



# 港香蘭

根植預防藥學·提高優質生活



9-10月號  
2016 September-October

## 發現矮小的“苗頭” 把握成長關鍵因素

認識兒童時期的生長痛

坐姿與睡姿很重要，脊柱側彎影響孩子身高！

把握孩子長高的三個黃金期

別小看親子按摩！促進長高還能緩解生長痛！





# 夜夜好眠<sup>zzz</sup>

## 不再當個數羊者

現代人生活繁忙，壓力過大，導致睡不好的人口越來越多，睡前泡個溫水澡，聆聽舒服的音樂，再來杯熱牛奶，放下一天疲憊的身心，舒舒服服的睡個好覺吧！



- 鈣胺酸發酵物 (GABA) 達500mg/日，為市售最高！
- 高單位海藻鈣、酸棗仁等成分，幫助入眠！



港香蘭應用生技榮獲  
TGA 澳洲藥品管理局認證

**TGA** Health Safety  
Regulation

PIC/S GMP



# Contents

2016 September-October

## 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	2	3
				八月	初二	初三
4	5	6	7	8	9	10
初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十
11	12	13	14	15	16	17
十一	十二	十三	十四	中秋	十六	十七
18	19	20	21	22	23	24
十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四
25	26	27	28	29	30	
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	

### 十月 October

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
						九月
2	3	4	5	6	7	8
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八
9	10	11	12	13	14	15
初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五
16	17	18	19	20	21	22
十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二
23	24	25	26	27	28	29
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九
30	31					
三十	十月					

9月及10月上班及訂貨日  
 紅色字為休假日

## 國民健康專欄

01 | 2016台灣生技月 生物科技大展

## 藥膳美食

03 | 健腦益智茶

04 | 蔘苓白朮健脾湯

## 專題報導

05 | 認識兒童時期的生長痛

07 | 吃對營養長高不長胖

09 | 坐姿與睡姿很重要 脊柱側彎影響孩子身高！

11 | 把握孩子長高的三個黃金期

13 | 別小看親子按摩！促長高還能緩解生長痛！

15 | 考試靠腦力 衝刺階段先調睡眠

## 人物專訪

17 | 麗馨中醫診所沈瑞斌醫師

20 | 法律小常識

## 基原鑑定

21 | 川續斷

22 | 雞血藤

## 活動訊息

23 | 南科一夢，三生有幸得獎報導

24 | 機關團體參訪活動

2016

## 台灣生技月 生物科技大展



台灣生物產業發展協會主辦的2016生物科技大展，是台灣生技月系列活動之一，也是全亞洲最大生技展，於2016年7月21-24日在台北世貿南港展覽館隆重登場，今年參展高達605家國內、外廠商，展出超過1,305個攤位，主要目的要將台灣生技與國際結合，2016台灣生技月籌委會主委、台灣生物產業協會理事長李鍾熙表示，「國際化」正是生技月的目標，不斷拓展國際化、增加國際能見度和促進國際商機媒合一直是生技月主辦單位長期以來推動的重點，今年在研討會和展場上明顯增加許多國際廠商和人士穿梭和拜訪，國外參與人數和廠商的比例都大幅提高，讓「台灣走進世界、世界看到台灣」。本屆特色是結合生物科技大展、亞洲生技商機高峰論壇、兩岸生醫產業合作研討會、商機媒合、主題研討會及Workshops等五合一，讓全球買家一次掌握最新合作契機。展覽主題區包括：政府形象區、學研育成區、生技廠商展覽區、國外展覽區等，今年適逢鄰近南港高鐵站與Global Mall 環球購物中心開幕，人潮有別往年生技展，創有史以來最高參訪人次。



港香蘭應用生技也與生技聯盟合作參與此次盛會，在N314攤位準備養生茶與葉黃素飲試飲活動和民衆互動，讓民衆貼近中藥生活化，現場發放文宣邀請民衆蒞臨港香蘭綠色健康知識館觀光工廠，透過導覽解說，更能認識漢方保健品的製作過程。

港香蘭應用生技承襲母公司港香蘭藥廠製藥基礎，為延伸中草藥的應用發展，研發天然、草本及優質養生、健康、精純的系列產品。藉由本次生技展，向國內外廠商介紹港香蘭具有多項認證並擁有優勢卓越國際實驗室及品管研發能力，透過深度交流會談串起更多商機，實體展示與試飲活動吸引許多廠商駐足，透過現場專業團隊解說可真正瞭解產品的獨特性，希望帶動合作群聚效應，將效益發揮到最大。港香蘭企業為台灣中藥外銷第一品牌，期許本次參展成果不僅將港香蘭品牌能見度提升，更能在中草藥產業斬露頭角，持續拓展全球版圖。

## 健腦益智茶

材料：益智仁3錢、遠志3錢、麥門冬5錢、西洋參3錢、紅棗5枚。

作法：①上述藥材洗淨，準備1000c.c.的水。

②將麥門冬及西洋參加入煮滾後，轉小火續煮5分鐘關火。

③此時再將其他藥材投入鍋中，蓋鍋蓋悶10分鐘，打開放涼即可飲用。

功效：增強記憶力、補充體力。

說明：長期苦讀，對考生體力、腦力都是考驗，其實有許多中藥材含有豐富的健腦成分，利用簡單的茶飲製作輕鬆健腦益智。益智仁和遠志可增加記憶力及智力；麥門冬針對夏天容易引起的心煩氣躁，有清心的功效；而西洋參可以補氣，並含有健腦益智的成分。

