



蘭香港

根植預防藥學・提高優質生活



11-12月號
2014 November-December

四季養生～ 冬季燉補停看聽

「虛實寒熱」，了解個人體質才能補的剛剛好！

食安風暴省思，如何挑選合格安心藥材？

藥與食的完美結合！利用當令食材搭配藥材，健康美味輕鬆做。

暖身健康操，簡易穴道按摩，遠離冰山美人！

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

居家外出常備良藥

紫雲膏



20g包裝



25g包裝



適應症

皮膚燥癢、手足皸裂、燙傷、凍傷

效能

潤膚、止癢、生肌

五大特色

1. 純正漢方精製，溫和不刺激。
2. 氣味芬芳，滋潤好吸收。
3. 居家護理好幫手。
4. 輕巧便利、隨身帶著走。
5. GMP藥廠控管，療效佳。

衛署成製字014920號



皮膚燥癢、手足皸裂



凍傷



燒、燙傷



Contents

2014 November-December

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

十一月 November

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1 初九
2 初十	3 十一	4 十二	5 十三	6 十四	7 十五	8 十六
9 十七	10 十八	11 十九	12 二十	13 廿一	14 廿二	15 廿三
16 廿四	17 廿五	18 廿六	19 廿七	20 廿八	21 廿九	22 三十
23 初一	24 初二	25 初三	26 初四	27 初五	28 初六	29 初七

十二月 December

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1 初十	2 十一	3 十二	4 十三	5 十四	6 十五
7 十六	8 十七	9 十八	10 十九	11 二十	12 廿一	13 廿二
14 廿三	15 廿四	16 廿五	17 廿六	18 廿七	19 廿八	20 廿九
21 三十	22 九月初一	23 九月初二	24 九月初三	25 九月初四	26 九月初五	27 九月初六
28 初七	29 初八	30 初九	31 初十			

11月及12月上班及訂貨日
紅色字為休假日

新知專欄

01 | 港香蘭行銷面面觀

藥膳美食

03 | 藥膳美食－益氣抗敏湯

專題報導

05 | 「虛實寒熱」，了解個人體質才能補的剛剛好！

07 | 食安風暴省思，如何挑選合格安心藥材？

09 | 利用當令食材搭配藥材，健康美味輕鬆做。

11 | 選對中藥養好身：秋冬補益最佳中藥

保健素材

13 | 冬季肥胖迷思？善用新陳代謝的最佳季節

15 | 暖身健康操，簡易穴道按摩，遠離冰山美人！

人物專訪

17 | 新竹市李如英聯合中醫診所 李如英醫師 專訪

基原鑑定

19 | 白朮

20 | 黃耆

活動訊息

21 | 機關團體參訪活動

23 | 法律小常識

休閒旅遊

24 | 奇美博物館明年1月開幕 台南鄉親免收費

遠百百貨公司台南店養生茶飲講座

為了因應現代人健康養生風潮，台南大遠百特別邀請港香蘭應用生技專業藥師舉辦「秋冬養生茶飲」講座，針對秋冬季節介紹適合之健康養生食材與藥材，教導民衆如何利用平常容易取得之素材，為自己調配一杯養生茶飲，並以藥食同源觀念，將安心藥材導入飲食中，讓我們在「秋燥、冬寒」的季節裡，養出最能適應多變氣候的絕佳體質！



▲ 台南大遠百養生講座



▲ 台南大遠百養生講座

太平洋SOGO天母店週年慶合作推廣女性飲品

全台百貨公司的年度盛事週年慶活動陸續開跑，主要針對都會女性客群的太平洋SOGO天母店，此次特地與港香蘭應用生技合作，舉辦消費滿額贈送「膠原四物飲」以及「港香蘭綠色健康知識館養生體驗主題套票」。港香蘭以中藥為本，發展多元化保健食品，女性養生健康飲品更是受到社會大眾歡迎，此次與SOGO百貨合作週年慶活動，於SOGO百貨官網、線上型錄、週年慶DM、活動樓層手扶梯口、活動櫃位皆可以看到港香蘭的形象訊息露出，滿額贈活動商品一上架就獲得許多顧客詢問，限量200組也提早兌換完畢，可見港香蘭產品受到大眾之喜愛與信任。



▲ 專櫃內POP展示



▲ 太平洋SOGO DM



▲ 官網訊息

卓越雜誌9月刊

以產業趨勢以及財經、工商管理為資訊露出的卓越雜誌邀請港香蘭應用生技刊登雜誌內頁廣告，並分享優良觀光工廠-港香蘭綠色健康知識館給讀者們；因應即將來臨的秋冬季節，特地介紹三款具有滋補養身、增強活力、開脾健胃的御膳燉補包，適合全家大小料理食用，另外為了回饋卓越雜誌的讀者們，更於頁面上提供「養生體驗主題套票」兌換券供讀者剪下使用，邀請更多民衆來趟台南府城人文、養生、健康、知性之旅。

台南市府城觀光護照趴趴走

台南市政府經發局與台南市推廣觀光工廠協會攜手共同行銷台南市觀光工廠，推出了「府城觀光工廠趴趴走護照」，內容包含港香蘭綠色健康知識館等9家業者，分別提出了免門票、DIY課程折扣、免費兌換贈品等等優惠，吸引更多旅遊人潮參觀，更多詳細優惠訊息，請上"<http://tourismfactory.tw>"

大億國際旅行社購票網 — 觀光工廠套票

南台灣知名旅遊票券銷售通路—大億國際旅行社，於台南市擁有三家銷售門市，並且可於網路下單訂購，與港香蘭合作行銷觀光工廠養生體驗主題套票，提供養生茶飲與健康茶包DIY課程，原價250元，限量套票優惠150元。詳細購票資訊，請上"<http://www.tayih.com.tw/>"



▲ 卓越雜誌廣告-御膳包



▲ 台南市觀光工廠護照



▲ 大億旅行社官網



益氣抗敏湯

材料：黃耆2錢、桂枝1錢、白芍1錢、甘草5分、龍眼肉3錢、紅棗5粒（去仔）

做法：1. 藥材（紅棗除外）置鍋內，加水6碗，燒開後以小火熬約40分鐘後過濾取湯汁備用。

2. 雞腿洗淨切塊川燙後入瓦鍋，倒入上述湯汁，放入紅棗再加生薑、鹽和適量水以淹雞腿為度。

3. 瓦鍋加蓋入電鍋蒸熟即可。（外鍋約1 1/2杯水）

功效：抗衰老、預防中風、提神醒腦

說明：桂枝湯有調和營衛的功效，營指內，衛指外，內外和諧，則外邪不易入侵人體，有鼻子過敏的小孩，常會因外界環境的變化、寒流侵襲，而引起鼻子的不適應，所以中醫師常會用桂枝，來改善小孩的鼻子過敏，藥膳中加上龍眼乾除了增強療效外，還能使藥膳變得更甘甜，讓小孩容易接受。

