來。人體常用於刺激生長的穴道為湧泉穴，湧泉穴位於腳掌中線前三分之一的地方，每天按摩三十至五十次，用力碰觸穴道可加速循環幫助生長，騎腳踏車、打籃球、跳繩也是很好的刺激運動。而關於孩子青春期的中藥滋補，除了可以尋求專業的

中醫師協助外，其實市面上亦有不少訴求「轉骨」、「長大人」的健康飲品。只是在選購前，不妨參考一下是否有專業中醫師建議所需的藥材和營養成分，並且要特別留意是否有中藥基原鑑定及GMP廠認證等，以確保產品品質的安全。

除了黃金年齡，成長的「黃金季節」也需要重視！自然界的萬物在春夏秋冬四季都有其生長規律—「春生夏長，秋收冬藏」。其實孩子也遵循同樣的自然生長規律：

❶春季氣溫回升，孩子開始進入成長期。

❷進入夏季，孩子到了成長最為迅速的時期，是兒童骨骼生長及身體各項機能發育的最佳階段。

❸到了收穫的秋季，孩子身高已大幅增加，食慾漸漸增強，開始增長體重。

❹而冬季則進入調整期，應適量為孩子補充營養，為來年新一輪的成長做好準備。

身高不理想的孩子如果能把握這個「長高黃金期」，進行科學性干預和調整，將會起到事半功倍的效果。

所以事實證明，若能抓住這兩個黃金時期，對於孩子的成長而言將真正起到事半功倍的效果，也才會有「年少成長好，終身都受益」的說法。因此，千萬不要錯過孩子成長的雙黃金時期，要及時、充足地為他們補充身體所需的各種營養物質，經過一個完美的黃金成長，你會驚喜地發現：家裡的「幼苗」已經變成一棵茁壯的小樹啦！

參考來源

http://www.nownews.com/n/2011/03/25/544111
HYPERLINK "http://www.ibibi.tw/html/2012/ibibi_czjt_1029/2307.html" http://www.ibibi.tw/html/2012/ibibi_czjt_1029/2307.html
http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9601/17.htm
http://www.tg-cm.com.tw/product_detail.php?tb=7&lang=tw&id=116

『只吃真食物』建立孩子正確的飲食習慣

為什麼一頓飯卻吃得人心惶惶。從三聚氰胺到塑化劑，從順丁烯二酸酐化製澱粉到銅葉綠素，當台灣的食品安全全面淪陷，重創了MIT的形象，還瓦解了社會的信任，要如何重新建構食品安全規範，讓消費者安心吃一餐飯？很多人認為這些重大食品安全事件或許是個轉機，是消費者要發揮影響力的時候了。

我們本身的問題就是：外食愈來愈多，在家自己下廚煮飯的時候愈來愈少。肉愈吃愈多，均衡飲食的機會愈來愈少。加工食品愈吃愈多，生鮮食物愈吃愈少。恣意亂吃，也不愛惜食物，需求量變大的情況下，生產者必須使用農藥、化肥，大量生產、大量製造，結果是大量污染生存空間，而古早敬重珍惜食物的觀念也消磨殆盡。

食品添加物或那些工業化的食物都是因應我們的飲食習慣產生的：想增加食物的保鮮度，就出現了防腐劑。要有快速方便的食物，就產生了添加各種穩定劑的即食微波產品，或是已經調味好的各種醬料或高湯塊。想要吃起來更美味香氣更盛，人工香料、色素、合成糖精、乳化劑、膨鬆劑等等，有琳瑯滿目的選擇。文明病越來越多，我們聽所謂專家的話，只喝脫脂牛奶，使用植物性奶油，怕膽固醇也吃只有蛋白做的蛋糕，事實上在減少那些我們認為有害的天然物質之餘，我們吃進了更多為了達到這樣目標所產生的工業化食品添加物。

什麼是真食物？

真食物有兩層定義。一是指本身會變質的天然生鮮食物，如魚、肉、蛋，最簡單辨識方法就是在超市中靠牆而立的冷藏、冷凍貨架上的東西。而那些放在常溫架上的「食品」，方便、快速、保存期長又更隨手可得。

另一層定義是，這些魚、肉、蛋不是用大量生產、降低成本的方式生產，而是回到傳統「我們素來慣常食用它們的方式」，如「真正的牛肉來自以草飼養、且足齡生長的牛、真正的蛋來自吃草、吃蟲的母雞，真正的豬油不會經過氫化、真正的豆腐是發酵過、好消化的黃豆製成」《真食物的奧秘》作者妮娜．普朗克指出。

日本人把當季美味叫做「旬」，在對的時候種對的食物，才能不使用農藥與肥料，避開健康風險；換句話說，正因為按照自然的節奏走，讓「旬」不僅最美味，也最健康。

動物飼養方面也開始推行要經過「人道認證」，人道認證是要重視動物福利，提供動物完善的照顧與人道管理，如此可以減少疾病發生，並提升畜產品質。

身為消費者的我們應該要展開一種全新的飲食觀，從過去注重膚淺的味覺層次，進而了解食物本質和生產方式。要有所認知，不再集約式飼養代表價格會增高；不用農藥、化學肥料，代表外型可能會變差；不用添加物，代表保存期限會變短、味道可能會變淡等。

