



# 港香蘭

根植預防藥學·提高優質生活



高雄郵局許可證  
高雄字第1104號  
雜誌

1-2 月號

2017 January-February



寒流冷颼颼

## 養腎護心保健康

吃魚好時節！好的脂肪酸帶您渡好冬  
牽一髮而動全身，別小看輕微中風  
防猝死，護心血管五妙招  
養生泡腳秘方幫助排寒氣

ISSN 172-6345X





# Contents 2017 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 元旦	2 初五	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九	7 初十
8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六	14 十七
15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三	21 廿四
22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 三十	28 正月
29 初二	30 初三	31 初四				

二月 **February**

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1 初五	2 初六	3 初七	4 初八
5 初九	6 初十	7 十一	8 十二	9 十三	10 十四	11 十五
12 十六	13 十七	14 十八	15 十九	16 廿一	17 廿二	18 廿三
19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 廿八	24 廿九	25 正月
26 二月	27 初二	28 初三				

港香蘭綠色健康知識館(南科)  
 ，春節期間除 1/27(除夕)~  
 1/29(初二)休館外，皆正常營  
 業，歡迎蒞臨參觀。

### 國民健康專欄

01 | 點燃生命之火，同享豐盛人生

### 藥膳美食

03 | 丹參清血茶

04 | 蔘耆燉虱目魚

### 專題報導

05 | 吃魚好時節！好的脂肪酸帶您渡好冬

07 | 冬至養生要作好，三多三少養心操

09 | 掌握疾病前兆，面容經絡脈象看仔細

11 | 牽一髮而動全身，別小看輕微中風

13 | 防猝死，護心血管五妙招

15 | 養生泡腳秘方幫助排寒氣

### 人物專訪

17 | 菩提中醫 王子偉 醫師

20 | 法律小常識

### 基原鑑定

21 | 肉桂

22 | 芡實

### 活動訊息

23 | 迎曦湖畔の「南科森活」

24 | 機關團體參訪活動

## 《風信子魔法夜》 點燃生命之火，同享豐盛人生

### 一、點燃生命之火

『風信子樂集』是由一群熱愛音樂的高雄市中醫師們發起，成立於105年 7 月 13 日，集合南台灣多位音樂表演藝術家，深耕南台灣，散播音樂種子，把『風信子樂集』的理想散佈在各地的泥土上，盡我們微薄之力，共築平台，默默耕耘，廣邀弱勢族群聆聽欣賞，回饋社會，期盼有朝一日，能遍佈各地並且開花、結果。



## 二、節目內容

開場由黃克成老師帶領的高雄市中醫師愛樂社演出的《當你老了》。在鋼琴前奏及張渭震醫師薩克斯風的前奏樂音下引出淑媛醫師的輕柔歌聲！伴著王秉章醫師的口琴和音及巫繡妃醫師的小提琴音色，整個音色朦朧中流暢著濃濃的情感！漸漸地，顏旭村醫師溫暖沉穩的貝斯如同母親溫暖無私的愛配合彭琳真醫師三連音的鼓聲進場，優美節奏旋律如詩如畫，在繡妃醫師小提琴的間奏引領下，將整個曲子帶入高潮，是作者趙照對母親的感情，想到了自己的媽媽在窗戶下燈光昏黃的模樣，有感而發寫成的歌曲。唱著唱著，聽著聽著也是撥動我們內心深處，靈魂心靈的一首曲子，當我們老了，走不動了，爐火旁打盹回憶青春，你我會微笑的回憶，將於106年5月14日母親節在至善廳演奏，讓我們一起度過「風信子魔法夜」的歡樂時光！

接著由活動執行長率領的弦樂四重奏引領我們一起進入魔法世界，我們可以聽到各種耳熟能詳的電影配樂重新編曲，用溫暖又帶奇幻的音符使我們沉醉於其中，也讓我們不禁更期待接下來的演出。

下半場開始藝術總監張寶郎老師及演唱團隊帶來著名的歌劇《魔笛》第一幕，帶著我們暢遊魔法的神奇世界。《魔笛》的故事中除了有魔笛、銀鈴等具有魔力的寶物以外，連人物性格及劇情鋪陳都能帶給觀眾魔法般的變化。莫札特的音樂讓各個角色在舞台上顯得非常的鮮明生動，個個出場的人物都能展現出強烈而獨特的性格特質，此次參與演出的老師，都是南台灣優秀的演唱家，在他們出色的演唱中，將《魔笛》中夜后的冷酷無情、王子的深情勇敢、公主的美麗善良、以及捕鳥人帕帕吉諾的純樸風趣，淋漓盡致地在舞台上揮灑，看似簡易無華的音樂，卻能造成五彩繽紛，絕不令人乏味。其中由我們風信子樂集的藝術總監張寶郎老師親自擔綱演出捕鳥人帕帕吉諾是《魔笛》中的喜劇角色，也是全劇的靈魂人物，他不但負責推展劇情，也兼具娛樂觀眾的特殊任務，無論是在音樂內涵，或是在歌唱、戲劇方面，都關係著整個歌劇的成敗。

- 指導單位：高雄市文化局
- 主辦演出單位：高雄市中醫師愛樂社、風信子樂集
- 演出地點：高雄文化中心 至善廳
- 演出時間：106年5月14日



## 丹參清血茶

材料：丹參12克、山楂3克、決明子6克、何首烏9克、桑葉3克。

作法：①上述藥材洗淨，準備2000c.c.的水。

②所有藥材加入煮滾後，轉小火續煮15分鐘關火。

③蓋鍋蓋悶10分鐘，打開放涼即可當作日常保健茶飲飲用。

功效：去痰化濁，消肉積。

說明：隨著現代人熱愛美食，講究食物的精緻化，導致越來越多人有高血脂的問題，與心血管疾病（如：動脈粥狀硬化）、糖尿病、脂肪肝密切相關，然而在古代是沒有高血脂這樣的專有名詞，屬於在“痰濁”、“濕熱”的範疇，除了與遺傳有關外，嗜食肥甘，飲食不節制為主要原因。丹參有“通血路”的作用，可降低血壓、降血脂，對抗血栓形成；山楂、決明子可幫助消化、消肉積也有降血脂的功效；何首烏潤腸通便、抗動脈硬化；桑葉則有消腫、清血及利尿的作用。這款丹參清血茶，藥性溫和，可當作日常茶飲來保健飲用。

