



根植預防藥學·提高優質生活

郵資已付  
高雄郵局許可證  
高雄字第1104號  
雜誌

3-4 月號  
2017 March-April



"肺"常時期  
抗霾保健·遠離空氣污染

運動清肺，排出體內毒素

不只傷呼吸道！霾害影響身體危害 非知不可！

過敏性鼻炎的預防與保健

3C族+空污襲眼，雪上加霜的乾眼症

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



港香蘭  
應用生技

每日飲用伏敏調質茶  
調整體質 滋補強身！

清新

舒暢

每一  
天

5大特色!!



每包6公克x20包

天然

質純

健康

## 港香蘭 伏敏 調質茶

上選美國西洋參，幫助調整體質，  
搭配黃耆、刺五加、枸杞、紅棗等天然草本植物精華，能促進新陳代謝，調節生理機能，每日飲用可滋補強身，健康維持！



- 可滋補強身、維持健康
- 天然素材嚴格炮製，安全有保障
- 單包鋁箔，真空充氮氣包裝，攜帶方便高度保鮮
- 通過國際級ICP重金屬、GC/MS/MS農藥殘留、微生物檢測合格
- 口感清香甘醇，可連續回沖不浪費。

港香蘭

TGA Health Safety  
Regulation

GMP

NSF

USDA  
ORGANIC

KOSHER

HALAL

GLOBAL  
GMP

ISO 22000  
HACCP

IFS  
Food

GLOBAL  
GMP

TAF

健康諮詢專線:0800-728-365



## 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：臺南市永康區環工路9號  
電話：06-233-6681  
傳真：06-232-1021  
網址：[www.kaiser.com.tw](http://www.kaiser.com.tw)  
e-mail：[kaiser@kaiser.com.tw](mailto:kaiser@kaiser.com.tw)

**kp**港香蘭藥廠  
服務諮詢專線：0800-317317  
**kc**港香蘭應用生技  
服務諮詢專線：0800-728365

### 三月 March

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
廿九	三十	三月	青年節	初三	初四	

### 四月 April

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
廿七	廿八	廿九	四月	初二	初三	初四

3月及4月上班及訂貨日  
紅色字為休假日



# Contents 2017 March-April

## 國民健康專欄

- 01 | 風信子魔法夜  
點燃生命之火，同享豐盛人生

## 藥膳美食

- 03 | 辛夷除敏飲  
04 | 羅漢果百合雞湯

## 專題報導

- 05 | 運動清肺，排出體內毒素  
07 | 聰明挑對口罩才能抗空汙！  
09 | 春季呼吸道疾病高發，六招教你預防哮喘  
11 | 不只傷呼吸道！霾害影響身體危害 非知不可！  
13 | 過敏性鼻炎的預防與保健  
15 | 3C族+空污襲眼，雪上加霜的乾眼症

## 人物專訪

- 17 | 張廷堅中醫診所 張廷堅醫師  
20 | 法律小常識

## 基原鑑定

- 21 | 杏仁  
22 | 百合

## 活動訊息

- 23 | T-Bike雙輪輕旅行，愛上臺南慢活情調  
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

- 時間：106年5月14日母親節晚上7點半
- 地點：高雄市文化中心 至善廳
- 票價：300元

感謝各位同道好友的支持鼓勵！「風信子魔法夜」得到各界的熱烈響應，票已快預購完售！用最誠摯的心敬邀大家，若有要購票請洽高雄市中醫師愛樂社及兩廳院售票系統。溫馨母親節，我們將盡一份微薄的力量，集合大家的愛心做公益，演出當天節目冊及紀念品義賣所得將全數捐贈公益弱勢團體。若有弱勢團體或個人要蒞臨聆聽也請聯絡我們這一群熱情中醫師們哦：

彭琳真 陳淑媛 郭人嫚 巫繡妃 王美雲 朱玲嬌 張渭震  
王秉章 陳福展 顏旭村

也歡迎各位同道好友持續贊助我們

### 一、節目內容簡介

上半場先由黃克成老師所帶領的高雄市中醫師愛樂社成員彭琳真，陳淑媛，巫繡妃，張渭震，王秉章，顏旭村，商之榕演奏由黃克成老師編曲的《當你老了》《炮仔聲》伴著美女主唱陳淑媛醫師輕柔的嗓音開場。

緊接著進入繽紛魔法，由活動執行長黃世沛老師率領的弦樂四重奏演出知名電影配樂等曲目，我們所熟悉的宮崎駿的電影動畫主題曲，也在其中呢！讓我們聽聽世沛老師如何述說，引領我們一起進入魔法的世界！

本次要由弦樂四重奏所演出的、改編來自於宮崎駿動畫長片《霍爾的移動城堡》(ハウルの動く城)當中的電影配樂，是由活動執行長黃世沛所編曲，首先先來了解《霍爾的移動城堡》此作吧！

1999年期間的宮崎駿從每月收到的德間書店發行新書中，被翻譯自英國奇幻文學作家黛安娜·韋恩·瓊斯 (Diana Wynne Jones, 1934 - 2011) 在1986年的著作《魔幻城堡》(Howl's Moving Castle) 的日文版小說所深深吸引，與名製作人鈴木敏夫共同商討，由宮崎駿編劇與導演。宮崎駿將法國東部亞爾薩斯、法國首都巴黎及德國海德堡的瑰麗景色繪於作品之中。《霍爾的移動城堡》在日本上映累積1500萬人次觀賞，收入近200億日元為吉卜力工作室中僅次於《神隱少女》的最賣座作品。

音樂上由久石讓操刀，除了以繽紛色彩呈現出不可思議的魔法大陸之外，更可從情景音樂中的強大加乘效果，以及善用動機並作為全作中貫串之巧妙手法、及整體規模之宏大及連貫性，讓



人對作曲家之巧思與創意、及極致發揮之技巧致上最高敬意。而編曲部分，前奏以連續下行三堆疊聲部開始，四度堆疊和弦展現獨特色彩，營造動畫開頭支場景，而主題曲《人生的旋轉木馬》首先以較慢的速度，以悠揚的弦樂聲線、與撥弦配合之；其後，速度變得更快，如同華麗的華爾滋般，逐漸一再累積樂曲之動能，並再加快速度，以交錯拍的方式增加節奏之趣味，並再加快一次速度作出乾脆的暫息！而《世界的盟約》前奏樂句隨之響起，優雅浪漫的氛圍令人心醉，並以更華麗的方式呈現主題後結束全曲。接下來三首耳熟能詳的電影配樂在黃世沛老師的重新編曲下，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，都是南台灣優秀的聲樂家，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。其生動活潑的肢體語言，逗趣表情更是無人能比。除了運用措辭、語調和一些雙關語來製造笑料外更精心用服裝穿著來增添魔法般的戲劇效果，帶給觀眾的，將不僅是一個晚上的感官享受，更是一生中無限的美好回味。