讓港香蘭和你約定6件事，不再瞎吃：

❶ 多吃「真食物」，少吃「食品」

只要掌握「夏天吃瓜果，冬天吃葉菜；多吃粗放栽培的食物，避開太集約、人為、違反季節的蔬菜，就能吃得順天應人」精通農事與台灣鄉土民俗的「陳煥堂」與飲食閱讀經驗豐厚的「林世煜」，在合著的《台灣蔬果生活曆》一書中如此提醒。

❷ 改變飲食觀念與行為模式，採「量少質精」

大部份的人已經吃太多肉了，從營養學來看，一天只能吃不超過一個手掌的肉。我們應該減少吃肉，但精挑細選，要求業者提供品質優良的肉類。吃得量少質精，也可鼓勵農夫不必為了快速、大量生產，變成「工業農夫」，不需施加過多的化學肥料、農藥、成長荷爾蒙，以品質而非價格來競爭。

❸ 了解食物的來源

政府擴大實施食品「產銷履歷制度」，不管是農、漁、畜、禽的生產，都可以追蹤到食品在生產源頭、加工處理、分裝流通、販售等各階段完整的紀錄。透明化的產銷過程，加上經過合格的檢驗，貼上產銷履歷標籤，更能確保食品的安全。

❹ 儘量自己烹煮

自己煮不僅減少在外面亂吃的風險，而且用心烹調食物讓它展現另一種風貌，是對生產這些食物的土地、人們以及滿足我們需求的動植物，展現我們的敬意。

❺ 購買與進食前，要先看食品標示

《恐怖的食品添加物》作者、日本食品科技專家安部司某次為了去演講搭飛機，只好在機場買綜合三明治和咖啡，在飛機上拿起三明治一看，至少含有30種添加物。他說，多一點疑慮，翻過來看背面的標示，儘量選擇添加物較少、加工度愈低的食品。

❻ 重視飲食教育

許多孩子從小就習慣人工製造的味道，無法品嚐出食物真正的滋味。而且不良的飲食習慣也在侵蝕他們的健康。現在有許多國小已經開始推廣「蔬食午餐」，而還有些學校會和相同理念的老師、家長密切合作，帶著孩子進入田間，透過活潑融入環境的教學教導孩子飲食，認識大自然，親近農漁牧食材，重新將下一代帶回自然的食物鏈中。

強化孩子學習三階段：醒腦、補氣與定神

孩子的成就與腦部細胞的發育是最有關連的，因為舉凡心智、腦力、動作等方面的發展，都與腦部及腦神經系統功能的強健與否息息相關。

自古以來，中醫的學說認為「腦為元神之府」，腦髓是神明精髓高度集中的地方，人的視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、思維、記憶等等均是腦的作用，因此補腦、健腦對增加記憶與養生極為重要，有所謂：「腦強必多壽」。

由於孩子們長期用腦，繁重的課業壓力容易使人精神倦怠，頭暈腦重，家長們可為孩子以中醫膳食養療來健腦醒腦、寧心益智，才能考出好成績。健腦食療分成：醒腦、補氣與定神三階段為主。

醒腦

家長可以教導孩子在唸書疲累時後自行DIY按摩穴位，來提振精神，按摩太陽穴30秒，可舒緩緊張感，低頭讀書累了，按按兩耳後、枕骨下的風池穴，可消除疲勞，考試大腦一片空白時，按壓頭頂中央的百會穴，可促進血液循環，思路清晰。並盡量避免攝取會使頭腦遲鈍的食物，例如：炸雞、炸薯條、泡麵等。

中醫經常使用的生脈飲、甘麥大棗湯等複方，都是古代讀書人提神醒腦的藥方，黨參補氣，麥冬、五味子生津，石菖蒲、薄荷開竅醒腦，有助於考生讀書。

補氣

市售茶飲、汽水糖分偏高，喝了之後身體為代謝糖分，血液會變成酸性，造成肌肉乳酸堆積，反而會疲倦、想睡覺，也無法專注讀書。家長們可用一些補氣藥材製作益氣聰明茶：將黨參、麥門冬、五味子、黃耆、紅棗等加入三至五碗水放入電鍋煎煮即可，平日可當開水飲用，建議一天一帖，具有補元氣、養陰生津，及兼具提神、解渴作用，在炎炎夏日更是不錯的消暑茶飲。