★提醒：感冒時忌用此款茶飲。

### 食材說明

#### 益智仁

性味：辛溫無毒。

功效：煖腎溫脾，健胃整腸，瀉精固氣，收斂止痛、縮尿止瀉。

#### 遠志

性味：辛苦溫無毒。

功效：強心，益智，安神，祛痰，消癰腫。

#### 麥門冬

性味：甘、微苦、微寒，無毒。

功效：清心潤肺，祛痰止咳，瀉熱除煩，生津行水，養陰益精。

#### 西洋參

性味：苦、微甘，寒。

功效：補氣養陰，清火生津。

#### 紅棗

性味：甘溫無毒

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。



## 蔘苓白朮健脾湯

材料：蔘苓調理御膳包2包、白朮30g、山藥30g、紅棗5顆、豬小排骨塊2人份

作法：① 山藥、白朮洗淨泡熱水泡軟備用

② 取一鍋1000CC水燒開加入蔘苓調理御膳包，加入白朮、山藥、豬小排骨塊燉煮至軟爛

③ 最後再加上紅棗提味中小火續煮10分鐘

註1 乾山藥需浸泡2小時

註2 水果可依個人喜好或季節更換

註3 御膳包可以個人喜好更換不同種類

功效：益氣健脾、利水滲濕

說明：成長中青少年可燉煮一些藥膳排骨，補充發育需要的蛋白質及鈣質、搭配健脾開胃的蔘苓白朮藥膳包添增湯品風味，幫助脾胃調理更可吸收營養份，再輔以白朮健脾益氣、燥濕利水，山藥補脾養胃、生津益肺，紅棗健脾潤肺、補血益氣，加之能使湯更清甜，可避免孩童因怕苦而厭惡傳統中藥進而喜愛養生湯品。

註1 建議也可搭配雞肉半隻，或鴨肉約150克。

註2 本湯稍偏溫燥，陰虛火旺者慎用。

註3 高血壓及感冒熱症者忌用。

註4 孕婦忌用。





## 認識兒童時期的生長痛

是否還記得自己在小時候半夜是否曾經因為腿部的抽痛而從睡夢中驚醒，然後到了早上就有一點異樣都沒有的情況呢？或是身邊的小孩也常常在半夜的時候哭著說腳痛呢？但長大成人之後，這些小朋友，就不會再發生這種類型的疼痛了。如果有的話，很有可能你已經遇過所謂的「生長痛」了。那「生長痛」又是什麼？它跟小孩的成长有關係嗎？它會對身體造成不好的影響嗎？它需要治療嗎？接下來的文章中，就讓我們一起來好好認識所謂的「生長痛」吧！

約有20%的兒童會發生生長痛的狀況，而且女生多過男生，其通常發生於3-5歲和8-12歲時，並不是長高最快速的階段（3歲以前和12-18歲的青春期），所以其實與長高並無太確切的關聯性。疼痛的時間通常在傍晚和半夜，疼痛的部位則在兩側的大腿的前部、小腿背部或膝蓋的後面，會持續數分鐘到一小時不等，頻率有可能一個星期數次或好幾個星期偶爾一次，可能會持續數個月到兩年不等。而生長痛的原因仍然不明，通常認為是骨骼與肌肉、肌腱生長不協調所致，骨頭長太快、肌肉較慢，以致彼此牽拉而造成疼痛或不適；也有研究指出可能跟疲勞、姿勢不良、過度活動甚至是情緒有關。

生長痛是一個排除性的診斷，也就是說其疼痛的部位必須沒有其他可能引發疼痛的原因（例如：扭挫傷、骨折、發炎、腫瘤等）才能說是生長痛，而且生長痛較少發生於關節部位。生長痛跟其他一般常見肌肉、骨頭或關節的疼痛比較不一樣的就是，一般常見的疼痛多半在用力的時候會更嚴重，譬如走動、跑跳時，而休息不出力時疼痛會大幅減緩；而生長痛則是好發於晚上或正常休息時，而白天正常活動時就又不會痛了。而要特別注意的就是若疼痛伴有以下幾點的情況，可能就是其他情況需盡速就醫。

- 疼痛部位近期內有受傷，譬如跌倒
- 發燒
- 食慾不振
- 跛行或行走困難
- 疼痛部位有紅、腫、熱、痛現象發生（代表患部有發炎）
- 疲勞
- 體重不正常下降
- 起疹子
- 疼痛部位有腫塊
- 白天仍在疼痛

然而尚有許多父母會問，到底是什麼原因才引起生長痛呢？就是因為生長痛的確切原因還是沒人知道，只能說它可能在關節活動性大、運動量大、容易肌肉疲勞，或因創傷、心理情緒原因等影響下，比較容易發生，所以生長痛又稱為「兒童時期良性肢體疼痛」。





其生長痛一般是不需要吃任何藥物或接受任何特殊療法的，疼痛會隨時間自然消失，不會引起任何的後遺症，因此不必過度緊張，但仍需注意是否伴隨其他的症狀發生。若疼痛過於劇烈，可以局部的按摩疼痛的部位，不過按摩時要注意力度，且適度的伸展腿部肌肉，或用毛巾給與熱敷、安慰小孩，使其情緒得到緩解。還有其他方法，不妨借鑒試試，例如轉移注意力：可以用講故事、做遊戲、玩玩具、看卡通片等方法來吸引孩子，態度也要比平時更溫柔，家人的鼓勵和精神支持，對孩子來說才是鎮痛良方；減少劇烈運動，而不需要限制活動，但如果疼痛較重，應讓孩子多休息，使肌肉放鬆，不要劇烈活動。假使疼痛仍十分劇烈，可以詢問醫生，請醫生開適度的止痛藥，以防其他疾病，但切忌濫用藥品。

#### 參考資料：

- 1.HYPERLINK "[http://www.cch.org.tw/edm/edm\\_2\\_1.aspx?oid=37&pid=3&id=428](http://www.cch.org.tw/edm/edm_2_1.aspx?oid=37&pid=3&id=428)"  
[http://www.cch.org.tw/edm/edm\\_2\\_1.aspx?oid=37&pid=3&id=428](http://www.cch.org.tw/edm/edm_2_1.aspx?oid=37&pid=3&id=428)
- 2.HYPERLINK "<http://www.webmd.com/children/guide/growing-pains>" <http://www.webmd.com/children/guide/growing-pains>
- 3.[http://w3.tyh.com.tw/Clinical\\_ser/article/13/99999999\\_013.htm](http://w3.tyh.com.tw/Clinical_ser/article/13/99999999_013.htm)
- 4.<http://www.babyhome.com.tw/mboard/topic.php?bid=4&style=baby&sID=1236806>
- 5.<http://www.mamready.com/article/12969.html>
- 6.<http://sheepmilk789.pixnet.net/blog/post/206516263>