食材說明

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。



桂枝

性味：辛甘溫無毒

功效：發汗解肌，溫經通絡，驅風鎮痛。



白芍

性味：苦平無毒

功效：平肝緩中，養血和陰，止痛下氣，利尿收汗，通經鎮痙，消炎



甘草

性味：甘平無毒（炙微溫）

功效：補脾胃，潤肺益氣，鎮咳祛痰，清熱解毒，和中緩急，調和諸藥



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



龍眼肉

性味：味甘性溫

功效：補益心脾，滋補氣血，養血安神，壯陽益氣



冬令進補

★簡單吃、輕鬆補、快速燉出好味道



■ 參耆補養御膳包

■ 參苓調理御膳包

■ **調整體質、增強活力**
適合：手腳冰冷、體質虛弱族群

▽ 參耆燉雞湯 ▽

材 料 ▶ 參耆補養御膳包、雞腿肉200g、薑、紅棗
作 法 ▶ 參耆補養御膳包 2 包加入 500 cc 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

▽ 參苓燉豬小排 ▽

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

養生超 Easy
家庭料理 · 安心燉煮 · 健康補養

「虛實寒熱」，了解個人體質才能補的剛剛好！

一般來說，各種疾病証候都有某些共性，病變位置的深淺有表裏之分；基本性質可分為寒與熱；邪正鬥爭反映實虛關係；病証類別又可歸屬陽或陰兩大類。

寒熱，是辨別疾病性質的兩綱。寒熱是臨床常見症狀，反映身體的陰陽盛衰。寒証，指感受寒邪，或陽虛陰盛，機體生理活動衰減所表現的証候；熱証，指感受熱邪，或陽盛陰衰，機體生理活動亢奮所表現的証候。

虛實，是辨別邪正盛衰的綱領，即虛與實主要反映病變過程中，人體正氣的強弱和致病邪氣的盛衰。一般實指邪氣盛實，虛指正氣虛弱。凡機體功能衰退、低下和不足，或維持生理活動的物質缺損所引起的一類証候，均稱為虛証；凡邪氣較盛而正氣未明顯虛弱的病証，均可稱為實証。

「冬令進補」一直是華人社會文化中的傳統習俗，儘管「補法」只是中醫治療學上的8種方法之一，但卻是民間最為廣為使用的方法。不過，在現今普遍營養攝取過剩與不均狀態，進補更需考量個人體質條件及是否有疾病狀態，不同地區及季節環境不同，調補方式也不同。中醫對於藥膳使用與用藥治病一樣，必須根據體質疾病處方；季節差異，四季進補亦各有其原則，以四季調養而言，中醫認為春季補養以助陽氣生發為主，夏季重視清補，秋季適宜滋潤平補，冬季則可予以滋補或溫補。

(來源:振興醫院 中醫科 許毓芬 <http://home.chgh.org.tw/>)

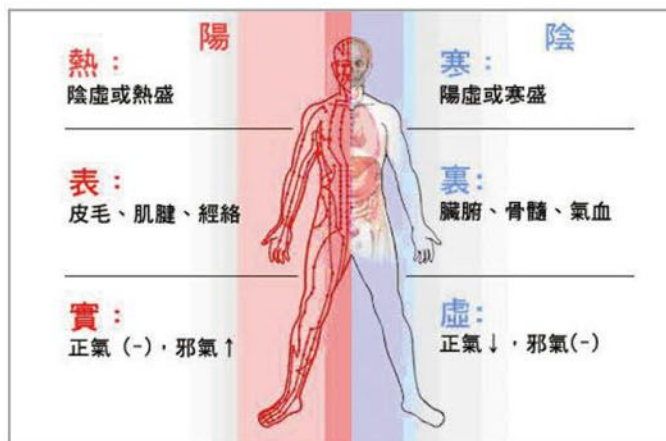
中國古書《內經》也提到：「冬不藏精，春必病溫。」利用冬天來提升免疫力，打好健康基礎，才能避免來年招致疾病。傳統的中國社會是典型的農業社會，不論男女，從春天到秋天幾乎都不斷地操勞。男性因為是勞動的主力，消耗大量的體力，所以在農閒之餘「進補」一下。一則以促使體力恢復，一則以儲備來年春耕時的能量。傳統女性由於省吃儉用，再加上有月經來潮，容易有「氣血虧虛」的體質，趁著秋收忙完來個「冬令進補」自是多多益處。現代人大多是營養過剩、不平衡，日常飲食裡，熱量、蛋白質、脂肪本來就吃得太多，如果冬天還要拚命地「補」，只怕很快地，糖尿病、痛風、高血壓、高血脂等問題就會找上你。吃補是門大學問。中醫師都強調，補不能隨便吃。怎麼補、吃什麼都要依個人的體質情況不同而定。

(來源:奇美醫學中心 中醫部主任許義欽醫師 <http://www.chimei.org.tw/>)

台灣賣薑母鴨的店，不少一到夏天，老闆就拉下鐵門，不做生意，不知情的路人經過，常以為這些店已歇業；但只要天氣轉涼，甚至一進入秋冬，從傍晚到凌晨，薑母鴨店總是高朋滿座，一位難求。

冬令進補，吃些薑母鴨、羊肉爐、燒酒雞或麻油雞，已成民衆最常見的食療方法，台北市立中醫醫院內兒科主治醫師申一中指出，中醫認為「虛者補之，實則瀉之」，也就是說，進補適合「體質虛性」的人，所謂虛性體質，分氣虛、血虛、陽虛、陰虛4種。所以，針對虛性體質，常見補法是採薑母鴨、羊肉爐、十全大補湯、燒酒雞。相反地，「火氣大、口苦咽乾、嘴巴破、便秘，體質過度亢進者」，屬實性體質，需瀉火或涼補。