## 二、愛樂傳情，溫馨公益

集合南台灣多位音樂表演藝術家，共築平台，默默耕耘，散播音樂種子，盡我們微薄之力，回饋社會，並廣邀弱勢族群聆聽欣賞，是『風信子樂集』的成立宗旨！這一群熱情的中醫師發起人，也一直秉持「愛樂傳情，溫馨公益」。高雄市中醫師愛樂社曾參與創世基金會舉辦，「親親做公益父親節感恩餐會」義演，為植物人籌建安養院！去年11月20日愛樂社及風信子部份團員也熱情的到博正安養院義演！伴著溫馨樂音下，102歲的阿嬤，也跟著打拍子同樂呢！我們會持續我們的宗旨，作公益活動！也希望各位同道好友，持續給予我們支持鼓勵，讓我們的熱情及愛的力量，發揮到最大！

今年5月14日「風信子魔法夜」的演出，希望您共襄盛舉，共同點燃生命之火，讓熱情的愛發光發熱！更多精彩內容，詳見風信子樂集網站，為您帶來更多音樂的洗禮！

"<http://www.hyamusic.org/>" <http://www.hyamusic.org/>



# 辛夷除敏茶

材料：辛夷2錢、白芷2錢、荊芥2錢、薄荷1錢、紅棗6枚、紗布袋。

作法：  
① 上述藥材用水沖洗乾淨，裝入紗布袋(薄荷不放入紗布袋，置旁備著)。

② 加入1000c.c.的水，轉小火蓋鍋熬煮至水量剩約800c.c.。

③ 最後加入薄荷再悶蓋3分鐘，放涼即可飲用。

功效：疏風除敏，芳香通竅。

說明：過敏性鼻炎是令人煩擾的問題，雖然不是大毛病，但經常反覆的鼻癢、噴嚏、鼻塞、流鼻涕等症狀，影響著日常生活，此款茶飲內的辛夷花為治療過敏性鼻炎的常用中藥，能散風、通鼻竅，所含的揮發油有收縮鼻黏膜血管的作用；白芷、荊芥、薄荷都是入肺經的中藥，有效提升肺氣，提高免疫力。過敏性鼻炎避免吃冰品、喝冷飲，不妨試試這款除敏茶來改善鼻過敏的症狀及所誘發的頭痛情況。

## 食材說明

### 辛 夷

性味：辛溫無毒。

功效：散頭面風熱，通鼻竅，鎮靜鎮痛。



### 白 芷

性味：辛溫無毒。

功效：解表，祛風，燥濕，止血，排膿，生肌，止痛，活血。



### 荊 芥

性味：辛溫無毒。

功效：發汗解熱，祛風理氣，鎮痛鎮痙，消腫散瘀，解毒透疹，炒黑止血。



### 薄 荷

性味：辛涼無毒。

功效：疏風散熱，清利頭目，發汗鎮痙，健胃鎮痛。



### 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。



# 羅漢果百合雞湯

材料：雞300g、羅漢果半個、乾百合30g、紅棗6個、蔥、薑、鹽

作法：**①**將雞剁成段後，沸水川燙去血沫，撈出備用。

**②**羅漢果、百合、紅棗分別洗淨備用。

**③**將雞塊、羅漢果、百合、紅棗、蔥、薑絲放入湯煲中加入適量清水，大火煮開後，小火  
煲煮2小時，喝時根據口味加鹽調味即可。

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：有肺虛咳嗽、乾咳無痰，或者肺燥而感冒咳嗽者，都適宜吃百合。而羅漢果被人們譽為“神仙果”，它具有潤肺止咳，生津止渴的功效，非常適用於燥熱引發的咽喉痛疼，上火咳嗽，及腸燥便秘等不適。它有甜味，卻不產生熱量，而且可以幫助淨化血脂，潤腸通便。另一方面，羅漢果營養價值豐富，可泡茶、燉雞湯，可以添加到日常的膳食中，讓你的飲食更健康。



# 運動清肺，排出體內毒素

環境污染日益嚴重，現代人越來越重視自身的健康。要想身體好，排毒不可少，隨著人們的保健意識提高，“排毒”這個詞也走進了人們的健康理念中。毒素是人類健康最大的剋星，人體之中存在大量的雜質以及廢棄的代謝物質，而這些物質便是我們所說的毒素，雖然身體有自己的解毒和排毒系統，但是也不能全部把毒素清除，因此可能會導致疾病的出現，可以說是人類最大的敵人也不為過。

肺臟是人體呼吸的重要器官，也是和外界空氣直接「交流」的器官，它受到的傷害不言而喻，此處的毒素量完全不亞於身體的其他部位。可以說，肺臟是毒素最先「攻擊」的地方，也是人體最易積存毒素的器官之一！在環境越來越差的情況下，肺部吸進的毒素則是越來越多。自然界中的粉塵、有害氣體、金屬微粒與汽機車及工業廢氣中的有毒物質，都能通過呼吸進入氣管，最後進入肺泡，造成肺部疾病的重要元凶。人體的毒素有70%是由肺臟排出，而一般呼吸只會用到肺活量的30%，大部分的舊空氣仍然會沉積在肺部，因此透過正確的運動及呼吸練習，是可以把肺臟的廢氣及毒素排出，增加肺的通氣性。運動是提高肺活量，強化橫膈膜壓力的好方法，人體的呼吸與吐氣，必須靠橫膈膜肌與肋間肌的收縮將空氣吸入肺部，在肺內氧氣與體內代謝出的二氧化碳做氣體交換後，再把血液送回心臟後打出，讓身體的細胞得到足夠的供氧，只要提高橫膈膜肌的運作效率，便能提高肺活量，以提高體內血氧濃度。