定神

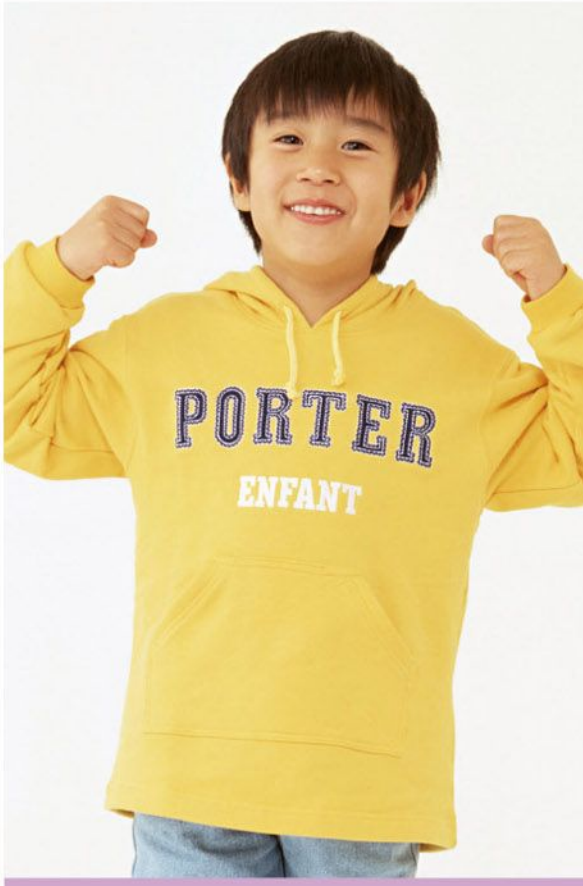
睡眠充足才健腦 切忌不要為了提振精神而使用興奮性刺激飲料如咖啡或濃茶，因長期效果會遞減甚至產生心理依賴性。除搭配茶飲及藥粥食用，還必須有充足的睡眠休息，適當的運動，才能集中注意力，健腦益智。

孩童面臨考試是一種長期抗戰，必須大量使用腦力，若時間允許，家長可以燉煮藥粥等食療料理作為營養補充。例如：滋陰寧神羹，蓮子5錢、百合5錢、銀耳3錢、紅棗2錢 ，銀耳先用清水浸泡約30至60分等泡發後撕成小片加紅棗煮熟，再加蓮子、百合一起煮至熟爛，加冰糖調味。

對體質偏燥熱不適合吃溫補性藥膳，又用腦過度、精神不易集中、易煩躁不安者，可改善症狀。

大腦的養份，主要是腦磷脂和卵磷脂，腦磷脂是存在腦部的磷脂質，主要是從卵磷脂中取得，它的作用是能提升腦細胞膜的穩定性，避免受自由基破壞。而卵磷脂在體內則會形成乙醯膽鹼，它是腦細胞溝通時很重要的傳遞物質，在記憶力減退的人大腦裡的乙醯膽鹼含量會明顯減少，假使孩子生活習慣中的熬夜、壓力、長時間用腦，家長必須注意孩童營養的補充，如：蛋白質、卵磷脂、乙醯膽鹼、維生素B群、維生素C、微量元素鉀、磷、鋅、錳都是有助記憶力的營養素。

而全穀類、肉、魚、蛋、豆、牛奶、深綠色蔬菜與水果中都含有這些營養素，如果需要加強注意力及記憶力的部份，可以選擇能加強神經傳導與腦力活動的保健食品，當然，這些營養並不能因此取代健康的生活習慣和睡眠。所以，正常的作息、充足的睡眠都是不可少的。



補帖別亂吃！
中醫師：骨齡超前 身高恐停滯

許多家長每每為了小朋友長不高就慌張不已，而在乾著急，或是忙著幫孩子大補特補，試圖「轉骨」之餘，是否曾經想過，除了先天的遺傳因素外，吃太鹹也是讓孩子長不高的可能原因之一，臨床發現，吃下鹽分過高的食物，等同於攝取過多的鈉，而鈉會阻礙鋅的吸收，間接流失大量的鈣質，導致骨鈣流失，進一步讓骨密度降低，影響成長發育。

或是一昧的補鈣，導致產生了成長痛，所謂的成長痛就是骨骼成長速度太快，但是韌帶成長速度跟不上，所產生無法完全蹲下，蹲下時會感覺痛或是後仰。

一般來說，台灣國小六年級學童的平均身高約150公分，到了國中以後，男女平均身高就出現差異，不管是低於或是超出這個標準太多都不是理想的狀況。但是，許多家長過於求好心切也不是件好事，想要讓孩子長高，必須掌握新鮮飲食、多運動以及充足睡眠等三大要點。其 中，新鮮飲食指的是多吃未加工的食物（如：蔬菜、水果），少吃已加工的食品（如：火腿香腸、罐頭食品、醃製物）。睡眠的部分，則要盡量讓孩子在晚間9點半至10點間入睡，睡至隔日上午6點半至7點間才是較理想的周期，小學生一天睡足9小時，不得熬夜，否則會影響生長激素的分泌。

若是家長真的想在身高幫上孩子一把，以中醫的觀點來看，會先依孩子的體質分成陰陽平衡型、滯熱型、脾胃氣虛型、陰虛型等四大類型，再針對個別體質進行調理。其中，滯熱型會出現舌頭紅、舌苔偏黃、容易便秘等徵狀，通常喜歡吃油炸物、甜食、肉類，常發生早熟現象，中醫常以生地、澤瀉、知母、牡丹皮、蒲公英等藥材調配藥方。

脾胃氣虛型則是會觀察到面色蒼白灰暗、舌體有齒痕、脈象沒有元氣、時常流汗、一天排便數次且多是軟便，這時中醫會給予陳皮、雞內金等補氣；至於陰虛型，則多以石斛、沙參、蘆根、旱蓮草等藥材來調理。

