



# 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

 1-2 月號  
2015 January-February



## 美容醫學面面觀 中醫教您輕鬆變身好氣色美人

美容醫學無孔不入 消費者如何自保？

誤信減肥偏方傷身 了解自身體質 調整健康好氣色

30歲後皮膚如何保養 從日常良好作息開始

中醫減重魔法 健康不復胖

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

# 風華再現 青春美麗

嚴選大豆萃取物（含40%去糖基異黃酮素）及紅花苜蓿，可調節生理機能，提供女性在年齡漸長後最貼心的保護。



## 異黃酮含量高達50mg/日

獨特美妍靚麗配方，採用琉璃苣油及月見草油，含豐富的GLA（ $\gamma$ -次亞麻油酸）能調整體質；羊胎盤乾燥粉末、蜂王乳及膠原蛋白是養顏美容的最佳營養補充品，是愛美的您最好選擇。







# Contents

2015 January-February

## 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

### 一月 January

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1 十一	2 十二
					3 十三	
4 十四	5 十五	6 十六	7 十七	8 十八	9 十九	10 二十
11 廿一	12 廿二	13 廿三	14 廿四	15 廿五	16 廿六	17 廿七
18 廿八	19 廿九	20 十月	21 初二	22 初三	23 初四	24 初五
25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十	30 十一	31 十二

### 二月 February

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

### 新知專欄

01 | 港香蘭行銷面面觀

### 藥膳美食

03 | 潤膚美顏茶

### 專題報導

05 | 美容醫學無孔不入，消費者如何自保？

07 | 誤信減肥偏方傷身，了解自身體質，調整健康好氣色

09 | 30歲後皮膚如何保養，從日常良好作息開始

11 | 中醫減重魔法，健康不復胖

### 保健素材

13 | 擺脫塗塗抹抹，從裡到外散發自然好氣色

15 | 美容保養配方DIY，天然素材，拒絕化學成分

### 人物專訪

17 | 苗栗市宏達中醫診所 彭美婷醫師 專訪

### 基原鑑定

19 | 牛蒡子

20 | 連翹

### 活動訊息

21 | 機關團體參訪活動

23 | 法律小常識

### 休閒旅遊

24 | 泡湯「遊」一套 全包式遊程秀

1月及2月上班及訂貨日  
紅色字為休假日



# 運動工房 全民運動日

又到了大吃大喝的季节，小心脂肪囤積！運動工房與港香蘭應用生技搭配推出「全民運動日」活動，只要完成參觀程序就可以免費獲贈一瓶「港香蘭亮妍四物飲」，給予靚肌好氣色，臉色自然紅潤。誰說四物飲是女生的專利呢？四物有補血、養血之效，男性更可以飲用四物來調養身體，改善臉色蒼白與手脚冰冷的問題，當然搭配適當的活動，更可以達到雙倍的效果。

**環狀訓練**  
Circuit Weight Training

團體體能訓練課程 接收貴預約制

環狀訓練 此訓練的優點在於能同時鍛煉心肺、力量、靈敏度、平衡力、心肺耐力和肌肉耐性。在短時間內消耗大量的卡路里，且能燃燒高達800卡路里的熱量。可以幫助你降低脂肪量，增加肌肉。

**歸仁店團體課表**

時間	課程名稱	教練
10:00-11:00	團體體能訓練	張小姐
11:30-12:30	團體體能訓練	張小姐
13:30-14:30	團體體能訓練	張小姐
15:30-16:30	團體體能訓練	張小姐
17:30-18:30	團體體能訓練	張小姐

**西洋菜餐館**  
養生非湯貴餐優惠 500元

地址：台南市歸仁區大港路27號  
訂位電話：06-8387307  
營業時間：週一至週六 AM6:00-PM2:00

**Lucky 7**  
持傳單來店加入即贈送30天會員  
**全民運動日**  
前200名完成參觀程序即贈送亮妍四物飲一瓶

**免費入場**  
11/7 11/17 11/27

運動工房專業健身中心  
電話：06-8387307  
地址：台南市歸仁區大港路27號  
營業時間：週一至週六 AM6:00-PM2:00

本活動送完為止 送完即止 恕不另行通知  
◎活動詳情請洽店內人員

**GLOBAL MALL**  
環球十載 精彩幸福 12/11~01/07  
環球屏東店

**MERRY CHRISTMAS**

**港香蘭綠色健康知識館 優良觀光工廠**

免費參觀 每日開放 9am-5pm  
預約專線：0800-725000  
導遊每次：10AM&2PM  
台南市新市區南科一路1號

憑本券免費兌換 養生茶飲每人1杯(限2人)

**會員滿額截角禮**  
12/11(四)~12/31(三)1F服務台  
活動辦法：活動期間持imall卡於金飾化妝品/女鞋/女裝/內服衣飾專門店累計消費滿888元發券，扣費點數3點，即可兌換「港香蘭亮妍四物」乙瓶。(數量300份)

## 環球購物中心屏東店 合作推廣觀光工廠

環球購物中心目前於台灣共有四家分店，為了推廣港香蘭優良觀光工廠—綠色健康知識館，此次與屏東店進行合作，提供300瓶亮妍四物飲做為耶誕檔期會員滿額兌換禮。另外，只要剪下該期活動DM內頁港香蘭廣告優惠券至觀光工廠參觀，就可以免費兌換價值100元的養生茶飲1杯，難得的好機會，趕快安排假期來趟自然養生健康之旅吧！



## 左營高鐵車站 & 左營台鐵車站 穿廊電視牆廣告

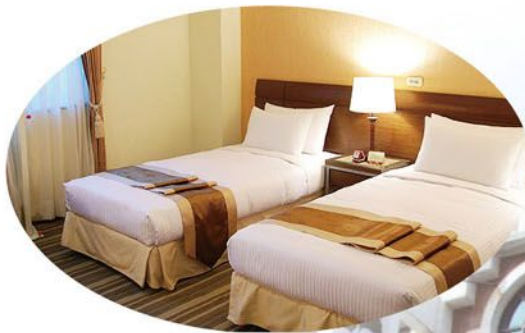
高雄左營站擁有高鐵、台鐵、捷運等三鐵共構的高通運量優勢，是南部重要的交通樞紐中心，旅客也以商務人士為主。港香蘭於左營車站內電視牆投入企業形象廣告文宣，分別於「台鐵閘門」以及「高鐵與台鐵聯通道」，藉由多媒體宣傳，提升港香蘭品牌知名度以及推廣當季主力產品「燉補御膳包」。電視牆廣告將刊登至104年2月底，若您有經過左營站，歡迎拍照打卡分享出去喔！