## 如何藉由運動來清肺排出體內毒素：

### 淨化呼吸運動

- ① **勝利式呼吸法**：以舒服的姿勢坐著，鼻子吸氣、擴胸，憋氣2秒後從鼻子呼氣，每分鐘大約4次。吸氣和吐氣的過程中，都要讓空氣接觸到聲門。練習本呼吸法時，喉嚨的位置會不斷地發出類似海浪的聲音。正確鍛鍊這種呼吸法有助於提升能量、放鬆身體、增加血氧、提高體內熱能並排除毒素。
- ② **風箱式呼吸法**：盤腿坐在地上，深吸一口氣然後從鼻子迅速把氣呼出去，吸氣時雙手上舉，呼氣時雙手下放，每分鐘20至30次，這樣可以擴張和收縮整個腹部。這個技巧可以迅速增加能量，有助於促進新陳代謝和身體排毒。
- ③ **呼吸由三種不同的頻率組成**：結合前面兩者，搭配不同頻率的呼吸，此法特別稱為淨化呼吸法，是生活的藝術課程中最獨特的呼吸法。這種呼吸法的運用範圍很大，不受限於時間與場地，淨化呼吸法的基本動作為完全呼吸法，重點是透過觀想，吸氣時將空氣和令人愉悅的元氣納入體內；吐氣時隨著體氣將穢氣、痛楚或疲憊感一併吐出去。

### 上半身的有氧運動

對年輕人來說，打籃球兼具跑跳與舉手投籃的動作，也會運用到上半身的力量，可視為健肺的運動，另外跑步雖為很好的心肺運動，對全身血液循環很有幫助，但是對促進呼吸系統的幫助卻有限。

然而，並不是人人都適合做激烈的運動來增強肺活量，特別是步入中年的人，心肺功能下降



，身體開始衰退，過於激烈的運動不僅耗氧，還會增加心和肺的壓力，長久下來，不但讓人覺得更累，也會讓身體提前勞損，到了中晚年，更容易傷到骨頭及肌腱，造成身體各種疼痛，因此中老年人就不適合這類的劇烈運動。長輩要養肺就要從練習養氣著手，例如：太極拳、氣功等，雖然太極拳或氣功的動作緩慢，但主要是在練一口綿長的氣。

人每天的呼吸大約會將1000升的空氣吸入肺中，而空氣中漂浮的許多細菌病毒、粉塵等有害的物質也會隨之進入肺臟。當然，肺也能通過呼氣排出體內代謝的廢氣二氧化碳和其它有害入侵物。因此，減少肺部毒素的最好方式是多呼吸新鮮空氣，但是避免處於空氣汙染的環境中、吸入汙濁的空氣，當處於粉塵多空氣污染嚴重的地方時，一定要有防護措施，避免將髒空氣吸入肺中，以減少毒素的堆積。此外，可以在空氣清新的地方多練習深呼吸，將有助於肺臟的排毒。

#### 參考資料：

1. <https://read01.com/Ey3enJ.html>
2. <https://read01.com/5d7yPL.html>
3. <http://www.ttv.com.tw/lohas/green20963.htm>
4. [http://cht.naturalnews.com/chtbuzz\\_buzz002984.html](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz002984.html)
5. <http://health.tvbs.com.tw/topic/topic002/article-303810/>
6. <http://www.chinatimes.com/realtimenews/20170106006235-260405>
7. <https://kknews.cc/zh-tw/health/48r43rv.html>

# 聰明挑對口罩才能對抗空汙

口罩的出現始於十九世紀，一般指的是用布或紙製成，用於阻擋飛沫避免病菌的傳播，主要使用在醫療用途但是口罩的配戴會遮住口鼻加上早期設計不良多少會讓民衆感到不舒服，因此配戴口罩並不普及，但是在2003年中國發生了非典型肺炎(SARS)之後，民衆意識到口罩的配戴可以降低罹患由飛沫傳染的疾病，而且接下來的這幾年陸續有禽流感和流感的威脅，也使得民衆在公眾場所自主性地戴起口罩的現象更加普遍，除了預防疾病之外，現在民衆最關心的是，日益遞增的空氣汙染，常常「紫爆」的PM2.5是否能藉由配戴口罩來阻擋呢？

一般民衆在騎機車時會戴的棉布口罩，有不同花色可供選擇，清洗之後又可以再次使用，廣受喜愛，但是布質口罩本身材質間隙較大，僅能過濾大顆粒的灰塵，雖然流感病毒的傳播需依附較大顆的灰塵進行傳播，配戴棉布口罩確實可以阻擋一些流感病毒的傳播，但是因為棉布口罩它和口鼻之間的密合度不好因此僅建議在家中清掃環境時使用，對於預防疾病和對抗空汙效果不佳。

另一種民衆常配戴的口罩則是外科口罩，一般由不織布和紙製成總共分為三層，由外而內分別是防水層，過濾層和吸水層；防水層的主要目的是用防水，一般外科口罩防水層多為藍色，綠色或粉紅色，是阻擋飛沫的主要防線，中間的過濾層由濾網構成，過濾空氣中的粉塵和細菌，最內層的吸水層用來吸附口鼻呼出的水氣和臉上的油脂。外科口罩可以阻擋約90%的 $5\text{ }\mu\text{m}$ 空氣中的微粒，但是對小於 $2.5\text{ }\mu\text{m}$ 的細懸浮微粒(PM2.5)來說阻擋效果有限，並無法有效預防PM2.5進入體內。

那活性碳口罩是否就有預防PM2.5的功效呢？答案是否定的。活性碳口罩和外科口罩不同的地方在於中間的過濾層，活性碳口罩過濾層的活性碳因為具有多孔隙的結構是用來吸附有惡臭的氣體和有毒粉塵，當吸附的孔隙已經飽和時自然也失去效用，但是一般民衆無法從口罩外觀判斷吸附是否已達飽和，因此建議使用一次後丟棄，活性碳口罩推薦在騎機車，或是使用有機溶劑(如：塗油漆或噴農藥)時使用。

目前証實能有效阻擋PM2.5的口罩是美規的N95和歐規的FFP1防塵口罩：N95是美國職業安全衛生研究所(National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH)認證的防護性口罩的其中一類，另外還有P及R系列，分別含有95、99及100三型，而95代表可阻絕95%的病菌，N95口罩最廣為人知是在2003年SARS爆發時，民衆爭相採購的口罩，時至今日反而是因為能阻隔空氣中的細懸浮微粒有95%以上的效果，又再受矚目，但缺點是售價昂貴加上密合度高，久戴會有呼吸不適的現象。歐洲呼吸防護標準要求同時過濾非油性顆粒(如：粉塵)或油性顆粒(如：油煙)，將防塵口罩分成P1、P2及P3三級，簡易型口罩分為FFP1、FFP2與FFP3三級，其中FFP1型口罩過濾效果約80%，略低於N95口罩，但是舒適度上優於N95口罩，但是和N95相同都有售價昂貴，購買管道不像外科口罩和活性碳口罩多。是否推薦使用阻隔PM2.5效果更好的N99，N100或是FFP2，FFP3口罩呢？其實不然，空氣過濾效果越好相反地呼吸順