一般只要掌握均衡飲食的原則，孩子的身高通常可以獲得適當的發展，若真想借助後天之力，還是要諮詢專業的醫師，不要隨意購買坊間所謂的補帖，因為這種一體適用的帖方，並沒有針對個人的體質進行調配，裡頭的藥方也無從得知，輕者骨齡超前，重者洗腎患病，危及性命都不無可能，不得不慎。

掌握生長關鍵黃金期，才會長得又高又壯，透過骨齡檢查生長板及早睡，是青春期男女長高祕訣，錯過「測骨齡」、未能「早睡」是錯失生長時機的2大疏忽，調查100名9到16歲青春期男女，第一次門診照左手掌X光評估骨齡年紀時，有4成以上已經錯過快速生長期的黃金期。

骨齡和實際年齡不同，有的孩子提早發育，骨齡超前，有的延後發育，骨齡落後；同班同學年紀一樣，但骨齡落差有3歲以上，男女生的黃金生長期也不一樣。

另外，掌握生長關鍵期，建議初次照骨齡時機是女孩滿9歲，男孩滿10歲時。她說，手掌有27塊骨頭，透過X光片可知骨齡，進而知道孩子的發育黃金期。一般而言，女孩約骨齡10到12歲

間是發育黃金期，男孩則是約11到15歲間。男孩比女孩多2年黃金期，所以身高平均比女性多11公分。

另外，睡眠也很重要，有77%的人晚於10點半上床，這已錯失體內生長激素作用最佳時段（晚上10時至凌晨2時）。皇帝內經談到12時辰養生法，子時（晚上11時至凌晨1時）是符合腦部分泌生長激素的時段。

『晚上10點到半夜2點是最高峰，錯過了這段期間，睡得再久，生長激素都不會出來，生長激素出來要有2個條件，第一時間要對，第二要進入深睡，他才會大量分泌。』，身高隨著生長板變化，在青春期初期呈現快速生長的黃金期，到青春期末尾，女孩約初經2年後，男孩變聲3年後，生長板會閉合，身高也差不多固定。丁綺文醫師建議，飲食方面可多攝取含蛋白質食物，另外，家長可要求孩子自己記錄每晚上床時間，學習自我管理。每晚早睡配合骨齡評估，男孩都能玉樹臨風，女孩自然亭亭玉立。

在性荷爾蒙作用下，性早熟兒童伴隨長得高又快，骨骼年齡也會超越實際年齡，但是兒童時期提早出現成長高峰，加速生長板閉合，也會提早出現身高發展遲緩，長大後成人身高將受影響，過早轉大人，並非兒童之福。

讓孩子有充足睡眠、適當運動和均衡營養最重要，避免服用成分不明的補品或過度外來荷爾蒙刺激，性早熟可能帶給兒童心理不安與成人身高的限制，宜早就醫診斷原因，並由家長耐心陪伴快樂成長。

幼兒成長『骨骼』是關鍵

身為現代父母都希望兒子高帥挺拔，女兒亭亭玉立，人在成長過程中逐漸長高，是骨骼成長發育的結果。幼兒時期是骨骼生長重要時期，也是長高與體格發展的關鍵，有哪些從小就應該要注意的呢？

骨骼是否正常發育

由於嬰兒在子宮中的特殊姿勢，會讓嬰兒自然形成O型腿，以及小腿向內彎曲的形態，所以嬰兒時期大部份的O型腿是正常的。隨著成長，1歲半到2歲的小朋友開始學習走路，骨骼、肌肉開始鍛鍊，又漸漸變直，3歲後則會漸漸呈現X型腿的腿型，4歲達到X型腿的高峰，5、6歲之後腿型發育又會慢慢變直，這個正常的生理過程稱為「鐘擺現象」。同時O型腿常伴隨內八，X型腿常伴隨外八。所以，如果是上述兒童生長發育過程「鐘擺現象」所造成的O型腿、X型腿、內八、外八，不必過度憂心，只要多注意、觀察即可，若有出現腳會疼痛，走路不穩，容易跌倒，兩腿發育不對稱，或是骨骼「鐘擺現象」未隨年齡增加而趨近正常，就應該就醫，請專業醫師檢查及診斷。

補充鈣質滿足骨骼成長所需的營養

鈣質幫助骨骼和牙齒生長，還能促進其它礦物質的吸收。小朋友在成長期都需要鈣質，但在兩個主要生長時期對鈣質的需求特別大。第一個是從嬰兒到學步期寶寶階段。第二個是發育時期。讓小朋友有足夠鈣質促進骨骼生長對以後的鈣質儲備是極為重要的。日常飲食中，最好的鈣質來源就是奶類產品，如:牛奶、乳酪和芝士等，其次，豆類食品如豆腐、豆奶等也含有豐富鈣質。此外，海帶、芝麻、吻仔魚、蝦米和連骨吃的沙丁魚也是高鈣的食物來源。

充足的睡眠

熬夜會影響寶寶身高，個子矮小的幼兒所分泌的生長激素量遠較正常幼兒少，而且大多數的孩子是由於夜間睡眠不足所致。腦下垂體分泌的生長激素，是促進孩子生長最重要的激素。人體生長激素的分泌一天24小時內是不平均的，只有在熟睡後，體內才會分泌較多的生長激素

