



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



 **5-6** 月號
2015 May-June

好『孕』啟程， 幸福樂活

『3不4要』，培養易孕體質
享受過程也能擁有好『孕』氣
迎接羊寶寶！中醫教你居家坐月子
熱門6QA！你的月子餐落伍了嗎？

ISSN 172-6345X



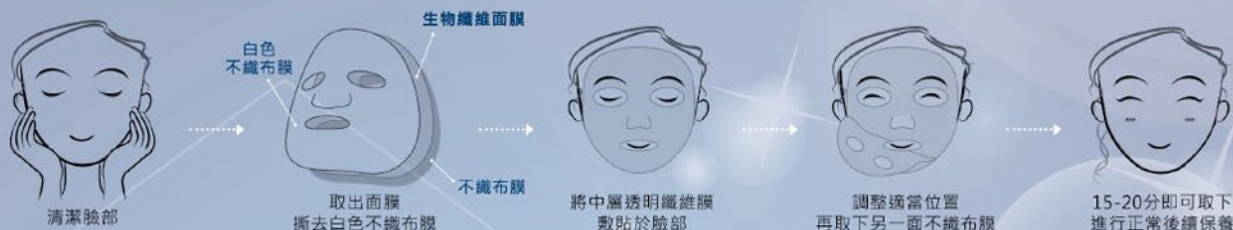
9 771726 345003

重回青春年華 對抗肌膚老化

美白保濕生物纖維面膜

Botanical essence mask to relief signs of aging
Smoothen fine lines from within, vitalize skin, defer aging occurrence and maintain skin resilience

使·用·方·法



新一代美容材質-生物纖維面膜

純植物性獨特醱酵製造 纖維直徑極度細緻
緊密貼緊肌膚 更以三層式設計
將每滴精華液完整封存 保水性強
不易乾燥或揮發 幫助活性成分滲入肌膚
使肌膚留住水分 恢復彈性



南市衛粧廣字第1030810013號



港香蘭應用生技股份有限公司
Biotanico Inc.

74147 台南市新市區南科一路1號 消費者諮詢專線：0800-728365
Website: www.biotanico.com.tw/ Facebook: www.facebook.com/biotanico

衛生福利部國民健康署

孕婦產前健康照護衛教指導服務補助方案

為針對孕期重要健康議題，國民健康署(以下簡稱本署)乃依科學實證與國際作法，及為提供連續性的全人照護服務，提升孕期照護品質，規劃補助2次產前衛教評估與指導，避免危險因子對母嬰健康的影響，降低相關合併症或慢性病之發生，保障母嬰健康。

補助標準

就醫序號		補助時程	建議補助週數	服務項目	補助金額
醫療院所	助產所				
IC41~42	IC51~52	妊娠第一孕期： 經醫師診斷、 確認懷孕後至妊 娠未滿17週前。	12週 以前	孕婦產前健康照護衛教指導 ：維持母胎安全、孕期營養 、兩性平權等衛教指導。 備註：得依孕婦健康需求， 搭配第1次至第2次任一次孕 婦產前檢查申報。	100元
IC45~50	IC55~60	妊娠第三孕期： 妊娠第29週以上。	29-40週	孕婦產前健康照護衛教指導 ：維持母胎安全、孕期營養 、孕期心理適應、生產準備 計畫、母乳哺育等衛教指導。 備註：得依孕婦健康需求， 搭配第5次至第10次任一次 孕婦產前檢查申報。	100元

費用申報及核付方式

• 衛教指導服務提供：

- 1 由醫事人員採一對一方式，提供懷孕婦女衛教評估及個別指導，針對具有危害健康行為之因子（如：吸菸、二手菸、喝酒、嚼檳榔及使用毒品等），或孕婦自我評估為「不清楚」之結果者，給予加強衛教，並填寫「孕婦產前健康照護衛教指導紀錄表」，留存於病歷中備查，並傳輸於本署指定之系統或登錄於本署指定之網頁等作業。
- 2 如經醫事人員評估具本案之紀錄表內所載危害健康行為之因子者（如：吸菸、二手菸、喝酒、嚼檳榔及使用毒品等），請向個案說明並徵得同意後，將由衛政及社福單位提供母嬰社區關懷與追蹤訪視及必要的資源轉介。

• 費用申報：

- 1 提供本方案服務之醫事機構，應自提供孕婦產前健康照護衛教服務之次月一日起六個月內，依照目前健保申報流程，向健保署申報費用；由健保署依據本署提供之受訓醫事人員及所屬醫事機構名冊進行比對支付後，以申報檔及領據轉送本署核復。逾期未申報者，不予核付費用。
- 2 本署對於參與本方案之醫事機構，得實施不定期之查核與輔導。經查有費用申報不實、健保卡與本人不符、費用申報與病歷記載或服務提供不符、不正當方法招攬民衆提供服務之情事或相關表單之記載虛偽不實或其他違反醫療相關法規者，本署將追繳費用，並得終止辦理本補助服務方案之資格。
- 3 本方案未規定者，準用全民健康保險相關法令及「醫事服務機構辦理預防保健服務注意事項」之規定。

結論

自民國84年全民健康保險開辦以來，國內經參考實證及國外經驗，結合健保特約醫院實施孕婦預防保健服務並提供10次產前檢查及1次超音波檢查迄今。在現行國內實施的產檢次數與其他先進歐、美、日等國家並無不同，且以民國102年孕婦接受10次平均產檢的利用率達94.3%，至少產檢1次利用率為98.5%，至少4次產檢利用率97.5%。

另，依實證研究及美國Preventive Services Task Force (USPSTF)建議在初級保健機構對成年人、孕婦及孕期，提供相關議題諮詢，如：母乳哺育諮詢、酒精濫用諮詢、菸害諮詢…等或介入措施，可有助於健康行為。

資料來源：衛生福利部國民健康署



藥膳黑芝麻補奶粥

材料：山藥15克，核桃30克，黑芝麻150克，粳米60克，鮮牛奶200克，冰糖50克，紅棗片50克，枸杞子少許

做法：粳米用清水浸泡1小時，撈出瀝乾。山藥、核桃切成小顆粒、黑芝麻洗淨後曬幹，入鍋炒香，加鮮牛奶和清水拌勻，磨成漿，濾出漿汁。鍋中加適量水，放入冰糖，大火煮溶，將漿汁倒入鍋內與冰糖攪勻，加入紅棗片、枸杞，邊煮邊攪拌成糊，熟後即成。

