



# 港香蘭

根植預防藥學·提高優質生活



5-6 月號  
2017 May-June

肝味人生

## 教您如何愛肝·護肝·養肝

別讓肝臟油膩膩，全民動起來

小心肝，肝病種類分清楚

保肝好穴位，疏肝解鬱不得病

只要肝淨，自然水噹噹-肝臟與皮膚的連繫關係

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



# Contents

2017 May-June

## 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

### 五月 May

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1 勞動節	2 初七	3 初八	4 初九	5 初十	6 十一
7 十二	8 十三	9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八
14 母親節	15 二十	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 三十	26 五月	27 初二
28 初三	29 初四	30 初五	31 初六			

### 六月 June

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1 初七	2 初八	3 初九
4 初十	5 十一	6 十二	7 十三	8 十四	9 十五	10 十六
11 十七	12 十八	13 十九	14 二十	15 廿一	16 廿二	17 廿三
18 廿四	19 廿五	20 廿六	21 廿七	22 廿八	23 廿九	24 六月
25 初二	26 初三	27 初四	28 初五	29 初六	30 初七	

## 國民健康專欄

01 | 新竹分公司遷移公告

## 藥膳美食

03 | 二花二子茶

04 | 當歸薑黃南瓜黃帝豆湯

## 專題報導

05 | 別讓肝臟油膩膩，全民動起來

07 | 加班熬夜「太肝苦」！護肝必吃6大食物

09 | 別當肝苦人養生飲食正是時候

11 | 小心肝，肝病種類分清楚

13 | 保肝好穴位疏肝解鬱不得病

15 | 只要肝淨，自然水噹噹肝臟與皮膚的連繫關係

## 人物專訪

17 | 德承中醫林修平院長專訪

20 | 中藥小故事-當歸

## 基原鑑定

21 | 薑黃

22 | 茵陳蒿

## 活動訊息

23 | 2017台灣國際蘭展結合觀光多元發展

24 | 機關團體參訪活動

5月及6月上班及訂貨日

紅色字為休假日

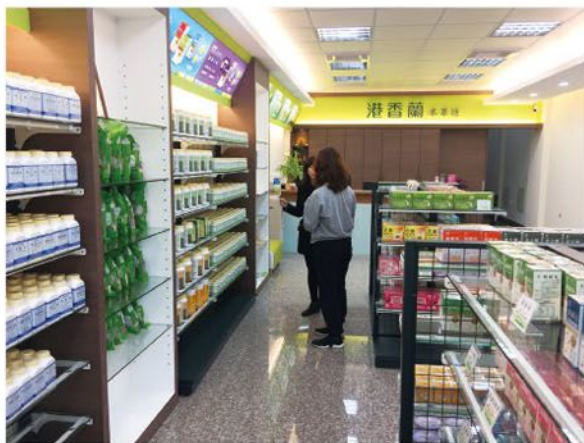


## 新竹分公司 搬遷囉~

感謝您對本公司長期的支持與愛護，本公司竹苗區分公司已遷移至新址，我們將繼續竭誠為您服務。

港香蘭公司擁有業界最多服務據點，提供客戶最方便及迅速優質專業服務

歡迎您再度光臨，  
懇請多予支持，無限銘感!!





# 報馬乎恁知

## 港香蘭 服務據點報您知

### 台北公司

台北市大同區南京西路274號  
(02) 2552-3366

### 新北東公司

台北市南港區園區街40號  
(02) 2789-1155

### 桃園公司

桃園市中壢區民權路二段16號  
(03) 401-3456

### 竹苗公司

新竹縣竹北市光明六路265號  
(03) 558-3322

### 台中公司

台中市北區五權路505號  
(04) 2235-7000

### 彰投公司

彰化市中央路3號  
(04) 751-3000

### 雲嘉公司

嘉義市西區友忠路232號  
(05) 235-0888

### 公園門市

台南市北區公園南路351號  
(06) 225-0088

### 佐治藥舖(小東門市)

台南市北區小東路423巷1-1號  
(06) 237-3555

### 高雄公司

高雄市三民區明誠一路718號  
(07) 960-8000

### 高屏東公司

屏東市中正路250號  
(08) 738-9888



港香蘭於全台地方成立服務據點，以期服務更多的鄉親  
歡迎各位蒞臨參觀指教



## 二花二子茶

材料：菊花3克、玫瑰花3克、決明子15克、枸杞6克。

作法：①上述藥材用水沖洗乾淨，置旁備著。

②將決明子、枸杞加入800c.c.的水，一同煮滾後轉小火蓋鍋熬煮5分鐘。

③最後加入菊花、玫瑰花再悶蓋3分鐘，放涼即可飲用。

功效：益肝滋腎，解鬱，明目通便。

說明：春末夏初之際，隨著氣溫逐漸升高，時而陽光爛爛，時而降雨降溫，這個季節天氣雖不至於熱浪襲人，卻也讓人心頭多了一份躁熱與焦慮。利用二花來舒緩情緒，菊花有平肝明目，解熱養陰的功效，而玫瑰花可以疏肝理氣解鬱；而決明子、枸杞可改善雙目酸澀、視物模糊、大便乾結，或是高血壓所引起的頭暈目眩。