中醫八綱



烹調「薑母鴨」時，會加入老薑、川芎、當歸等藥材，主因「鴨」在中醫觀點是「補陰，甘冷，滋陰補虛」，屬甘冷食材，因而適合「虛火上炎」的民衆。

「羊肉爐」則因羊肉「補虛勞，甘熱，屬火，可益氣血，壯陽道，開胃健力，通氣發瘡」，同樣是以生薑、當歸、黃耆、川芎，與米酒同煮，可促進血液循環，有助手腳冰冷的人保持溫暖。至於「十全大補湯」，是用參、白朮、白芍、黃耆、茯苓、甘草、當歸、川芎、熟地黃、肉桂枝等藥材，加肉類同煮，此食療適合「氣虛兼血虛」的人。

另外，冬天常吃的「麻油雞或燒酒雞」，一方面因雞肉「肉甘溫，補虛溫中」；加上川芎、當歸、桂枝、茴香、枸杞，與酒同煮，其補效略同十全大補湯，但較溫和。

(來源:大家健康雜誌)

現代人也有需要進補的時候，「進補」當然是好事，為了大家的健康起見，請在進補前先衡量清楚：該不該補？怎麼補比較好？而且在您的肉體獲得充分的補養之餘，不要忘記也給自己的心靈來一帖「清心的補藥」！

(來源:奇美醫學中心 中醫部主任許堯欽醫師
<http://www.chimei.org.tw/>)



食安風暴省思，如何挑選合格安心藥材？

食安風暴持續延燒，前不久才又發生了餿水油事件，台灣南北各地陸續都傳出滾雪球般地災情，檯面上爆出來的可能還是冰山一角，背後還有多少黑心食品不得而知。連續的食品安全问题，不禁讓民衆恐慌，到底什麼能吃什麼不能吃，什麼是真的什麼是假的，什麼看似對身體健康有益卻又暗藏毒害。黑心中藥就是危險的包著糖衣的毒藥！

接下來要進入冬季，也就是冬令進補的時節，一般說的冬令進補指的是立冬之後，特別是冬至前後的時期。冬令進補是中醫用來調養虛弱體質者的方法，根據中醫「天人相應之理」，人的精神狀況與天氣狀態息息相關，陰濕下雨的氣候情緒必覺苦悶；所以特別在秋、冬季節與節氣交換之際，日夜溫差大，氣候一陣子潮濕一陣子乾燥時，特別容易受到風寒染病，而《內經》所敘：「秋失其養，冬不能藏，春必多病」，更能表現冬季養生之重要。

在這樣的進補時機，最怕的事就是吃到黑心中藥，補身不成反而傷身！雖然中藥是中國流傳千年的先民智慧結晶，但近幾年新聞屢傳黑心中藥在市場流竄，雖然中藥本身沒有真假之分，每種中藥都有屬於自己的功用，但是藥物混用誤用的情形層出不窮，如川木通和關木通、粉防己和廣防己、何首烏和黃藥子等，黑心商人為了自身的利益誑騙消費者，導致無知的民衆吃下肚，對身體都是額外的傷害。

除此之外，就算不是混用誤用，劣質中藥也有重金屬汙染的問題，加上農藥超標，以及黃麴毒素污染，總總毒素長久累積下來，不僅傷肝也傷腎，嚴重者還會導致腎衰竭。

誤食黑心中藥易不覺其害而延誤治療，進而產生藥源性疾病、影響發育，嚴重的話，可能導致生命危險。在黑心中藥充斥的市場上，除了身在第一線的中醫藥製藥廠以及中藥行要替民衆把關外，民衆建立基本的中藥挑選、辨識技能也是不可或缺的。

要如何選對中藥，以下提供民衆幾個簡單的方法

一、慎選來源

科學中藥〔如濃縮顆粒、藥丸、膏、散等〕：台灣中藥廠已全面通過GMP認證，有些還有多項國際認證。民衆在選購時，最好挑選經合格認證藥廠製造的藥品，不要買藥房配製或偏方。因為藥廠進貨原料與成品都經過層層把關，在製劑時，成分的調配比例也已標準化，除了安全有效，還有良好的一致性。

飲片最好到有信譽、重視衛生、且具有衛生福利部認可合格販售證明的中藥行選購，多觀察藥材是否冷藏保存、配藥的人抓藥時有無戴口罩、手套。千萬不要選購來路不明的藥品、偏方，也不要再在市場、電台買藥，或從大陸自行帶回。

二、檢查包裝標示

衛生福利部的中醫藥司目前規定紅棗、山楂、厚朴等324種中藥飲片，必需標明品名、包裝規格、製造日期、有效期限及製造廠商等，建議民衆購買前先檢察有無包裝標示再購買。

三、從外觀上判別

- ① **顏色：**太鮮豔、或純白無瑕的中藥其實存在了風險，很有可能是以硫磺燻蒸加工過，在燃燒硫磺的過程中，會生成二氧化硫，除了能殺蟲及防蛀的功能外，二氧化硫也具有漂白作用。像山藥、天麻等正常情況下應呈淡黃色，如果呈雪白色，可能會有二氧化硫殘留的疑慮；而枸杞的正常顏色是暗紅色，不應是鮮紅色。
- ② **聞味道：**中藥是天然的植物、動物和礦物，藥材會散發出自然的香味，若聞起來有酸味可能燻過硫磺，有霉腐味可能發霉了。
- ③ **檢查新鮮度：**看藥材的乾燥程度及質地的脆度，藥材微濕鬆軟，腐敗較快，舉黃耆、杜仲為例，質地偏軟、細屑多的暗藏儲放過久的危機；再看有無發霉、蟲蛀、蟲卵、灰塵附著。
- ④ **多比較、比價**
不需要一味的相信貴的藥材一定品質就好，有些藥材的等級，只是外觀好不好看或大小有異，療效差別不大，但也不能貪小便宜，價格太便宜，可能是藥商淘汰的碎渣、或被加工萃取過後再曬乾的劣質品，裡面有效成分已經被萃取光了，已無實質的療效。





藥與食的完美結合！ 利用當令食材搭配藥材，健康美味輕鬆做

中醫認為，冬季是人體陽氣潛藏的時候，也就是說，人體的生理活動因冬季氣候特點的影響而有所收斂，並將一定能量貯存於體內，為來年的『春生夏長』做好準備。因此，要有足夠的能量來維持冬季熱能的更多支出，提高機體的抗病能力，巧手製作合乎時令蔬果結合中藥材的養生料理能兼顧全家人健康與美味，是對抗寒冬最佳選擇。