暢度就越不好，權衡之下，使用N95或是FFP1口罩較為適當。

空氣汙染的問題與日俱增，每每冬季時分，中南部的空氣汙染指數往往紫爆，除了東北季風將中國北方的霾害帶入台灣之外，有將近7成的空汙都是由台灣本島產出的，除了政府方面需管制工廠廢氣排放量之外，一般民衆也盡量身體力行多多搭乘大眾運輸工具，減少汽機車廢氣排放。出門前可以先留意天氣預報的空汙指標是否過量，或是下載手機APP環境即時通都可以看到當天空氣品質狀況，外出配戴適合的口罩才能對抗空汙！



# 春季呼吸道疾病高發，教你預防哮喘

花粉症又叫枯草熱，表現為流鼻涕、打噴嚏、鼻眼癢以及咳嗽等症狀。花粉過敏的人主要有三種表現：一是“花粉過敏性”，鼻癢、打噴嚏、流涕、鼻子堵塞、呼吸不暢等；二是“花粉過敏性”，表現為陣發性咳嗽、呼吸困難、有白色泡沫樣黏液、突發性哮喘發作並漸重，好後與正常人無二；三是“花粉過敏性”，表現為眼睛發癢、眼瞼腫脹，並常伴有水樣或膿性黏液分泌物出現。

花粉直徑一般在30~50微米左右，它們在空氣中飄散時，極易被人吸進呼吸道內。有花粉過敏史的人吸入這些花粉後，會產生過敏反應，這就是花粉過敏症。花粉過敏症的主要症狀為打噴嚏、流涕、流眼淚，鼻、眼及外耳道奇癢，嚴重者還會誘發氣管炎、支氣管哮喘、肺心病(多發在夏秋季)。花粉之所以會引起人體過敏，是由於花粉內含有豐富的蛋白質，其中某些蛋白質成分是產生過敏的主要致敏源。

## 花粉過敏跟遺傳和環境及自身免疫狀態有關

- 遺傳方面：如果父母是過敏體質，孩子出現過敏的可能性就大大增加，並且會在較小的時候表現出來。過敏最容易初次發作的年齡是青少年和青中年。一般到了老年過敏症狀會減輕得多。
- 環境因素：與過敏原也就是花粉的反復接觸。比如孩子剛出生，基本不會得花粉症，一般要2歲以後，經歷了兩個花粉季節，才會出現針對花粉的過敏反應。

花粉過敏，一旦得了，基本上是每年都會犯，而且常常逐年加重，十幾年甚至幾十年都不會好，但隨著個體免疫力的變化，也會有症狀輕重的波動。

## 吃什麼食物能預防花粉過敏

### ①香蕉

據日本築波大學的學者研究發現，定期食用香蕉能改善過敏症狀，特別是花粉過敏。築波大學醫學醫療系穀中昭典教授領導的研究小組將患有中輕度杉樹花粉過敏症的52名成年患者分為兩組，一組在8周內每天吃兩根香蕉，另一組在同一時期內不吃香蕉。兩組均在這段時間內進行了三次檢查。結果發現，食用香蕉的參與者過敏反應明顯得到改善。谷中教授認為，香蕉中豐富的維生素B6能促進血清素等大腦神經遞質的合成，而血清素可有效緩解過敏症狀。

### ②紅棗

紅棗中含有大量抗過敏物質—環磷酸腺苷，可阻止過敏反應的發生。凡有過敏症狀的人可以經常服用紅棗。方法為：一、紅棗10枚，水煎服，每日3次。二、生食紅棗，每次10克，每日3次。三、紅棗10枚，大麥100克，加水煎服，日服2-3次。以上均服至過敏症狀消失為止。紅棗水煎時掰開煎為好，煎時不宜加糖。

### ③金針菇

經常食用金針菇有利於排除重金屬離子和代謝產生的毒素和廢物，能有效地增強機體活力



。新加坡研究人員發現，金針菇菌柄中含有一種蛋白，可以抑制哮喘、鼻炎、濕疹等過敏病症，沒有患病的人也可以通過吃金針菇來調節免疫系統。

#### ④ 胡蘿蔔

最近，專家發現胡蘿蔔中的  $\beta$ -胡蘿蔔素能有效預防花粉過敏症、過敏皮炎等過敏反應。專家通過實驗鼠研究發現， $\beta$ -胡蘿蔔素能調節細胞內的平衡，使實驗鼠較難出現過敏反應。

#### ⑤ 蜂蜜

蜂蜜能夠預防過敏的原因有兩個：一是其中含有微量的蜂毒。蜂毒是蜜蜂體內的一種有毒液體，但在臨牀上被用於支氣管哮喘等過敏性疾病的治療。二是蜂蜜裡面含有一定的花粉粒，經常喝會對花粉過敏產生一定的抵抗能力。

#### 如何預防花粉過敏

由於預防措施具有病因治療性質，應是防治花粉過敏最有效的方法，避免接觸花粉通常即可預防發作。但實際操作中要使病人完全避免對花粉的接觸是有一定難度的。

當過敏病人被確診為花粉過敏時，首先應儘量搞清對何種花粉過敏，以便根據該種花粉在當地大氣中的飄散情況，在相應的時間來避免或減少接觸該種花粉。

- ①長期移居或花粉飄散季節暫時移居到無花粉或很少有該種致敏花粉的地區。
- ②在花粉季節出門要帶密度較高的口罩。
- ③花粉季節宜在早晨或晚上出門，通常中午前後是花粉濃度最高的時間。
- ④鼻腔局部塗抹花粉阻斷劑。

資料來源：<http://baike.pcbaby.com.cn/qzbd/1090977.html>



# 不只傷呼吸道！ 霾害影響身體危害！ 非知不可！



霧霾天氣是一種大氣污染狀態，霧霾是對大氣中各種懸浮顆粒物含量超標的籠統表述，尤其是PM2.5（空氣動力學當量直徑小於等於2.5微米的顆粒物）被認為是造成霧霾天氣的“元兇”。隨著空氣品質的惡化，陰霾天氣現象出現增多，危害加重。中國不少地區把陰霾天氣現象併入霧一起作為災害性天氣預警預報。統稱為“霧霾天氣”。