### 食材說明

#### 丹 參

性味：苦微寒無毒。

功效：益氣凝神，活血祛瘀，調經止痛，排膿生肌。

#### 山 楂

性味：酸甘溫無毒。

功效：食積肉積、消化不良，胸腹脹滿疼痛，婦人產後瘀滯。

#### 決 明 子

性味：甘苦微寒。

功效：清肝明目、潤腸通便。

#### 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，烏髮，緩瀉。

#### 桑 葉

性味：甘苦寒有小毒。

功效：祛風清熱、涼血明目。



## 蔘耆燉虱目魚

材料：蔘耆補養御膳包4包、虱目魚1尾（約1斤）、老薑一大塊、鹽少許、米酒一小匙

作法：① 蔘耆補養御膳包4包，加水5碗，燒開後以小火熬約20分後過濾湯汁備用。

② 虱目魚去鰓及內臟洗淨切數段，老薑用刀背拍粗碎

③ 將藥汁置入鍋中再加一杯水，放入魚、薑，以大火煮約10分鐘，魚熟透去泡末加鹽、米酒即成。

註1 魚種類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：養心益氣，活血通絡，倦怠乏力，適用體質虛弱、容易疲倦，頭暈目眩族群

說明：虱目魚含豐富蛋白質，魚質細且好消化，加上蔘耆補氣除了去除魚腥味外還有溫通血脈功效，很適合貧血且手腳冰冷的孩童及長輩服用，但須注意魚刺較細，服用時能須小心。



## 吃魚好時節！好的脂肪酸帶您渡好冬

「魚」是日常生活中非常常見的一種食物，它的營養價值是非常高的，且好處也多多，像是可以預防動脈硬化、減少心臟病的危險、可降低膽固醇、兒童吃魚有助發育、魚肉低熱量又易消化、對眼睛有益等。而最令人津津樂道的是它的營養方面：魚富含含有豐富的礦物質銅、碘、鎂、鈣、鐵、鋅、鉀、磷等微量元素；豐富的維生素A、水溶性B6和B12、C、菸鹼酸等；還有豐富的蛋白質，且夾帶的脂肪以脂肪酸(Omega-3)為主，是人體成長所需的必備營養素，對身體都十分有益，那我們就針對脂肪酸來介紹。

魚肉的脂肪中含有優質不飽和脂肪酸(Omega-3)，指的就是魚油中的DHA 和EPA，尤其DHA是構成神經細胞的重要組織，日本人把魚油視為視力保健的佳品；攝取DHA 和EPA有助於嬰幼兒的腦部發育，是理想的健腦食物。 $\omega$ -3脂肪酸 (Omega-3 fatty acids) 又稱n-3脂肪酸，是屬於不飽和脂肪酸，目前最重要的3種為：ALA ( $\alpha$ -亞麻油酸，存在於植物中的油)、EPA和DHA (這二種發現存在於海洋動植物油中)。含有較多脂肪酸(Omega-3)的包括：魚油、海藻油、雞蛋黃油、亞麻籽油、南美印加果油等。脂肪酸(Omega-3)是必須由食物中取得，無法在人體內自行合成，它的代謝途徑有兩種：

①  $\alpha$ -LA ( $\alpha$ -亞麻油酸)  $\rightarrow$  EPA  $\rightarrow$  DHA

②  $\alpha$ -LA ( $\alpha$ -亞麻油酸)  $\rightarrow$  EPA  $\rightarrow$  花生油酸

脂肪酸(Omega-3)的功能有：

- ① 增加細胞膜彈性、改善胰島素抗阻，降低血壓、三酸甘油酯及LDL膽固醇，預防心血管疾病，減輕發炎反應，治療類風濕性關節炎，抑制腫瘤生長，改善憂鬱症。
- ② 脂肪酸(Omega-3)可以當血小板抑制劑，避免血小板在冠狀動脈和其他地方形成血塊。它能使血液變得較稀薄，比較能夠自由流動。
- ③ 一項美國科學證明：脂肪酸(Omega-3)能改善學習、記憶及幫助抗精神性疾病，如抑鬱、失智症等，且每天吃28克鯖魚或84克鱸魚的人，比吃低於此量或根本不吃魚的人，死於心臟病的機會少36%。另外，每週至少吃2次魚（每次140克含豐富油脂的魚），比只吃低脂、高纖飲食而不吃魚的人，心臟病發作的機會少三分之一。
- ④ 雖然理論上，人體可以利用 $\alpha$ -亞麻油酸來製造EPA與DHA，但值得注意的是提供過多的 $\alpha$ -亞麻油酸，反而會抑制次 $\alpha$ -亞麻油酸轉變為DHA。另外目前所知道，DHA含量最高的食物是鯖魚，但因為DHA是脂肪的一種，所以選擇不同的烹調的方式，耗損脂肪的比例也不同。
- ⑤ 紫蘇油、芝麻油和亞麻仁油可算是素食者脂肪酸(Omega-3)的主要來源。不過，這些油品容易在加熱過程中氧化尤其是紫蘇油，所以建議還是直接作為醬汁使用較好。雖然植物油中的 $\alpha$ -亞麻油酸可以在人體內轉換成EPA和DHA，不過，轉換的量只有一點點。所以想要經由吃生菜沙拉或從植物油中攝取 $\alpha$ -亞麻油酸，以便在體內轉換成EPA和DHA的做法，還不如直接使用含有豐富已活化EPA和DHA的魚油，是屬於比較可靠的來源。



既然直接使用魚油是獲取脂肪酸(Omega-3)的最好方式，那麼誰需要補充魚油？因為脂肪酸(Omega-3)是人體成長所需的必備營養素，所以魚油是比較屬於全年齡的營養補結品，如學齡前兒童補充脂肪酸(Omega-3)，可幫助其腦細胞的生長；在學青年或使用腦力較多的人使用，可使神經突觸再度延伸，增強腦力、反應、與記憶力；中年人補充可維持視力和腦力的健康，防止老化衰退的現象、控制膽固醇量、減少心血管疾病發生的機率；老年人補充脂肪酸(Omega-3)，可防止或改善老年痴呆症的症狀。

不過，再使用魚油方面還是有需要注意的地方，那就是患有凝血功能不全、對水產食品過敏者、服用特殊藥物者，不宜食用；魚油也不宜與鈣片一起吃，因為油酸和鈣離子會產生皂化反應，有時會造成拉肚子，而造成這兩種補充劑的效果可能都會大打折扣；另外還有部分商品是魚油添加其它保健素材的成分，訴求複方產品較多的好處但也因此也可能降低魚油當中EPA和DHA的比例。

魚油雖然具備了很多功能，不過「過與不及」都是不好的，且它畢竟是食品，而不是藥品更不是萬靈丹，很多人把吃魚油當成藥物治療，以為這樣就能控制心血管疾病的病情，而不必看醫生，這種觀念是錯誤的，因為魚油的功能，只能預防，一旦如血管堵塞或血壓升高、甚至罹患心臟病、腦中風之後，光靠魚油是不能治療的；另外容易混淆的是「魚肝油」，它並不是魚油，若魚肝油吃多了，則會增加肝腎額外的負擔，可能造成中毒現象。