時令蔬果藥膳餐點

白蘿蔔、紅蘿蔔、小白菜、花椰菜、高麗菜、菠菜、芋頭、茼蒿、山藥與番茄…等，皆是冬季盛產的當季蔬果，不僅物美價廉，當季盛產營養價值也高，配合藥膳美食增添餐桌風味。

• 山藥蓮子湯

材料：新鮮山藥1兩（或乾燥山藥）、蓮子1兩、龍眼乾5錢、乾白木耳1/2杯、紅棗（去仔）5粒，冰糖2兩、水4杯。

作法：1. 蓮子、山藥、乾白木耳用水泡軟，白木耳泡軟後切碎。

2. 蓮子和山藥加水以小火煮軟後再加入白木耳、龍眼乾，再煮5分鐘後加入冰糖，待糖溶解熄火即可。

（若用新鮮山藥則切小塊，先煮蓮子，待蓮子軟後再放入新鮮山藥、白木耳和龍眼乾）

* 山藥和蓮子有健胃整腸的功效，對於小孩食慾不振或習慣性的腹瀉，有不錯的療效，白木耳有養陰清熱，潤肺止咳的功效，龍眼乾和紅棗是很好的補血藥，所以這一道藥膳，可以做為平常調理的食膳。

• 香烤蕃茄鮭魚

材料：黃耆、枸杞3錢、鮭魚1片（約半斤）、蕃茄1顆、切細洋蔥1大匙、白葡萄酒1小匙、鹽1小匙、黑胡椒粉1小匙、奶油2大匙、鮮奶油1大匙、鹽1小匙、糖1小匙

作法：1. 黃耆、枸杞置鍋內，加水1杯，燒開後以小火熬20分鐘，過濾取湯汁備用。

2. 鮭魚洗淨用材料拌醃30分鐘，蕃茄洗淨，底部用刀劃十字，放入開水燙至皮掀起，撈起待涼，去皮和子後切小丁備用。

3. 熱鍋放入奶油，入洋蔥炒香，續放入蕃茄和藥汁2大匙炒勻，最後放入鮮奶油、鹽和糖拌勻。

4. 烤盤放上鋁箔，鮭魚置上，將炒好之蕃茄平鋪於鮭魚上，烤箱先預熱，以200℃烤20分鐘魚熟即可。

* 新鮮的蕃茄含有豐富的茄紅素，是一種天然的色素與抗氧化劑，可對抗人體許多老化性的疾病、抗發炎，與枸杞、黃耆搭配料理，非常適合過度使用眼力，常覺得眼睛疲倦的辦公族、學童食用。

銀髮冬季養生料理

時序進入冬季，隨著鋒面到來，氣候變得濕冷，又是心血管疾病好發的季節。冬季溫差大，有高血壓、高血脂等心血管危險因子的銀髮族需要特別注意，做好身體的保養，以遠離疾病的威脅！膳食調理可選擇『護心』食材，如紅麴。

● 首烏靈芝紅麴炒飯

材料：首烏靈芝御膳包1包、白飯2碗、紅糟肉100克、雞蛋2個、蔥花2根、油2大匙 紅麴料理醬1大匙、鹽1/4小匙。

作法：1.首烏靈芝御膳包沖30CC熱水，取出藥汁備用。

2.紅糟肉切小丁，備用。

3.炒鍋燒熱，注入油以中火燒至8分熱，加入蛋液炒散。

4.續入白飯炒散，再加入紅糟肉、首烏靈芝藥汁、紅麴料理醬及鹽炒勻，起鍋前加入蔥花拌炒即可起鍋。

* 紅麴具有降低血脂肪、血糖，並可強化肝臟功能，增進免疫力，對降低膽固醇，避免高血壓很有幫助！何首烏與靈芝對於保肝益腎作用佳，針對年老體衰、預防白髮有強健功效，是很適合銀髮養生料理。

冬季暖胃煲湯

冬季天氣寒冷，來一碗熱騰騰，香氣撲鼻的滋補湯幫助溫暖腸胃，驅除寒冷的同時，又能夠美容養顏、防病治病。

● 蔘耆燉嫩雞湯

材料：蔘耆補養御膳包2包、雞腿肉200g、薑、紅棗。

作法：1.蔘耆補養御膳包2包加入500CC水大火煮滾。

2.加入切片薑片與紅棗、枸杞後再滾3分鐘。

3.加入雞腿肉後以中小火慢燉30分鐘即可。

選對中藥養好身：秋冬補益最佳中藥

“冬令進補，來年打虎”入冬以後，人們開始增加飲食營養，部分亞健康人群更是選擇以中藥材為主的食療進行調理。中醫專家指出，是藥三分毒，人們須在職業醫師或藥師指導下進行中藥調理，切不可通過網路或書籍等方式“自學成才”自開“藥方”。

據體質來調理

什麼是“體質”？簡單地說，就是每個人“身體的素質”。在臨床上，體質與疾病的發生、發展及治療有密切的關係。

一般來說，不同年齡層的人，像正值發育期的青少年、中壯年、老年人，都各有進補方式。但是，現代人由於飲食與生活方式各有差異，即便是同樣“生理年齡”的人，也會呈現不同的健康狀況，因此，決定進補前一定要諮詢中醫師，讓醫師依據個人體質等因素，開立處方，並調整藥材的劑量。

進補注意

民間有“冬天進補，開春打虎”的諺語，中醫則認為冬季是飲食進補的最好季節，人體的消化機能在冬季較為活躍，胃液分泌增加，食量增大。冬季進補的方法除食補外，還有療效顯著的藥補，如人參、阿膠、鹿茸等藥補。但是，醫療專家也提醒，補藥畢竟不是一般的食物，藥補作為“健康投資”，需注意進補得當，避免對人體健康造成危害。

- ① 要注意機體消化吸收功能，忌過於油膩。對於脾胃消化不良者說，關鍵在於恢復脾胃功能。脾胃消化功能良好，營養吸收的成分才有保證，冬季進補應以容易消化吸收為準。
- ② 藥補不如食補，在吃藥進補前，應該先把自己的飲食調理好。首先應先向醫生諮詢瞭解自己的體質，然後根據自身體質選擇相宜的事物進補，例如煲湯、熬粥，或每天攝入適量堅果，都是很好的食補方式。
- ③ 冬季流感咳嗽時不益進補，否則後患無窮。一般來說，在進補過程中，如患感冒發熱、急性腸炎等症，須暫停服，待痊癒後再服用。在服用人參、西洋參時，忌食蘿蔔、魚腥和濃茶，以免降低藥效。此外，補藥宜在早晚空腹或午飯前1小時服用，以使補藥物盡其用。