。生長激素大量分泌時間為：兒童時期到青春前期，其中晚上9時至次日上午9時分泌的生長激素量是白天12個小時的3倍，特別是在晚上9時入睡後的70分鐘，可出現一個分泌高峰。因此充足的睡眠對幼兒的骨骼生長非常重要。

而每個年齡層所需的睡眠時間不相同：一般初生兒每晝夜睡眠20小時;2-6月為15-18小時;6-18月為13-15小時;18月-3歲為12-13小時;3歲-7歲為11-12小時。孩子每天所需睡眠時間，個體差異較大，如果有的孩子睡眠時間較少，但精神、情緒和生長發育正常，也不必強求。

多元化運動鍛練骨骼

幾乎所有年齡層的兒童皆需要每天約一小時的運動量。經常使用肌肉，除了會使肌肉更加健壯之外，也同樣的會強健骨骼。對兒童的骨骼發展有絕對的幫助。對於骨骼發育最好的運動是負重活動，例如步行、跑步、遠足、跳舞、網球、籃球、體操及足球，甚至只是簡單的跳繩均對骨骼的發展非常有益。因為兒童在活動體能的同時，身體內的維他命D含量會較高。而人體若缺乏維他命D，也會導致無法正常的吸收鈣質。因此，運動對兒童骨骼的發育非常重要。

儲存骨本應該從哪一天開始？答案是出生的第一天。從幼兒到青春期是儲存鈣質、強健骨骼最好的時機。除了讓幼兒均衡攝取營養、有適當的運動及充足的睡眠時間外，家長更應該帶領孩童多多參與戶外活動，通過紫外線的照射，可使皮膚中的膽固醇化成維生素D，從而促進鈣、磷的吸收，促進骨骼生長，同時要幫助孩子保持正確的坐、立、行姿勢，不要讓孩子長時間保持某一姿勢，以免引起骨骼變形，提醒孩子走路要挺胸抬頭，預防駝背的形成。使孩子骨骼能正常發育，擁有健康的體魄。

別讓孩子喝掉健康！養生茶飲自己調

現代的孩童不愛喝開水，卻連灌三瓶飲料還覺得不過癮，熱量早已經超過每日所需的一半。含糖飲料像是碳酸飲料或濃縮果汁，只有卡路里和糖，是沒營養的空熱量，會讓孩子減少吸收其他重要的營養素，如蛋白質和維生素等，腦力和生長發育不良，影響課業表現。

含糖飲料易造成孩子身體危害

• 增加幼兒肥胖與心血管疾病的機率

當孩子從含糖飲料攝取過量的糖分時，多餘的能量將會轉化為脂肪，造成肥胖。過多的糖分也會讓皮質醇濃度升高，而使血中胰島素增加，因此減少脂肪的代謝分解。含糖飲料常使用「高果糖糖漿」作為甜味劑，它會使胰島素敏感度降低，不利於血糖控制，也可能使三酸甘油脂過高。

• 造成幼兒貧血與營養不良的問題

攝取過多糖分會造成肥胖，也可能導致體位瘦小，這是因為含糖飲料的高熱量容易讓孩子正餐吃不下，而無法均衡攝取營養，長期將導致營養失調、體重過輕等問題。

• 影響幼兒鈣質的吸收和利用

現代爸媽皆忙碌工作，早餐幾乎都外食為主，孩童常以含糖飲料取代牛奶，也同時減少了維生素、礦物質等必須營養素的攝取；若鈣質攝取不足，將會不利骨骼發育。此外，有些含糖飲料中含有咖啡因及磷，會影響身體對鈣的吸收利用，提高罹患骨質疏鬆症與骨折的機率，對於骨骼正在發育的兒童危害很大。

• 引起幼兒蛀牙與牙齒酸蝕問題

含糖飲料喝越多，蛀牙機率就越高。而孩子喜愛的酸性飲料，如：氣泡飲料、運動飲料、乳酸菌飲料與果汁等，會傷害牙齒琺瑯質，容易造成牙齒酸蝕，尤其在沒有搭配食物的時候飲用傷害更大。

• 降低幼兒的睡眠品質與學習能力

巧克力飲料、茶類及咖啡飲料含有咖啡因，是一種中樞神經興奮劑，幼兒即使少量攝取也會影響睡眠，導致不易入睡、睡眠不足甚至成癮等情形。

DIY健康養生茶飲

一起與孩童DIY健康茶飲好處多多，不但可戒掉孩童喝飲料習慣，還可以利用DIY樂趣增進親子關係，以下介紹幾樣健康茶飲食譜取代含糖飲料：

• 決明子麥茶：

熱水滾後酌量加入麥茶、決明子少許，滾20分鐘。拿濾網過濾殘渣後，加入酌量的蜂蜜攪拌溶化。

說明：決明子歷代醫家都把它作為明目的要藥，現代亦應用於降脂減肥、治療高血壓等等方面。麥茶含有抑制癌變的特定物質，對癌症有一定的預防作用。

- **枸杞菊花茶：**

杭菊花10克、枸杞10克，放入大茶壺內，加入熱開水沖泡，10分鐘後便可飲用，待放涼後可加些蜂蜜調味。

說明：菊花有疏風清熱、解毒明目的作用，對治療眼睛疲勞、視力模糊有很好的療效，枸杞則含豐富的維他命A，是一種溫和的護眼食材。

- **桂圓紅棗茶：**

將紅棗洗淨，切開備用。紅棗及桂圓肉加入500ml的水，先用大火煮沸後，再以小火煮約3-5分鐘即可。

說明：桂圓性溫、味甘，有補心脾，益氣血的功效，是傳統上常運用的補血藥之一，對於氣血不足引起的倦怠乏力、面色萎黃、少氣自汗等症皆可使用，紅棗能補中益氣、養血生津，是一種很常見的藥材，現代人幾乎當成食材運用，對於血虛所導致的頭暈眼花，或是脾胃虛弱導致的身體疲勞、倦怠皆有幫助。