功效：黑芝麻與核桃肉皆能補肝腎、填精血、通乳汁，山藥則是可以通乳。愛吃甜食의產婦可選擇之。

食材說明

山藥

性味：甘平無毒

功效：滋養強壯，生津止渴，瀦精止瀉，補脾肺，益筋骨



核桃

性味：甘溫無毒

功效：補氣養血，益肺潤腸，補腎強腰膝，鎮咳定喘，收斂緩和



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



枸杞子

性味：甘平無毒

功效：滋補肝腎，強壯筋骨，益精明目，潤肺止咳



麻油首烏腰花

材料：港香蘭首烏靈芝御膳包1包、豬腰1付、老薑片5片、黑棗3顆、紅棗2顆、枸杞少許、米酒300cc、黑麻油50cc

- 做法：
- 1 豬腰子去除尿線後洗乾淨，斜刀交叉切花塊，用熱水略川燙，泡入冷水中呈腰花備用
 - 2 首烏靈芝御膳包沖泡50cc水，取藥汁，黑棗、紅棗略洗瀝乾備用
 - 3 鍋燒熱，加入麻油，開中火放入老薑片爆香，再加入米酒、腰花、藥汁、紅棗、黑棗、枸杞至鍋中大火快炒至腰花切花處脹大裂開即可

註1：御膳包可以個人喜好更換不同種類

註2：肉類可依個人喜好或季節更換

說明：麻油腰花應該是做月子期間最常見的一道料理了，麻油可以加速潤滑子宮，促進子宮的收縮，激發體內的抵抗力，幫助血液迴圈和補氣，老薑頭與酒可以加強心臟，幫助子宮加速推出髒血，子宮就容易復原，減輕產後的發炎腫脹和調理身體。



『三不四要』，培養易孕體質

現代人在全球快速繁榮發達的時代，無論是科技人文觀念，都跟以前不一樣，所以隨著現代生活改變，很多觀念也隨之起變化了！像是『成家立業』的想法也就不一樣了。除了現在人比較晚婚之外，部分夫妻都希望在經濟狀況穩定一些後再有自己的寶貝。可是就一等再等狀況的情形下，可能就錯過了最佳的受孕時期。

站在中醫的立場，此時夫妻兩人更需要培養好體質，讓求子之路能變得更順遂。而在中醫方面婦女有四種體質較不易懷孕：

體質	特徵	保健	食調
氣虛體質	形體消瘦或偏胖，說話有氣無力、聲音低沉，容易倦怠、健忘，常常坐著就出汗，稍微活動出汗更多，食慾較差，易感冒，常腹瀉。	應補氣、健脾、益腎	需達到膳食平衡，飲食多樣，營養豐富。可多吃粳米、糯米、小米、胡蘿蔔、香菇、豆腐、雞肉、青魚、山藥、桂圓、紅棗、蓮子等。忌食冷飲、大量的生冷蔬菜和水果、肥肉、煎炸食品等。
血虛體質	通常是面色蒼白，常有頭暈目眩，嘴唇和指甲顏色較淡；月經量少或閉經，不耐體力勞動，易失眠。	應滋養陰血	多吃易消化食物，可多吃一些桑葚、荔枝、黑木耳、菠菜、胡蘿蔔、豬肉、牛肝、羊肝、甲魚、枸杞、當歸、紅棗等。戒煙酒，忌食辛辣腥膻（如無鱗魚、辣椒、生姜、蒜等），也不要吃過多甜食。
陰虛體質	表現為口燥咽乾，半夜睡著出汗，醒後汗止，心煩急躁，睡不安穩。	應滋陰、清熱、潤燥	吃一些清淡的食物，可多吃芝麻、糯米、蜂蜜、乳品、魚類、黑木耳、藕汁、海參、枸杞、銀耳等。戒酒煙，特別是烈性白酒。因陰虛多伴內熱，故忌食一切大辛大熱、助陽及刺激性食物，如蒜、辣椒、胡椒、花椒、乾薑，還要忌食大熱補品，如人參等。
陽虛體質	通常形體較胖，平時怕冷喜暖，手足總是冰涼，腰膝冷痛，耐春夏不耐秋冬的氣候。	應溫補脾腎、助陽祛寒	宜食清淡易消化食物，可多吃羊肉、雞肉、韭菜、胡桃、蔥、薑等。戒煙酒，忌食清熱解毒之品，不宜過食生冷瓜果及性偏寒涼的食物，如香蕉、西瓜、番茄、苦瓜、萹菜、橄欖、豆腐、茭白等。

以上四種體質，如果處於病變輕微階段，可通過飲食和生活方式加以調整，嚴重者則需要輔助藥物進行干預。

若是月經不順，或有多囊性卵巢、子宮肌瘤、子宮內膜異位症、輸卵管阻塞等問題，即使先生方面精子質量正常，卵子也不容易受精與著床。因此，中醫師彙整「3不4要」原則，協助長時間於職業工作的女性改善生活作息，有助於培養易孕體質：

- **不吃冰**：冰品冷飲溫度低，多吃會影響骨盆腔血液循環，使盆腔內的血管收縮，可能引起月經量過少、痛經、月經血塊多等問題，而不易受孕。且月經前兩周到月經來潮的時間內宜忌冰冷，寒涼的瓜果類也不宜多吃，並注意下半身保暖，不要受寒。
- **不晚睡**：賀爾蒙的分泌和生理時鐘息息相關，長期熬夜及夜間工作者常有月經週期不規律的問題，也代表卵巢功能的不正常，無週期性排卵。因此想要懷孕的女性應養成規律的作息，不熬夜、不日夜顛倒，卵巢隨月經週期分泌足量的雌激素、黃體素，有排卵才有機會受孕。
- **不過度減肥**：子宮、卵巢等臟器需要足量的營養來維持臟器的正常運作，過度節食不僅會讓卵巢功能退化，影響排卵的週期性，甚至會讓女性提早停經，進入更年期。
- **要調經**：要懷孕就要調月經，月經規律，血量穩定，表示有週期性的排卵，抓準時間，受孕成功率將大大提升。
- **要量基礎體溫**：基礎體溫的測量是預測排卵日最有效的方法，尤其是月經週期較不規律的女性更應利用這個方法，精準掌握排卵日。基礎體溫是連續不間斷的睡眠達6至8個小時以上，清晨起來時尚未活動、進食前所測得的體溫，正常有排卵的月經週期可在排卵前後分為低溫期及高溫期，排卵則是發生在體溫持續上升前的低溫當天，而根據每個人卵巢功能，會有1到2天的誤差。把握低溫轉為高溫的5~7天，努力做功課，可提高成功機會。
- **要把握黃金育齡期**：女生黃金育齡期為25至32歲，35歲以上懷孕機率將降至6成以下，建議有生育計畫的夫妻，應及早規劃，才能順利得子。
- **要放鬆心情**：過度的情緒反應會影響內分泌系統，導致精子生成、活動及排卵功能異常，而高壓及忙碌的工作環境容易造成肝氣鬱滯、脾胃不調的體質，使得卵子受精、子宮的著床環境不穩定，醫師建議可藉由適度的運動、旅遊紓解壓力、放鬆心情，也是調整受孕環境的重要方法。