所以良好的油脂對我們健康有相當大的影響。雖然人類一天所需的油脂量不多，但也不能完全沒有，再者現代人普遍有營養過剩、過胖、高膽固醇、高血壓的問題，國人十大死因當中，心臟病、高血壓、腦中風等心血管疾病就佔了大多數，心血管疾病對健康的影響實在是不容忽視。因此要如何從天然食物中攝取到少量「飽和脂肪酸」、適量「單元不飽和脂肪酸」、避免「反式脂肪酸」，才是攝取油脂的正確之道喔！總而言之，獲取良好的油脂是我們努力的方向，希望大家能吃的開心又健康。

#### 參考資料：

- 1-[http://www.embo.com.tw/tw/activity\\_detail.php?id=29](http://www.embo.com.tw/tw/activity_detail.php?id=29)
- 2-<http://relativehumanity.tieus.com/web/cm/life/nutrition/fattyacid.htm>
- 3-<http://www.i-fit.com.tw/context/497.html>
- 4-<http://www.mmh.org.tw/nutrition/chao/dha123.htm>



## 冬至養生要作好，三多三少養心操 中藥燉補的禁忌？

冬至，是二十四節氣中第二十二個，亦稱為冬節、賀冬，一般會落在國曆12月21-23日之間，此日的太陽是直射南迴歸線，因此北半球則呈現一年當中白天最短、黑夜最長的景象，隨著冬至過後，寒冷的冬天正式到來，古人以冬至過後，開始以九天為一個單位開始“數九”，因此有「冷在三九」之說。寒冷的天氣對於患有心臟病、高血壓、心肌梗塞的病人來說，不但容易發作甚至會有病情加重的現象，再加上氣溫的驟降，此時罹患中風的機率或是猝死的新聞也常時有所聞。對於心血管疾病高風險者，在冬季需提高警覺，日常生活應該注意保暖，調節飲食，不菸不酒，不熬夜，工作勿過度勞累，心態上保持平靜愉快避免有太大的情緒波動，避免心血管疾病發作。

在養生學上，冬至也是一個調節身體很好的時機，古籍記載：「氣始於冬至，周而復生」，顧名思義冬至過後象徵著氣溫由極寒轉變為溫暖，陰氣會由盛轉衰，陽氣則會漸漸地開始轉盛，有陰陽氣轉換之意，所以冬至這一天進補得宜，對於身體在未來一年的運作有所助益。自古以來的習俗，冬至當天都會吃湯圓，然而湯圓是由糯米製成，容易攝取過多澱粉，食用糯米類食品常會有脹氣跟消化不良的問題，搭配湯圓的甜湯，幾碗甜湯下肚之後糖分的攝取往往超過一日之所需，因此在食物富足的現代社會，冬至的飲食養生應秉持著『三多三少』的原則，三多即蛋白質、維生素、纖維素多，三少則是糖類、脂肪、鹽少。另外辛辣刺激的食物(如:辣椒、生薑、韭菜、花椒等)要減少食用，因為在中醫，辛辣食物會使胃火旺，導致內熱積聚，鬱熱上衝。三多當中的蛋白質是由胺基酸所組成的，而人體所需之胺基酸一精胺酸(L-Arginine)可以藉由一氧化氮合成酶的作用下，生成一氧化氮(NO)，一氧化氮可以幫助血管舒張和血液循環，降低高血壓，食物當中鮭魚、鮪魚、鯖魚和植物的豆類都是富含精胺酸的食物。另外胺基酸之一的牛磺酸(L-Taurine)對於交感神經有抑制作用，亦具有降低血壓、強化心肌收縮的作用，日常可由蜆類、紅肉或雞蛋的食用獲得牛磺酸。維生素方面，鎂、鋅、硒、維生素C和維生素D等的適量攝取也有護心的效果，像是鎂離子參與體內多種訊息傳遞、能量代謝和神經傳導等反應，維持心臟正常跳動、肌肉和神經的正常活動，可從堅果類攝取；鋅離子對於細胞激素(cytokine)的產生具有抑制作用，能減少體內的發炎反應，也能防護心血管疾病的產生，鋅可經由食用貝類攝取到；硒在人體內是抗氧化作用的主要成員，幫助代謝脂肪酸過氧化物，避免體內有過多自由基累積，因此也有預防心肌梗塞和動脈硬化的作用；維生素C除了是天然的抗氧化劑之外，也可以幫助降低LDL的濃度，提高HDL的濃度，LDL也就是俗稱“壞的膽固醇”，LDL多的時候，膽固醇容易卡在血管壁上，造成硬化，反之HDL可以帶走周邊血管的膽固醇到肝臟代謝，達到降低膽固醇的目的，一般只要攝取新鮮的蔬菜水果即可獲得維生素C；維生素D，除了大家所熟知的強化骨質密度，維持骨骼健康之外，近期研究也指出維生素D攝取不

足，會使血壓增高，因此日常飲食上不妨多吃魚、蛋、豬肝和添加鈣質的牛奶來獲得足夠的維生素D。

冬至除了養生注意“冬藏”之外，重點也需要養心，西醫談心講求的是血液輸送及心跳律動等功能；中醫談心講究的是心氣脈絡及心神意識的調合。近年來提倡整合醫學的趨勢，越來越多人想瞭解中西醫治療的可行性，在2013年的〈美國健康促進〉期刊中



，由長庚醫院團隊與台北護理健康大學共同合作，發表「太極拳防治心臟病的效益研究」即說明了整合醫學，許多專家學者也認同適當的運動能釋放壓力且對於緩解心血管疾病有所助益，對就養心的運動而言，「太極拳」是一個能運動且同時能減少心血管疾病的危險因子的活動。

長庚醫療團隊推出「簡易太極養心四式」，此種屬於緩慢溫和的運動，可增加血管彈性，亦可使心肌的血液流量增加，並且使血管神經的穩定性提高，是預防心血管疾病最理想的運動。「簡易太極養心四式」都是非常緩慢的動作，可達到柔式有氧的效果，從基本功到開闔手結束，建議每天早上和睡前各做一次當成健康操，對於身體健康有一定的幫助，以下為拆解動作

- ❶ 基本功   ❷ 左捧右抱   ❸ 雲手開   ❹ 闔十字手

此四式一套為連續動作

藉由冬至的食補加上太極養心操的預防來治本，相信每個人都能照顧好自己的身體，正所謂的預防勝於治療。

出處：養心治本2015年出版



## 掌握疾病前兆，面容經絡脈象看仔細

兩千多年前，《黃帝內經》中提出“上醫治未病，中醫治欲病，下醫治已病”，即醫術最高明的醫生並不是擅長治病的人，而是能夠預防疾病的人。可見，中醫歷來防重於治。面對現代五花八門的疾病，以及發病年齡越來越低、亞健康人越來越多的狀況，利用中醫進行養生保健無疑是最合適的方式。治未病，是中醫學的核心理念之一，就是通過飲食起居、情志調理、運動療法及中草藥等多種措施，調養體質，調理身體陰陽氣血等平衡，增強人體抗病能力，讓人體少生病、不生病，縱使得病也能儘快痊癒，痊癒後少復發。中醫治未病是中醫預防保健的重要理論基礎和準則，並成為現代衛生保健的重要組成部分。