下面就給大家推薦適宜冬季滋補的七味中藥

一、杜仲

作用：杜仲主要產於四川。功能為補肝腎、強筋骨、安胎。男女老少皆可服用，特別是腰膝酸軟無力者，有很好的治療效果。

二、黨參

作用：黨參有補中益氣、養血安神之功。脾胃虛弱者，服用黨參有較好的效果。古人對黨參有很

好的概括：健脾運而不燥，潤肺而不反寒涼，滋胃而不涼，養血而不燥。既滋補又養血。

三、花旗參

作用：花旗參又叫西洋參，它主要產於美國的綠州天脈、加拿大、法國。西洋參與其他參不同，它既有補氣的作用，又有滋陰的作用，服用後不會上火。特別針對中年人，每天吃兩三片，對身體很有益處。

四、黃

作用：黃者，色黃；芪者，長也。它是一種古老的中藥。產地內蒙古、山西。黃芪的主要治療作用為補中益氣，固表止汗、托毒排膿、利水消腫四大功能。以治療中氣不足，如胃有下墜感，上氣不接下氣等症狀較好。它還能健脾和胃，所以有開胃進食的作用。

五、當歸

作用：主要產於甘肅岷縣、陝西秦嶺。它分為當歸頭、尾、全當歸。“頭”止血而上行；“身”養血而中守；“尾”破血而不流，“全”活血而不走，血虛引起頭疼宜用當歸頭；身體虛弱可用當歸身；筋骨疼痛、手腳麻木可用當歸尾。

六、山藥

作用：主產於河南，功效補脾養胃、生津益肺、補腎澀精、用於脾胃虛弱症、肺腎虛弱症、肺虛咳喘、腎虛不固、陰虛內熱。

另外像蓮子、薏苡仁、芡實、枸杞、茯苓、熟地等，都是用於平常食補的好材料。



冬季肥胖迷思？善用新陳代謝的最佳季節！

秋收冬藏，是大自然的循環，一般人體到冬季難免會自發性的想儲存一些熱量，但其實身體在冬天會不斷提升代謝來產生熱量，比其他季節來得快，原因是當外界的溫度比體溫低時，身體為了維持體溫，會從內臟處取熱。而為了保持36度的正常體溫，我們的身體會努力地製造出熱能，從而消耗了卡路里，代謝也就提高了。也就是說，外界氣溫越低，我們的代謝提高越多，我們也就更容易瘦下來。卻因為大家一到冬季就會懶得動而且狂吃高熱量飲食，活動量不足的結果就是讓脂肪囤積的速度超過了代謝的速度，所以才會有到了冬天就易變胖的迷思！既然身體在冬季會增加代謝，那更要把握黃金瘦身好時機！

切忌暴飲暴食

冬天的時候特別愛吃火鍋、薑母鴨、巧克力等高熱量食物，但是，如果你不想讓自己的身體在冬天裡肥胖起來的話，就建議你多攝取高纖維、五穀類飲食，不僅可以提高腸道蠕動，更可以降低體脂肪，同時要戒掉宵夜，假使必須有大餐要赴約，可以在餐前攝取可幫助促進產能效應，提高身體基礎代謝率及脂肪分解能力的保健素材，如：藤黃果、白腎豆、番紅花、植物固醇，可以在冬季幫助身體減少澱粉、糖類、脂肪等高熱量的吸收，或是在飯後啜飲一杯草本茶來增加體內新陳代謝、去油解膩，減少熱量的攝取。

多走出戶外

冬季大多人都在太溫暖的環境裡久待，而降低新陳代謝，因為空調、暖氣、電熱毯都會讓人們的身體慵懶、鬆懈。其實在室內活動也能提高新陳代謝，例如打掃和散步也是可以的，而且在溫暖的室內運動，可以適當地減少穿著，以保持交感神經活躍，可以有助減脂。外出運動是最好的選擇，可以安排固定時間跑步或騎自行車增加熱能消耗，尤其當你感到寒冷時，身體為了禦寒需要熱能維持體溫恆定，自然就啟動了自燃機制，幫你燃燒過多的熱量！



泡腳瘦身法

冬天最熱門的旅遊勝地就是溫泉區，泡澡或泡腳皆能促進血液循環，針對身材浮腫或欲減掉下半身脂肪者幫助極大。其實，並不一定要到溫泉區，家中沒有浴缸也可以準備一個桶子，每天「泡腳瘦身」，泡腳的水溫需要控制好，一般維持在40℃為佳。而且每次泡腳時間，應該控制在20到30分鐘之間。要特別關注的是，泡腳時不能一下子就把整個小腿沒入到熱水當中。正確的方式是慢慢把腿部放到水裡，讓小腿處皮膚慢慢適應水溫，避免遭受突如其來的高溫刺激，並於泡腳後擦上潤膚乳液。冬天泡腳能加強體內與末梢循環，促進新陳代謝，同時有禦寒的功效，但當皮膚有發炎現象、有傷口時，以及進餐完畢一小時內，或是身體處於飢餓狀態時，都不宜進行泡腳瘦身。

一年四季都可以減肥瘦身，但是冬季瘦身效果最佳，因為在寒冷天氣中運動所消耗的熱量比在溫暖環境中還要多，所以冬天是纖體的黃金季。由於氣溫下降，人的食慾增加，如能在這幾個月控制飲食，發胖的機率將大大減少。記得“吃得越多，消耗也要越多”這個最簡單的道理，確保自己在冬天不發福還能輕鬆減重無負擔。