參考文獻

1. <http://www.gxrky.com/Item/1683.aspx>
2. http://big5.ycwb.com/health/2014-04/15/content_6552059.htm
3. <http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=31126>

享受過程也能擁有好「孕」氣

現代社會結婚年齡越來越往後延，越來越多女性害怕遇到高齡產婦的困境，當然希望能盡早懷孕；再加上少子化現象，整個大家族就盼望個金孫出現，一結婚，長輩跟周遭親友就開始盯著新嫁娘的肚皮期盼有好消息。有時候年輕的夫妻結婚後因為一些因素選擇先不要孩子，但是等到準備好想要寶貴時，卻總也不能懷孕。使得懷孕似乎已經不是那麼簡單的事了。

現在醫學上稱的不孕指的是「不易受孕」，在沒有避孕的情況下，經過12個月以上的性生活，而沒有成功受孕，即稱為不孕症。根據臨床統計，目前台灣在生育階段的夫婦當中，約有15%的夫婦有不孕症的困擾。其中造成不孕的原因分為女性因素、男性因素、以及男女雙方都有問題三部份。

當夫妻想要懷孕時，若是女性生理週期穩定，且週期天數在21至35天的合理範圍內，以量測基礎體溫或是用排卵試紙推算排卵期是最簡便的方法。當基礎體溫量到最低溫，表示約24~48小時將排卵。排卵試紙驗到T=C，表示約24~36小時將排卵。排卵後，卵泡會形成黃體，分泌黃體素(Progesterone)，並作用於下視丘的體溫調節中樞，使基礎體溫上升。要成功懷孕，基礎體溫最好符合以下幾個要件：

- ① 低溫期體溫要穩定
- ② 低溫期到高溫期爬升二到三天，並且溫差明顯
- ③ 高溫期正常要超過12天，若高溫期過短即表示黃體素不足，當黃體素不足，不僅會影響精卵之間受精，也會影響著床，甚至造成「早期流產」等危險。

排卵試紙測的是黃體生成素LH(Luteinizing Hormone)，當LH上升就會促進卵巢釋放卵子。許多人推崇排卵試紙，但價錢較高，基礎體溫法則是容易受到其他因素的干擾，建議早上醒來還未起床的時候就檢測較為準確。

另外女性也可以利用陰部分泌物狀況來判斷排卵期：月經過後會感覺到一段乾燥期，然後有潤滑混濁的黏液，直到黏液成透明蛋清樣，滑滑的具有伸縮性，接著又再轉混濁，再經過一段乾燥期，又是下一次的月經來臨。一般乾燥期是非孕期，潤滑分泌物開始時就是受孕期，蛋清狀滑黏液的最後一日是尖峰日，排卵就在此二十四小時之內。

有研究結果發現，在排卵日前後兩天性交的受孕率較高，受孕率的最高峰是排卵日當天。這是因為卵子可存活十二至四十八小時，而精蟲在潤滑的黏液中，可活二至五天，且蠕動良好，但在乾燥的陰道內，只能活三小時。所以為了增加懷孕的機率，應儘量在最接近排卵日的時間性交。因為排卵之前過早性交，精子在女性生殖道裏停留時間過長，而排卵後過遲性交，卵子等待時間過久，兩種情況都會影響受精卵的質量，不利於優生。另外，性交間隔過短，精液稀薄精子量少，不利於受孕。為了增加受孕的機會，且提高胎兒質量，通常要在排卵期前節慾2~4天，使雙方精血旺盛，以保證足夠數量的高質量精子受精。

「渴望生孩子的夫婦常把房事當作例行公事，這個做法是錯誤的，夫婦應該像最初還未想要生孩子的時候一樣，盡情享受性趣，這樣可把懷孕的機會大大提高。」這樣的說法看似只是為了幫有懷孕壓力的夫妻解套，但這其實是有一定科學根據的說法！

女性受孕不一定必須有性高潮，但性高潮可以增加受孕機會，因為性高潮時陰道周圍的肌肉會強烈收縮，子宮內原為正壓性高潮後急劇下降到負壓，這樣的子宮收縮作用，有助將精子吸進子宮頸和子宮，提高受孕機會。性高潮時子宮會上提，消退期子宮下降，這也有利於精子從精液池流入子宮。另外在性興奮過程中，陰道的內三分之二段會稍微膨大，可以作為精液儲存池，而外三分之一段則收縮以減少精液外流。再者，性興奮中，陰道分泌鹼性粘液，提高平常呈酸性的陰道環境的PH值，也有利於延長精子的存活期和提升活動力。

女性高潮還會出現額外排卵，這就是“安全期不一定安全”的原因。因為高潮時激素分泌充足，輸卵管的液體增多，已經成熟的卵子得到更多營養，而在卵巢裡尚未成熟卵子可以提前成熟並排出。

對男性來說，較舒適的環境和良好的氣氛使男性在性交時獲得強烈性刺激，精子數目可增加一半，精子質素亦會較佳。男性在這樣的狀態射精，由於精液激素充足，精子的活力會較為旺盛，使這些健康的精子更易通過女性的陰道使卵子受精。還有研究發現，在性高潮時，子宮頸會稍微張開，這種狀態會有30分鐘左右，為精子大開方便之門，此時的子宮位置幾乎與陰道形成直線，避免精子走“彎路”，有利於及早抵達並與卵子會合，也減少精子在運行過程中受到外界因素的傷害。





孕釀幸福，營養攝取有撇步

根據衛生署的孕期營養建議，懷孕期建議每日需攝取五穀根莖類4~6碗，奶類2~3杯，蛋豆魚肉類4~5份，蔬菜類3~4份，水果類3份，油脂類3湯匙。

懷孕期間想吃什麼就吃什麼，最後不但體重增加太多，造成日後減重困難，加上沒忌口，還可能吃進許多會誘發自己及寶寶過敏體質的食物。所以，以下就來討論懷孕的時候該如何吃會比較恰當。

懷孕初期

• 葉酸

懷孕前三個月是胎兒器官的分化期，此時，胎兒對於營養的需求量還不高，所以，媽媽只要維持和懷孕前相同的熱量攝取即可，不過，比較特殊的是孕婦如果缺乏葉酸，易造成胎兒先天性神經管缺陷，所以，建議在懷孕前及懷孕初期時可以加強葉酸的補充。

葉酸的來源：包括有大麥、豆類、牛肉、小麥胚芽、糙米、乳酪、雞肉、綠葉菜類、肝臟、牛奶、柳橙、鮭魚、鮪魚、全麥等穀類。通常只要孕婦一餐吃一碗深綠色蔬菜或是多吃豆類、魚類等食物，葉酸的攝取量就會足夠。