## 吃對營養長高不長胖

目前兒童成長主要的依據是身高及體重，而根據教育部公布臺灣國小四年級至六年級學童身高調查表，顯示目前學童每年身高平均下降0.8公分。在國家政策研究基金會統計男女學生體重變化的數據，可以發現兒童與青少年體重有逐年上升的趨勢。因此營養要如何攝取，使其可以長高但又不增胖，是現今每個家長所關注的議題。與身高發展有關聯的兩大原因：1)先天性的基因遺傳及2)後天的飲食習慣。先天性基因影響身高發展的問題，可以依靠後天補充均衡的營養來提升，而均衡的營養則來自於飲食習慣的導正。孩童於成長的每一個階段所需要補充的營養都不一樣，父母親應該要為孩童準備健康且適當的食物，才不會出現攝取的量很多，卻只增胖但不長高的情況。

孩童會長高的時期有兩個，一個是在6歲之前的嬰兒期，尤其是1歲半到3歲期間，平均長高的幅度約每年4公分；另一個則是青春期，男生約從9至14歲，女生則大約從8至13歲，而增高的三個主要原因分別是飲食、運動及睡眠，且三個因素是相輔相成，而依據臨床研究，若三方面皆注意，男孩身高會是父母平均身高再加7.5公分，女生則是5.5公分，反之孩子若飲食不均衡、不喜歡運動又習慣晚睡，怕會容易長不高，待與身高有關的生長板閉合之後，孩童的身高有可能比父母親還矮。所以若希望孩子長高，父母親需把握這兩個黃金時期進行調理。

若是想要增高，「鈣質」與「蛋白質」這兩大營養素的攝取是必須的。構成骨骼與牙齒的主要成分是鈣質，且鈣質能促進骨骼生長與強健，還能預防骨質疏鬆等。牛奶、優酪乳、優格、起司、豆腐、豆乾、黑芝麻、海帶等，皆是鈣質豐富的食物；而適度的照射陽光，會提高內生性維生素D的合成，對鈣質的吸收有幫助；攝取維生素C有助於膠原蛋白形成，是其重要成分，且可以促進腸道吸收鈣質，而礦物質可幫助強化骨骼。攝取蛋白質，其對於兒童長高，重要性與鈣質相等。蛋白質是合成身體細胞與器官的重要元素，食物中的蛋類、牛奶、優酪乳、優格、起司、豆腐、豆乾等都富含蛋白質，攝取時以低脂者為最佳，豆腐、豆乾等都屬於此者，很適合各階段的兒童食用。

富含鈣質	富含蛋白質
牛奶、優酪乳、優格、起司、豆腐、豆乾、黑芝麻、海帶	蛋類、牛奶、優酪乳、優格、起司、豆腐、豆乾、蘆筍、花椰菜、南瓜、秋葵



現代人有著富裕的生活，幾乎所有人皆可獲取足夠的營養成分，因此目前大多數孩童的飲食問題不在於營養不足，而是需要有正確的飲食觀念，且不應該為了減重而拒絕攝取熱量，這樣為本末倒置的作法，正確的作法應該要依照營養分類，每種營養成分皆須適當攝取。依熱量與營養成分區分，像是麥片、薏仁、水煮食物等因為富含營養成分，且熱量較低會建議可以多吃一點；而油飯、炒麵、漢堡、全脂牛奶的熱量較前者高一點，但營養成分亦是必須的所以建議偶爾食用；而甜甜圈、泡麵、冰淇淋、養樂多等含糖量較高卻營養價值較低的食物應少吃，所以對於食物的選擇父母應適當注意，讓孩子長高而不增胖，尤其許多父母在放假期間可能會購買很多零食或讓孩子吃速食、油炸物，易導致營養不均衡，使孩子長胖不高。

	高營養低熱量	營養熱量適中	低營養高熱量
五穀根莖類	麥片、薏仁、五穀雜糧飯、燕麥、水煮玉米、番薯	炒飯、油飯、滷肉飯、蛋餅、蘿蔔糕	甜甜圈、泡麵、甜八寶飯、炸番薯
蔬菜類	水煮蔬菜、涼拌蔬菜	炒蔬菜	炸蔬菜
水果類	各類新鮮水果	不含糖純果汁	市售果汁
奶類	脫脂牛奶、低脂牛奶	全脂牛奶、調味牛奶	奶昔、鮮奶油、冰淇淋
油脂類	無	腰果、花生、杏仁等堅果類	花生醬、奶油、油炸製品
甜點	仙草、愛玉	無	巧克力、糖果、月餅
飲料	水	運動飲料	各類加糖飲料

因孩子處於成長階段，在每餐正餐間可提供健康且營養價值較高的點心，這樣有助於孩子的成長，但需注意點心的份量和時間，點心的熱量則控制低於300卡，且於正餐的時間需間隔2小時，以免影響正餐的攝取。孩童與青少年的時段處於快速成長階段，加上其胃容量較小，可採少量多餐，除了3餐外，可依其活動量與作息安排2~3次點心，此舉可以維持體內的血糖濃度平穩，並供給快速成長的腦及神經系統養分。至於點心該吃多少、吃什麼？根據衛福部建議，1天點心應占1天總熱量的20%，國外則建議25%，因此盡量不超過25%，但身體熱量需求又依性別、年齡、以及活動量等因素有關，所以最直接的方式就是將一份點心的熱量控制低於300卡左右，在點心的選擇上，可依據「盡量為天然食物，少碰加工食品」為大原則來進行選擇，這樣可攝取到所需之營養成分，但又不會攝取過多的熱量，才有助於孩童與青少年的成長。

## 把握孩子長高的三個黃金期

很多家長都以為遺傳身高即是父母身高，其實不然，遺傳身高準確來說指的是家族身高。如果父母個矮，而祖父母、外祖父母個高，父母的其他兄弟姐妹個頭也不矮，那也許是父母剛好在青春期階段碰上疾病或其他意外，導致身高無法往上竄，孩子本身的遺傳身高並不矮，將來完全可能超越父母的海拔。如果是碰上這種情況，那麼父母就無須過度擔心了。只要正常生活，保證充分的運動、睡眠和營養，孩子會按照原有家族的身高軌跡順利成長。

如果家族身高普遍都矮的話，那麼孩子將來長成姚明的個頭就屬非分之想了。但是如果保證合理的運動、充足的睡眠和均衡的營養，那麼孩子可以發揮出遺傳身高的極致，許多還是能達到常人眼裏的標準身高的。畢竟身高的30%，是由後天影響的。