中醫學是一套「以外診內，治外療內」之獨特醫學。它不需要藉由複雜的儀器與器械，可以光從觀察人體之氣色、形態與接觸脈象，就能進行疾病的診斷。其實中醫就是前人的「生活體驗」的總結，經過千年的臨床累積、歸納與印證，所形成的一套完整「人體全息律診斷法」而已。

中醫的治療目標是要達到緩解症狀、治癒疾病、扶正祛邪、以防病於未然。其中心原則為整體論治，治病求本，以及動中施治(疾病發展是動態的過程，所以必須時刻掌握病情，適當地調整治療)。中醫治療基本上分為內治及外治，各方面都有專門的具體方法。中醫可以算是一門預防醫學，它從人體尚未在器官出現病變之前，依照身體的循環(中醫所談的經絡)是否出現異常時，就預先使用針灸、推拿、中藥等方式，將病因驅除，進而達成身體回復健康的狀態。

其實現代人因為生活步調太快，常常有了病痛都不自覺，或者是身體一開始小小的不舒服都不理會，等到身體出現大狀況的時候，才四處求醫，讓身體冤枉的多承受了許多不必要的病痛。

一般人認為中醫光憑把脈就可以判斷疾病，其實這是對中醫有點誤解，中醫是依望、聞、問、切，來診斷病情的，把脈只是其中一種確定病因病機的方式，除了把脈以外，中醫還需依照望診(觀察五官、氣色、型態)，聞診(聽聲音、聞氣味)以及問診等多種方式來配合診斷，已達到清楚的知道疾病的本質，從而對症治之。

其實人體很多小病痛，是因為循環障礙造成的，中醫常說“通則不痛”“不通則痛”，不管是外在問題或是內在問題造成的循環障礙，在剛開始的時候，如果沒有把致病因素消除，等到循環長時間不通，造成器質性病變以後，那個時候就不是短時間調理就可以回復健康的了。

常聽人說中醫很厲害，病人醫進診所門口，還沒把到脈前就知道你有什麼病，其實一個疾病在不同的階段會有不同的表現，中醫把大自然的顏色與我們人體的五臟結合，既肝病色青、腎病色黑、肺病色白等等的，所以我們常可以看到糖尿病後期的人，膚色會發黑，肺部疾病嚴重的時候，臉色會蒼白，除瞭望診以外還有聞診，例如患者還沒有進到診所前，就先聽到患者咳嗽或是打噴嚏的聲音，這樣就可以知道可能是肺出現了問題，或是依開口還沒有講話前就聞



到甜味就有可能是糖尿病患者伴隨有酮酸中毒  
另外呼吸中有肉桂味，可能是肺結核患者，所  
以當患者一進中醫門診的時候，就已經是中醫  
師看病的開始了。

很多人常常不知道怎麼養生，其實養生說  
簡單很簡單，說難也很難，平常除了要有正常  
的作息，均衡、健康的飲食以外，常常注意自  
己睡眠的狀況，例如睡眠的品質有沒有深層入  
睡，早上起床以後有沒有睡飽的感覺，排泄的  
狀況，例如小便的顏色、小便的量以及小便的  
次數，吃飯的狀況，例如吃飯的胃口，吃飯的  
量也不能太飽等等的細節，當然還有心情方面  
的調適，這樣就可以提升我們的免疫力，達到  
養生的目的。





## 牽一髮而動全身，別小看輕微中風

民衆俗稱所謂的「小中風」指的是暫時性腦缺血，它是中風的前兆，患者可能出現臉歪嘴斜、口齒不清等症狀，通常數分鐘或數小時以後就會恢復正常，如果超過24小時就稱為中風。；但是如果沒注意或是不理會，三個月內中風機率達30%至50%。

中醫所謂的「中風」一名卒中，即一般所謂腦溢血或腦血管阻塞。由於本病起病急劇，症見多端，且變化迅速，如自然界之風，起於傾刻瞬息驟變之特性相類似，故稱之為「中風」。本病好發於四十至六十歲間，且男性多於女性。患者往往有血脂肪偏高、動脈硬化、血壓異常等心血管疾病徵候，由於平日疏忽，遽然發生「中風」。輕者常導致肢體麻痺，口眼喎斜，語言模糊，半身不遂；重者癱瘓床第，一切須人侍奉，不僅造成病人的痛苦及家屬的負擔，更是社會的損失。小中風發作後恢復，並不表示危險性消失，如不即時接受妥善診療，可能會增加腦中風、心臟病發和死亡的危險性，因此國內有專家稱小中風為「隱形殺手」。

引起小中風的原因，有：

- 1 動脈硬化
- 2 腦血管痙攣
- 3 微血栓
- 4 血流動力學障礙
- 5 血液成份改變
- 6 頸椎骨質增生壓迫血管



小中風，中醫早有論述。《證治匯補中風篇》云：“平人手指麻木，不時眩暈乃中風先兆。”本病機多因肝腎陰虛，肝陽上亢，痰濁瘀血閉塞經絡所致。故本方中集大量平肝潛陽與滋補肝腎之品，育陰潛陽，標本兼治。方中葛根疏解經絡，並能擴張心腦血管，改善腦與外周迴圈、冠脈迴圈，降低血壓；地龍、鉤藤息風通絡，有鎮靜和降壓作用；天麻為熄風平肝眩暈之妙藥。《本草綱目》云：“眼黑頭眩，風虛內作，非天麻不能治”；山楂，現代藥理研究有舒張血管、降低血壓、降血脂、改善血流、調節迴圈、改善血管粥樣硬化之作用；丹參活血化瘀、清熱除煩，有抗凝血和降壓之功；龍骨、牡蠣、石決明、代赫石、珍珠母柔肝潛陽；何首烏、桑寄生補肝腎、和陰陽，何首烏並有降膽固醇、抗動脈硬化作用；川牛膝散淤引血下行，折其陽亢，且補益肝腎。諸藥合用，共奏柔肝益腎、息風通絡、活血化瘀、平衡陰陽之功，實為治療小中風的妙方。平常也可以做些小動作來幫助改善腦部循環，例如：

### 1 咬牙切齒

把上下牙齒整口緊緊合攏，且用力一緊一險地咬牙切齒，咬緊時加倍用力，放鬆時也互不離開，每次做數十下。可以使頭部、頸部的血管和肌肉、頭皮及面部有序地處於一收一舒的動態之中，能加速腦血管血流迴圈，使已趨於硬化的腦血管逐漸恢復彈性，有助於防止腦中風發生。