## 宏盛鑫商務旅館 養生健康知性套裝

宏盛鑫商務旅館鄰近台南文化中心，並獲得交通部觀光局三星級評鑑，是商務人士家庭旅遊的優質選擇。宏盛鑫與港香蘭合作推出養生、健康、知性住宿套裝，2人住宿1999元起再贈送港香蘭養生體驗主題套票，可以品嚐中藥健康茶飲以及親自動手製作健康茶包，探索中藥的製作過程，讓中藥更貼近你我的生活。來一趟台南暖冬養生輕旅行吧！

更多住宿訊息請洽宏盛鑫商務飯店06-3350888





## 潤膚美顏茶

材料：玫瑰一錢、玉竹二錢、紅棗五顆、何首烏二錢

做法：將全部藥材洗淨，把中藥材裝進濾袋，放入保溫杯裡，加入800cc熱水浸泡15分鐘後即可飲用。也可加入1000cc的水，大火煮開後轉成小火煎煮15分鐘，待稍涼後飲用。

功效：養血滋陰，疏肝解鬱、美白潤膚、補血益精，適用於面色萎黃，皮膚乾燥者。

說明：秋冬天氣乾燥，皮膚水份流失過多，變得繃緊、乾燥，若要治標又治本，從飲食護膚出發才是最佳選擇。

### 食材說明

#### 玉竹

性味：甘微寒無毒

功效：養陰潤燥，生津止渴，滋養強壯，補中益氣



#### 玫瑰

性味：甘微溫微苦

功效：行氣解鬱，和血，止痛。



#### 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



#### 何首烏

性味：苦甘澀溫無毒

功效：補益肝腎，益精強壯，養氣血，壯筋骨，烏髭髮，緩瀉





# 揭開—— 美魔女的秘密

獨特靚麗配方，還原您的水嫩光采

青春美麗—輔酵素Q10+魚膠原蛋白+珍珠粉+蒟蒻抽出物

養顏美容—葡萄籽萃取物+紅景天萃取物+維生素C






# 美容醫學無孔不入，消費者如何自保？

愛美是人的天性，不管是男生還是女生，總是希望有一張漂亮地、帥氣地臉蛋。然而人總是貪心與不甘心，總怨上天沒能讓我們如願以償，所以只能求助美容醫學來改變。早期的台灣觀念保守，就算整形了也不敢公開，然而現代資訊的發達，再加上受到國外的風潮所染，讓國內美容醫學試場日益茁壯，因此愛美的民衆均想躍躍欲試。又伴隨著科技快速地發展，讓美容醫學有更多元的選擇更是帶動了商機。在美容醫學項目琳瑯滿目的情形下，其市場激烈競爭下導致美容醫學出現缺乏訓練規範、品質參差不齊等狀況發生，讓醫美糾紛也接踵而來。

所以在亂象不斷發生的情況下，國內衛服部也正式公告了「美容醫學機構認證及執業人員管理辦法」來管理亂象。那我們該如何分辨哪些醫療機構是通過美容醫學認證的？即日起只要通過醫策會評鑑，就會授與標章。申請光電治療或針劑注射治療，將授與綠色標章證書；申請侵入性美容手術者，則授與粉紅色標章證書，證書會詳細記載實際通過認證的美容醫療項目。

所以透過美容醫學機構認證的機制，可以讓我們作為選擇醫美診所的參考後盾，它包括了：執行醫療行為人員需具有足夠之醫療專業；所提供之服務品質須具穩定、優良、安全且具有風險控管的機制等…。建議打算接受醫美的大家，請務必先查證清楚該診所/院所是否取得政府之認證，以避免醫美糾紛。

且其服務項目是針對美容醫學常見爭議事項加以規範，包含了：機構認證、執業人員資格及美容醫學之廣告三方面，以下表加以說明。

事 項	說 明
機構認證部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.針對從事美容醫學之醫療機構執行認證。</li> <li>2.美容醫學單位所屬之醫院或診所必須合法登記立案達二年以上，過去二年未有不良情事被衛生主管機關裁罰之紀錄。</li> <li>3.通過者將授與標章，並於證書上將詳細記載實際通過認證的美容醫療項目。(如下圖)</li> </ol> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>



事 項	說 明
執業人員部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過美容醫學教育訓練聯合委員會，將進行規劃醫事人員從事美容醫學之教育訓練。</li> <li>2.訓練課程皆須包括麻醉相關訓練課程，另考量「美容手術」風險較高，須具備外科、皮膚科、眼科、耳鼻喉科、婦產科等署定外科系專科證書始得接受訓練，而署定內科系等專科醫師則無法接受「美容手術」相關訓練。</li> <li>3.從事美容醫學醫事人員所需接受之訓練課程及時數，完成訓練者頒發該等級之教育證明。</li> </ol>
廣告管理部分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.依醫療法之規定，須將機構名稱及聯絡資料、醫師學經歷及專科別、有無勞健保特約、診療科別及診療時間，以及其他容許刊播事項公告之疾病名稱、診療項目及檢驗檢查項目、醫療儀器及醫療技術項目、醫療費用等為限公告出來。</li> <li>2.醫療機構不得以中央主關機關公告禁止之不正當方法，招攬病人。</li> <li>3.衛生署將請地方衛生局加強取締，利用不同廣告型態招攬病人。</li> </ol>

不過，要提醒大家的是，此認證是採取自願參與的，所以沒參加認證的院所，仍可營業且坊間有其他民間團體亦有自行發出認證標章，是很容易搞混的。所以於就診前務必查閱清楚資料且三思而後行。在此在呼應大家，請大家不要再貪小便宜了，一堆花招百出的手法，像是號稱「全球獨創」、「全國第一」的廣告；亦或購買贈送贈品、折扣、揪團優惠、限時特惠的活動，甚至標榜「零傷害」、「零副作用」的手法等，都是吸引我們的花招，愛美是人的天性，而站在優良品質及安全的美容醫學服務下，如何選擇便是一個重要的課題，可不要醫美不成反傷身，甚至碰到人去樓空求償無門又大破財的醫美糾紛。

### 參考資料

1. [http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=433835](http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=433835)
2. [http://www.thrf.org.tw/Page\\_Show.asp?Page\\_ID=1806](http://www.thrf.org.tw/Page_Show.asp?Page_ID=1806)
3. 103年醫策會美容醫學品質認證簡介
4. [http://www.mohw.gov.tw/CHT/Ministry/DM2\\_P.aspx?f\\_list\\_no=7&fod\\_list\\_no=3893&doc\\_no=28242](http://www.mohw.gov.tw/CHT/Ministry/DM2_P.aspx?f_list_no=7&fod_list_no=3893&doc_no=28242)



## 誤信減肥偏方傷身

都說愛美是人的天性。一天生活中接觸到的廣告、報紙、電視、網路上那些明星、模特兒身材各個身材纖細，接受到這些外在訊息，許多就算體重都在健康範圍內的女孩們照照鏡子總看自己哪裡不順眼。瘦還要更瘦，為了達到這樣的要求，一般控制飲食及運動的方法已經無法滿足他們幾近苛求的要求，網路上也開始流傳許多偏方，標榜幾天內可以瘦十幾公斤，但是當你真正親身嘗試，不只無法瘦到理想的要求，身體也開始出現許多健康危機。