• 補充維生素B6

補充維生素B6可以改善孕吐，所以，媽媽也可以從全穀類、豆類、堅果類、蔬菜中，補充維生素B6。

懷孕中期

• 每天需增加的熱量：可增加約200~300卡的熱量，總熱量大約是1800~2300卡。

• 需加強攝取的營養素：鈣質、纖維質。

中期營養重點：

• 再增加300卡的熱量

進入懷孕中期，胎兒身體各個器官開始快速發育，媽媽所攝取的營養是否均衡、充足都會對胎兒造成影響，多數現代人熱量攝取都已足夠，比較不足的可能是蔬菜、水果及鈣質的攝取量，所以，整體來說，懷孕中期的媽媽每天只需要再增加約300卡的熱量即可滿足胎兒的發育需求，孕婦中期一天總攝取熱量約是1800~2300卡。

• 鈣質

另外，此時胎兒需要較多的鈣質以幫助骨骼及大腦的發育，所以，建議孕婦一天應攝取約1200毫克的鈣質，可以每天喝兩杯的牛奶或是多補充起司、優格、小魚乾等含鈣食物。

- **高纖維食物**

由於子宮增大會影響腸胃的蠕動，很多孕婦從中期就會出現便秘的困擾，所以，建議媽咪最好多攝取一些高纖維的食物，例如糙米、全麥食品、地瓜葉、空心菜、香蕉等，另外，適量補充水分及運動，也都有助於排便。

- **蛋白質**

至於蛋白質的攝取量，第二期可增加為6公克。通常一份肉類蛋白質約為7公克，一杯牛奶蛋白質約為8公克，所以，媽媽只需要適當增加一些豆魚肉蛋奶的攝取量，就可以獲得充足的蛋白質。

懷孕後期該如何吃？

- 每天需增加的熱量：可增加約200~300卡的熱量，總熱量大約是1800~2300卡。
- 需加強攝取的營養素：鈣質、鐵質、纖維質。

後期營養重點：

- **增加300卡的熱量**

到了懷孕後期，媽媽也是和中期一樣每天約增加300卡的熱量，然後均衡攝取六大類型的食物即可，而蛋白質的攝取量每日可多攝取12公克。

- **鐵質**

根據調查，有五成的孕婦都有鐵質攝取不足的問題，加上到了懷孕後期，媽媽本身對於鐵質的需求量更為提高，更需要多補充鐵質。每天鐵質建議攝取量為30mg左右，可以多吃富含鐵質的食物，包括蛋黃、牛肉、動物的血液（如豬血、鴨血等）食物。此外，多吃富含維他命C的蔬果，也能幫助鐵質的吸收。如果想要額外補充鐵劑，最好先請教醫師的意見。

- **鈣質**

懷孕後期仍然需要積極補充鈣質，所以，提醒媽媽別忘了多喝牛奶或多吃豆類製品、乳酪類食物。由於維生素D可幫助鈣質的吸收，準媽媽偶爾也可以利用傍晚陽光不會太強烈的時候，到戶外散散步，適量接觸日光，可提高體內維生素D的含量。

- **高纖維的食物**

為了預防便秘問題，此階段仍然需要多補充高纖維的食物，多吃一些新鮮的蔬菜水果。

- **注意鹽分和糖分**

懷孕後期孕婦也要控制自己的體重，尤其是有妊娠高血壓或水腫症狀的孕婦要注意鹽分的攝取，如果有妊娠糖尿病或體重增加已太多的孕婦要控制糖分及熱量的攝取。

迎接羊寶寶！中醫教你居家坐月子

從中醫學角度論述，因為經過生產時的用力與出血、體力耗損，處於「血不足，氣亦虛」的狀態，大約需 6~8 週的時間才能恢復到懷孕前的生理狀態，這段時間的調養正確與否，關係到未來日子的身體健康，如果能抓住生產的機會調整體型，或治療某些生產以前身體上的症狀，按照正確的方法坐月子，好好的補充營養，充分的休息，就能帶給你往後幾十年的健康身體。

① 產後沐浴、洗頭注意保暖

台灣地區天氣多溫暖，夏季更是炎熱，所以產後一星期只要體力許可，備好暖爐在旁，沐浴、洗完頭髮最好趕快在房間內擦乾、吹乾，不要著涼即可，也避免在浴室內使用電器，預防意外發生。

② 產後不吹風

中醫非常重視坐月子時不能吹風，因為產後氣血虛弱、筋骨鬆弛，風寒濕邪易趁虛而入，引起感冒、風濕、關節酸痛、腹瀉等疾病；所以冬天坐月子注意室溫，風不可太大、室內不可太悶，必要時可以空調來改善溫度及濕度，夏季炎熱的氣候最難熬，但也不可直接吹冷氣、洗冷水澡，電風扇、冷氣、自然風都算是六邪中的「風邪」，容易使產婦感冒。

如何讓室溫舒適呢？在家中可以把電扇對著反方向吹，讓風打在牆壁反彈回來，使室內空氣流通，冷氣不可直接吹到產婦，必須向著無人的地方吹，再感受涼意即可，同時最好穿著寬鬆輕薄的長袖衣物，預防環境冷熱變化，如出入冷氣房或是汽車內外而引起感冒。

③ 坐月子不能喝水

生產時喪失了大量體液，如血液、汗水、唾液等，產後又容易流汗，在身體水分大量流失後，如果嚴格限制水份攝取，會使體液電解質不平衡，造成脫水的現象，如果只以米酒水、藥膳湯來解渴，可能會出現越喝越渴越上火的情形，所以口渴時候，喝些較清淡的湯品，如銀耳湯、山藥湯等，也可以把水果切塊煮成水果茶，宜多選用溫熱性的水果如葡萄、龍眼、櫻桃等，即使寒性的水果煮食後就不會過於寒涼。

④ 坐月子禁看電視及書報

考慮以前的照明用具不佳，坐月子期間產婦較閒暇，如果大量閱讀會傷害視力，所以鼓勵坐月子期間要多休息、勿操煩；現在有良好的照明，閱讀報紙、雜誌、書籍、看電視、打電腦都是被允許的，但文字要夠大、姿勢要正確、時間不要太長、光線要充足，不看悲傷、火暴或是情緒激烈的東西，最重要是不影響休息，沒有適度的休息，易造成出血難止、腰酸腹痛、精神不好。

⑤ 坐月子如何膳補？

台灣人習慣在產婦坐月子期間，以豬肝、豬腰子、麻油雞等食物來進補，並多使用全酒烹煮，以過去物資缺乏的條件下，坐月子的食物都是高熱量、高蛋白質，是很務實的一種保健方式，以現代人的營養狀況並不適合照單全收；中醫婦科典籍中建議不要吃太油膩，以免腸胃消化不良，並認為坐月子時不可使用太多酒，酒量差者更不要勉強喝酒，只有在烹煮生化湯以酒當作藥引