## 2 搖頭晃腦

平坐，放鬆頸部肌肉，不停地上下點頭3分鐘左右，然後再左右旋轉脖頸3分鐘，每天2~3次。可增強頭部血管的抗壓力，還可以減少膽固醇沉積於頸動脈的機會，不僅有利於預防中風，還有利於高血壓、頸椎病的預防。

## 3 空抓左手

在腦出血患者中，近70%的人是右腦半球的微血管破裂出血，這是因為在人們的生活中，人的大腦左半球得到的鍛煉多於右腦半球，故缺少鍛煉的右腦半球的腦血管壁就顯得脆弱，容易發生破裂。因此，應多活動左手，而多動左手的最好方法就是空抓手，每天早、中、晚做3次，每次各做400-800下。

## 4 按摩頸部

雙手摩擦發熱後，摩擦頸部左、右兩側，速度稍快，以皮膚發熱、發紅為度，早、晚各做1次。可促進頸部血管平滑肌鬆弛、減少膽固醇沉積，促使已硬化的頸部血管恢復彈性，改善大腦供血，預防中風發生。

## 5 張嘴閉嘴

閒暇之時，經常做張嘴閉嘴的運動，張嘴時最大限度地將嘴巴張開，同時伴著深吸一口氣，閉嘴時將氣呼出，連續做30次。此動作可改善腦部的血液迴圈，增強腦血管彈性，有助於預防中風，也有助於老年癡呆症的預防。

資料來源：

"<http://tiantianyinshi.org/laorenyangsheng/2434.html>"  
<http://tiantianyinshi.org/laorenyangsheng/2434.html>



## 防猝死，護心血管五妙招

天氣越來越寒冷，許多民衆選擇透過洗熱水澡、泡溫泉、運動或晨跑等方式驅除寒冷。然而，洗熱水澡、泡溫泉時會使血壓變動較大，而早晨血壓較高，此時若從事跑步或激烈的運動，也特別容易增加心臟血管的負擔。因此患有心血管疾病的民衆，千萬不可輕忽從事這些活動時，對血壓上升的影響，容易提高心肌梗塞等心臟疾病發作的機率，暗藏猝死的風險。

大部分猝死發生原因多與心肌梗塞、狹心症、心肌病變，合併心律不整等心血管疾病有關，而這些心血管疾病往往與不當的生活習慣有關，例如長期高糖、高鹽、高油脂的飲食方式、抽菸、喝酒、熬夜，以及偏食與運動不足等。慢性心血管疾病除了透過藥物控制以外，良好生活習慣的養成更為重要。以下分享建立良好生活習慣與保護心血管的五大妙招，有效降低寒冬血管疾病誘發猝死的機率：

### 第一招：保暖物，不忘頭部與四肢

冬季氣溫低，頭部、鼻子、四肢是最容易受到冷空氣刺激的部位，為了防止熱量散失，腦血管與四肢血管便會收縮，導致血壓升高，容易誘發血小板聚集形成血栓，進而發生腦中風與心肌梗塞等不幸事件。因此從外在保護做起，最重要的便是做好保暖，除了保暖衣物外，頭部四肢要配戴毛帽、圍巾、口罩、手套，以及保暖厚襪，確實達到禦寒的效果。

### 第二招：保暖茶，隨身帶著走

準備一個保溫茶壺，身體隨時補充溫熱開水。可以放入適量紅棗、桂圓、薑片等溫胃藥材悶泡成好喝的暖身茶，除了可以適量的補充能量外，更能促進血液循環，讓身體暖呼呼。

### 第三招：暖身操，輕鬆跟著做

外在溫度驟降，末梢血管收縮，容易引起血壓上升，而提高猝死的風險。因此末梢血液循環不好的民衆，應避免過度激烈的運動，可選擇在睡前針對手腳做適度的伸展暖身操，像是舉手握拳、抬腿壓腳背等，都可立即幫助血液回流，驅除手腳冰冷。

### 第四招：進補有理，拒絕三高

當歸鴨、燒酒雞、羊肉爐、藥燉排骨、十全大補湯等，都是民衆在寒冷天氣裡趨之若鶩的進補聖品，但這些補品多為高油脂、高膽固醇、高熱量的食物，因此若食用太過頻繁，反而會增加心血管的負擔，偶爾進補，以低油、低糖、低熱量為原則，食用時可將湯品上頭的浮油撈除，勿喝過多湯，才能真正達到滋補養身的效果。

### 第五招：血管清道夫，飲食好健康

日常飲食可以挑選幫助降血糖、降膽固醇的食物，例如燕麥含有可溶性纖維葡聚糖，可在腸道形成一層凝膠狀物質，減少膽固醇吸收，調節血脂；黑豆含有豐富的花青素，能清除體內自由基，降低膽固醇；綠茶含有茶多酚等多種有益健康的成分，可調節穩定血糖；納豆是由黃豆發酵製成的豆製品，納豆激酶具血栓溶解的作用，可間接防止心肌梗死、腦梗死等疾病。大部分的民衆為外食族，在餐點的選擇上較難營養與功能性兼顧，因此可慎選含此類成分的保健食品，適量的補充，幫助血管維持健康狀態。

#### 參考資料：

<https://www.top1health.com/Article/30144>  
<http://www.epochtimes.com/b5/15/12/15/n4595915.htm>  
<https://www.top1health.com/Article/20016>  
<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/supplement/20131104/35412091/>  
<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=69651>





## 養生泡腳秘方幫助排寒氣

只要到了秋冬季，很多人都會出現手腳冰涼、手腳開裂、遇寒咳嗽等症狀。有一句古話：“中藥洗腳，勝吃補藥。”每天若泡腳15分鐘就能發揮保健作用，泡腳不僅緩解平日裡的疲勞、疏通經絡、驅寒還有很多別的功效。我們養成平時泡腳的習慣，只要加對藥材，效果顯著，就能夠有效的預防一些小問題。



### 泡腳有什麼好處？

#### 1 促進血液循環

從養生理論看，腳離人體的心臟最遠，而負擔最重，自古就有人體的第二心臟之說，也最容易導致血液循環不好。醫學典籍有記載「人之有腳，猶似樹之有根，樹枯根先竭，人老腳先衰」。對於手腳冰涼的人，泡腳是一個促進血液循環的最好的辦法。

#### 2 刺激足部的穴位、反射區和經絡

按壓腳步還能反射出相對應的肝臟是否有問題，做足療時，按摩師點壓我們的腳時，會感覺痛疼、酸脹，而按完之後，會感覺渾身輕鬆。腳底有6條主要的經絡，泡腳能刺激這六條經絡，有利於活血。

#### 3 輔助治療疾病

早在幾千年前，中醫就很重視對雙足的鍛鍊和保養，並運用足部泡腳按摩(足療)來防病治病。民間有俗語稱「富人吃補藥，窮人泡泡腳」，由此可見泡腳的作用之大。現代人長期待在空調房內，並且喜愛吃涼的食物，所以部分人會體內多寒濕，而通過泡腳能加速體內排寒。