### 身高30%由後天影響

- ① **運動**：是指合理的運動，像運動員般高強度的運動量，反而會增加孩子的關節負擔，抑制孩子的生長發育。跳繩對於改善孩子身高效果比較明顯，操作又簡便，家長可以讓孩子每天跳一次，每次十分鐘，堅持為之，能夠收到良好效果。此外，籃球、羽毛球、游泳等都是非常好的運動方式，家長最好能夠幫助孩子養成熱愛運動的良好習慣。
- ② **睡眠**：最好早睡，生長激素分泌最旺盛的時間是從晚上10點至半夜2點。家長不要讓孩子超過10點睡覺，小學生最好在九點半前上床，每天保證八小時的睡眠時間。
- ③ **營養**：必須均衡，孩子如果偏食、挑食，就容易長不高。家長應該給孩子補充足夠的蛋白質，如牛奶、肉類等，鋅、鈣、鐵等微量元素也要注意，缺乏同樣會引起生長發育遲緩，錯過了最佳生長時間，以後就很難追趕。
- ④ **疾病**：也是影響身高的一個關鍵因素，家長也要注意提高孩子的免疫力，如果孩子長期咳嗽、過敏性鼻炎等慢性病，需要及早治療。

古人所謂的轉骨是指兒童至成人的身體變化。轉骨發育期可分為三個階段：8~9歲為準備成長期，10~17歲為黃金成長期，18~22歲為鞏固成長期。一般孩子約在10歲時會開始男生聲音變聲、身材長高，女生乳房開始疼痛成長，這是成長青春期的開始。三個成長階段中，黃金成長階段最為重要，如果照顧得不妥善，孩子就會發育不全，進而導致身材矮小和體弱多病。

在中醫的理論，腎主骨、肝主筋。腎氣足則骨骼發育健全，肝經順則筋絡生長順暢，孩童得以高大壯碩，而幫助腸胃吸收營養的脾臟，進而使肝腎健全，氣血充足，骨骼筋絡成長順暢、進而擁有健康體魄。腎氣與腦垂體前葉分泌的生長激素及促進腺素，有密不可分的關係。生長激素能使組織中蛋白質合成、防止分解，使人體骨骼發育完全，因此骨骼的成長是由腎氣主導，腎氣旺則骨骼發育完整，腎氣不足則骨骼發育遲緩，而腎氣又與主導人體消化與氣血循環的脾、胃有關，脾、胃強健則營養得以消化吸收，才能使腎強氣旺，而後生筋長髓，骨髓充足自然發育成強健的體魄。

男孩在“轉骨發育期”首重補氣，女孩重在補血。同時父母必須注意：平日要均衡攝取成長所需的營養如鮮海魚、雞蛋、豆類、牛奶等。保證充足的睡眠，每天睡足八小時，晚上11點前就寢。還有足夠的運動量如打籃球、游泳。養成良好的生活習慣，不抽煙、不熬夜。這些因素都是影響“轉骨發育期”青少年體質的重要環節。

至於服用轉骨方的適合年齡，男孩最好在開始變聲後，而女孩則以初經來潮後最適合，他不建議小孩太早就服用轉骨方，以免出現擾苗助長的副作用，反而變成呆小症就不妙了。

根據一項對青春期孩童身高平均成長速度調查顯示，五月份平均長高二點一公分，而十月份則只有零點八公分，因此，秋天時節服用轉骨方，可以提供身體更多的動力長高，而夏天因為太躁熱，也不適合服用轉骨方，容易發生長痘痘、便秘等症狀。此外，有過敏體質、感冒或月經來時也不適合服用。

適當的運動(打籃球、跳遠)，豐富的營養(鈣質、膠質)，正確的姿勢(抬頭、挺胸)，充足的睡眠，愉快的心情,健康的身體，都能促使青春期的生長與發育。



# 坐姿與睡姿很重要 脊柱側彎影響孩子身高！

我們都知道脊椎側彎對身體不好，卻不知道脊椎健康對人體有「至關重大」的影響吧？脊椎的作用有支持身體重量、抵抗地心引力，還有保護脊髓、血管和內臟等多重作用，所以扮演了人體中極度重要的角色！尤其寶寶的脊椎影響了身高的成長和專注力的培養，所以保護好寶寶的脊椎是非常重要的工作，瞭解寶寶的脊椎發育，就能掌握好身高的成長；那麼該如何預防脊椎病與做治療呢？馬上就來瞭解吧！

## 寶寶抱睡過久，易造成脊柱彎曲

很多時候媽咪抱著寶寶入睡是非不得已的，因為一把寶寶放下床，他就哭鬧。可是如果長時間保持一個姿勢地去抱寶寶，此時的骨骼發育還沒有成熟、沒定型，若寶寶整天處於脊柱彎曲狀態的話，有可能會讓脊柱受傷彎曲，並出現畸形、不正常彎曲等情況。大人抱的姿勢怎麼樣，寶寶的脊柱就可能怎麼樣彎曲。

## 坐爬期很重要

在寶寶剛學會坐的時候，父母應該特別注意寶寶坐的時間不宜太久，因為這個階段寶寶的脊椎骨尚未發育完全，如果長時間讓寶寶坐著，容易造成脊椎側彎，也易造成生長發育的損傷。過早的坐姿對脊柱要求過高，寶寶還不能沿垂線承擔身體重量，由於被動坐立，脊柱變得脆弱並影響發育，他們越過爬行階段，對其本能的運動發育有不利的影響，這有可能產生病態姿勢模式，脊柱甚至能彎曲變形。特別值得注意的就是不能讓寶寶過早地坐立，而應該尊重其發育規律、不做過多的額外訓練，讓其自由發展。

## 寶寶的站

不要給寶寶太早學站、讓寶寶「被動」站立，因為這會對嬰兒的腿發育產生負面影響。健康的寶寶在7個月大才能伸直自己的膝，過早的誘發強化腿的伸直姿勢會導致用腳趾站立或腳姿勢不正。這時期要慎用背帶，因為背帶會使寶寶保持垂直的姿勢，這對於寶寶脊柱來說是一種過高的要求，垂直姿勢會使脊柱受壓和扭曲，9個月大的寶寶才能垂直豎立。