霾是由空氣中的灰塵、硫酸、硝酸、有機 碳氫化合物等粒子組成的。它也能使大氣渾濁，視野模糊並導致能見度惡化，如果水準能見度小於10000米時，將這種非水成物組成的氣溶膠系統造成的視程障礙稱為霾(Haze)或灰霾 (Dust-haze)，香港天文臺稱煙霞(Haze)。

二氧化硫、氮氧化物以及可吸入顆粒物這三項是霧霾主要組成，前兩者為氣態污染物，最後一項顆粒物才是加重霧霾天氣污染的罪魁禍首。它們與霧氣結合在一起，讓天空瞬間變得灰濛濛的。顆粒物的英文縮寫為PM，北京監測的是，也就是空氣動力學當量直徑小於等於2.5微米的污染物顆粒。

霧霾主要由二氧化硫、 氮氧化物和可吸入顆粒物這三項組成，它們與霧氣結合在一起，讓天空瞬間變得陰沉灰暗。顆粒物的英文縮寫為PM，北京監測的是細顆粒物，也就是空氣動力學當量直徑小於等於2.5微米的污染物顆粒。這種顆粒本身既是一種污染物，又是重金屬、多環芳烴等有毒物質的載體。

霾粒子的分佈比較均勻，而且灰霾粒子的尺度比較小，從0.001微米到10米，平均直徑大約在1—2微米左右，肉眼看不到空中飄浮的顆粒物。由於灰塵、硫酸、硝酸等粒子組成的霾，其散射波長較長的光比較多，因而霾看起來呈黃色或橙灰色。

霧氣看似溫和，裡面卻含有各種對人體有害的細顆粒、有毒物質達20多種，包括了酸、堿、鹽、胺、酚等，以及塵埃、花粉、蟎蟲、流感病毒、結核桿菌、肺炎球菌等，其含量是普通大氣水滴的幾十倍。與霧相比，霾對人的身體健康的危害更大。由於霾中細小粉粒狀的飄浮顆粒物直徑一般在0.01微米以下，可直接通過呼吸系統進入支氣管，甚至肺部。所以，霾影響最大的就是人的呼吸系統，造成的疾病主要集中在呼吸道疾病、腦血管疾病、鼻腔炎症等病種上。同時，灰霾天氣時，氣壓降低、空氣中可吸入顆粒物驟增、空氣流動性差，有害細菌和病毒向周圍擴散的速度變慢，導致空氣中病毒濃度增高，疾病傳播的風險很高。

美國環保署2009年發佈《關於空氣顆粒物綜合科學評估報告》指出，有足夠的科學研究結果證明了大氣細粒子能吸附大量有致癌物質和基因毒性誘變物質，給人體健康帶來不可忽視的負面影響，包括提高死亡率、使慢性病加劇、使呼吸系統及心臟系統疾病惡化，改變肺功能及結構、

影響生殖能力、改變人體的免疫結構等。

對人體產生的危害：

霾的組成成分非常複雜，包括數百種大氣化學顆粒物質。其中有害健康的主要的是直徑小於10微米的氣溶膠粒子，如礦物顆粒物、海鹽、硫酸鹽、硝酸鹽、有機氣溶膠粒子、燃料和汽車廢氣等，它能直接進入並粘附在人體呼吸道和肺泡中。尤其是亞微米粒子會分別沉積於上、下呼吸道和肺泡中，引起急性鼻炎和急性支氣管炎等病症。對於支氣管哮喘、慢性支氣管炎、阻塞性肺氣腫和慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系統疾病患者，霧霾天氣可使病情急性發作或急性加重。如果長期處於這種環境還會誘發肺癌。

霧霾天對人體心腦血管疾病的影響也很嚴重，會阻礙正常的血液迴圈，導致心血管病、高血壓、冠心病、腦溢血，可能誘發心絞痛、心肌梗塞、心力衰竭等，使慢性支氣管炎出現肺源性心臟病等。

另外，濃霧天氣壓比較低，人會產生一種煩躁的感覺，血壓自然會有所增高。再一方面霧天往往氣溫較低，一些高血壓、冠心病患者從溫暖的室內突然走到寒冷的室外，血管熱脹冷縮，也可使血壓升高，導致中風、心肌梗死的發生。所以心腦血管病患者一定要按時服藥小心應對。霧霾天氣還可導致近地層紫外線的減弱，使空氣中的傳染性病菌的活性增強，傳染病增多。不利於兒童成長。由於霧天日照減少，兒童紫外線照射不足，體內維生素D生成不足，對鈣的吸收大大減少，嚴重的會引起嬰兒佝僂病、兒童生長減慢。

持續大霧天對人的心理和身體都有影響，從心理上說，大霧天會給人造成沉悶、壓抑的感受，會刺激或者加劇心理抑鬱的狀態。此外，由於霧天光線較弱及導致的低氣壓，有些人在霧天會產生精神懶散、情緒低落的現象。

有研究表明，長期暴露于高濃度污染的空氣中的人群，其精子在體外受精時的成功率可能會降低。研究人員還發現了有毒空氣和男性生育能力下降之間的關聯。

資料來源：<http://baike.baidu.com/view/740466.htm>



# 過敏性鼻炎的預防及保健



您是否早晨醒來常常會哈啾、流鼻水流個不停？晚上睡覺時總是鼻塞、鼻涕倒流而誘發咳嗽或者有痰？或是進出冷氣房時常打噴嚏？鼻子癢、眼睛癢常想去揉它，黑眼圈深深地，怎麼睡也不會消？如果有以上的狀況，您很可能就是過敏性鼻炎的患者。

鼻炎可以分為過敏性鼻炎與非過敏性鼻炎兩大類，其中過敏性鼻炎指的是因接觸到過敏原後引起的鼻黏膜發炎。當過敏原進入具有過敏體質者的鼻黏膜後，與鼻黏膜內肥大細胞表面的IgE抗體結合後，即會使肥大細胞釋放出多種發炎物質，如組織胺、血清胺等，造成鼻子發炎，患者會出現打噴嚏、鼻塞、流鼻水、鼻子癢等症狀。

但從中醫的角度來說鼻子過敏是什麼呢？中醫將過敏性鼻炎歸類在“鼻鼽”的範圍，主要是臟腑功能失調，肺脾腎三臟虛損，加上風寒或異氣之邪（如花粉、煙塵等）入侵鼻竇而致病。然而藉由中醫養生觀念與中醫藥的治療來建立身體健全的免疫機制和對環境的適應力，才是解決過敏疾病之道。