#### 4 改善睡眠，消除失眠症

堅持泡腳對改善睡眠也有不錯的作用。用43攝氏度的水浸泡雙足30分鐘，能使血液中的乳酸降低。而且，足部有豐富的神經末梢和毛細血管，用熱水泡腳對神經和毛細血管有溫和良好的刺激作用。這種溫熱刺激反射到大腦皮層，對大腦皮層起到抑制作用，從而改善睡眠，消除失眠症。泡腳能使足部的血液流速和流量增加，從而改善心臟功能，降低心臟負荷，促進新陳代謝，還可調節經絡和氣血。

### 中藥泡腳秘方

#### 1 泡腳加生薑 驅寒效果好

現代醫學認為生薑能夠刺激毛細血管，改善局部血液循環和新陳代謝。怕冷、容易手腳冰涼的人可以用生薑泡腳。

生薑在中醫上屬於辛溫解表藥，有祛寒解表的作用，而且毒副作用較小。生薑中的藥用成分有許多是小分子物質，蓋上鍋蓋煮可以避免其揮發。半塊薑的用量是對於一般家庭用來泡腳的盆裝上半盆水的量而言。如果泡腳用的水量較多，或是怕冷的症狀比較重，可酌情增加薑



的用量。用生薑水泡腳一段時間後，怕冷的症狀一般能夠得到一定程度的改善。

### 2 泡腳加艾草 溫肺功效大

艾草是一種性溫、味苦、無毒的藥材，具有回陽、理氣血、逐濕寒、止血安胎等功效，同時可以把它來針灸，這就是人們常說的「醫草」。

用艾草泡腳還能夠改善肺功能，對於患有慢性支氣管炎和容易咳白痰的人很有好處。

艾草泡腳的方法和生薑泡腳的方法相近，一般取30-50克(一小把)乾艾草煮水泡腳，煮法與前面提到的相同。身體寒濕重的病人，每週可以用艾草泡一次腳。

我們還可以用艾草泡腳的時候，喝一杯生薑紅棗水作為輔助，效果會更加的明顯。

### 3 泡腳加桂皮 助消除水腫

桂皮，又稱肉桂、官桂或香桂，它與花椒都是家庭中常用的香料，二者都有溫腎陽的作用。用他們泡腳，對於因腎病引起的浮腫有較好的緩解作用。

如果先從身體的下垂部位(如腿)開始出現水腫症狀，逐漸發展到身體其他部位，則可能是由於心臟功能問題而導致的心源性水腫。這種水腫可以選用前面提到的生薑煮水來泡腳，可以促進下肢血液循環，從而達到輔助減輕水腫的目的。

### 怎麼泡腳最健康

最佳泡腳時間段是晚上9點。因為此時是腎經氣血比較衰弱的時辰，在此時泡腳，身體熱量增加後，體內血管會擴張，有利於活血，從而促進體內血液循環。

同時，白天緊張了一天的神經，以及勞累了一天的腎臟，都可以通過泡腳在這個時候得到徹底放鬆和充分的調節，達到最好的養腎效果，而且人也會因此感到舒適。

身體健康的人泡腳、泡溫泉都沒問題，但特殊人群要注意。例如心臟病、心功能不全患者，低血壓、經常頭暈的人，都不宜用太熱的水泡腳或長時間泡溫泉。

#### 參考資料:

"<https://read01.com/6J5mEx.html>" <https://read01.com/6J5mEx.html>

## 菩提中醫診所 王子偉中醫師 專訪

### 為何報考中醫系

一開始就讀藥學系，考上執照後擔任藥師工作直覺上是理所當然之事，但實際工作後，卻感覺工作內容並無變化，每天面對的就是調劑櫃上藥品，工作內容就是不斷調劑處方箋，而藥品外盒標示只有名稱和用途，唯一和患者互動僅止於詢問藥品用量及作用，經年累月生活著實感覺缺乏工作熱忱和動力，跟自己嚮往憧憬生活不同。偶然間與幾位學長聊天後發覺醫師面對的是患者，藥師面對的是患者的處方箋，從那時內心深處便有股衝動想要直接幫助更多人，於是毅然決然當上中醫師，想就此能發揮白袍的神聖力量為這龐大的醫療體系盡一份力量替更多人爭取健康。

### 主治偏哪個方向

求學過程中記得教授曾說過的這句話，行醫勿立志醫大病，罹患大病畢竟少數，能造福的人相對較少，志願不需宏大，先將小病治癒，例如感冒、咳嗽等病症，讓就診患者，不管有任何病痛，都能得到某種程度的紓解，進而讓醫療品質提升。

所以希望能扮演像家庭醫生概念照顧病患。根據美國家庭醫師學會對家庭醫學專科醫師所下的定義如下：「家庭醫師是執行家庭醫業的健康照顧者，他所受的訓練和經驗使他有資格從事內、外科等若干領域的服務，家庭醫師經過教育和訓練後發展和產生其獨特的態度和技巧，而使他對家庭成員，無論其性別、年齡、或所發生的身體上、行為上或社會層面上任形式的問題，來提供持續性、周全性的健康維和醫療照顧，所以可以看出家庭醫師的角色尤為重要」。

王醫師一開始想導入雷射針灸來服務患者是想與一般傳統治療方法有所差異，勿讓患者停留於傳統的針灸恐懼中，而雷射針灸帶來的創新與好處，也的確改變了大家的印象，中醫療程雖較緩和，但實際上確能幫助調養身體。中醫講究以「人」為本，跟環境相互搭配結合成天人合一的觀念；再輔以西方的「實證科學」為主，深入研究的治療，完美中西醫結合便能更快速解決病症。

### 臨床經驗

在臨床經驗中有一個醫療案例讓我較難忘就是曾經有位女病患，眼睛經歷車禍後完全不能睜開，西醫已判定傷及動眼神經導致其中一眼完全喪失功能且無法復原情況下，該病患因緣際會來到我的診間求診，在心情極度沮喪下尋求協助是她最後渺茫的希望，當時我內心告訴自己一定要盡最大力量來協助她，在透過多次不斷服藥、配合針灸、冷熱互換敷，果真接近痊癒，病患已能慢慢睜開眼睛，讓醫師真心感動的是病患幾個月來的完全信任和配合，站在病人的角度，除了醫師必須對患者擁有一顆認真執著的心外，貴在彼此間互信的基礎，這正是所謂視病猶親的態度。

### 養生之道

飲食上，中醫提到「忍三分飢 吃七分飽」養生宜求七到八分飽，道教養生講求清淡、節制和均衡，合理的飲食量和飲食結構能維持身體機能正常運作。孫思邈在《千金要方》曰：「飲食