健康教育必須從小做起

糖分有好有壞，爸媽應注意產品標示的糖分種類，為孩子選擇有好糖分的食品，並教導孩子辨識糖分的好壞，以減少攝取壞糖分的機會。家長也應當以身作則，在兒童面前多喝白開水，減少喝含糖飲料的頻率。並教導孩子各類飲料適當的攝取量與頻率，同時別把飲料當作獎賞。不在家中存放飲料，提供孩子健康的飲食環境，並從小成孩子良好的飲食習慣，口渴就喝白開水或健康茶飲，不但經濟又簡單，更有益孩子的身體和心智健康。

南投市建華中醫診所 賴建華 醫師 專訪

與中醫接觸的緣分

賴醫師從小就對醫學有濃厚興趣，課業之餘涉獵相關書籍增加知識，並立定志向未來要朝醫學發展。自陽明醫學大學醫技系畢業後，朝著自己的夢想中醫前進，很順利的考取中國醫藥大學學士後中醫。賴醫師表示中醫比西醫生活化，更容易與一般民眾日常生活融合，舉凡藥膳進補、體質調養、轉骨發育、產後月子補養等，皆為中藥專長及特色；憑著醫技背景與中醫相結合，賴醫師看診多了一份用心，為病患檢視各項檢驗數據，對症下藥，並準備淺顯易懂的圖片與報章雜誌報導案例與病患進行衛教溝通。

初行醫時選擇了知名連鎖診所一品堂中醫，在此擔任主治醫生的6年期間，受到沙鹿總院蔡全德院長悉心教導，蔡院長是一位注重醫療及服務品質的領導者，用親身行動讓診所內醫師了解到醫者人心與身體力行的重要性。台中予皇家中醫診所李東煌院長亦是賴醫師在行醫路上中相當重要的貴人，毫無保留對後進指導整脊功夫，造就了賴醫師日後對於各種難以根治的神經痛穩健治療基礎手法，賴醫師將兩位前輩視病如親的理念深植心中，立志讓更多患者得到更好的照護。

異鄉的學習，讓自己充滿了能量，賴醫師感念父母養育恩情並希望能夠陪伴膝下，回到了故鄉南投開診所行醫，秉持著師長前輩的教誨與仁者醫心的使命悉心問診，盡心提供到診患者最貼心的服務與最優良的醫療。

個人專長與治療理念

現代人因晚婚及生活壓力偏高，不孕症乃成為現代夫妻常發生之文明病，賴醫師專長研究不孕症之治療，並依診間經驗提出4點注意事項供大家參考：

❶夫妻一起接受治療可增加成功機率。

❷女性行房後勿馬上起身沖洗，應平躺15~20分鐘，增加受孕機率。

❸經期調理規則後應推算排卵日，並排定功課表，可提高成功機率。

❹治療不孕症療程約需調理3~6個月，若女方月經週期不規則須先調經，帶下嚴重須先止帶，血虛或氣鬱須先補血及理氣，過度肥胖者應先鼓勵運動減重再同時搭配治療。男性治療則以補腎補氣為主，建議視體質可服用六味地黃丸、補中益氣湯、生脈飲、淫羊藿、紅景天等。

此外賴醫師也擅長治療坐骨神經痛及腰痛疾病，治療方式以針灸為主，並佐以下述治療說明：腰椎間隙狹窄或椎間盤突出者，可加以腰椎牽引及整脊；腰椎若有錯位或骨盆傾斜，或牽引無效可加整脊；若有梨狀肌疼痛僵硬（臀部疼痛）可加患部深層推拿；若有坐骨粗隆滑囊炎（坐硬椅加劇）可加痛點拔罐。透過各症況輕重不同，給予最適合之治療與照護。

個人經驗分享

「生病」其實是身體在與人做無言的抗議，這些「生活病」起因於日常生活不良習慣或不當姿勢，曾經有位台北的朋友胃痛快20年，看過十位以上中西醫，服藥後舒緩些，一旦停藥又開始痛，經賴醫師仔細問診後得知他一天喝4杯咖啡，故建議病患將咖啡減成一天一杯未開藥，一個

月後朋友來電告知胃痛都好了!可見生活上的衛教比開藥更重要

賴醫師語重心長表示，由於智慧型手機風行，低頭族的年齡層有往下發展趨勢，所以下一代的文明病－眼力退化與肩頸痠痛勢必會大流行，賴醫師在診間衛教時也會叮嚀父母家長，除了關心課業之外更要多注意小孩的姿勢及眼睛健康，建議每天做個眼球運動，利用看遠看近來鍛鍊水晶體彈性，並搭配杞菊地黃丸來保養。 除了服藥治療，賴醫師也兼用針灸來增加治療效果，例如頭痛可能牽引至脖子、肩背，則加放鬆肩頸或貼耳針；失眠可加針神門、內關，或安眠等穴；經痛可加針三陰交、內關、公孫等穴，或用酸痛油抹些於肚臍，可減低或縮短患者痛苦。