暖身健康操，簡易穴道按摩，遠離冰山美人！

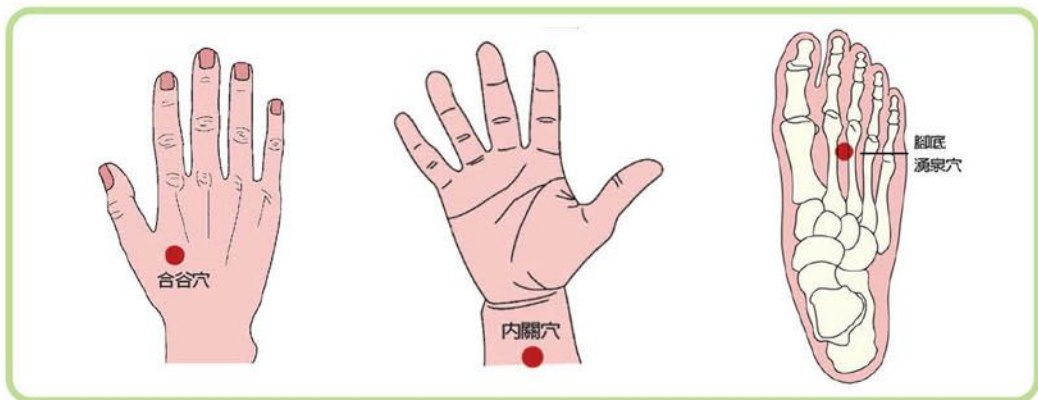
冰山美人最害怕冷颼颼的寒流來襲，不僅影響到冰冷雙手無法靈活做事，臉色蒼白無氣色還使觀感像病厭厭樣子，冰冷的雙腳蓋被子無法回暖，更造成失眠的夢魘，冰冷的體質有辦法可以改善嗎？

從中醫的觀點來看，手腳容易冰冷、麻木是屬於氣血的毛病，因為氣虛、血虛所造成的血液運行不暢，血量不足所致，而血液是由心臟發出，攜帶氧氣到全身各部位，氧經過燃燒後，才能產生熱能手腳才會溫暖！『寒冷是百病之源』學會幾招如何驅寒保暖，改善手足循環，就能讓您遠離疾病。

第一招-穴位按摩

有些穴道可以增加血液循環，每次按壓穴位5到7分鐘，可以讓身體循環變好，手腳也跟著產生熱能

- ① 合谷穴：位在食指跟大拇指中間突起處
- ② 內關穴：位於手腕橫紋上方2吋（約三指幅）、手腕上2筋之間
- ③ 湧泉穴：在腳底板（不包含腳趾）前面1/3處，在第2、3趾骨間取穴



第二招-暖身運動操

身體是由「氣、血、水」三個要素構成，身體有某個部位冰冷，就是因為氣停滯，透過每天鍛鍊肌肉、矯正骨盆歪斜的肌肉鍛鍊體操，和讓氣血流動的經絡伸展操，就能讓您丟掉暖暖包改善困擾的冰冷的體質。

做暖暖操有三大好處，第一可以提高身體溫度，促進新陳代謝，改善在冬天常見手腳冰冷及肌肉痠痛的情形；第二是促進神經肌肉協調功能，改善冬天低溫僵硬的身體及遲緩的動作；三是增加肌肉彈性及延展性，防止冬天活動時的肌肉拉傷。

- ❶ 雙手插腰，呈弓箭步樣，雙手與右（左）腳，同時向左（右）前方伸出，左右兩邊重複動作各十五秒。
- ❷ 雙手插腰，膝彎曲上抬，向外畫圈，再回到站立姿，左右兩腳各做十五秒。
- ❸ 兩膝微彎呈半蹲樣，雙手伸直向後外展約四十五度，接著兩膝伸直，同時雙手上舉後呈Y字型重複動作三十秒。
- ❹ 原地踏步動作，雙手擺動雙腳抬高三十秒。



第三招-藥浴循環

冬季要保證頭暖、背暖、腳暖。女性在生理期還要特別注意腹部保暖。特別是陽虛的人，這三個部位容易受寒邪侵襲。中醫的經驗是，“冬傷於寒，春必溫病。”冬天過分受涼，冬寒進入體內，到春天就會患溫病(是以發熱為特徵的外感急性病，如流感等)，而中藥材如生薑、桂枝、沙參、當歸等有效成分溶於熱水中，還能發揮溫通經絡、消除水腫、促進氣血循環的功效，加上香氛的氣息圍繞四周，既可放鬆心情幫助入睡，增加新陳代謝，泡澡時多搓揉指尖跟腳趾幫助末梢循環，拭乾身體後擦上乳液或嬰兒油，趁著餘溫戴上保暖手套與襪子，假使還感到寒冷可以泡杯養生茶飲補充流失水分並增加身體能量，每日持之以恆簡單三招就能遠離寒流侵襲。

參考資料：http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=298177

新竹市李如英聯合中醫診所 李如英醫師 專訪

此次採訪李如英院長，一見面就立即感受到溫暖的親和力！除了既有的訪談問題，也跟我們分享求學與行醫一路上的溫馨與感動以及趣事，還大方與我們分享過去在中國醫藥科技大學授課與外國學生合照，照片中可以看到師生情感融洽的溫馨氛圍，由此可知李院長相當受到學生的愛戴並與學生間維持良好的互動關係。

因喜愛植物而與中醫結緣

李醫師从小就喜愛接觸植物，並經常動手栽植觀察花草的生長，由於父母對中國醫學有濃厚興趣，加上自己本身個性也喜歡與人群溝通，受到父母的啟發向上立志學習研讀中醫，順利考取中國醫藥大學學士後中醫系。李醫師感念中國醫藥大學師長們的無私教誨，承蒙馬光亞老師、朱士宗老師與丘應生老師等貴人教導，開啓了對中醫學習的熱忱及宏觀眼界，並立志學習中醫師前輩們的專業及品格；更讓李醫師感念的是 中國醫藥大學陳立夫 永遠的董事長在當時中醫不被普遍接受以及被打壓的情況下，仍然極力推崇中醫，成立中醫藥完善制度，使中國醫藥大學越發茁壯，他的養生之道以及對中醫藥的貢獻一直深深影響著李醫師。

個人專長與治療理念

「視病如親」乃李醫師行醫理念，長期致力於全方位醫療，憑藉著多年的臨床經驗，對於小兒過敏、呼吸道問題、腸胃、轉骨、婦科、不孕症、女性生理調理、成人肝膽、針灸等等，皆有相當深入的研究，看診時的仔細詢問與治療，對於前來看診的病患問診20-30分鐘以上，才能了解家族病史及潛藏毛病，李醫師認為醫藥知識不斷更新，即使醫師執業後也必須不斷進修，不管多忙養成閱讀習慣，每日研讀醫學新知至少30分鐘以提升自身專業能力。