## 脊椎病的危害

### 脊柱側彎影響身高

寶寶的生長發育狀況是否有遲緩情形，一直是家長相當注重的事情，尤其是寶寶個頭的大小，更是多數家長關心的重點。假使家長雙方或有一個人的個子比較矮小時，父母更在意遺傳基因是否會影響寶寶的身高。人類的身高發育從胎兒時期開始的，一直到進入青春期的骨骼生長板逐漸癒合為止。在身高方面，寶寶剛出生到1周歲期間，約會長高25公分，也就是說寶寶剛出生時的身長若為50公分，周歲時就可長到75公分，也就是說嬰兒時期是生長發育速度最快的階段；寶寶1-2歲期間，平均每年會長高10公分；在2歲-4歲期間，平均每年會長高7-8公分，且成長的速度會逐漸轉慢；寶寶4-10歲期間，平均每年又會長高5-6公分；11歲-15歲逐漸進入青春期的第二高峰，平均每年可長高7-10公分。從脊椎生長的狀況來說，如果它彎曲了，從外觀上來就知道它會影響身高，原本應該挺拔的脊柱彎曲了，就會使孩子發育不良，長不高。

## 脊椎病的檢測

### • 自測脊柱側彎簡單的「六步篩查法」

只要早發現、早治療，孩子脊椎問題會得到改善，但我們又沒有辦法常常到醫院做篩檢，這時候，簡單的自我篩檢就可以派上用場，如果有異常時就可以及時帶孩子去看脊椎專科醫生，以便進一步明確診斷。

### • 具體做法：

讓孩子脫掉上衣，光腳自然站立，家長站在孩子背後觀察：

第一步：看孩子的兩肩是否等高。

第二步：用手摸一摸孩子背部的肩胛骨，有沒有一側肩胛骨向後凸起。

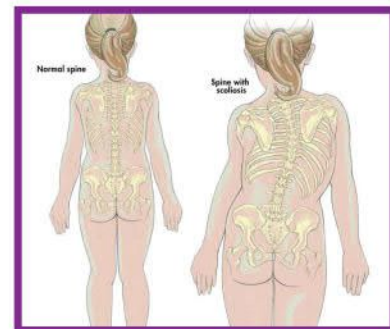
第三步：用手摸一摸孩子背部的肩胛骨，看兩塊肩胛骨最下端是否等高。接著讓孩子彎腰，雙手自然下垂。

第四步：觸摸並對比孩子的雙側背部是否有隆起、是否對稱。

第五步：觸摸並對比孩子的雙側腰部是否有隆起、是否對稱。

第六步：用中指和食指夾著脊柱突劃下來，看是否能劃出正常的直線。

這六步當中只要有一步發現異常，都應儘快帶孩子到醫院脊椎專科檢查，拍攝X光片進一步確診，一旦確診就應該及時、系統地治療。



## 別小看親子按摩！ 促長高還能緩解 **生長痛**！

傳統中醫在轉骨發育期講求的是把握黃金時期，除了透過飲食調理外，每日按壓身體上的穴道，有助於促進血液循環，也能刺激生長點！中醫理論提到：腎主骨生髓主智，孩子的長高首先需要骨骼的健康發育，而骨骼的健康發育取決於腎氣是否旺盛；骨骼的精華在骨髓，而腦為髓海，是骨髓匯集的大海，養腎就能養骨骼，滋養骨髓，最終滋養大腦。

促進成長的穴位簡單易找，父母平常在生活中花個10分鐘的時間，幫孩子們按摩，除了可加速血液循環之外，透過這種親子間的身體接觸，也會產生快樂的賀爾蒙，增加彼此的親密感與安定感，對於情緒發展、提升免疫力都有很好的助力。

穴位和我們人體的五臟六腑經絡皆有連帶關係，藉由按壓來刺激經絡，可改善循環及促進新代謝，達到保健養生的目的。接下來介紹幾個簡單的穴位及按摩方式，幫助促進身高以及延緩生長痛：

### 百會穴

- 位置：諸陽首穴，人體最高的養生大穴，位於頭頂的正中線和兩耳尖連線的交點處。
- 按摩方法：以大拇指指腹輕輕按壓在百會穴上，以旋轉揉壓方式至痠脹5秒鐘，休息2秒後再一循環，共做15次。
- 功效：可刺激腦下垂體分泌生長激素，也有安神、醒腦、開竅、明目的效果，對於頭痛、健忘也有幫助。

### 湧泉穴

- 位置：位於足底，又稱為「長壽穴」，是腎經的第一穴位，當用力彎曲腳趾時，足底部出現的凹陷處即是。
- 按摩方法：睡覺之前可以放鬆的坐在床上，用手掌來回揉搓湧泉穴以及腳底部位，以搓揉到發熱為佳，再以大拇指指腹按壓湧泉穴，按壓至有痠脹感為宜，按壓15次左右後再換另一隻腳。也可直接握拳敲打此穴。
- 功效：刺激湧泉穴可以活躍腎經內氣，加強生長發育，刺激骨骼生長，強壯筋骨。另外針對孩子的成長痛也可以利用按摩湧泉穴來達到緩解的效果。

### 三陰交

- 位置：小腿內側，足內踝尖上3寸(約四指寬處)，脛骨內側緣後方凹陷處。
- 按摩方法：以大拇指指腹按壓穴位，按壓至有痠脹感為宜，雙腳各按15-20次。
- 功效：晚間5-7點的時候正是腎經當令之時，藉由刺激按摩三陰交穴，能促進女性子宮的發育及保養卵巢，也助於調理月經，緩解經痛。





### 足三里

- 位置：為調理脾胃的大穴。屈膝，小腿前外側，外膝眼下三寸(約四指寬)，距脛骨前緣外一橫指處(中指)即是。
- 按摩方法：以大拇指指腹按壓穴位，按壓至有痠脹感為宜，每次按壓五秒，雙腳各按15-20次。
- 功效：可提高身體免疫力，促進消化吸收，補脾健胃。尤其對於厭食、胃口不好的小朋友，經常按揉足三里，可使胃腸蠕動有力而規律，並能提高多種消化酶的活力，從而達到增進食慾、幫助消化的作用。