以下列舉幾種減肥偏方的錯誤要點，一起來看看你有沒有這些迷失的觀念：

### • 偏方一：一天三餐吃蘋果和優酪乳，熱量低肯定不發胖？

別以為水果都是低熱量的代名詞。和其他種類食物比較，水果熱量的確是較低。不過，任何食物吃多了，累積的熱量都很可觀，加上現在新品種的水果甜度高，熱量相對也增加，而有些本身營養豐富、熱量卻不低的水果，如芒果、荔枝、榴槤、酪梨、香蕉等，以榴槤為例，500克就有5000卡的熱量。減肥期間還是得適量。

### • 偏方二：有一說，烹調的時候多加調味料，可以刺激大腦神經傳“飽”的指令，這樣就能少吃一些？

這種說法是否有道理還有待證實，但是請相信，調味料本身就蘊含著很高的熱量。

沙茶醬、沙拉醬（千島醬、美乃滋、凱薩醬）、瑪琪琳（乳瑪琳、人造奶油）這三種被稱為最常見的「三大惡醬」。這三者的本質就是「油」，因此熱量超超超級高，隨便一匙熱量都是100大卡以上，瞬間讓你以為的輕食變胖食。

### • 偏方三：一天只吃1餐，少吃一點就不會胖？

自動減餐表面上看來能減少熱量，實際上並無太大的幫助，反而會愈減愈肥。因為每天只吃一餐或二餐，打破身體既有的飲食習慣，不僅不易消除飢餓感，長時間熱量無法吸收，人體將在下一次進食時，自動地吸收儲存所有的熱量。不要刻意減餐，維持正常的三餐進食，謹記「早餐吃得好、午餐吃得飽、晚上吃得少」原則，盡量低卡少油，才是瘦身之道。

### • 偏方四：不能吃澱粉類才能快速減肥？

澱粉可幫助脂肪分解，對於消耗脂肪是必要的角色。減肥一開始就不吃澱粉類，會造成因為缺少熱量的供應，容易感覺肚子餓，為了填滿食慾的空虛而吃下更多菜餚，如果其他菜餚又是高油脂的料理，攝取的熱量必定不減反增。最好的減肥方法還是漸進減少澱粉攝取量，從一碗飯減少為半碗飯，熱量也會減半。或者選擇營養價值高、易有飽足感的穀類，如糙米、五穀雜糧等取代精緻白米、麵粉。

### 了解自身體質 調整健康好氣色

以中醫角度來說，每個人體質不同，造成肥胖的原因也大不相同，對照坊間所說的「脂肪型」、「肌肉型」、「水腫型」，中醫也有一套理論，找到自己的體質，才能對症下藥，事半功倍。



### 脾虛寒濕型(水腫肥胖)

中醫觀點認為「濕性下注」，水分容易留在下半身造成下半身肥胖跟小腿腫脹，這類人通常愛吃生冷以及重口味食物，運動也不足。解決方法就是要戒吃冰冷食物保持腰腹溫暖，也要避免高鹽高糖食物及多喝水，減少體內水分堆積。這種體質的人不適合亂買具有瀉下成分的藥物或者減肥茶來喝，利用苦寒的瀉下藥拉肚子來減肥，反而會越拉脾氣越虛弱，使得腸胃吸收消化功能受損，更減不下來！另外建議平常增加運動量，鍛鍊肌肉，也能避免水分滯留下半身。

### 肝火型(壓力肥胖)

這類人工作壓力大，長期緊張容易暴躁易怒，且三餐不定時，一有機會容易暴飲暴食。現代醫學也發現處於壓力下會增加壓力賀爾蒙分泌，體內會囤積脂肪以對抗危機。要減肥先要想辦法緩和壓力，上班中準備一些小東西墊下肚子，避免刺激性食物如油炸、咖啡。多補充維生素B群可幫助熱量代謝又能穩定神經。多吃高纖多醣食物如全穀米、大麥、燕麥，能透過增加血清素含量來調整情緒。

### 胃熱型(愛吃刺激性食物)

這類人胃口超好食量大，狼吞虎嚥，暴飲暴食(如吃到飽的聚餐型態)，但吃完後很快就肚子餓，或者常常覺得吃不飽。平時喜食辛辣炸烤，油膩肥厚之物，因為體質偏燥熱，所以容易口渴、愛吃冰品。解決方法是要多吃涼性、平性的蔬菜水果，並且增加慢跑、騎腳踏車等下肢大肌肉運動，大量排汗可以幫助清除胃熱。

### 肝腎兩虛型(熬夜型、更年期肥胖)

常見於超過40、50歲的中高齡男女，多半合併有糖尿病、痛風等慢性疾病，吃的不多卻一直發胖。也常見於長期熬夜或輪大夜班的年輕人、中年人，年紀輕卻可能已經有脂肪肝、高血壓。這可能和內臟機能減弱、新陳代謝減緩以及荷爾蒙減少有關。中醫認為腎主「黑」，一般黑色藥材及食物，如何首烏、熟地黃等可以補益腎精，莓果類也屬於深黑色食物，深色蔬果及紅肉含有豐富鐵質可以養血。經常熬夜的人請記得早點睡。必須輪大夜班的人也要多加強運動，促進新陳代謝。長期熬夜會耗損肝腎之氣，體脂肪代謝也會變慢，建議飲用養肝的草本茶補充元氣。

### 氣血虛弱型(過勞肥)

氣血虛弱的人原本新陳代謝就比一般人低，吃過少身體會進入節能狀態，新陳代謝率變得更低，即使吃很少也不會瘦；拼命運動會過度耗氣，讓身體更虛弱，根本無法提昇新陳代謝。五穀雜糧類可補充脾胃之氣，促進氣血的生化，對於減重者而言，糙米高纖維且低升糖指數的特性，具有飽足感、不易飢餓、低熱量，且能減少食慾及促進排便順暢。多吃富含鐵質的深色蔬菜水果或肉類，是良好的補血食材，還能紅潤氣色，另外要避免激烈運動，從事緩和的有氧運動逐步增加心肺功能並促進代謝。



# 30 歲後皮膚如何保養 從日常良好作息開始

一般到20多歲，從自然的規律來考慮，皮膚慢慢要走下坡路，因此我們從青年20歲，就應該保養皮膚。中醫對皮膚的認識是從由內到表的問題，一定要先有一個很好的身體，也就是中醫說的五臟六腑，都要很好，這樣一種陰陽平衡的狀態之下，相信我們就會有一個很好的皮膚。中醫所說的整體觀念是由內及表，只有健康才能有美容。這是我們中醫對皮膚美容的觀點。