過多則結積聚，渴飲過量則成痰。」吃得太多會對腸胃造成過多負擔，同時食物積在體內太久也會誘發很多慢性疾病。

#### 單純性肥胖茶飲

- 材料：山楂15克、薏仁15克、橘皮7克、決明子15克、澤瀉12克，一錢=3.75克 大約即可。
- 作法：藥材洗淨後熬煮成一壺茶(1000cc)，建議口渴時飲用。

#### 多種類型性肥胖茶飲

- 材料：決明子15克、山楂4克、澤瀉8克、桑葉10克、白朮8克、黃耆10克、何首烏8克。
- 作法：藥材洗淨後熬煮成一壺茶(1000cc)，建議口渴時飲用。

## 本院宗旨

傳統·創新·關懷  
望聞問切·視病猶親  
您健康生活的好鄰居



### 菩庭中醫診所 王子偉中醫師

#### 現職

菩庭中醫診所 院長

#### 學經歷

- 北港媽祖醫院醫師
- 斗六一品堂主治醫師
- 國家高考藥師 中醫師
- 中國醫藥大學中醫學士
- 中國醫藥大學藥學士

#### 科別

- 中醫一般內科
- 中醫針灸傷科
- 中醫婦科
- 中醫兒科

#### 主治項目

- 內科：感冒、過敏性鼻炎、糖尿病、高血壓、痛風、風濕、肝炎、胃炎、暈眩、便秘、青春痘、濕疹、乾癬、乾眼症、白內障
- 婦科：男女不孕、內分泌失調、更年期障礙、月經不順、經痛、赤白帶下

#### • 兒科：

小兒氣、過敏性鼻炎、腸胃不佳、發育不良、遺尿

#### • 針灸傷科：

骨刺、坐骨神經痛、五十肩、關節炎、扭挫傷、各種酸痛、頸肩症候群、顏面神經麻痺

#### • 特別門診：

燒火燙傷與傷口潰瘍、無痛雷射針灸、無痛雷射燃脂減肥、雷射針、特色轉骨與體質調理門診、慢性病生化血液雷射、美白

#### 門診時間

診別 \ 星期	一	二	三	四	五	六
早上08:40-12:00		●	●	●		●
下午02:30-05:30	●	●			●	●
晚上06:30-09:30	●		●		●	●

#### 院所位置

- 雲林縣斗六市莊敬路246號
- 電話：05-5323557



## 法律小常識

### 淺談民法上的「遺囑」

Q：幾歲可以寫遺囑？

A：16歲。（民法第1186條）

Q：遺囑的方式有幾種？

A：一民法第1189條規定，可分為下列五種：

#### **自書遺囑**

立遺囑人自行書寫遺囑內容，且記明年、月、日，並親自簽名即可。

#### **公證遺囑**

須有二人以上見證人，一起在公證人面前口述遺囑要旨，由公證人筆記、宣讀、講解，如無問題，記明年、月、日，再由公證人、見證人、立遺囑人簽名。

#### **密封遺囑**

應於遺囑上簽名後，將其密封，於封縫處簽名，指定二人以上之見證人，向公證人提出，陳述其為自己之遺囑。

#### **代筆遺囑**

立遺囑人指定三人以上見證人，由立遺囑人口述遺囑意旨，見證人中之一人筆記、宣讀、講解，經遺囑人認可後，記明年、月、日及代筆人之姓名，由見證人全體及遺囑人簽名。

#### **口授遺囑**

立遺囑人因生命危急或其他特殊情形，不能依其他方式為遺囑者，得為口授遺囑。其有兩種方式：

- 1.由遺囑人指定二人以上之見證人，並口授遺囑意旨，由見證人中之一人，將該遺囑意旨，據實作成筆記，並記明年、月、日，與其他見證人簽名。
- 2.由遺囑人指定二人以上之見證人，並口述遺囑意旨、遺囑人姓名及年、月、日，由見證人全體口述遺囑之為真正及見證人姓名，全部予以錄音，將錄音帶當場密封，並記明年、月、日，由見證人全體在封縫處簽名。

#### 何種遺囑方式最簡單？

依民法第1190條規定：「自書遺囑者，應自書遺囑全文，記明年、月、日，並親自簽名；如有增減、塗改，應註明增減、塗改之處所及字數，另行簽名。」也就是說，立遺囑的人只需自己白紙黑字寫清楚遺囑內容，並親自簽名，遺囑即成立。

而寫自書遺囑者，可將其遺囑交托給其信任的人，由其代為保管（但最好不要交給繼承人），待繼承事實發生時由遺囑上所述內容繼承之。

## 肉桂的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Cinnamomum cassia* Presl.

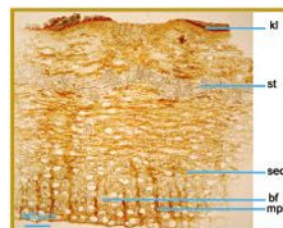
俗名(Common Name) (中) : 桂皮樹

(英) : Cinnamon Bark

來源(Source) : 為樟科(Lauraceae)植物肉桂(*Cinnamomum cassia*)的乾燥樹皮。



藥材圖



組織圖

### 藥材性狀

- 呈槽狀或捲筒狀，長30-40cm，寬3-10cm，厚0.2-0.5 (-0.8) cm。外表面灰棕色，有不規則的細皺紋、小裂紋及橫向突起的皮孔，有的可見地衣附著的灰白色斑紋；內表面紅棕色或暗紅棕色，略光滑，有細縱紋，刮之顯油痕。質硬而脆，易折斷，斷面稍帶顆粒性，外側棕色，內側紅棕色而油潤，中間有一條淺黃棕色的線紋。氣芳香，味甜、微辛辣。

### 顯微性狀

- 木栓層為數列細胞，最內層細胞外壁增厚，木化。皮層有石細胞及分泌細胞散在，石細胞多數類方形，直徑28-40 (-55)  $\mu\text{m}$ ，橢圓形的長徑48-84  $\mu\text{m}$ ，短徑32-60  $\mu\text{m}$ ，壁厚4-10  $\mu\text{m}$ ，多數石細胞外壁較薄，分泌細胞橢圓形或圓形。中柱鞘部位有石細胞群排列呈環帶狀，木化，外側伴有纖維束，弱木化。韌皮束有石細胞，纖維及分泌細胞散在，韌皮纖維單個或2-3個成束稀疏散在，弱木化，纖維長250-450-890  $\mu\text{m}$ ，直徑20-45  $\mu\text{m}$ ，壁厚，分泌細胞含揮發油或黏液。薄壁細胞含澱粉粒，單粒球形或橢圓形，直徑4-22  $\mu\text{m}$ ，複粒由2-4個分粒組成。薄皮的皮層內石細胞較少，中柱鞘部位石細胞帶窄，外側伴有纖維束，韌皮部約佔皮厚的1/2。厚皮的中柱鞘部位，石細胞群段續切向排列，未達成帶狀，韌皮部寬，約佔皮厚的3/4。