### 食材說明

#### 菊 花

性味：辛、甘、苦，微寒。

功效：疏風清熱，平肝明目。



#### 玫 瑰 花

性味：甘、微苦，溫。

功效：行氣解鬱，和血散瘀。



#### 決 明 子

性味：甘、苦，微寒。

功效：清肝明目，平肝潛陽，潤腸通便。



#### 枸 杞

性味：甘平無毒。

功效：滋補肝腎，強壯筋骨，益精明目，潤肺止咳。



## 當歸薑黃南瓜黃帝豆湯

南瓜1/2顆、黃帝豆200g、薑黃粉1大匙、白芝麻少許、當歸2片

作法：①材料洗淨，南瓜切塊。

②取一鍋水先將薑片和當歸加蓋熬煮3分鐘，然後加入薑黃粉、南瓜塊和黃帝豆開中火熬煮。

③約煮十分鐘後，待南瓜和黃帝豆就熟透即可。

④最後加上白芝麻點綴，並依照個人口味加鹽調味。

功效：薑黃配當歸，當歸甘溫辛散，養血和血，通經止痛，當歸得薑黃之助，瘀血去而新生，一養一破，相輔相成；薑黃得當歸之助，活血通絡，行氣止疼之功效。

說明：用薑黃粉作料理簡單即可燉出養生湯品！湯頭鮮甜還多了股淡淡薑黃香氣，薑黃是近年來護肝的明星成分之一，中醫將薑黃歸類於祛瘀活血藥，其性味辛、苦、溫，歸肝脾二經具有抗菌、抑制發炎、抗氧化、保肝、促進腦血循環、預防動脈硬化、增進膽汁分泌及預防癌症等功效，此料理運用薑黃特性與南瓜、黃帝豆烹煮後的湯品，軟爛並富滿纖維質及蛋白質非常適合牙口不佳的長輩與孩童食用。



## 別讓肝臟油膩膩，全民動起來

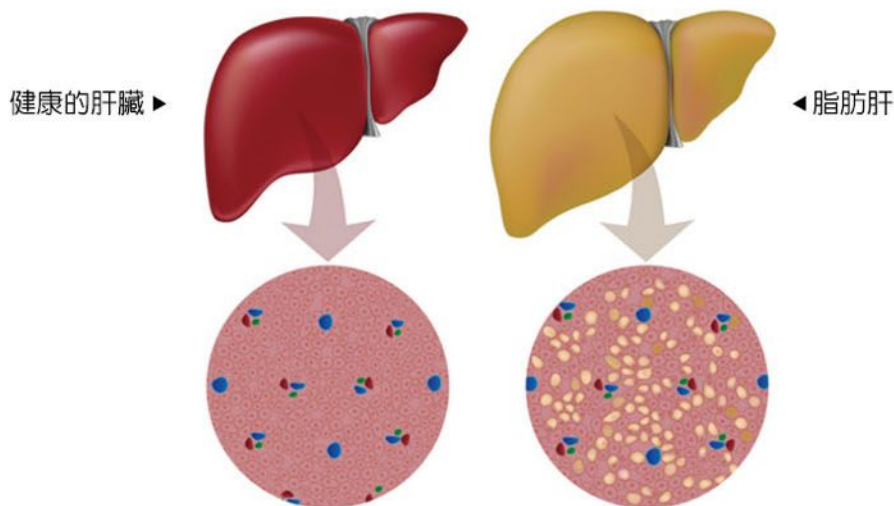
現代人營養過剩，吃多動少，以至於肥胖問題的議題，日益受到各界的注意與關注。肥胖除了外顯的審美觀意識外，亦會造成人體內部器官因此而“肥胖”了起來，最明顯的莫過於脂肪肝，法國著名料理鵝肝醬(foie gras)便是因此而得來。故我們先來初步認識一下，「肝苦無人知」的肝臟。