中醫講整體觀念、比如我們有一個很好的腸胃，吃什麼東西都很有胃口，吃什麼東西都能夠接受，消化也好，有很好的腸胃，什麼營養都可以吸收，吸收之後就會變成營養，到身體的各部分，肌肉、四肢等等，由內及表，如果胃腸不好，比如胃潰瘍，吃什麼東西就容易胃酸、胃疼，這樣很多東西就不會吸收，很多營養也不會到皮膚來，到面色上去。所以沒有健康就沒有好的皮膚。所以一個人的皮膚好，要很健康。我們所說的皮膚好，不等於說化妝化出來的腮紅，我們說的皮膚好是比較光亮、眼睛炯炯有神，頭髮非常的黑、耳明，這樣才能是真正的美。

中醫主張調和五臟、內外結合、整體論治。五臟功能運行正常，皮膚健康；五臟功能失調影響氣血化生和運行，皮膚缺乏滋養而衰老。

- **心**：養顏美容首先要補心。由於頭面部血脈極為豐富，因此心的生理功能和氣血的運行正常與否，可從面部色澤變化顯露出來。所以心氣旺盛，血脈充盈，面部紅潤有澤。若心氣不足，則可見面色淡白、晦暗；若血虛則面色萎黃；若血瘀則面色青紫，枯槁無華。
- **肝**：肝能調節血流量和調暢全身氣機，使氣血平和，血液運行充足。肝血充足，指甲紅潤、堅硬，目光有神；若肝血不足，指甲枯槁、變形，甚至脆裂，兩目乾澀，視物不清。
- **脾**：脾氣健運，則身強體健，肌肉中滿。若脾失健運，則肌肉消瘦，四肢疲憊，甚至羸弱不用。脾氣健運則唇色紅潤澤麗，若脾失健運，則氣血不足，致使唇色淡白無華。
- **肺**：通過宣洩作用，將氣血和津液輸布到皮毛，起滋潤營養作用，並調節汗孔開合，調節體溫正常和抵抗外邪。肺氣充沛，則皮毛得到溫養而潤澤，汗孔開合正常，體溫適度並不受外邪侵襲。若肺氣虛弱，則皮毛失於溫養而憔悴枯槁，汗孔失於調節而多汗或少汗，體溫失度，外邪易於侵襲。若肺功能失常日久，則面生痘痘，肌膚乾燥，面容憔悴而蒼白。
- **腎**：為先天之本，腎精充盈，腎氣旺盛時，五臟功能正常運行，氣血旺盛，容貌不衰。人體骨骼的生長、發育、修復等均依賴腎精的滋養，且齒為骨之餘也需要腎精的滋養。當腎精充足，則骨骼健壯，四肢輕勁有力，牙齒堅固，頭髮茂盛烏黑。若腎精不足，則骨骼發育不良或脆弱，腰膝痠軟，牙齒鬆動易落，頭髮毛躁無澤、稀疏、枯白和易脫落。

因此，永保年輕應從滋潤五臟、補益氣血下手，使身體臟腑各有所養，進而常保健康活力、青春永駐。我們應該隨著自然的規律，中醫特別講人與自然的和諧，本來是日出而做，日落



而息。這樣符合自然環境，我們應該人與自然是統一的，是和諧的，凡是晚上熬夜的人能夠使皮膚漂亮的人，做起來是比較難的。

到晚上皮膚需要很好的休息，需要吸收很多的營養，如果大家愛護自己的皮膚，就一定要保證按時工作，按時休息。晚上應該11點鐘就要休息了，這時候皮膚到晚上需要安靜，做一些營養的吸收。不用到美容院，每個人都可以做到。白天皮膚在運動形成代謝，晚上讓它休息，吸收營養。首先第一點睡覺。凡是不按時睡覺的人，愛晚上玩的夜貓子，皮膚都不好。不管明天早上睡多久，皮膚也不會好。

所以中醫講求的是整體由內而外的照護，已達到讓外表肌膚的光鮮亮麗，平常除了正常的作息以外，水分的攝取也是相當重要的，多飲用白開水減少咖啡或是甜的飲料的習慣，平常飲食上少吃辛辣或油性的食物，因為在中醫理論中，辛辣、油膩的食物會造成濕熱，這也是痘痘產生的原因，在補充的部份可以多吃銀耳以及黑木耳，因為內含豐富的營養素以及膠質，都是對皮膚很有幫助的食物除此以外可以多吃一些補氣、血的食物，因為氣血不足也容易造成肌膚的老化。

有健康的身體，才有亮麗的外表，這樣的好氣色不是用保養品能夠達到的，而要擁有健康的身體，除了飲食的均衡以外，更需要有良好的生活習慣，亮麗的外表不一定要依靠昂貴的保養品，讓美麗由內而外做起吧。





## 中醫減重魔法 健康不復胖

介紹中醫減重的內容與其利用方法，並與坊間減重方式進行優劣比較，重點著重在於安全健康與不復胖等重點。

怎樣減肥不反彈？試試中醫專家推薦的減肥方法吧！根據個人體質，服用不同的中藥減肥配方，讓身體不再復胖。下面就來找到你的體質類型，了解專屬的中醫減肥方法吧。

### 一、萎靡不振一族

你是否常常精神不佳、哈欠連連？明明距離下班還有三、四個小時，就已經萎靡不振？辦公室一族最容易有這種肥胖，因為生活中坐著不動的時間多，中醫認為久坐、好靜易傷氣，氣血也容易運行不暢，脾胃呆滯、運化功能減低，水穀精微(營養成分)不易利用與消耗，化為膏脂與水濕，留滯臟腑經絡，導致肥胖。

#### 體質類型：脾虛痰濕

- 症狀：體態肥腴、肌肉鬆軟、頭重胸悶、疲倦少言、乏力嗜睡，偶爾出現腹脹、噁心、大便稀溏等症。
- 治療方法：治療以燥濕化痰、健脾益氣為主。

#### 體質類型：痰濕阻絡

- 症狀：形體肥胖、胸悶氣短、白天嗜臥或嗜睡、夜寢不寧、記憶力衰退、偶爾胸脅有刺痛感、煩躁等症。
- 治療方法：以化痰散結、疏經活血為主。

### 不再復胖的秘招

體質影響而產生的疲勞感，可以用食療的方式改善體質，例如：多喝些中藥茶飲、吃食補藥膳等，讓精神振奮一下，才有充沛的體力與精神多動一動，有空多出門活動，即使是逛街或是到郊外走走都可以。

### 二、「老外」一族

三餐老是在外用餐就是俗稱的「老外」，外食一族多半油膩且重口味，不知不覺就吃得過量，或是一些喜愛甜食、油膩的食物者，都是這一類型的肥胖者，水穀精微堆積成為膏脂，而且吃太多會傷害脾胃功能，讓運化、消化功能減弱，濕熱內生，留於孔竅、肌膚，使人臃腫肥胖。