## 芡實的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Euryale ferox* Salisb.

俗名(Common Name) (英) : Euryale

來源(Source) : 為睡蓮科(Nymphaeaceae)植物芡*Euryale ferox* Sallisb.之成熟種仁。

### 藥材性狀

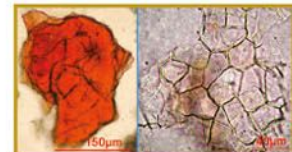
- 呈圓球形，徑6-7mm。一端白色，有圓形凹陷，中心黃褐色，為種臍痕跡，另端棕紅色。表面平滑，部分剝落狀，有花紋。質硬而脆，斷面不平，色潔白，粉性。無臭，味淡。

### 顯微性狀

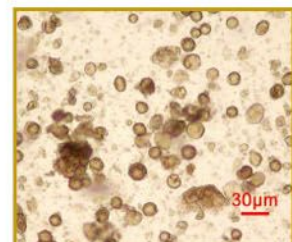
- 內種皮的外側為4-5網狀厚壁組織，不木化，並散生有細小的螺旋紋及網紋導管，徑約6-25  $\mu\text{m}$ 。內側為3-4層薄壁細胞，內含多數澱粉。胚乳類橢圓形~類多角形薄壁細胞，內含多數澱粉。澱粉粒為複粒，由數十至數百分粒組成，圓形，直徑10-30  $\mu\text{m}$ ；單粒呈類圓形或類多角形、長圓形，直徑1-3  $\mu\text{m}$ ，無層紋，極少數隱約可見點狀臍點。



藥材圖



色素層細胞



澱粉粒





## 迎曦湖畔の「南科森活」

台南科學園區內有七座滯洪池，其中以迎曦湖最為盛名，因面東迎接晨曦得名，更有著「迎向希望未來、充滿活力」之意，而迎曦湖也在南科有著在地的名字，以前因為接近奇美(目前已改為群創)廠區，不少人都稱迎曦湖為奇美湖，現在大概叫做群創湖吧！

環湖步道採社區公園式規劃，有小橋、流水，是居民晨間運動、晚上散步的好去處。迎曦湖佔地約20公頃，是個兼具防洪、休憩、景觀及生態之多功能滯洪池，而迎曦湖更是被步道、綠樹及許多公共藝術所環繞，池岸及淺水岸邊長滿了自然地被及挺水植物，可供鳥類戲水，昆蟲繁衍，就像是一座生態公園一樣，區內喬灌木多以台灣原生植物規劃，並以誘蝶、誘鳥之蜜源植物優先選擇，發揮物種多樣性與季節變化以及複層式景觀友善規劃，也由於滯洪池採生態工法構築，池底及池岸護坡皆採透水性天然材料，池內本土魚類及水生動植物得以自然繁衍棲息。更設有多功能草坪區、環湖散步道、自行車道、及廁所、停車場等設施，其中南側空曠草坪區留設未來更多的使用可能，包含視野的空間、活動奔跑的空間、公共藝術設置的空間等。

在眾多公共藝術中最为著名的就是那條以「南風再起」的概念來打造，有著迎領貴客、喜至南科之意，名為「舞彩迎賓」，2008年由台灣世曦工程顧問公司設計監造的建造工程，長440公尺、高33公尺、寬12公尺的創作，面積約10公頃的大型鋼構公共藝術品，彷彿正在舞動的黃絲帶稱之為「舞彩迎賓」，有人說像條金黃色巨蟒、有人說像雲霄飛車、有人說像黃絲帶，有人說像黃金巨龍...有趣的眾說紛紛。其實，這項作品叫做「曦」，透過藝術手法與自然環境的融合，一條黃色絲帶、金黃巨蟒、雲霄飛車與一片綠地、湖泊，形成強烈的視覺感，將原有的自然空間，轉換為心境思想的精神面，融合南科南側路口、迎曦湖景觀及公共藝術，金黃色的絲帶，勾勒出的弧度，夕陽西下的景致，顯得格外亮眼，更揭示更多園區的生活記憶、精神文化，成為闔家出遊的休憩場所，也增強園區與社區彼此間的認同與回應。

而迎曦湖完工迄今，園區防洪功能達預期成果，園區排水情況已獲改善，更與南側入口意象景觀結合，除適度反應 台南人文歷史、文化資產之間的關係，及南科 土地豐厚的人文及歷史背景，更形塑南科印象 並突顯南科精神。而那黃絲帶(迎曦)更成為台南園區的門戶地標，同時更是鄰近民衆的休閒散步場。

思考著自然環境與歷史文化的結合，生態與綠境、科技與自然，竟然能夠如此融洽，形成一件色彩豐富且有空間變化的作品，營造一股悠閒與創意的氛圍，偶然的驚鴻一瞥或駐足，都能領略箇中不同的驚奇與詩意。

讓我們一同享受南科生活，以及南科森活吧！



文章來源:南科實中專題報導「南科一夢 三生有幸」  
HYPERLINK "http://163.26.206.147/~nnkiehproject/a2-1.html"  
" http://163.26.206.147/~nnkiehproject/a2-1.html

# 活動

# 窗櫺



▲ 台南醫院院長蒞臨指導



▲ 嘉義扶輪社



▲ 國立中山大學管理學院 IBMBA



▲ 大仁科技大學藥學系所

# 健康新選擇 喝茶更要養生!

**HOT**  
風行日本  
新保健飲品  
あたらしい!



天然

質純

健康

## 杜仲葉茶

杜仲葉含有多種豐富的營養成分，包含有綠原酸、杜仲苷、杜仲膠、黃酮類化合物、生物鹼、以及各種必需礦物質微量元素，是風行日本最上選的健康素材，可以幫助人體新陳代謝，調節生理機能。丹參、黃耆等草本精華可滋補強身，增強體力，讓您精神旺盛，充滿活力。

### 5大特色!

- 嚴選天然草本植物，呈現自然風味
- 單包鋁箔，充氮氣包裝，高度保鮮
- 口感香醇，可連續回沖不浪費
- 在環保、純淨的綠建築環境下生產，品質安全無污染
- 通過國際級ICP重金屬、GC農藥殘留、微生物檢驗合格

✦ 健康推薦

港香蘭  
應用生技

# 養生做得好~

# 健康沒煩惱



✓ 每公克膠囊含有2000FU的納豆激酶

- 納豆激酶：本產品每公克膠囊含有2000FU的納豆激酶，可幫助健康維持，養生零負擔。
- 紅麴：利用高科技製程技術大幅提升紅麴中活性成分Monacolin-k的含量，能幫助維持健康體魄。
- 紅景天：紅景天生長在3500公尺以上的高山中，其活性成分紅景天苷，能給身體打氣，讓生活更有活力。
- 刺五加：含有刺五加苷(Eleutherosides)，及豐富的維生素與礦物質，可以增強體力，精神旺盛。



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

港香蘭



健康諮詢專線：0800-728-365