，臨床上看到許多產婦胃口差、感覺燥熱、口乾，吃不下麻油雞和豬肝，照中醫營養學的觀念，魚、肉、蛋、奶、蔬菜、水果坐月子時可多吃，注重均衡飲食，食物不宜過鹹，除非有腎臟疾病，否則產婦並不需要特別限制鹽、水的攝取，所以在坐月子期間的膳食原則，應把握不油膩、酒不過量、清淡、營養均衡四大要點。

一般來說，在中醫坐月子的方式上，可以分為4個階段，下列將詳細解說每個階段的調理重點，建議先請中醫師針對體質診斷，讓媽媽們在正確的時機點，補充產後身體所需要的營養：

- **產後3～7天**：主要是將產後子宮內的瘀血排淨，促進子宮的收縮，媽媽可以服用生化湯來排除惡露，去舊生新，讓子宮及早恢復機能。
- **產後7～14天**：產後婦女因為大量失血，身體虛弱，此階段的調理要點是幫助產婦滋養新血，像是服用四物湯。產後媽媽開始哺餵母乳，因此可以在補血的架構下，增添促進乳汁分泌的藥材，例如，王不留行、路路通、通草。
- **產後14～20天**：中醫認為婦女經歷生產後，身體失血過多也會造成氣虛，因此使用補血的藥材之外，還要再加上補氣功效的藥物，達到氣血雙補的作用，像是十全大補湯。
- **產後21～28天**：進入坐月子的尾聲，可以在補氣補血的概念下，加強骨盆和筋骨的復原，讓原本因為懷孕而鬆弛的肌肉恢復彈性，可利用杜仲、續斷、骨碎補等補腎養筋骨的用藥。

另外，脾胃虛寒的婦女容易因為服用補藥造成腹瀉等等情形，使用乾薑、陳皮以及砂仁，促進腸胃吸收和消化，減少不適的狀況。



多胞胎多福氣？！人工受孕風險停看聽

現代人不婚、晚婚或晚產，加上生育率下降似乎也透露很多人都面臨不育症的危機，尤其是女性用心於在職場上，還得分身照顧家庭，使得婦女在不正常的生活習慣和強大壓力下，身體機能漸漸失調導致懷孕的機會比常人低，許多想生育的婦女會尋求醫生幫助藉由服用或注射排卵藥，以增加受孕機率。然而，在人工受孕普及化的情況下，並不是每個人都適合做人工受孕，都能擁有「好孕氣」呢？在接受人工受孕前該了解哪些注意事項及危險性？

需要接受人工受孕的族群

- 1 接受此項治療的婦女需子宮、輸卵管及卵巢都正常，男性需具備足夠數目及活動力的精蟲。
- 2 子宮頸黏液稀少或子宮頸狹窄婦女。
- 3 同房試驗不良的夫婦。
- 4 有免疫排斥夫婦。
- 5 計畫同房達 6 個週期以上仍無法受孕的夫婦。
- 6 不明原因不孕症。
- 7 年齡因素、急欲懷孕者。
- 8 男性不孕症：如精蟲數不足、活動力欠佳、精蟲畸形、逆行性射精、性交障礙…等

何謂人工受孕

「人工受孕」簡單的說：就是將精液置於不同的培養液利用離心及游離方式，除去活動力不佳的精蟲，白血球，細胞，細菌及一些化學物質…等，將活動力良好的精蟲濃縮後，再把這些活動力良好的精蟲，利用特殊設計的導管，經由陰道及子宮頸，送到子宮腔內，藉以協助受孕。

人工受孕流程如下：

- 檢查階段：包括抽血、超音波、精蟲檢查及輸卵管檢查…等。如果有感染或是抗體必須在這個階段先做治療。
- 誘導排卵：自然情況下，婦女每一月經週期只排一個卵子。為提高懷孕機會，在進行人工授精之前，以口服排卵藥或注射排卵針促進卵泡生長，一般會有 3-5 顆成熟的卵泡。並利用超音波掃描，配合抽血檢查，追蹤卵子的成熟度，待卵泡成熟後，施與 HCG 注射劑，可促使卵子在 36 ~ 40 小時後排出。排卵藥有時會造成子宮內膜變薄，不易著床，應該改採排卵針治療。
- 精蟲處理：在排卵當日請先生取出精液後，將精液藉人工洗滌的方式，去除精液中的黏液、雜質、活動力不好以及形狀不正常的精蟲後，將品質與活動力良好的精蟲，集中濃縮於 0.5c.c. 的人工培養液中。
- 人工授精：將濃縮的健康精蟲，植入子宮腔內或子宮頸內，以便精子與即將排出的卵子順利

會合，達成受精懷孕的目的。植入方式需由醫生依個人的生理解剖狀況而定。

- **黃體期補充**：精蟲植入後要儘量平躺休息，配合醫師指示注射或是使用黃體素栓劑，使胚胎著床穩定。
- **驗孕**：植入後約兩週，就可以驗收成果了。

人工受孕可能會出現的併發症

1 卵巢過度刺激症候群（OHSS）：

有些婦女的卵巢對於排卵藥劑反應過度多會排出 20-30 顆卵子，因此會提高多胞胎機率。多胞胎不但增加產婦流產和早產的機率，也容易造成胎兒先天性畸形，而母親身體會有不適的症狀包括嚴重的嘔心、嘔吐、腹脹厲害、腹瀉、呼吸急促、口渴、尿量驟減等症狀。這些過度刺激的症狀多於取卵後 2-8 天發生，若是懷孕則可能持續 1-2 個月。嚴重的 OHSS 須住院妥善控制體內水份、離子以及血流凝固因子。少數嚴重的 OHSS 會引起中風甚至死亡的病例報告，不可不慎。

2 多胞胎：

自然雙胞胎的機會很低，平均每100人只有1人誕下雙胞胎或多胞胎，但現代婦女求助人工受孕科技增加，是導致多胞胎增加之主要原因。多胞胎卻對孕婦和胎兒都有很高風險，並不值得高興。多胞胎孕婦易有高血壓、糖尿病、產後出血、胎位不正，併發症可引致胎死腹中。雙胞胎有五成會早產，三胞胎早產更佔九成，生產風險高增加夭折率之餘，更可能出現智障、傷殘、盲眼等後遺症。因此建議在做人工受孕前須認真考慮風險和後遺症。

因此人工生殖法明定，人工受孕最多只能植入4個胚胎；台灣生殖醫學會卻建議，35至37歲婦女最多植入3個胚胎，40歲以上婦女才需植入4個胚胎，所以胚胎植入不是愈多愈好產婦懷有多胞胎時，最好在懷孕早期即考慮施行減胎術，甚至懷孕前減少植入的胚胎數，這是保護母親及胎兒的措施。

「不孕症」潛藏在許多家庭中，因生活壓力及飲食習慣等變化，易使身體狀況產生不易受孕的可能。不孕的患者很多是黃體不足的情況，運用補腎調週期的方法補腎氣帶動子宮的規律化可增內膜厚度、在調肝、補腎的方式下助婦人排卵，能有效維持黃體，幫助懷孕。透過此療法來增加受孕率，減少使用人工或試管受孕的途徑。