#### 體質類型：肝鬱夾濕

- 症狀：形體逐漸發胖、時常感覺煩躁、心情鬱悶、心煩失眠、行動緩慢、胸脅脹滿、口乾、口苦、偏頭痛、便秘、尿黃而短等為主要表現。
- 治療方法：以清肝瀉火、健脾滲濕為主。

### 不再復胖的秘招

一個便當有固定的飯菜量，且菜色較油膩、重鹹，一般人都會儘量吃完，這是導致吃太多的主因，建議「老外」最好選擇較能控制量的自助餐，菜也要記得挑選燙過的或是清淡的，注意吃



飯的順序為湯、菜、飯、肉，吃得飽還可以兼顧苗條與健康。

### 三、日操夜勞一族

經常工作繁忙、壓力大者，或是生活作息不正常，如：晨昏顛倒的醫護人員、新聞工作者、電子業界、工廠作業員最容易發生此類的肥胖，混亂、忙碌的生活讓臟腑功能失調，一到下班或假日多半與家人、朋友吃吃喝喝來紓解壓力，營養堆積在體內，不易消化，造成頑固型的肥胖。

#### ①體質類型：胃腑積熱

- 症狀：臉部易潮紅，怕熱、口乾、大便秘結，食慾好，卻又容易感到飢餓，不由自主的就吃多了，中醫認為「脾胃為倉廩之官，胃主受納，脾主運化」，食物經過胃的消化，精華部分由脾運輸至五臟六腑，進食過多易造成脾臟「當機」，中醫稱為「滯脾」，營養成分化為脂肪囤積，又因常暴飲暴食，胃中積熱，胃熱易引起饑餓感，造成吃不停的惡性循環。
- 治療方法：中藥治療目標為健脾益氣、利水消腫為主。

#### ②體質類型：脾腎兩虛

- 症狀：體型較為胖嫩，並有畏寒、四肢發冷、下肢浮腫，常有心悸、腰酸，舌淡紅、苔薄白。
- 治療方法：補益脾腎，溫化水濕為主。

#### ③體質類型：肝腎陰虛

- 症狀：常常失眠、多夢，眼睛容易酸澀、腰膝酸軟、耳鳴、頭暈、大便乾結。
- 治療方法：溫補肝腎、滲利濕熱。

當成功減肥後，想要不易復胖，最好是養成正常的作息時間，三餐定時、並且一天最少攝取2000CC白開水，晚上早點休息不要熬夜，當體內的循環正常通暢以後，就不會再發生復胖了，而且還可以擁有健康又美麗的身體。



## 擺脫塗塗抹抹 從裡到外散發自然好氣色

平時工作壓力大、飲食不規律，熬夜加班，黑眼圈、痘痘、毛孔粗大、皮膚粗糙的問題是司空見慣。但是想要婚禮當天擁有完美的肌膚，不僅僅需要化妝師手下完美的妝容，更需要從內在美起來。中醫內調外敷，讓肌膚顯得晶瑩剔透、光滑白皙。

從醫學的角度看，皮膚的好壞很大程度上取決於身體狀況，因此內調非常重要，《黃帝內經》的“臟象學說”中關於美顏的問題就提到要“養於內、美於外”，意思是，若臟腑功能失調，氣血不順、精氣不足、陰陽失調，膚色就容易暗沉，易產生色斑及皮膚浮腫鬆弛，人體的皮膚、毛髮、氣色等等外在的表現，都是反映身體臟腑和經絡功能的好壞。例如，肺功能虛弱，皮膚會變得粗糙和多粉刺。心功能不佳的話，皮膚會變得沒光澤和臉色蒼白。肝鬱的人皮膚會變得灰沉沉的。腎氣虛弱下皮膚會變得枯乾和毛髮疏落。如果是痰濕的話，大顆的暗瘡便會出現。

怎麼吃才能健康白皙，想要從體內補充抗氧化、必須有耐心並養成日常使用習慣。不要以為吃了美白藥材就一下子能白了，因為每個人膚色暗沉的狀況不同，調理的方法及使用的藥材也不同，中醫認為當皮膚的色澤表現不同，引發的原因就不同，因此必須針對不同原因調理體質，才能真正解決肌膚不能美白的根源。

### 血虛的調理

調理：有這種情況可以從補血下手，市場上很容易買到的四物產品就很有幫助，不過注意裏面的“地黃”要選擇熟地黃才能補血並讓血產生熱能，同時也可以再加上黃耆或人參幫忙行氣，常吃紅燒鰻的效果也不錯。

### 腎氣不足的調理

調理：中醫認為“勞傷腎氣”，腎氣先天不足要補腎，後天的問題則要健脾來補氣，常用又可以很簡單取得的補腎食物包括黑芝麻糊、桂圓等，藥材則以何首烏最常見；至於淮山，也就是由山藥製成的中藥材則可補腎又健脾，若有脾氣虛問題者也可加黨參、黃耆，而陳皮也是不錯的理氣藥材。





### 宮寒的調理

調理：必須溫經散寒，改善虛寒體質後膚色紅潤後自然襯出皮膚的白皙，可用肉桂、薑等，簡單的食療則可飲用熱的生薑紅糖水，而利用艾葉燻臍也具有溫經散寒的效用，改善好氣色。

### 陰血不足的調理

調理：最好多用薄荷、荷葉等草藥材清火，綠豆和仙草也是很好的清內熱食物，食物則建議可吃豬肉或鴨肉來補腎陰。

### 養成好習慣，皮膚自然白

美白是女性永遠不厭倦的話題，美白的培養不是一朝一夕的事情。個人生活作息如果常常熬夜、抽煙，喝咖啡不喝水，使黑色素容易沉澱，再怎樣都很難變白，上班族平時生活不規律，特別是熬夜，女人一熬夜，這黑眼圈的問題肯定很嚴重，因此最好晚上10點之前就應“睡美容覺”，因為晚上10點到次日凌晨2點是人體表皮細胞的新陳代謝最活躍的時間，這段時間如果不休息，將影響細胞再生的速度，導致肌膚老化，這種恐怖的後果會直接反映在女人的臉龐上。經常熬夜的女性，皮膚粗糙、痘痘旺盛，黑眼圈也格外嚴重。