對於中醫發展期許

在現今大環境的醫療體制下，中醫仍然受到健保牽制，每位中醫各有所長，難以統合，期許同業能多方充實西方醫學知識，利用西方醫學擅長之檢驗數據與解剖學來補中醫實務不足之處，為病患看診同時，增添一份保障並能降低醫療糾紛，問診時儘可能多了解患者的生活習慣，更能精準掌握病情、透知病情，並時時給予患者衛教，發揮中醫「治未病」之精神，為患者未來的健康盡一份心力。

現　職

建華中醫診所 院長

學經歷

國立陽明醫學大學醫技系（四年制）畢業
中國醫藥大學學士後中醫系（五年制）畢業
92年中醫師專技高考及格
斗六市一品堂中醫診所主治醫師六年
前高堂中醫診所醫師
前中國醫藥大學附設醫院中醫部醫師

主治專長

中醫內科、婦科、兒科、坐骨神經、運動傷害、燒燙傷、落枕、扭挫傷

自費項目

塑身、轉骨、美白、月子調理

門診時間

診別＼星期	一	二	三	四	五	六	日
上午09:00-12:00	●	●	●	●	●	●	全日休
下午15:00-17:30						●	
晚上17:30-21:00	●	●	●	●	●		

交通位置

電話：（049）222-7580
地址：南投市公園南街105號（縣政府與家樂福之間）

山藥 的基原鑑定

學名 (Botanical Name)：*Dioscorea alata* L.
俗名(Common Name) (中)：田薯、參薯
(英)：Yam
來源(Source)：為薯蕷科(Dioscoreaceae)植物田薯*Dioscorea alata* L.之塊莖。
The tuber of *Dioscorea alata* L.

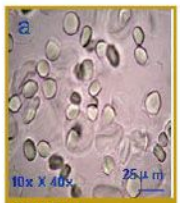
藥材性狀

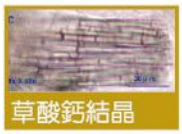
- 圓柱形，具分枝，長15-50cm。
- 表面淡黃色至棕黃色，有縱皺紋及未除盡棕褐色栓皮殘留。
- 質堅實，不易折斷。
- 斷面白色粉性，不平坦。
- 氣無，味甜，微酸。

顯微性狀

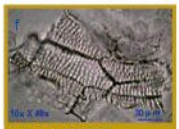
- 殘存木栓細胞1-2列,木栓細胞有橢圓形或線狀紋孔。
- 黏液細胞橢圓形，以皮層多見，內含草酸鈣針晶束，長約43-116 μm。
- 中柱鞘為2-4列石細胞組成的斷續環帶。
- 石細胞類方形、長方形或不規則形，直徑約13-34 μm，有的石細胞壁三面增厚，紋孔細小而較密，孔溝明顯；有的胞腔內含草鈣方晶。
- 樹脂道主要分布在皮層薄壁組織，直徑40-60 μm。
- 澱粉粒類圓形或不規則卵圓形，直徑7-30 μm，長24-50 μm，臍點飛鳥狀、星狀或點狀，大的顆粒層紋明顯。

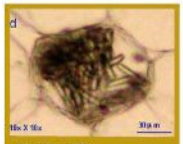
藥材圖


澱粉粒


草酸鈣結晶

螺紋導管


網紋導管


樹脂道

References

1.肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。86-90頁

川芎的基原鑑定

學名 (Botanical Name)：*Ligusticum chuanxiong* Hort.

俗名(Common Name) (中)：芎藭、小葉川芎

(英)： Chuanxiong Rhizome, Szechuan Lovage Root

來源(Source)：為繖形科(Umebelliferae)植物川芎*Ligusticum chuanxiong*之根莖

The rhizome of *Ligusticum chuanxiong*

藥材性狀

- 根莖為結節狀拳形團塊，直徑1.5-7cm。
- 表面黃褐色至黃棕色，粗糙，皺縮，有數平行隆起的輪節，上端有圓形凹窩狀莖痕，下側及輪節上有多數細小瘤狀根痕。
- 質堅實，不易折斷，斷面黃白色或灰黃色，有波狀環紋，全體散有黃棕色油點(油室)。
- 香氣濃郁而特殊，味苦、辛、微回甜，有麻舌感。

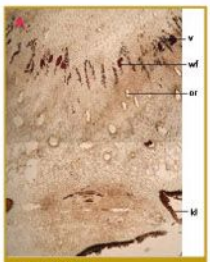
顯微性狀

- 木栓層為10餘列木栓細胞。
- 皮層狹窄。韌皮部寬厚，有縱橫走向的根迹組織；油室多數，圓形或橢圓形，直徑達290 μm。
- 形成層呈波狀圓環。木質部導管稀疏，多成單行"V"字形排列，間有木纖維維群。
- 髓較大，有大型油室。薄壁細胞中含澱粉粒。