## 日常生活的保健及預防

**避免刺激與誘發因素：**減少與環境中的過敏原的接觸，如常洗曬床單、被套、枕頭套或用防塵寢具、空氣清淨機來控制灰塵的量，並應經常清洗空調的過濾網。對動物皮毛過敏者，避免穿戴羽毛類的衣物，家中須避免飼養寵物。

**避免寒冷刺激：**天氣寒冷時，應避寒保暖，因為氣溫冷熱的變化也是一項重要的致病因素。因為每當溫差大時，忽冷忽熱會造成鼻部交感及副交感神經的支配失調會誘發鼻過敏。清晨外出或進入冷氣房時最好戴口罩，同時少食寒性食物—西瓜、橘子、葡萄柚、水梨、綠豆、白蘿蔔、絲瓜、冬瓜、蕃茄、可樂、汽水、茶葉等。忌食任何冰品。

早睡早起，避免熬夜，保持規律而適度的活動（以出汗為度）。

## 簡單穴位按摩

通過鼻部的按摩，疏通面部經絡，促進氣血暢通，達到通利鼻竅的作用。

方法：建議每天2~3次，每晚睡前及早上起床前各進行一次，一次約3分鐘。

雙手魚際（大拇指掌側肥厚處）摩擦至發熱，以雙手魚際按於鼻兩側，沿鼻根至迎香，往返摩擦至局部有熱感為止。

再以中指及無名指指腹由攢竹向太陽穴推，重複數次至局部發熱。

- **迎香穴**：在面部，鼻翼旁開約一釐米(鼻唇溝中)，有一凹陷點，按壓時會有酸脹的感覺。
- **攢竹穴**：位於眉頭內側邊緣凹陷中，輕輕按會有酸痛的感覺。
- **太陽穴**：在顳部，當眉梢與外眼角之間，向後約一橫指的凹陷處。



常有患者詢問，鼻過敏到底會不會好？依照中醫觀點，只要體質調好，過敏當然會好；但是，有一種人過敏一定治不好，就是生活習慣不好又不聽醫師建議的人。風寒邪氣就像不請自來的盜賊，醫師就像是驅趕盜賊的警官，如果剛把盜賊趕出去，主人又自己開門請盜賊進來，那麼當然盜賊永遠趕不完。古諺云：「形寒飲冷則傷肺」，貪涼和愛吃冰品冷飲會讓風寒入侵，就會導致慢性過敏疾病。另外，適度的運動有助於加速氣血循環與排汗，不僅能使邪氣更快排出，也能激發正氣而增加人體對過敏原的抵抗力，對改善過敏體質有很大的幫助。



# 3C族+空污襲眼， 雪上加霜的乾眼症



霧霾來襲，人們用口罩來減少污染物對呼吸道的傷害，卻很少能重視其對眼睛的影響。不少人一到霧霾天就會出現眼睛癢、乾澀、流淚等現象，其實這都是眼睛「吃不消」的表現。

霧霾中含有二氧化碳、一氧化硫等化學物質以及細菌、病毒等有害物質，這些物質非常容易對眼睛的黏膜系統造成刺激，導致炎症，出現眼睛乾澀、畏光、造成眼睛紅痛癢，嚴重時造成眼結膜發炎。對於本身就患有乾眼症、結膜炎等基礎眼病的患者來說，還可能加重已有症狀。那麼，我們該如何在惡劣的天氣情況下保護雙眼呢？

## 哪些人的眼睛更容易受到霧霾傷害？

- 『兒童』

兒童的眼睛尚處於生長發育期，對外界的抵抗能力明顯不如成人，且兒童缺乏保護眼睛的意識，進行戶外活動時更容易因不良的習慣造成眼部感染。

- 『老年人』

隨著年齡的增長，人眼的自身代謝能力也會慢慢減退，特別是老年人，當空氣中的有害顆粒物進入眼睛後，很難代謝出去，進而危害視力，還可能引發白內障、青光眼等眼病。

- 『手機、電腦族』

每天大量時間使用手機、電腦，眼睛長期處於視疲勞狀態，這將導致眼睛對外界污染物的防禦能力減弱，同時，很多手機、電腦族本身就有不同程度的視力受損，再經過空氣中的污染物侵襲，對眼睛無疑是「雪上加霜」。

霧霾天出行不要用手揉眼睛，進入室內，要及時用清水清洗面部和眼睛周圍，減少暴露時間。尤其是特殊群體，如糖尿病患者、過敏體質者及愛化妝的人，要注意減少霧霾天在室外逗留的時間，降低被感染的機率。外出回來及時用流水沖洗眼睛，減少細菌附著的時間。

霧霾天少佩戴隱形眼鏡。空氣中的粉塵和顆粒物能吸附在隱形眼鏡上，阻塞鏡片透氣孔，降低鏡片透氧性，引起角膜缺氧。佩戴隱形眼鏡會使淚液的流動性變差，空氣污染時，粉塵和顆粒物容易集聚於結膜上，導致眼部過敏或感染，甚至引發角膜炎等眼部疾病。所以，建議霧霾天最好不要佩戴隱形眼鏡，乾眼症患者外出可戴防護鏡。

乾眼症過去是老年人、更年期女性常見症狀，但隨著現代人使用3C頻率增加，臨床上發現，乾眼症患者年齡層有大幅下降趨勢；乾眼症是目前最常見的眼表疾病，它是由於淚液的量和質的異常引起淚膜不穩定和眼表損害，從而導致眼部不適症狀、視功能障礙的一類疾病。患者常會有眼部乾澀感、異物感、燒灼感，可出現眼癢、畏光、眼紅以及視物模糊、視力波動等，雙眼均可發生。

目前乾眼症可分為淚液分泌不足和蒸發過強兩類，應注意清潔眼瞼、遵照醫師指示服用藥物等。平時，這類患者要經常眨眼，通過眨眼動作，能讓淚液帶走附著在眼球表面的粉塵和顆粒物。若配合打哈欠的動作能刺激產生更多的淚液效果更好。適當使用滴眼液，患者可以在醫生指導下選擇不含防腐劑的滴眼液。滴入後，再轉動一下眼球，讓滴眼液流出來，相當於沖洗了一下眼表。但在沒有感染的情況下，不建議使用抗生素眼藥水。

可多用熱毛巾敷眼睛，開暖氣的房間記得要開加濕器，出門時最好戴個防風鏡，並養成不熬夜、有規律的生活方式。食用含維生素A豐富的食物，如牛奶、雞蛋、含蘿蔔素的蔬菜，補充枸杞、葉黃素、魚油等營養品。