資料來源：行政院衛生署國民健康局（2013/6/10）

熱門 6 QA！你的月子餐落伍了嗎？

我國傳統的觀念中對於「坐月子」相當重視，認為生產對於女性的身體會產生很大的損傷，因此產婦必須好好的調養身體，體質才不會受到損傷，而產生日後的病痛。而應該如何坐好月子？說起坐月子怎麼吃？可能人人都有一套自己的理論，婆婆說傳統的月子餐營養好，媳婦說，現代人坐月子應該依照現代的營養理論搭配。北方人認為，要喝小米粥，吃紅棗、雞蛋；南方人卻主張以燉品為主，包括麻油雞、豬蹄湯、米酒水；而紅糖薑水、鯽魚湯、黃豆肉骨湯亦十分流行。那麼，坐月子到底該怎樣吃才更科學呢？其實傳統觀念中認為坐月子的「禁忌」，隨著現今醫學的進步，似乎有改觀迷思的必要。

❶ 滴水不沾，不然會大肚子？

為了身材著想，一個月不喝水，實在是一大挑戰！事實上，「中醫並沒有產後不能喝水的說法，」中醫認為，有些產婦生產完的體質燥熱，如果不喝水反而加重燥熱的現象，造成脫水、口乾舌燥、乳汁分泌不足、便秘等問題。如果媽媽的水分攝取不夠，還可能影響寶寶的健康。若因為媽媽的奶水不足，則孩子喝的奶水不夠，容易脫水造成黃疸指數上升。

如果不想挑戰傳統的禁忌，中醫建議可以依個人的體質，使用一些材料煮些調味的茶水來取代白開水，例如薑、荔枝殼、觀音串等，也可多吃含有水分的稀飯及藥膳麵線。並建議不要在坐月子期間瘦身，要以修養身體及哺育寶寶為主，三個月後身材就會慢慢恢復了。

❷ 所有料理都要用「米酒水」？

傳統月子餐強調所有的料理都要用米酒、或由米酒提煉的米酒水來料理，堅持「滴水不沾」。酒精具有促進血液迴圈、驅寒的作用，但太多則會影響傷口癒合。中醫提醒產婦必須視傷口復原的情況，產後大約一周以後再開始加入米酒。而且，不一定要用「全酒」（不加任何水）去燉煮，否則媽媽容易頭暈，寶寶喝母乳也可能受影響，應該考慮媽媽的酒量而定。

如果不用米酒水，也不想違背傳統的禁忌，建議用一些溫潤的食材（例如紅棗、黑豆）煮水來取代。月子餐的設計，必須依個人體質而調整，而不是大家都一樣。有些人並不適合米酒料理，例如燥熱體質、對酒精過敏，米酒或米酒水反而會火上加油。

❸ 麻油雞湯一定要那麼油嗎？

麻油雞湯是月子餐的重點菜色，「麻油可以幫助子宮收縮，雞肉含有豐富的蛋白質，油脂則會刺激乳汁的分泌，」營養師建議煮麻油雞時會用麻油爆老薑，把薑的功效發揮出來。「薑可以和胃、驅寒，」本草典籍提到薑具有疏通筋絡、保護關節的作用。

但是現代人的營養豐富，過多的油脂反而會造成身體的負擔，肥胖、膽固醇過高…是許多人坐完月子常見的後遺症。可先把雞皮剝掉再煮，比較不會那麼油。另外，中醫提醒「燥熱體質的產婦不適合吃麻油雞，」否則容易長疹子。

4 生化湯該不該喝？

生化湯是由當歸、川芎、桃仁、黑薑、炙甘草所組成，作用在促進子宮收縮，排除子宮內的惡露。但婦產科醫師都會給分娩後的產婦開立子宮收縮的藥物，中醫強調西藥及中藥兩種藥效雷同，最好避開同時服用，「等到子宮收縮藥吃完了再喝生化湯，」而且千萬不要喝一整個月。

中醫表示，以前的婆婆認為要讓媳婦吃愈多帖生化湯，代表對媳婦愈好，其實是不對的。要依個人的情況，「自然產吃5~7帖，剖腹產吃3~5帖就可以了」因為剖腹產時婦產科醫師會順便把子宮內的惡露清一清。喝太多反而會防礙子宮內膜的新生，造成子宮內膜的不穩定，容易發生出血不止的情況。

5 月子餐不能加鹽巴？

除非特殊疾病（如腎臟病），一般產婦的月子餐並不必限鹽，但最好低鹽。營養師解釋因為鹽含有鈉，而鈉會吸附水分，若體內堆積過多的鈉，容易造成水腫。


但是無鹽的食物「食之無味」，月子餐要讓產婦能接受，吃得下，才有體力哺乳，除非產婦自己要求完全無鹽，否則以提供低鹽的飲食為主。

6 蔬菜水果要少吃？

有些長輩會勸產婦在坐月子期間少吃蔬菜水果，擔心寒涼。但是營養師認為坐月子期間的營養均衡很重要，六大類的食物都要攝取，包括五穀根莖類、蔬菜類、水果類、蛋豆魚肉類、奶類及油糖鹽。許多產婦吃了太多的內臟（例如腰子）、油脂，坐完月子膽固醇就升高了。應多吃些水溶性的纖維素，例如豆類製品、蔬菜、及水果。

中醫也推薦產婦儘量吃深色的水果，例如葡萄、櫻桃，另外蘋果、芭樂屬於中性的食物也可以常吃。至於瓜類的食物（例如西瓜、哈密瓜）、水梨、番茄等都比較寒性，坐月子期間儘量不要吃。

坐月子並非都要大補特補，應看體質作調整因人而異，建議可諮詢產前熟悉自己的身體狀況且固定的中醫師，來做產後的飲食調整搭配為宜。



參考資料：「康健雜誌」97期2006.12.01
作者：梁嬌純

新竹市丞太中醫診所 林奇琛醫師 專訪

幼時薰陶中醫文化

院長林奇琛從小跟著中醫師父親接觸各式中藥材，對於炮製、切藥、曬藥等處理過程就像是童年中與眾不同的手做遊戲，在家裡環境耳濡目染之下，隨侍在父親身旁，聽取問診、抓藥、病理成因與分析等等，培養了林醫師對於中醫藥的濃厚興趣。從小跟著父親向林先和老中醫學習，記性天賦異稟的林醫師對於疾病以及配藥組合皆能熟記在腦海裡，經常性的接觸後並自行整理出一套配藥邏輯，高中時便立定志向，傳承中醫救人志業。