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。121-130頁。

藥材圖



組織圖

油室及油滴

木纖維.C3導管

木栓層

港香蘭
應用生技

益聰明

專注學習
提升競爭力

PS+DHA+卵磷脂 聰慧靈敏配方

港香蘭應用生技 高品質的堅持

國內生技藥廠第一家榮獲銀級綠建築標章。在環保、純淨的綠建築環境，注重社會責任與消費者保護，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，給您安心的承諾。

港香蘭 TGA Health Safety Regulation GMP NSF USDA ORGANIC TAF

健康諮詢專線:0800-728-365

活動櫥窗

▲ 慈濟大學學士後中醫

▲ 中國後中暨韓國參訪

▲ 雲嘉成大體驗營

▲ 泰山技術學院貴賓

▲ 長榮大學–資訊管理系

▲ 國立高雄大學–生物科技系

法律小常識

標題

債務人是否得以約定之違約金超過法定利率，而拒絕債權人拍賣抵押物之聲請？

案例

A鄭先生之被繼承人B，生前於民國90年1月1日向C借款新台幣7萬5000元（下同），約定清償期至民國91年1月1日爲止，如逾期不履行，每天應賠償每100元按1角計算之違約金，並以B所有台北市○○段二二四號建地及該地上二層樓房一棟暨同所二二四號之一建地，向C設定抵押權。

詎A屆期置不清償，C遂聲請拍賣前開抵押物，並提出抵押權設定借款證書，及土地登記簿謄本爲證。而A則以本件約定之違約金超過法律規定之利率甚多，債權人對於超過部分無請求權資爲抗辯。

解析

一、按「系爭抵押權設定契約所擔保之債權，不僅限於借款本金，即借額以外之違約金亦在其內，而有違約金約定者，不問其作用爲懲罰抑爲損害賠償額之預定，除其金額過高，經訴由法院依民法第二百五十二條規定減至相當之數額外，債務人要應照約履行，不得以約定之違約金超過法定利率甚多，爲拒絕債權人聲請拍賣抵押物之藉口。」（最高法院50年台抗字第55號判例參酌）

且「至於兩造約定之違約金額是否過高，及應減至如何程度，應由有爭執之人提起訴訟以資救濟，要之再抗告人此際所爲拍賣抵押物之聲請，仍屬正當，應予准許」（同上開判例）

二、由上開判例可知，即便契約當事人所訂立之違約金超過法定利率，此可經由法院依民法第252條酌減至相當數額，而非爲拒絕債權人拍賣抵押物聲請之理由。

結論

故A不得以約定之違約金超過法定利率，而拒絕C拍賣抵押物之聲請。

北台灣最佳私房景點

龍潭乳姑山　視野廣夜景迷人

「日本有北海道函館夜景，台灣有龍潭乳姑山夜景」，網友形容乳姑山景色，春季煙雨迷濛、夏夜浪漫星空、秋天層層芒草、冬日冷瑟林相，絲毫不輸北海道函館。

走楊梅市老莊路、龍潭鄉楊銅北路都能抵達龍潭鄉市區以南約二．五公里的乳姑山，當地居民都知道，乳姑山的山形像乳房，由於「乳姑」就是客家話「乳房」的意思，乳姑山因此得名。

▲ 乳姑山夜景

乳姑山的高度僅兩百二十餘公尺，面向北方可見平坦的地勢，不但龍潭鄉盡覽無遺，天氣好的時候，更能遠眺台北市信義區的一〇一大樓；龍潭鄉長葉發海說，居民相傳，在乳姑山誠心許願，願望很容易成真。

入夜之後，乳姑山的夜景更迷人，近處的山坡地一片黑暗，但遠處的龍潭鄉鬧區與住宅區點點燈光、搭配昏黃的路燈，非常浪漫，天氣好時，極目遠望，遠處的微弱燈光讓夜景更有層次感，跨年夜如果雲霧少，甚至可以遠望一〇一大樓煙火秀。

乳姑山的浪漫夜景，成就許多有情人終成眷侶的愛情故事，喜愛乳姑山夜景的網友甚至在臉書成立「北台灣最佳私房景點：龍潭乳姑山夜景區」，吸引近二千名網友按讚，餐飲業者也爭相進駐，提供燈光美、氣氛佳的用餐環境，讓遊客賞夜景嘗美食。

另外，賞乳姑山夜景前，建議白天先到楊梅、龍潭一日遊，參觀時下最夯的楊梅市道東堂玉明邸的「一堂七橫屋」建築之美，再到高山里道東堂雙堂屋，了解楊梅傳奇人物鄭大模家族的故事。

中午到龍潭大池，周邊有許多道地的客家美食；下午在三坑子地區逛逛三坑老街，或走挑擔古道拜訪伯公廟、大平紅橋、黑白洗、青錢第等。

文章來源：自由時報記者周敏鴻 / 桃園報導

港香蘭
應用生技

抓住秋收成長關鍵

最豐富的營養元素 攏底加!

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

❷ (優惠卷) 變大人 男 女 益聰明 好視明

可立即享有100元優惠折扣

活動時間：2014/09/01~2014/10/31

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)

❶

Android系統

ios系統