出現不適及時就醫。若出現嚴重流淚、有膿性分泌物、畏光、視力下降等情況，應及時就醫。

參考資料：

"<https://kknews.cc/health/6krg8xv.html>" <https://kknews.cc/health/6krg8xv.html>





## 張廷堅中醫診所 張廷堅醫師 專訪

### 為什麼想要考中醫

張廷堅醫師成長於中醫世家為第五代傳人，自幼耳濡目染，早已萌生濟世之心志。

自中國醫藥學院畢業考取中醫師後，再入研究所取得碩士學位，並在附屬醫院針灸科擔任住院總醫師、主治醫師，而後取得廣州中醫藥大學中醫博士，並擔任客座教授，張醫師集先祖之經驗專精內科(肝膽腸胃)、婦兒科及耳鼻喉科之各類疑難雜病並對暈眩有獨到研究與臨床治療。

### 中醫治療理念分享

- 中醫的治療，講究的是致中和的概念，概括疾病的產生，都是由失衡所造成，如上火氣，須調理至火氣降下，以保持身體平衡，就能健康。
- 中醫有很多疾病是透過痰的概念來調理治療，痰分有形與無形的，如女性體內荷爾蒙失調而引發多囊性卵巢症及甲狀腺機能亢進皆因痰多而起，又如暈眩也是因過多痰飲而引起中焦之氣阻礙，清陽之氣無法上升，濁陰之氣無法下降而造成，那該如何避免過多無形之痰呢？需少甜食、飲酒、油膩食物，也要避免身體過度肥胖。
- 人體之卵子、精子受精後即會產生HCG(人類絨毛膜性腺激素)，人類絨毛膜性腺激素與黃體素是類似的，此激素是維持孕程能否順利的重要關鍵因素之一，但若分泌不足易導致流產，過多又容易造成孕吐，如果透過中藥的調理，可將習慣性流產及劇烈妊娠嘔吐者做出有效的治療，。張醫師在這方面有獨到的經驗與顯著的療效。
- 對癌病的見解及想法，癌症目前尚未有一個較明確的治療方式，成功的治效皆屬個案，目前中醫的角色在減輕病患西醫治療時所產生之副作用，並增強免疫功能提升抗癌能力，以提升生活品質、進而延長生命為主。



### 臨床經驗

曾有位高齡不孕肥胖的婦女，因痰阻胞宮，而阻礙受孕，中醫強調的調理體質，透過痰飲的概念來做治療，經過半年後，這位不孕的婦女，終能順利懷孕。

### 健康基本談

張醫師認為健康的基本盤要靠四個要點來支撐，主要分為：

- ① 睡眠—品質要好，時間須充足，尤其是晚上11點至凌晨3點，此時段為肝膽解毒的重要時辰盡量要熟睡。



- ② 飲食—因每個人體質不同，隨體性冷熱而有所差異，須正確判斷自身為何種體質而慎選適當飲食，所謂『熱者涼之，寒者溫之』是也。
- ③ 情緒—當壓力大的時候，可選擇自己喜歡做的事情，讓情緒與壓力得到適當抒發。
- ④ 運動—適度的運動可以幫助氣血循環。

#### 養生茶飲

##### 補氣茶飲

少許的黃耆、東洋蔘、枸杞泡茶飲，可補氣。

※感冒、發燒、咳嗽、流黃鼻涕，不宜服用。

##### 補血湯品

當歸、黃耆以1:5的比例燉煮雞湯，可以補血，適合不喜歡濃郁中藥味的人使用。

- ① 期許政府多推廣中醫藥，它是健康產業，也是經濟產業
- ② 多設立國立中醫藥科系研究中醫藥，發提中醫



## 本院宗旨

道德 · 關懷 · 健康



### 張廷堅 中醫診所

#### 現 職

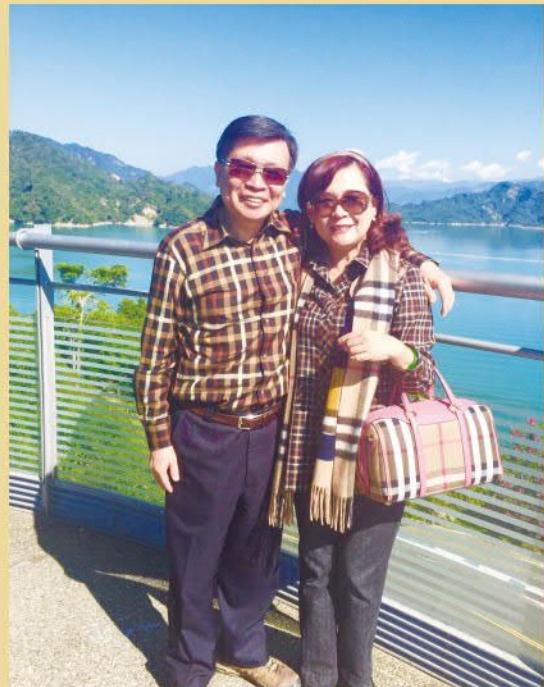
張廷堅中醫診所 院長

#### 學經歷

- 中國醫藥大學中醫碩士
- 廣州中醫藥大學客座教授
- 中國醫藥大學針灸主治醫師 · 中醫講師
- 高雄市立中醫院特約醫師
- 曾任高雄市中醫師公會第八、九屆理事長
- 高屏區健保中執會主任委員
- 現任高雄市中醫師公會榮譽理事長
- 中華民國中醫師公會全國聯合會副理事長

#### 主治項目

過敏性鼻炎、慢性鼻竇炎、不孕症、乾眼症  
、口臭、狐臭、咳嗽、胃十二指腸潰瘍、偏頭痛、氣喘、便祕、自律神經失調、胃食道逆流、蕁麻疹、心臟病、慢性肝炎、腎臟病  
、筋骨酸疼、眩暈、失眠



#### 門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
早診09:00-12:00	●		●		●	●	●
晚診07:00-09:30	●	●	●	●	●	●	●

#### 院 所 位 置

■ 高雄市三民區建工路780號

■ 電話：07-3821579



## 法律小常識

### 夫妻財產制簡介-法定財產制（上篇）

依據現行民法規定，目前夫妻財產制度可分為「法定財產制」及「約定財產制」，茲先就「法定財產制」簡介如下：

#### 法定財產制

一、在法定財產制下，夫妻之財產可分為「婚前財產」與「婚後財產」，而不論是婚前或婚後取得，都各歸所有，各自管理。亦即，無庸改定分別財產制，財產也是各自所有，各自管理。改定分別財產制，其與法定財產制主要差異只在於離婚時沒有剩餘財產分配請求權而已。