美真的是從「內」發出，包括內在的健康和內在的個人修養內涵。大家要一起從今天增加自己的內在美。



## 美容保養配方DIY 天然素材 拒絕化學成分

台灣歷經塑化劑及食安風暴的震撼後，消費者越來越注重產品添加劑來源及安全性，也驚訝原來越香、越好吃的東西，越是含有化學物質，對身體副作用也越大！

不管是食品也好或是保養品也好，只要用在人體上就要考慮它的安全性。

### 如何判斷化學產品

大家請細心去了解，化學產品到底要如何判斷？

以下提供幾種判斷化學產品的方法

- 保養品越是香味持久，越可能添加塑化劑 / 定香劑 / 或化學香料
- 沐浴精越是泡沫多，越可能添加SLS起泡劑 / 界面活性劑
- 洗髮精洗後越滋潤，越可能添加矽靈
- 塑化劑副作用：不孕 / 性障礙等
- 定香劑副作用：肝腎負擔
- 化學香料副作用：肝腎負擔 / 體質過敏
- SLS / 界面活性劑：破壞角質層 / 刺激皮膚引起過敏

當你開始感到頭皮出油易掉髮或皮膚阻塞毛孔粗大，用了再多清潔用品還是無法改善狀況，就有可能是化妝品或是保養品添加矽靈，使用上讓皮膚短暫感覺平滑，但清潔不夠卻容易造成毛囊阻塞導致發炎！所以這些化學添加風暴後，該思考的是如何「反璞歸真」用習慣化學產品的人，改用天然材質產品，可能一下子不能習慣，但使用一陣子後，會發現頭髮髮質越來越好，不容易分叉，皮膚也漸漸變得較能自然保水，不會一洗完臉或洗澡，皮膚感覺乾澀，身體肌膚減少過敏次數，皮膚自然呼吸能自我防衛！

### 天然化妝水DIY

很多天然植物其成份皆有鎮靜、消炎作用，例如：絲瓜、蘆薈、洋甘菊…等皆是可利用做化妝水材料。

### 甘菊清熱化妝水

- 材料：菊花3錢、蒲公英4錢、水五碗適量、75%酒精30CC，面膜紙或紗布1片。
- 作法：藥材洗淨，放入鍋中，加5碗水煎煮成1碗量，用紗布過濾藥渣留汁放涼即可。
- 用法：清潔臉部後，用熱毛巾敷臉，用化妝棉將藥汁塗抹於臉上或覆蓋上藥汁面膜紙，20分鐘後洗淨即可
- 適用膚質：油性、混和性膚質
- 功效：清涼解毒、涼血消腫也能改善粉刺、面皰等



## 天然面膜DIY

### 珍珠抗皺面膜

- 材料：當歸、白芷、白茯苓、白芨、杏仁粉各等量。珍珠粉或胎盤粉1/2量，水適量，蜂蜜少許。
- 用法：用小刷子將面膜均勻地塗於臉上，20～30分鐘後洗淨，每週2～3次。
- 作法：1.將當歸、白芷、白茯苓、白芨、杏仁粉各50克、珍珠粉或胎盤粉25克，混合後裝瓶備用。  
2.然後取瓶中混合好的中藥粉1小匙，放入碗中，加水適量調成糊狀。  
3.再加入少許蜂蜜混勻。
- 功效：此組配方有活血亮膚美白防皺的功效，適用於中老年，衰老鬆弛、皺紋密佈的皮膚。

### 人參除皺面膜

- 材料：人參3片、當歸、白芷、白芨、山藥、桃仁粉各等量。
- 用法：用小刷子將面膜均勻地塗於臉上，20～30分鐘後洗淨，每週2～3次。
- 作法：1.將當歸、白芷、白芨、懷山藥、桃仁粉各50克。混合後裝瓶備用。  
2.將人參3片放入杯中，加50ml沸水浸泡20分鐘，濾汁備用。  
3.然後取瓶中混合好的中藥粉1小匙，放入碗中，加入適量的人參汁，調成糊狀。
- 功效：這組配方有滋潤嫩膚、美白除皺的作用。適用於乾性、油性、中性等各種膚質的平時保養之用。尤其適用於中老年人使用。

### 美白除皺面膜

- 材料：白芷、綠豆、白茯苓、白芨、杏仁、桃仁粉各等量，蛋清半個，檀香精油2滴。
- 用法：用小刷子將面膜均勻地塗於臉上，20～30分鐘後洗淨，每週2～3次。
- 作法：1.將以上6種中藥粉各50克，混合後裝瓶備用。  
2.然後取瓶中混合好的中藥粉1小匙，放入碗中。  
3.加入蛋清適量調成糊狀。  
4.再加檀香精油2滴混勻。
- 功效：此組配方有美白潤膚、緊實除皺的作用。適用於細紋、鬆弛、浮腫的皮膚，四季皆宜。

### 參考資料

- 1.台灣美容網
2. HYPERLINK "<http://www.mmtw.org/>" <http://www.mmtw.org/>
- 3.吳明珠中醫師—豆漿養顏水養生專題報導

## 苗栗市宏達中醫診所 彭美婷醫師 專訪

### 中醫世家 醫德傳承

彭醫師的父親以中醫師執業，母親為中藥房藥師，成長環境與香味四溢的中藥為伍，在日本大學三年級的暑假，隨著父母親跟著慈濟人醫會的腳步到廈門義診，一個不曾想像過的世界實際的震撼了彭醫師的內心，在生活條件不充足的環境之下，那兒的人們穿著破損的衣服、身上忍受著病痛，卻能夠燦爛的笑著，笑容裡雖泛著淚光，但仍由衷地表達對於醫療團隊給予實質幫助的感謝。

那次義診旅行的人生洗禮，帶來的感動，深深觸動彭醫師的心靈，久久不能自己，進而立下了從醫的志願，希望幫助更多帶著痛苦疾病的人們解除身上的病痛。取得日本東京大學學位後，順利考取上海中醫藥大學，五年用心研讀學習，以優等成績畢業，隔年考取台灣中醫師特考執照，於是開啓了彭醫師在台灣的中醫師生涯。

### 個人治療養生理念

現代人越來越注重養生健康概念，所以彭醫師著重於全面性的身心靈健康診療。以心靈與身體相互作用為例：容易緊張或感覺壓力時產生胃痛，這就是心靈影響了身體；又或久病纏身之患者情緒大多產生負面觀感，這就是身體影響了心靈。診所目前使用國家GMP認證之中草藥(身體)以及醫療專業認證之芳香精油療法(心靈)來治療病患的身心靈，病患一踏入診間就能感受到與眾不同的舒適氛圍，彷彿進入SPA館的悠閒空間，耳邊傳來輕柔的紓壓音樂以及空氣中瀰漫著令人放鬆的芳香精油。診間採用的漢方精油，能夠針對療程需求，例如排淋巴，排水腫等，以促進血液循環目的。彭醫師希望患者就像自己朋友來訪一樣，能以放鬆的心情不要帶著壓力，才能真正傾訴自己的需求。

彭醫師認為身體與心靈必須同時獲得滿足，才能奠定健康的根本。觀察現代的文明社會，其實越來越多人每天都在過度消耗身體能量，隨著身體小毛病的產生，心靈的健康也逐漸的被疾病蠶食，導致每天愁眉苦臉，衍生憂鬱症、躁鬱症、精神官能症、自律神經失調、失眠、提早老化、甚至誘發癌症細胞增長的發生。根據臨床觀察，藉由中醫的身心靈療法，的確可以更有效的提高每位患者的生活品質。