學醫精神精益求精

成長環境的薰陶，造就了林醫師對於中藥的廣大淵源領域產生濃厚興趣，自民國74年考取中醫後，為了追求探訪中醫本源並累積本身治療經驗，毅然決然千里迢迢往返大陸求師學習數年，有幸承蒙蘇州著名老中醫親身授教，學習中醫基本思路，與經驗累積治療方向治病原則，多年往返大陸、探訪各地著名中醫隨侍學習，最終體悟到養生之本皆在你我身旁最基本生活方式，即長壽三樣秘訣「吃、睡、排」，只要將這三樣身體基礎功能調理完善，身體自然會啟動基本復原機制，恢復自身健康。明白該道理後，遂深入學習如何往基礎三方向用藥調理治病，讓身體自然回歸正常狀態。回到台灣後，亦曾至其他中醫診所執業問診，在台灣傳統傷科中，對於疾病調理大多採用強制方式治療，例如傷口沾黏，只能土法煉鋼的強硬扯開，診間傳來的常是病人不堪疼痛發出的喊叫聲；看著病人就醫所必須承受的治療痛苦，林醫師深感不忍，在民國96年有幸接觸「小針刀」（結合了西醫解剖的學理，以及中醫針灸基礎，適合治療慢性筋骨關節的相關疾病，而且治癒的效果幾乎是立即見效）並拜師求藝，發現小針刀運用在傷科不但能減少痛感且對傷口復原有很大的幫助，便專心研擬這門結合中西醫學理論基礎的現代小針刀，目前在台灣中醫師能夠精準利用該技術投入於就診病患的為數不多，林醫師是少數能夠有效結合小針刀於中醫臨床診療的醫者。

個人經驗分享

林院長開業28年來，接觸許多病症患者，尤以婦科、兒科最具心得，特別是不孕症調理，一般治療該症女性患者，大多只考慮到子宮與經期調養，但林醫師不僅於此更著重在全身性機能調理，尤其現代女性生活壓力大，作息與飲食皆不正常，五臟亦常有受損跡象，因此用藥皆會考量到全身調理，以林醫生多年來行醫經驗奉勸，若想求孕的女性務必特別注意睡眠要充足，並盡量少接觸高污染、加工類精緻化飲食，避免接觸輻射高的場所以及國家旅遊。這些有毒物質不僅透過食物、水從口進入，更會透過空氣傳導，從皮膚吸收，不可不慎。

曾經有位病患罹患綜合性乾燥症，症狀從眼睛乾癢，進而誘發全身性乾燥脫皮發癢，求助西醫多年症狀皆未改善，反而因長期吃西藥越發嚴重，林醫師診斷後發現她生活作息不正常，因為氣血不足導致五臟六腑受損，導致全身慢性亞發炎，於是從調理身體理念為治療方針，用藥以深層睡眠讓身體自我修復，再調養氣血，經過幾次求診後病患乾癢症狀便漸漸減少。林醫師表示「

睡眠是身體修復工具、腸胃是身體修復的原料」，唯有讓身體作息正常才能進而恢復身體機能運作。曾有從西醫轉求助中醫就診患者詢問何時可治癒，林醫師只告知「操之在己」，所以沒有良好的個人作息配合，用再好的器材與藥材也是枉然。

個人養生之道

隨著食安問題發酵，林醫師的健康建議：選用不加工的食材、不過度的調味，慎選蔬果來源以及銷售管道，避免農藥殘留對身體造成的危害，若能利用身邊空地自行栽種，體驗都市農夫的樂趣，親手替自己的健康把關。烹調過程中少鹽少油，水煮為主，飲食反璞歸真，讓身體能乾淨的運作才是真正的養生之道！



現職

丞太中醫診所 院長

學經歷

- 74年國家中醫師考試 及格
- 北京中醫研究所 結業
- 婦科名老中醫 劉景初 授徒
- 湖北中醫學院 針灸科 碩士
- 中華小針刀協會 會員
- 高雄美容公會 中醫講師
- 新竹市中醫公會 理事

主治專長

內科、皮膚、針灸科
兒科、婦科、傷骨科
肝炎、胃腸病、肥胖
氣喘、鼻過敏、婦科
帶刃針治各種痛症

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午08:30-11:50								
下午13:30-17:00		●	●	●	●	●	●	●
晚上17:50-21:30		●	●	●	●	●	●	●
								全日 休

※國定假日半天門診

電話：(03) 533-2186

地址：新竹市民權路49號1樓

大棗 的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Ziziphus jujuba* Mill.

俗名(Common Name) (中) : 大棗

(英) : Jujube(Red)

來源(Source) : 鼠李科(Rhamnaceae)植物棗*Ziziphus jujuba*的乾燥成熟果實。

The dried fruit of *Ziziphus jujuba*

藥材性狀

- 形狀：橢圓形或卵圓形，長2-3.5公分，直徑1.5-2.5公分。
- 表面：暗紅色，有光澤，具不規則皺紋。
- 果皮薄。
- 果肉厚而鬆軟，棕黃色或淡褐色。
- 質地：肉質、柔軟。
- 氣微香，味甜。

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。22-30頁。



藥材圖

白芍的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Paeonia lactiflora* Pall.

俗名(Common Name) (中) : 白芍

(英) : White Peony

來源(Source) : 毛茛科(*Ranunculaceae*)植物白芍*Paeonia lactiflora*的乾燥根。

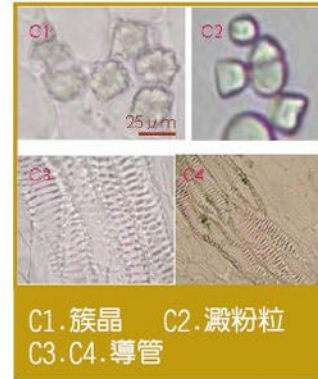
The dried root of *Paeonia lactiflora*

藥材性狀

- 根呈圓柱形，長5~8cm，直徑1~3cm。
- 表面淺棕色或類白色。
- 表面光潔或有縱皺紋及細根痕偶有殘存的棕褐色的外皮。
- 質堅實，不易折斷。
- 斷面類白色或微紅色，角質樣。
- 形成層環明顯，髓線放射狀。
- 氣微，味微苦而酸。

顯微性狀

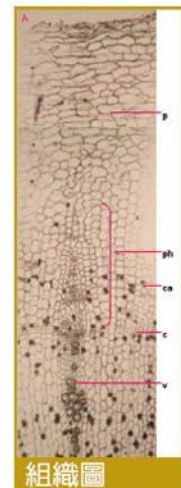
- 偶爾殘存數層之薄膜性栓皮細胞。
- 皮層最外方為1~3層厚壁細胞組成，其內為8~16層切線延長的薄壁細胞。
- 形成層明顯，為2~多列扁平細胞，排列略成波狀圓環。
- 木質部導管單獨或成群，伴隨有假導管及木纖維，由木部中心輻射排列。
- 導管直徑40~75 μm ，呈強木化反應，以有緣孔紋、孔紋及階紋導管為主。
- 澱粉以皮部髓線分佈最多，主要為單粒，呈球形或卵形，臍點明顯，偶有2~3個單粒聚成之複粒。
- 草酸鈣結晶在各部組織皆有，多數為簇晶，徑18~35 μm 。



C1. 簇晶 C2. 澱粉粒
C3. C4. 導管



藥材圖



組織圖

References

1. 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。368-369頁。

玉女

生化湯



衛署成製字第009023號
南市衛中藥廣字第1030610015號

消瘀導滯

溫中散寒

溫經止痛

用法用量

成人每次一包，以沸水沖浸，待沸水變為濃厚的藥汁即可飲用。一日兩次，飯後飲用。

港香蘭茶包5大特色

- 可重複沖泡
- 單包鋁箔，攜帶方便
- 充氮氣包裝，高度保鮮
- 天然藥材嚴格炮製
- 符合GMP藥廠標準品質控管



健康諮詢專線: 0800-728-365



港香蘭應用生技股份有限公司

Biotanico Inc.