個人經驗分享

曾經有位不孕症女患者已經42歲了，有高血壓、類風濕關節炎病史、月經不順等現象，求診時臉色蒼白、體質非常虛弱，李醫師先以衛教方式教導她飲食調理，不再吃垃圾食物，並養成每日緩和運動習慣，加上作息規律讓身體機制自行調整恢復，但因該患者體質特殊，故須小心用藥，李醫師以歸脾湯、加味逍遙散、當歸芍藥散…等，調理8個月，便獲得女患者的好消息，病患家人亦贈花表達感謝之意。李醫師強調現代人大多晚婚，婚後計畫懷孕應注重飲食及作息調理，切勿錯過懷孕黃金時期。

有位兒童患者因妥瑞氏症長期服用西藥，導致頭腦昏沉並造成全身無力，因此轉而尋求中醫協助，希望可以減低西藥負擔，李醫師以益肝散、香砂六君子散、溫膽湯，初步調理孩童脾胃，後期重點在於穩定孩童情緒。這位小朋友從初診時的坐立難安，逐漸調理至情緒穩定，還唱了王菲的「紅豆」給李醫師聽，讓她由衷感動。

想長命百歲只要把握三要素，李醫師再與大家分享個溫馨有趣例子，有位求診老太太高齡98歲，抱怨食慾不振，希望李醫師幫忙調理脾胃，之後活到102歲安祥去世，在在證明了「能吃，能睡，能通」是健康三大要素！

未來中醫發展期許

未來中醫發展也將邁向與西醫相同會有PGY之畢業會科醫學訓練培訓計畫制度，期許整個中醫醫療體系制度能更完善，也給初執業醫師修習學分，建議能多往社區發展，親近藥局及基層診所，來面對不同患者，多累積經驗，再者食安問題不斷爆發，李醫師也感慨人與人之間信賴感逐漸下降，病患對於中藥來源與安全性越發重視，診所無法像藥廠一樣可以提供檢驗證明，她看過德國有數據調劑藥物的先進案例，診所藥局精密儀器檢測藥物分析。李醫師有感於此，希望中醫診所能與藥廠或是教學醫院結盟，固定時段舉辦社區活動提供精密儀器檢測食品安全與健康檢測，如此一來不但可以提升中藥在於一般民衆之價值，相信對於社區衛教與年老照護發展會有很大的進步，也能增進病人與醫師的信賴感，讓更多擔心中藥安全的消費者產生更大的信心與保障，同時也讓中醫理念傳承長久。



現職

李如英聯合中醫診所 院長

學經歷

中國醫藥學院醫學士
前中國醫藥大學附設醫院醫師
前國立中國醫藥研究所研究醫師
李如英中醫診所院長
國立清華大學通識教育兼任講師

主治專長

體質調整、疑難雜症、痛經、白帶、更年期障礙、子宮肌瘤、巧克力囊腫、乳房纖維瘤、不孕症、安胎、月子調理、泌尿道感染、婦女病、閉經、崩漏、懷孕調理、產後惡露、多囊性卵巢、小兒轉骨、體質虛弱

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14:30-18:00	●	特約門診	●	●	●	●	
晚上18:30-21:00	特約門診	●		特約門診	特約門診		

* 特約門診採現場預約掛號

交通位置

電話：(03) 523-8089

地址：新竹市中山里中山路32號



白朮 的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Atractylodes macrocephala* Koidz.

俗名(Common Name) (中) : 白朮

(英) : *Atractylodes*

來源(Source) : 為菊科(Compositae)白朮植物(*Atractylodes macrocephala*)之乾燥根莖。

藥材性狀

- 根莖呈拳狀團塊，有多個瘤狀短分枝，也有根莖主軸延伸，下部膨大如蹄狀，長3~13cm，直徑1.5~7cm。
- 表面灰黃色或灰棕色，有瘤狀突起及斷續的縱皺紋及溝紋，並有鬚根痕。
- 質堅實。
- 斷面皮部黃白色，中間色較深，形成層環紋棕色。
- 斷面角質樣，色較深或有裂隙。
- 氣清香，味甜微辛，略帶黏液性。

顯微性狀

- 根莖呈拳狀團塊，有多個瘤狀短分枝，也有根莖主軸延伸，下部膨大如蹄狀，長3~13cm，直徑1.5~7 cm。
- 表面灰黃色或灰棕色，有瘤狀突起及斷續的縱皺紋及溝紋，並有鬚根痕。
- 質堅實。
- 斷面皮部黃白色，中間色較深，形成層環紋棕色。
- 斷面角質樣，色較深或有裂隙。
- 氣清香，味甜微辛，略帶黏液性。

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。323-327頁。



藥材圖



組織圖



菊糖



針晶

黃耆的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Astragalus membranaceus* (Fisch.) Bge.

俗名 (Common Name) (中) : 黃耆

(英) :

來源 (Source) : 豆科 (Leguminosae) 植物膜莢黃耆 *Astragalus membranaceus* (Fisch.) Bunge 和蒙古黃耆 *Astragalus membranaceus* Bunge var. *mongholicus* (Bunge) P. K. Hsiao 的乾燥根。

藥材性狀

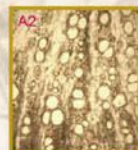
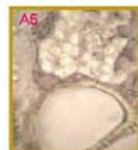
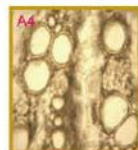
- 質地硬而韌，不易折斷。
- 韌皮部約佔橫切面半徑的1/3~1/2，呈乳白色至淡黃色。
- 木質部約佔橫切面半徑的1/2~2/3，呈淡黃棕色至黃棕色。
- 形狀：呈圓柱形。
- 上端較粗，下端較細，偶有分枝。
- 長：20 ~ 90 cm；直徑：1 ~ 3 cm。
- 表面：淡黃棕色至深棕色，有明顯皺紋及橫長皮孔痕。
- 斷面：呈纖維狀，略帶粉性。韌皮部髓線略彎曲，有放射狀間隙。
- 斷面：老根中空部分偶有枯朽，呈黑褐色或空洞狀。
- 氣味特異，味道微甜，嚼之有豆腥味。