### 中醫醫美發揮所長

以肌膚狀況來說，追究其根源是內分泌代謝出了問題，膚質調理重點在於由內而外的深層淡斑，診療主推活血化痰類方劑再搭配針灸促進血液循環，讓身體自然代謝毒素，搭配生活規律作息，並多攝取富含維他命c的新鮮蔬果。

工欲善其事，必先利其器，彭醫師擅長針灸美容，所以在市面上優劣不一的針具選擇上，挑選品質較佳之進口針。中醫美容醫術隨著時代進步，利用針灸可以達到拉皮目的，對抗地心引力產生的老化皺紋，例如雕塑V型臉，女性過了30歲之後皮膚產生鬆弛老化跡象，利用埋線將臉部肌肉拉提，埋線後不會產生傷口，線體也會自然吸收不需拆線；再用針灸刺激穴位，使皮膚自然



增生膠原蛋白，療程時間短，主要是診療過程天然，不會對身體產生破壞程序。

### 個人經驗分享

以一位32歲王姓女患者為例，因黑眼圈問題長期困擾就診，王女告知從小嚴重鼻子過敏，起床後鼻癢噴嚏連連，伴隨眼睛搔癢，故習慣性揉眼鼻，加上經常疲勞，容易頭暈感冒且胃口不佳。近半年因工作原因常須加班熬夜，導致壓力大睡眠不足，眼乾癢加重，並伴隨煩燥，口生異味症狀。該患者於假日時作息正常且增加睡眠，並無改善黑眼圈等症狀，反而隨著時間增加越發嚴重。

經望聞問切辯證後，下眼瞼明顯暗沉之外，亦有非表情產生的細紋，眼周肌膚鬆弛乾燥，皆為體內陰液不足，氣血循環不佳上顯於面之症。說話聲音微弱，容易疲勞、感冒、頭暈乃氣虛現象，加上近半年常熬夜睡眠不足而有煩躁易怒、口有異味、眼乾癢等症狀。切診脈微細數，舌質暗紅舌邊有齒紋，診斷為肺氣虧虛，肝陰不足，虛火上炎。治則以補肺滋陰、清肝明目降火，方藥以麥門冬湯合茵陳五苓散加白芷、魚腥草為主。並囑配合不熬夜、不喝冰冷、不吃辛辣油炸的作息飲食。王女經過8週配合規律作息飲食及湯藥調理之下，黑眼圈症狀明顯改善良多，鼻炎及上火症狀也自然減輕了。



### 現職

苗栗宏達中醫診所 彭美婷 院長  
FB粉絲頁面: 彭燕婷 彭美婷中醫師  
<https://www.facebook.com/herbaltamin/info>

### 學經歷

加拿大溫哥華St. Michaels University School 畢業  
日本東京青山學院大學畢業  
上海中醫藥大學中醫學系優等成績畢業  
上海市龍華中醫院受訓醫師  
台灣中醫師特考優等合格  
前台北市聯合醫院中醫院區醫師  
前登琪爾美容養生集團全美堂駐診醫師  
PAIMA台灣亞太抗老化整合醫療學會理事  
中醫世家祖傳40年  
新唐人亞洲電視台<談古論今話中醫> 受訪醫師

### 主治專長

1. 婦科帶下(月經失調、痛經、白帶、更年期障礙、產後/小產調理)

2. 皮膚疾病(青春痘、蕁麻疹、異位性皮膚炎、濕疹)
3. 腸胃障礙(胃潰瘍、便秘、腸胃炎、大腸激躁症)
4. 體質調理(鼻過敏、氣喘、小兒過敏體質、易疲倦感冒、睡眠障礙、坐骨神經痛)
5. 新陳代謝疾病(高血壓、高血脂、高血糖、代謝差)
6. 特約門診(穴位埋線減重、針灸美容淡化斑點、針灸改善黑眼圈、針灸瓜子臉塑型、針灸除皺、針灸改善雙下巴)

### 門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午08:30-12:00		●	●	●	●	●	●	全日 休
下午14:30-17:00		●		●	●	●		
晚上18:00-21:00			●		●			

電話: (037) 351665    LINE帳號: 037351665  
地址: 360苗栗縣苗栗市中正路912號  
(南苗新竹客運總站斜對面)

# 牛蒡子 的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Arctium lappa* L.

俗名(Common Name) (中) : 大力子、牛子、老母豬耳朵

(英) : Burdock, great burdock

來源(Source) : 為菊科(Compositae) 植物牛蒡*Arctium lappa*的乾燥成熟果實。

## 藥材性狀

- 瘦果呈長倒卵形，兩端平截，略扁，微彎，長5-7mm，直徑2-3mm。
- 表面灰褐色或淺灰褐色，具多數細小黑斑，並有明顯的縱稜線。
- 果皮較硬，果實折斷後可見子葉兩片，淡黃白色，富油性。
- 果實無味，種子氣特異，味苦微辛，久嚼稍麻舌。

## 顯微性狀

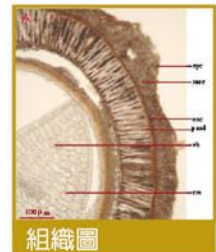
- 外果皮為一系列大小不等的類方形薄壁細胞，壁彎曲，多破裂；外被角質層。
- 中果皮厚薄不勻，細胞壁稍厚，棕黃色或暗棕色，微木化；於稜脊處常有小形維管束。內果皮狹窄，為棕黃色的頹廢細胞。
- 種皮最外為一系列柵狀細胞，多扭曲，排列緊密，長75-120  $\mu\text{m}$ ，直徑10-30  $\mu\text{m}$ ，層紋明顯；營養層為數列薄壁細胞，常頹廢不清。
- 胚乳細胞數列，內含脂肪油。子葉細胞內充滿糊粉粒及脂肪油；並含有細小草酸鈣簇晶。

## References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。114-151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。111-112頁。



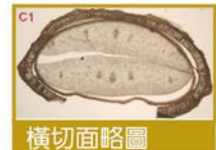
藥材圖



組織圖



胚乳



橫切面略圖



## 連翹的基原鑑定

學名 (Botanical Name) : *Forsythia suspensa* (Thunb.) Vahl

俗名(Common Name) (中) : 連翹

(英) : Weeping Forsythia Capsule

來源(Source) : 為木犀科(Oleaceae)植物連翹*Forsythia suspensa* (Thunb.) Vahl之乾燥果實。



### 藥材性狀

- 果實呈長卵形。
- 表面有不規則的縱皺紋及多數凸起的小斑點，兩面各有1條明顯的縱溝。
- 頂端銳尖，基部有小果梗或已脫落。
- “老翹”自端開或裂成兩瓣，外表面黃棕色，內表面淡棕色，平滑，有一縱隔壁，種子多已脫落。
- 果皮硬脆，斷面平坦。
- “青翹”多不開裂，外表面污綠色，大多無疣狀突起，質硬，種子多數黃綠色，細長。
- 氣無，味苦。