另外，若有成長痛的不適感也可按揉足三里來延緩。



## 考試靠腦力 衝刺階段先調睡眠

考季來臨，經常會遇到有的考生為了在最後衝刺階段，能有更多時間複習功課而犧牲掉睡眠，有的學生甚至一天睡眠不足4小時。還有的學生在經歷了高考的緊張複習之後，睡眠質量嚴重下降，甚至形成長期失眠，晚上睡不著，白天複習功課時又難以集中精力，以至於成績下降，食慾不振，身體受損。也有人認為自己準備不足，要加開夜車苦讀。醫師提醒，考試要靠腦力，而保養腦力的第一要訣就是睡眠質量充足，建議最後幾天應避免熬夜，且睡足7小時，讀書反而更有效率，也才能在答題時發揮水準。

### 欲補腦力先調整睡眠

有良好的睡眠品質是考試成功的第一步，考前一周要讓腦力維持在最佳狀況，務必要先調整睡眠，建議晚上11點入睡、早上6點起床，有兩點好處：一是避免熬夜可讓身體調整體內的壓力荷爾蒙；二是因為考試時間都在白天，必須調整生理時鐘，以最清醒的狀態面對考試。

考生最好選擇午睡，因為中午睡10分鐘相當於晚上半個小時甚至一個小時的深度睡眠，這樣可以徹底消除上午的疲勞，從而保證整個下午高效率的學習。

### 消化吸收好補腦力

『老話說，思傷脾』實際上符合科學道理。因為人體在集中精力思考的時候，或者精神壓力巨大的時候，神經的功能受到壓抑，消化道的血液供應也會減少，那麼消化吸收功能就可能受到影響。對於很多消化吸收功能本來就比較差的人來說，只有在全心全意、輕鬆愉快的時候才能充分消化吸收。如果在飯桌上談論工作，談論分數，或者一邊吃一邊想著怎麼做題怎麼工作，對於消化弱的人來說，是非常妨礙消化吸收的事情。

因此建議考生該吃飯時間就專心吃飯，不可邊看書邊作答邊吃飯影響消化機能，唯有消化功能顧好營養分才能供應身體活動機能也充分讓腦袋有能量可思考。

### 舒緩情緒搭配有氧運動

除了調整睡眠，建議考前這幾天，考生最好做些有氧運動，比如慢跑、快走等，以有出汗為目標。

因為腦科學的研究顯示，運動能促進腦部分泌多巴胺、血清素、腦內啡等荷爾蒙，讓人提升注意力、緩和焦慮情緒、增進正面情緒，答題時比較不會看錯，即使遇到比較困難的題目，也不會一下就慌了手腳。

### 傾聽陪伴取代閒言閒語

家人的關心有時也會增加考生的焦慮感，家人對考生只要傾聽與陪伴，甚至陪考生去運動，而不要一直用「萬一考不好」等閒言閒語潑冷水、或是下指導棋，對考生才有幫助。

提醒考生在最後衝刺的階段，也別忘了將身體調整到最佳狀態，才能在考試當天發揮最佳實力，順利進入理想學校！

參考資料：HYPERLINK "<https://www.top1health.com/Article/14170>" <https://www.top1health.com/Article/14170>



## 麗馨中醫診所 沈瑞斌醫師專訪

一般人對中醫的印象還停留在開藥、把脈、調理等層面，而麗馨中醫診所 沈瑞斌醫師不願讓這刻板印象侷限了中醫的發展，領先潮流引進韓國最新的專業技術；讓中醫可以是美容、拉提、微整形，幫助就診民衆滋潤五臟、美顏減皺，由內而外達到健康美麗的目的。

### 不期而遇的生命驚喜

與多數高中畢業生一樣，當年要選填大學志願時並不清楚自己的人生方向，沈醫師也不例外。一開始他還不了解中醫的理論是什麼，只因分數達到醫學系門檻而選擇習醫，沒想到進入中國醫藥大學後才發現可以中西醫兼修。

所以大學時期沈醫師除了修習中西醫基礎科目外，也參加了所有跟中醫相關的活動，譬如擔任中醫藥史社幹部、主辦中醫研習營、針灸研習營和中醫義診等。沈醫師還利用課餘時間跟隨老師學習針灸、傷科與氣功，因此逐漸地對中醫這門學問產生興趣；畢業後他便決定投入這塊領域，繼續鑽研這古老東方醫學。

### 提供更多治療方案

擁有中、西醫醫師雙執照，又有多年臨床經驗的沈醫師，從不排斥其它技術方法，包括西醫。沈醫師認為中西醫各有所長，彼此應當融匯貫通；對於已接受西醫治療的患者，他總是把西藥的作用也納入整體思考。因此在處理慢性疾病時，沈醫師可從不同角度去了解病患，提供更多醫療方案；同時搭配藥物來幫助患者改善西藥副作用，輔助病情朝正向發展。

### 打造全人醫療的家醫科環境

沈醫師認為中醫的治療武器其實很多，一般常見的感冒、腸病毒、過敏、調經、更年期、慢性病、五十肩、退化性關節炎及皮膚問題皆能幫助患者縮短療程與減少不適。尤其是每年令家長聞之色變的「腸病毒」，通常幼童在中藥治療後二天內便可恢復正常飲食，療效相當迅速。

他表示中醫其實是個很成熟的醫學，跟西醫可以相輔相成；自己也一直想營造出一個中醫家醫科的就診環境，成為民衆心目中的家庭醫師。只可惜可能是環境因素及媒體的教育讓中醫常被邊緣化，沈醫師真心希望中醫別再被污名化。

### 中醫養顏美容，裡外留住青春

現代人的生活步調緊湊，壓力繁重及習慣熬夜都讓不少民衆肌膚顯得暗沉鬆弛；因此許多女性朋友選擇透過醫美診所來對抗老化留住青春。

中醫在醫學美容方面亦有其獨到之處。沈醫師表示，中醫認為當人體身心健康、臟腑氣血功能正常，才能擁有紅潤亮澤的皮膚及富有彈性的肌肉。而中醫醫美是以中醫理論為基礎，運用辨證論治的方法來內外兼治。除了透過中藥調理幫助補益氣血、疏通經絡，臉部的老化問題也可以利用穴位針灸或按摩來延緩。