顯微性狀

- 韌皮部纖維壁厚，明顯分為兩層。
- 韌皮部接近木栓層處呈現彎曲狀，有大形裂隙。
- 根中央無髓，由木質部組成。
- 木質部纖維存在導管間，多20 ~ 50個成束。
- 木栓層：由多列細胞組成，排列整齊。細胞壁薄，細胞扁平，呈多角形並木栓化。緊接2~5層厚角細胞，細胞壁無木質化，細胞內含少量澱粉粒。
- 韌皮部：薄壁細胞呈圓形或長圓形，不規則，細胞間存有間隙，細胞內含有澱粉粒。篩管和纖維束交互排列，韌皮纖維木質化或微木質化。偶而可見散落分佈的石細胞，形狀不一、大小不等。射線由3 ~ 5列細胞排列而成。
- 形成層：由4 ~ 6層薄壁細胞連成環。
- 木質部：散列薄壁細胞，內含澱粉粒。導管單一個或2 ~ 3個相連存在，有粗細兩種。髓線由3 ~ 5列細胞徑向排列而成，偶可見單個或2 ~ 4個成群排列。

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。876-893頁。



活動窗櫺



▲ 長榮大學-醫務管理系



▲ 善化蘭心扶輪社



▲ 湖南中南大學EMBA企業團



▲ 臺南大學-生物科技系



▲ 基隆市中醫師公會



▲ 國立高雄海洋科技大學



▲ 高雄市友愛獅子會



▲ 台南市旅行業經理人協會



▲ 香港中藥業協會



▲ 中醫藥專業考察團



▲ 義守大學-營養學系



▲ 台南應用科技大學-樂齡大學



法律小常識

問題

公寓大廈區分所有權人得否以管理委員會未盡修繕義務，而拒絕繳納管理費？

案例

甲○○為A大廈之管理委員會，乙○○係A大廈內B屋之區分所有權人，乙○○自民國88年5月起至92年6月止，共計積欠50個月管理費未繳納。按B屋面積為63坪，而88年5月起至91年11月止共43個月，每月每坪管理費為新台幣（下同）50元；91年12月起至92年6月止共7個月，每月每坪管理費為45元，累計乙○○積欠155295元（ $63 \times 43 \times 50 + 63 \times 7 \times 45$ ）管理費未繳納，扣除甲○○出租乙○○停車位（下稱系爭停車位）收取之租金66000元後，乙○○尚應給付管理費89295元。經甲○○於92年3月26日發函定期催告繳納，乙○○於翌日收受後，仍置之不理。爰依公寓大廈管理條例（下稱公寓條例）第21條規定提起訴訟。

乙○○則以：甲○○依據區分所有權人會議決議主張B屋每月每坪管理費為50元及45元，惟該決議方法未達法定人數，所為之決議違反公寓條例第31條規定，甲○○自不得請求給付管理費；又A大廈公共排水管線漏水致系爭房屋天花板污損，甲○○未依公寓條例第10條第2項、第34條第1款規定履行修繕義務，伊自得行使同時履行抗辯權，拒絕繳納管理費等語，資為抗辯。

解析

一、按「公寓大廈管理委員會依公寓大廈管理條例第10條、第34條之規定（指修正前）就共有、共用部分固負有修繕、管理及維護之責，然其並非以向區分所有權人收取管理費作為其負責修繕、管理及維護之代價，或以之為報償，兩者間並不具有對價關係之存在，是以區分所有權人不得以管理委員會未盡修繕、管理及維護之責，主張同時履行抗辯，拒絕繳納管理費。從而上訴人行使同時履行抗辯權，主張在被上訴人未修護系爭大廈公共污水管漏水所致之其所有系爭房屋污損前，其得拒絕繳納管理費云云，亦無可採。」（臺灣高等法院高雄分院民事判決94年度上易字第188號參酌）

二、綜上，乙○○自不得以甲○○未盡修繕義務，而拒絕繳納管理費。拒絕債權人拍賣抵押物聲請之理由。

結論

公寓大廈之區分所有權人不得以管理委員會未盡修繕、管理等義務，而拒絕繳納管理費。

比照轄內古蹟 僅外地客買門票 奇美博物館明年1月開幕 台南鄉親免收費

千呼萬喚始出來！斥資逾廿億元的台南都會公園奇美博物館新館，現階段內、外部整建工程已告一段落，預計明年元旦正式開幕，為了提升服務品質採收費制，台南在地鄉親免費，外縣市民眾與國際觀光客等則要購票進場。

市政府文化局長葉澤山表示，奇美博物館比照轄內古蹟的做法，同樣是外地遊客收費，至於門票價格，初步規劃為全票兩百元、優待票一百五十元，核定後實施。

日前行政院通過博物館法草案，是否有助於奇美博物館的營運，葉澤山認為，這對用心經營者具正面鼓舞作用，讓政府資源的挹注於法有據，但無論是提供稅賦的減免、優惠，或者給予實質補助等獎勵，得等到施行細則確定後，才能進一步研議。

新博物館採ROT模式，依照市政府的合約，奇美不僅要負責營運事宜，連同佔地約四十一公頃的都會公園也得代管，人力需求量大，因應開幕，目前正積極招募志工進行專業訓練。

主體已經完工的奇美博物館，西洋古典美學的建築格局各界讚譽，加裝照明設施後，傍晚開始「打光」，成為當地夜景的新「亮」點，吸引攝影玩家，甚至新人婚紗等前往搶拍。

而奇美博物館在正式開幕前，將先試營運一個月，年底時，民衆就有機會親身體驗，但單日總量控管的人數仍在估算中。

入口處的阿波羅噴泉廣場，還有奧林帕斯橋上的十二尊希望主神雕像等，都將完成組裝，施工圍籬也會在試營運前拆除，讓遊客可以感受到博物館的磅礴氣勢。



轉自：自由時報記者吳俊鋒／仁德報導
照片來自：奇美博物館

+ 健康推薦

紅麴丹參膠囊

Monascus
Purpureus

維持身體健康第一選擇

現代人因為精緻飲食以及營養過剩，容易增加身體額外的負擔！港香蘭應用生技之紅麴丹參膠囊，精選百分百純天然優良紅麴菌發酵培養，以液態發酵技術，大幅提升紅麴中的活性成分 Monacolin-K 之含量。並採用高科技製程技術，融合珍貴的丹參，丹參的活性成份丹參酮（Tanshinone）與紅麴的 Monacolin-K，再加上輔酵素 Q10 更能調節生理機能、維護人體健康。讓你擁有好精神、好氣色、好健康。

給你健康零負擔、精神活力旺



港香蘭應用生技 國內生技藥廠第一家榮獲銀級綠建築標章

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。