### 顯微性狀

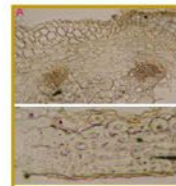
- 外果皮為一系列切向延長的扁平細胞，為外表皮，外被角質層。
- 中果皮為約10~30列排列不規則的薄壁組織，厚薄不一，可見紋孔。
- 中果皮內分佈眾多維管束，大小不一。
- 內果皮為近10列的厚壁組織，大都為木質化的纖維束並夾有石細胞群。

### References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。280-289頁。



藥材圖



組織圖



石細胞



內果皮

# 活動窗



▲ 高雄醫學大學



▲ 成大EMBA&MBA



▲ 中華醫事科技大學-食品營養系



▲ 中華醫事科技大學-護理系



▲ 北港宗聖扶輪社



▲ 南投中醫師公會



幸福羊溢

乙未  
2015  
年

有你珍好

【食尚禮饌，食在養生】

養生  
羊眉吐氣迎新年

生祥呈采祝賀禮

嚴謹用心  
健康安心



精緻禮盒送禮自用皆宜

【甜品五寶】

《薏苡仁》  
靚白水嫩

《白木耳》  
彈力美妍

《紅棗》  
紅潤養顏

《山藥》  
維護消化

《蓮子》  
穩定紓壓





## 法律小常識

### 問題

要求購屋人交付定金後才能看契約，合法嗎？

### 解析

關於預售屋買賣，部分建設公司規定購屋人須先給付10萬至20萬元不等的定金才能看買賣契約書。這樣的約定會有下列法律責任：

一、行政責任—被公平交易委員會課以行政罰鍰：

- (1) 公平交易委員會認為：購屋人在簽訂預售屋買賣契約書時，房屋尚未具體成形，對於所購房屋之環境、外觀、隔局、配置及建材設備等重要交易資訊，購屋者只能透過廣告或買賣契約書加以了解。
- (2) 若建設公司要求購屋人在閱覽契約前先給付定金，無疑是限制購屋人取得購屋資訊，讓購屋人在交易資訊不對稱的情況下作成交易決定，對購屋人顯失公平；同時也對其他遵守規定的建設公司造成不公平競爭。所以「公平交易委員會對於預售屋銷售行為之規範說明」第4條第1項第1款規定：「建築開發業者銷售預售屋時，不得為下列限制購屋人契約審閱之顯失公平行為：要求購屋人須給付定金或一定費用始提供契約書。」即對建設公司要求購屋人交付定金後才能看契約的約定，予以明文禁止。
- (3) 建設公司若違反以上規定，一般會被公平交易委員會依公平交易法第41條第1項課以新台幣50至60萬元不等的罰鍰，不可不慎。

二、民事責任—買賣不成立時，返還定金給購屋人：

以上是關於行政責任的介紹；另外，建設公司還有下列民事責任要注意：

- (1) 預售屋買賣契約「成立以前」所收取的「預約金」或「保留金」，一般俗稱「小定」；作用在於證明雙方已經約定將來要簽訂買賣契約（即證明買賣預約成立）。至於買賣契約「簽訂時」收取的「簽約金」則稱為「大定」；作用在於證明雙方買賣契約已經成立（即證明買賣本約成立）。因此，在預售屋買賣契約簽訂前，購屋人為閱覽契約所交付的定金，其性質應是「小定」，用以證明雙方買賣預約成立，將來有簽訂買賣契約的義務。
- (2) 購屋人給付小定取得買賣契約書審閱後，若雙方完成買賣契約之簽訂，小定依民法第249條第1款可轉為買賣價金之一部分。反之，購屋人審閱契約後，對買賣條件無法與建設公司達成共識時，則應類推民法第249條第4款契約「不可歸責於雙方當事人之事由，致不能履行時，定金應返還」之規定，由建設公司退還小定給購屋人（最高法院93年度台上字第441號民事判決參照）。



## 泡湯遊一套 全包式遊程夯

隨著氣候越來越趨寒冷，泡湯暖身的風氣就越來越熱，為了提供更完善的服務，讓民衆不僅泡湯享美食外，更設計推出更多的玩樂樂趣，以全包式優善服務，來獲得消費者的青睞，如位在陽明山天籟渡假酒店就為旅客們，推出「天籟心發現冬隱霧」專案，一泊三食的全包式方案，除了為旅客打點三餐與住宿，行程也由飯店精心規畫，自預訂飯店開始，交通的接駁、夜宿的空間、味蕾的饗宴以至貼近在地人文生活與歷史演進的遊程與DIY手作課程，不僅可以感受陽明山令人心醉的風韻外，亦享受冬季溫暖時不知歸之旅。

許多人都享受過泡湯，但卻對溫泉不夠了解，陽明山天籟於冬季企劃「火山歷險」行程中，即會帶領遊客追溯到天籟溫泉區的硫磺泉脈源頭，四週遍佈隨風搖曳的金黃芒草，一窪窪的地熱溫泉井終年繚繞硫磺白煙，陣陣的硫磺味撲鼻而來，置身飄渺白煙及漫天芒草叢中，感受獨樹一幟的火山地形，親身探訪過後更了解溫泉的生成，搭配的溫泉泥塑DIY教室，採用在地的溫泉泥混合些許陶土，讓所有參加的大小朋友可以親手製作屬於自己風格的泥塑作品。

若想體驗金山地區的在地人文民情也可選擇走訪金包里老街，俗稱金山老街的金包里老街是北海岸地區唯一的清代商業老街，至今尚保有許多過去繁華歷史所刻下的痕跡，老街上為數不少的傳統店家依舊持續營業，柑仔店、傳統的百草店、古早粿店等等，都散發著金山濃濃的小鎮風情，位於中山堂旁的公共浴池，已有接近一甲子的歷史，澡堂邊百年手工溫泉洗衣槽，歷史痕跡更襯韻味；回到飯店後可手做傳統地瓜泥餅，採用天籟自闢開心農場中所栽植的地瓜，透過傳統製作古法，保留地瓜自然香氣與口感。

出處：旅遊經一編輯部 / 洪書瑛



# 養生調理食材

港香蘭的**嚴謹用心**，

讓養生料理**健康安心**

- 嚴選產地高品質養生食材
- 真空保鮮包裝，保留天然原味
- 透明化包裝，呈現食材原貌
- 符合藥典安全標準規範，安全有保障
- 內附檢驗報告，料理好安心



**125克包裝**



**新品上市**