針對想尋求中醫治療但又害怕疼痛的民衆，沈醫師特別引進「無痛雷射針灸」來幫助這類患



者。雷射針灸是種光療照射法，不需要中醫傳統金屬針，而是以低能量雷射刺激穴道；因此治療時民衆並不會感到疼痛，同樣可以達到調節人體經絡的功效。

#### 更安全有效的醫美選擇

眼光前瞻的沈醫師多年前看到中醫醫美的發展性，專程前往韓國進修並取得韓醫顏面整型學會整顏美容針認證及美顏縮臉針認證。所謂的中醫美容針就是利用微針針灸來刺激經絡穴位增加膠原蛋白生成，並能調節臉部肌肉彈性及幫助拉提，包括常見的淚溝、法令紋及魚尾紋皆可撫平改善。

更重要的是中醫醫美皆屬溫和方式，能避免外科手術及化學藥物對人體產生的風險及副作用，提供民衆更安全有效的醫美選擇。

#### 勿迷信網路文章及健康食品

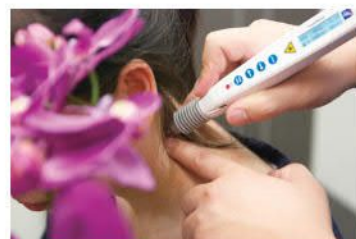
網路上常見一些標題聳動的文章，像是「這篇文章，讓兩億人震驚了！」、「知道事實之後，下巴嚇到掉下來」這種發文叫做「內容農場」。沈醫師建議民衆別太相信網路上這類文章，內容不僅常常真假難辨，甚至會誇大及製造一些保健謠言。

對於平日電視媒體常見的保健節目，沈醫師也認為內容不宜照單全收。因為健康類節目通常已重新剪輯過了，所分享的醫藥、保健知識不夠完整及詳盡，民衆應該以向專業醫師諮詢的內容為主。

另外有些大眾媒體會推崇某項健康食品，造成搶購及風潮，沈醫師認為還是要看個人體質適合不適合，否則過量一樣會產生不適。

養生保健之道

「沒有任何一種食物可以每天吃，只有水跟飯可以。」沈醫師特別提醒民衆身體要滋養胃氣靠的是穀類，白米也是中藥的一種，因此平日務必要常吃米飯。他表示沒有任何食物擁有特別功效，因為那就是食物；所以沈醫師認為不要過度相信網路醫學新知及保健食品效果，這就是一般民衆最佳的養生之道。



現職

麗馨中醫診所 院長

學經歷

- 中國醫藥大學中西醫學士
- 中國醫藥大學中醫部主治醫師
- 長庚醫學中心中醫部主治醫師
- 慈濟醫學中心中醫部主治醫師
- 中華民國中西醫減重專科醫師
- 中華針灸醫學會針灸專科醫師
- 台灣中醫美容醫學會理事
- 雷射針灸認證
- 針刀醫學專業種子講師
- 中華民國中醫內科婦科兒科醫學會會員暨專科認證
- 中華民國中西醫肥胖醫學會會員暨專科認證
- 台灣中醫皮膚科醫學會暨專科認證
- 松年大學講師
- 韓國無痛美容醫學會美顏縮臉針認證
- 韓國韓醫顏面整型學會整顏美容針認證

主治專長

- 中醫內科—減肥塑身、微針美顏、腸胃疾患、針灸復健、長高轉骨、三伏貼、三九貼、養筋補骨
- 體質調整—急性腸胃炎、消化性潰瘍、消化不良、過敏性鼻炎、流行性感冒
- 中醫婦科—產後月子、孕前養身
- 中醫兒科—過敏體質、假性近視

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
早午10:00-14:00			●			●	●
午後16:00-21:00		●			●		

交通位置

院址：台北市內湖區東湖路120號2樓  
(東湖國小斜對面、肯德基隔壁樓上)  
電話：02-26331255



## 法律小常識

### 淺談買賣行為 上篇

權利瑕疵擔保之規定：

權利無缺：

民法第349條：「出賣人應擔保第三人就買賣之標的物，對於買受人不得主張任何權利。」

權利存在：

民法第350條：「債權或其他權利之出賣人，應擔保其權利確係存在。有價證券之出賣人，並應擔保其證券未因公示催告而宣示無效。」

權利瑕疵擔保之免除：

民法第351條：「買受人於契約成立時，知有權利之瑕疵者，出賣人不負擔保之責。但契約另有訂定者，不在此限。」

物之瑕疵擔保之規定：

賣方應擔保買賣標的物無滅失或減少價值等瑕疵：

民法第354條：「物之出賣人對於買受人，應擔保其物依第三百七十三條之規定危險移轉於買受人時無滅失或減少其價值之瑕疵，亦無滅失或減少其通常效用或契約預定效用之瑕疵。但減少之程度，無關重要者，不得視為瑕疵。出賣人並應擔保其物於危險移轉時，具有其所保證之品質。」

民法第373條：「買賣標的物之利益及危險，自交付時起，均由買受人承受負擔，但契約另有訂定者，不在此限。」

物之瑕疵擔保之效力：

解約或減少價金：

民法第359條：「買賣因物有瑕疵，而出賣人依前五條之規定，應負擔保之責者，買受人得解除其契約或請求減少其價金。但依情形，解除契約顯失公平者，買受人僅得請求減少價金。」

請求不履行之損害賠償：

民法第360條：「買賣之物，缺少出賣人所保證之品質者，買受人得不解除契約或請求減少價金，而請求不履行之損害賠償；出賣人故意不告知物之瑕疵者亦同。」

另行交付無瑕疵之物：

民法第364條第1項：「買賣之物，僅指定種類者，如其物有瑕疵，買受人得不解除契約或請求減少價金，而即時請求另行交付無瑕疵之物。」

## 川續斷的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Dipsacus asperoides* C.Y.Cheng et T.M.Ai

俗名(Common Name) (中) : 川續斷、川斷、六汗

(英) : Teasel root, *Dipsacus*

來源(Source) : 續斷科(Dipsacaceae)川續斷*Dipsacus asperoides* C. Y. et T. M. Ai. 的乾燥根。

### 藥材性狀

- 根呈長條形，略扁，微彎曲，長5-15cm，直徑0.5-2cm。
- 表面棕褐色或灰褐色，有多數明顯而扭曲的縱紋或溝紋，可見橫長的皮孔及鬚根痕。
- 質稍軟，久置後變硬。易折斷，斷面不平坦。
- 皮部綠褐色或淡褐色，木部黃褐色，有時可見放射狀的導管束花紋。
- 氣微香，味苦，微甜而澀。