\*相關規定

【民法第1017條】

夫或妻之財產分為婚前財產與婚後財產，由夫妻各自所有。不能證明為婚前或婚後財產者，推定為婚後財產；不能證明為夫或妻所有之財產，推定為夫妻共有。財產，於婚姻關係存續中所生之孳息，視為婚後財產。夫妻以契約訂立夫妻財產制後，於婚姻關係存續中改用法定財產制者，其改用前之財產視為婚前財產。

【民法第1018條】

夫或妻各自管理、使用、收益及處分其財產。

#### 二、債務之歸屬：

在法定財產制下，夫妻債務是各自負責清償，若互相欠債，均得請求返還。

\*相關規定：

【民法第1023條】

夫妻各自對其債務負清償之責。夫妻之一方以自己財產清償他方之債務時，雖於婚姻關係存續中，亦得請求償還。

#### 三、日常家務費用分擔：

\*相關規定：

【民法第1003-1條】

家庭生活費用，除法律或契約另有約定外，由夫妻各依其經濟能力、家事勞動或其他情事分擔之（任何財產制均適用）。因前項費用所生之債務，由夫妻負連帶責任。

#### 四、自由處分生活費用外金錢：

\*相關規定：

【民法第1018-1條】

夫妻於家庭生活費用外，得協議一定數額之金錢，供夫或妻自由處分。

## 杏仁的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Prunus armeniaca L.*

俗名 (Common Name) (中) : 杏仁

(英) : Apricot Seed

來源 (Source) : 蔷薇科 (Rosaceae) 植物山杏 *Prunus armeniaca* 的乾燥成熟種子。

### 藥材性狀

形狀：扁心形，長1-1.7cm。淺黃白色的子葉。尖端可見小形胚根與胚芽。頂端略尖，基部鈍圓，左右不對稱。味苦。



# 百合的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Lilium lancifolium* Thunb.

俗名 (Common Name) (中) : 山蒜頭、新百合

(英) : Tiger lily, Coral lily

來源 (Source) : 為百合科 (Liliaceae) 植物卷丹 *Lilium lancifolium* Thunb. 或百合 *L. brownii* F. E. Brown 或細葉百合 *L. pumilum* DC. 的鱗莖。

## 藥材性狀

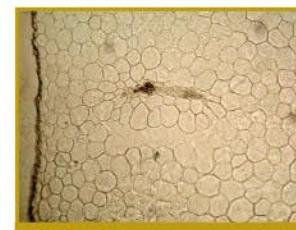
鱗葉呈長橢圓形，頂端較尖，基部較寬，邊緣薄，微波浪狀，常向內捲曲，長2-3.5cm，寬1-1.5cm，厚1-3mm。表面乳白色或淡黃色，光滑，半透明，有縱直的脈紋3-8條。質硬脆，易折斷，斷面較平坦，角質樣。無臭，味微苦。



藥材圖

## 顯微性狀

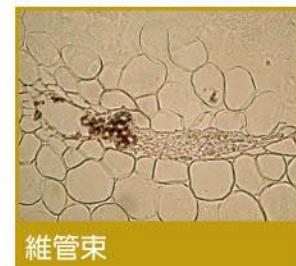
澱粉呈長卵形、類圓形、腎形或不規則形，直徑4-29 μm，長約至46 μm；臍點不甚明顯，人字狀或短縫狀。表皮細胞垂周壁稍增厚，有的呈連珠狀；氣孔類圓形，直徑60-69 μm；螺紋、網紋導管直徑約至30 μm。



組織圖



薄壁細胞 (內含澱粉)



維管束

## T-Bike 雙輪輕旅行，愛上臺南慢活情調

現在起，到臺南旅遊又多了一種移動方式，由市府整合在地企業、學校所開發的T-Bike公共自行車，目前在奇美博物館園區及南科地區共有十個示範點，明年3月將擴及府城區域，騎上腳踏車穿梭在巷弄探索歷史紋理，更能感受臺南自在的生活情調。

到臺南旅遊適合慢慢來，搭高鐵到了臺南以後，先別急著跳上車離開，你可以轉搭火車到保安站，騎上臺南市專屬的T-Bike公共自行車，到奇美博物館來趟知性之旅；也可以坐到臺鐵南科站，騎乘在綠意盎然的林蔭大道，以每小時10公里的雙輪輕旅行，感受臺南的悠然慢活。

### 文化奇美，親子T-Bike樂趣多

有著翠綠車身的T-Bike，由臺南在地的傑克牌自行車設計生產，車體輕盈、操控性佳，特別能滿足旅遊或通勤移動的需求，目前在臺南都會公園、奇美博物館園區及南科等地區設置十處示範站。

### 知性南科，生態豐富綠樹多

至於南科，別以為科技大廠林立，就沒什麼好玩的景點。南科道路兩旁樹成蔭，騎自行車本身就是一種享受，園區裡還有生態豐富的滯洪池、裝置藝術可欣賞。同時，這裡也是臺南著名的考古遺址，最早可追溯至4800年前，涵蓋大坌坑、西拉雅等文化。民衆搭乘火車到南科站，一出站就能看到T-Bike站點，沿途可造訪臺灣第一犬小黑裝置藝術、南科幾米公園、霞客湖、樹谷生活科學館、港香蘭綠色健康知識館，絕對顛覆你對科學園區的想像。

T-Bike悠游奇美



T-Bike悠游南科幾米公園



南科車站T-Bike站



南科PARK-17 T-Bike站

租賃費率	每30分鐘
卡別	
一卡通/悠遊卡	10元
信用卡	10元
臺南市市民卡	5元



南科T-Bike各站地圖

參考資料 T-BIKE官網：

"<http://tbike.tainan.gov.tw/Portal>" <http://tbike.tainan.gov.tw/Portal>

# 活動

窗  
櫈



▲ 中國醫藥大學學士後中醫系



▲ 嘉藥生科系



▲ 國立中山大學公共事務管理研究所



▲ 高醫國醫社

# 活力

高單位  
紅景天

沒有高低峰，只有巔峰。

## 純正大花紅景天

來自高海拔嚴峻環境之西藏高原，內含多種活性成分，能調節生理機能、增強體力、精神旺盛。



**紅景天元氣錠**

漢方精萃，生技研製。精神百倍，體力充沛

—**幫助上班族**— 補充元氣、體力無限

—**讓莘莘學子**— 精力充沛、思維敏捷

—**愛運動的您**— 登上高峰、再創佳績