地址：台南市74147新市區南科一路1號

活動窗櫺



▲ 嘉南藥理科技大學-保健營養學系



▲ 康寧大學-數位應用學系



▲ 東海大學-農業生技產業教學實習推動中心



▲ 大台中醫師公會自強活動



▲ 江西保健協會



▲ 成功大學中醫系



法律小常識

問題

債權讓與之通知，是否須經債務人之承諾，始為生效？

案例

甲公司向丙○○局承攬「○○○○集水區通達道路4K+800處○○○○工程」，甲公司再於民國98年8月20日與乙公司簽○○之材料供應契約，由甲公司提供圖形，乙公司負責供應○○，總貨款為新台幣（下同）八百七十六萬七千一百元整。乙公司依契約規定，陸續在民國98年之8月31日、11月7日、11月18日、11月20日與12月4日共計五次，分別將甲公司所訂之○○成品送交甲公司施作於○○○○之工程。詎甲公司卻未依規定給付貨款，致積欠原告六百六十八萬八千三百七十四元之債務。嗣甲公司與乙公司協商，由甲公司將渠對丙○○局「○○○○集水區通達道路4K+800處○○○○工程」之工程款債權中六百六十八萬八千三百七十四元，在98年12月1日讓與給乙公司以清償丙○○局積欠乙公司之貨款，乙公司並在98年12月2日將受讓債權之事實寄發存證信函通知丙○○局。乙公司於通知丙○○局債權讓與之事實時，甲公司對丙○○局之工程款債權於六百六十八萬三千三百七十四元之範圍內已合法移轉予乙公司，乙公司自得依法向丙○○局請求受讓之工程款債權，不須得丙○○局之承攬。

實務見解

最高法院42年台上字第626號判例之見解認為「債權之讓與，依民法第297條第1項之規定，雖須經讓與人或受讓人通知債務人始生效力，但不以債務人之承諾為必要，而讓與之通知，為通知債權讓與事實之行為，原得以言詞或文書為之，不需何等之方式，故讓與人與受讓人間成立債權讓與契約時，債權即移轉於受讓人」。

結論

故由上例可知，乙公司自得以渠與甲公司間之債權讓與事實，請求丙○○局給付工程款。

嘉義市 以檜木、文創「藝」起打造新形象

許多外地民衆對嘉義市的印象為何呢？因為《KANO》棒球？火雞肉飯？茶葉？還是過往的伐木事業？嘉義市曾因阿里山伐木事業的興起，留下了近百年歷史的北門驛、營林俱樂部、製材場、貯木池等林業特色，且在嘉義市區之中擁有28棟日式建築，為林業開發所當年的官方宿舍，建材大部以檜木為主，當時的「檜町」，經時空轉移，現在都孕育著不同現代的文創產業，成就了現在的「檜意森活村」。而現在於檜村歷史建物群之T25棟設置「阿里山林業史？」並辦理「阿里山-百年記憶展」！

檜意森活村中不僅擁有若大的日式建築，在日式建築中還有荷花、九重葛、芒果樹盛開之下點綴其中，而白鷺鷥也會穿梭其中，為這塊百年的風華起落留下現代的影像，裡頭不僅有許多不同的文創藝術，還有咖啡、美食，甚至還有KANO裡近藤教練宿舍場景化身為嘉義故事館，甚至有招財貓及蜂蜜館裡可以感受一下龍眼、荔枝、百花、櫻花、紅柴等蜂蜜香氣等，一間又一間的文創，正等候民衆走進欣賞！另外還不能錯過建於1914的營林俱樂部，這是一座英國都鐸式建築，已作為藝文展覽空間！

另外，「阿里山林業史館」的現場，現在佈展為「台灣林業機具文物」，並播放「阿里山百年記憶」及「檜町林業情」等動態影像，活動直至12月31日止，民衆可免費參觀。「阿里山-百年記憶」主要展示內容，有大家熟悉的阿里山森林鐵路照片、紀念用品等，呈現過往阿里山鐵道豐富燦爛的歷史風貌，還有林業照片、伐木工具如萬字鉤、各式伐木鋸子等，除了有固定的展覽外，將以每3個月為一個主題輪展，並將搭配微電影方式之多媒體，述說阿里山百年記憶，後續將以「檜町林業」不同主題展示。

另以往每週六上午10:30至11:30定時在檜意森活村「營林俱樂部」的「嘉林故事屋」，為了讓群衆有更舒適寬敞之聽故事環境，自14日起一併改在T25棟林業史館進行。

嘉義市許多默默付出的市民，努力積極在打造嘉義的「形象」與「定位」，不僅協助介紹、開創文創產業。民衆在走訪檜意森活村的同時，不妨順道拜訪一下「森林之歌」，這亦是出至蘭潭「月影潭心」同一個藝術家-王文志之創作，森林之歌運用嘉義縣林務局所提供的漂流木、廢棄阿里山鐵路鐵軌，並以藤編及石頭來創作，打造出高約14公尺、寬約55公尺的藝術地景，不僅打造一處市民日、夜的休閒之處，也為嘉義市締造一處新打卡地標！

出處：旅遊經編輯部 / 洪書瑛

愛家保健
參仲

碎片劑(四物湯加味)

四物湯



擁有紅潤蘋果肌!!



擺脫貧血臉、腰酸腹痛、虛弱體質



衛署成製字第010635號

港香蘭參仲四物湯，在傳統四物湯內加入了大補元氣的人參及暖腰膝的入腎藥材-杜仲，不但具有傳統四物湯的補血、活血、調經的功效，可以有效緩解生理期間的不適，改善經常性的腰痠腹痛。

港香蘭碎片劑5大特色

- 可重複沖泡
- 單包鋁箔，攜帶方便
- 充氮氣包裝，高度保鮮
- 天然藥材嚴格炮製
- 符合國際標準品質控管

南市衛中藥廣字第1030900005號