### 顯微性狀

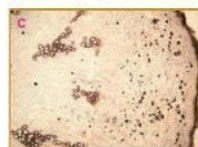
- 根的橫切面：木栓層為數列木栓細胞，壁較薄。其內為數層排列整齊的栓內層。
- 韌皮部寬廣，靠外方有許多裂隙。篩管群稀疏散生。形成層成環。
- 木質部導管多2-3個成群散生，近形成層處分布較密；木質部髓線寬廣。
- 根的中心有髓，但直徑0.5cm以下的細根則無髓。薄壁細胞含草酸鈣簇晶及澱粉粒。

### References

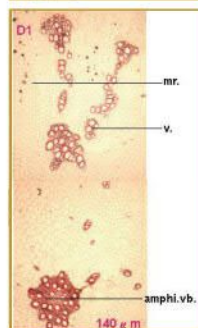
1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。932-936頁。
2. 蔡少青、王璇。2003。常用中藥材品種整理和質量研究(1-6冊)。北京醫科大學出版社。105-148頁。



藥材圖



略圖



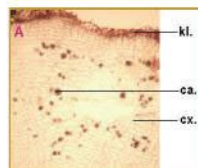
根橫切面



草酸鈣簇晶



導管



根橫切面



## 雞血藤的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Spatholobus suberectus* Dunn.

俗名(Common Name) (中) : 雞血藤

(英) : Suberect Spatholobus Stem

來源(Source) : 為豆科(Leguminosae)植物密花豆*Spatholobus suberectus* Dunn.之乾燥藤莖。

### 藥材性狀

- 莖呈圓柱形或扁圓柱形，多切成橢圓形，長矩圓形或不規則的斜切片。
- 栓皮灰棕色，有灰白色斑塊，栓皮脫落處現紅棕色。
- 橫切面韌皮部與木質部相間排列，呈3~8個偏心性的環。
- 韌皮部有樹脂狀分泌物呈紅棕色至黑棕色。
- 木部紅棕色或棕色，可見眾多導管形成的小孔。
- 質堅硬，難折斷。
- 髓部偏向一側。
- 氣微，味澀。

### 顯微性狀

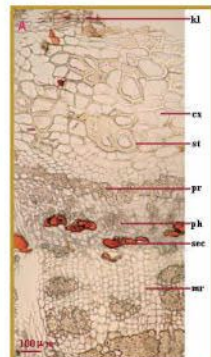
- 木栓細胞為數列細胞，內含棕紅色物。
- 皮層較窄，散有石細胞群，細胞內充滿棕紅色物。
- 維管束異型，由韌皮部與木質部相間排列成數輪。
- 韌皮部外側由石細胞群和纖維束組成的中柱鞘厚壁細胞環層。射線1~4列，排列整齊。
- 石細胞多成群，呈長方形、類圓形、三角形或方形。
- 纖維成束，紋孔及胞腔不明顯。
- 導管主要為緣紋孔。

### References

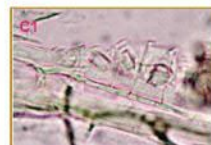
1. 肖培根。2001。新編中藥志(第三冊)。化學工業出版社。756-763頁。
2. 鄭宏鈞、詹亞華。2001。現代中藥材鑑別手冊。中國醫藥科技出版社。402-403頁
3. 中國藥典委員會。1996。新編中國藥典中藥彩色圖集。旺文社。244-245頁。



藥材圖



組織圖



晶鞘纖維



緣孔紋導管

# 台灣網界博覽會 南科實中拿下3大獎

國立南科實中學生王品閑等人參加2016台灣學校網界博覽會，作品以詳細介紹南科公共藝術特色，一舉拿下國際學校網界博覽會金獎等3大獎，表現相當搶眼。

參與這項網界博覽會除王品閑，還有梁家榮、陳映羽、胡佳湘、張琇媛、顏晨羽及該校雙語部張舒婷、陳可安、吳宇絜、陳怡雯等人，先拿下地方觀光資源類金獎及邢禹倩老師紀念特別獎(高中組僅取一名)，又在國際學校網界博覽會摘下金獎，總計囊括2金獎、1特別獎。

校方今將成果呈現給南科管理局長林威呈，感謝過程中大力支持。

「希望讓外界看見不一樣的南科。」王品閑說，他們設計「南科一夢 三生有幸」詮釋不同面向南科；除高科技代名詞，更有許多公共藝術，園區還有80多種鳥類。

他表示，這片土地底下埋藏著幾千年歷史考古遺址，南科的成長與蛻變，堅信「南科一夢」而非「南柯一夢」，這次能獲得評審們，要謝謝所有參與的同學、師長。

南科實中校長林坤燦說，這項活動源自美國舉辦的「國際學校網界博覽會」比賽構想，由全球學校網路基金會所舉辦的全球專題式網頁製作比賽，今年國際賽有128支隊伍參賽，台灣賽有390支隊伍，都是一時之選，能得到這大獎，真的很不簡單。

南科實中教務主任蔡汶鴻稱讚王品閑做事細心、有責任感；參賽過程除緊盯每個環節，更懂得惜福、惜福，師生們對於參與學生優異表現，與有榮焉。

港香蘭應用生技全體人員很榮幸也協助南科實中此次專題，因為南科畢竟是一個科學工業園區，內部的產業類型大多為工業、科技業，近幾年來更有許多生技業進駐，而港香蘭是一家中藥的生技業，科技的環境配上傳統的中藥，這樣的時代融合，並不是被取代或淘汰，而是兩者並存，互利成長，南科實中以港香蘭為專題之一讓民衆深入了解不一樣的南科產業，恭賀實至名歸獲獎。



▲ 國立南科實中參加國際學校網界博覽會，連摘3大獎，師生今將成果呈現給南科管理局。

記者謝進盛/攝影

新聞來源: 聯合新聞網<http://udn.com/news/story/9/1745483>

# 活動

# 窗櫺



▲ 嘉義縣政府



▲ 嘉義大學應用化學系



▲ 弘光科技大學食品科技系業界典範學習



▲ 法國（巴黎第12區）大學生



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

漢方滋補 + 營養補充 II 成長黃金組合

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，



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



健康諮詢專線：0800-728-365

www.biotanico.com.tw