### 最安靜的器官

肝臟是人體中最安靜的器官，為什麼會這麼說呢？因為它本身沒有神經分布，所以不像其他器官有病變時，會以疼痛方式來表現，因此一旦肝臟有器質病變時，因其所表現出來的癥候不明顯，常常被人所忽略。然而肝臟是人體的重要器官之一，位於人體右上腹，在橫膈膜下方，胃的上方。其主要具有代謝、解毒、合成蛋白質、排泄等功能。

### 脂肪肝形成與預防

脂肪肝是現代文明病之一，主因是肝細胞內脂質過度囤積的病理現象，其主要形成原因為營養過剩(肥胖)。而藥物中毒、過度飲酒亦會造成脂肪肝，此外長期飢餓狀態或有胃腸消化道吸收障礙者，亦會因營養不良及蛋白質攝取不足，而衍生脂肪肝。因此預防脂肪肝形成的方式為避免飲食過量造成營養過剩及酗酒行為；並透過飲食均衡，規律的運動等方式，來消耗多餘的熱量，達到控制體重的目的。

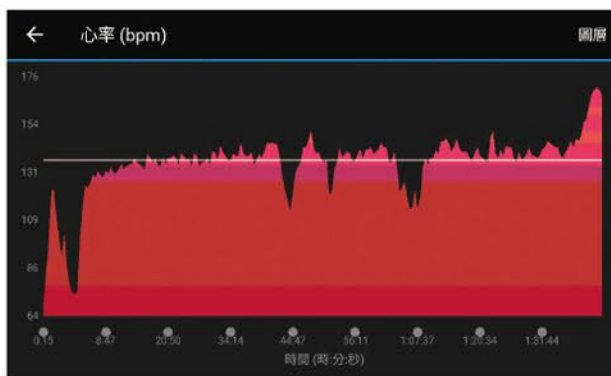


## 如何有效的運動呢?

有效運動應該是建立在有養成運動習慣的基礎上，有固定的運動習慣之後，再來談如何有效的運動。有些人會說，「我明明就有固定時間在運動啊，為什麼都沒有運動的成效!」。雖然不鼓勵激烈運動，但走路30分鐘，其運動強度可能是不夠的。

如何達到有效運動呢，可以參考教育部體育署推動的「運動333」原則，即每週運動3次以上，每次30分鐘以上，且每次心跳達每分鐘130下以上。這是一般性通則，然而對某些族群來可能沒有達到運動的效果。如何判斷是否有達到運動的效果呢?可藉由市售的心率錶測量得知或是自行量測心率，以食指中指按壓另外一隻手腕之橈動脈(如圖示)，約略可感受脈搏跳動，計時15秒，量得的心跳次數乘以4，即為每分鐘的心跳次數，以心率跳動次數是否落於有氧區間來判斷。亦即有呼吸稍為急促，身體微微發熱或有些許流汗等生理現象，即有達到有氧運動的效果。

因此，透過飲食控制，養成規律的運動習慣，便可以擺脫油膩膩的肥肝，讓肝臟恢復原來的色彩。



心率圖

### 有氧運動的心率區間計算方式

有氧運動的心率區間 =  $59\% \sim 84\% \times (\text{最大心率} - \text{安靜心率}) + \text{安靜心率}$ 。

例：若最大心率為180bpm，安靜心率為60bpm，則有氧運動區間的心率為131~161bpm。

最大心率：心臟可跳動的最大次數。

安靜心率：睡醒後未從事任何活動時，量得的心率次數。

### 參考資料：

1. 國家網路醫藥 <http://www.kingnet.com.tw/>
2. 耐力網 <http://www.center4gaming.org/>



## 加班熬夜「太肝苦」！護肝必吃6大食物

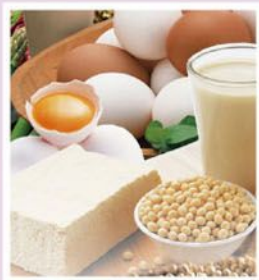
人體的肝臟是負責體內大部分的解毒和排毒功能，是人體內最大的器官，沒神經的肝臟重達1.5公斤，並且也是唯一可再生的器官，身體經由每天的呼吸或皮膚接觸及飲食等管道進入體內的毒物多不勝數，加上現代人普遍壓力大、晚睡熬夜、長期服藥的情形下，更是對肝臟造成一種沈重的負擔。根據衛生福利部統計數據，「慢性肝病及肝硬化」為104年國人十大死因第十位，癌症死因「肝和肝內膽管癌」更是位居第二位，近20年來「肝癌」盤據十大癌症死因第一或第二名，每年因肝癌而死亡的人數在5000~7000之間。飲食均衡究竟該怎麼吃，才可以讓肝臟更健康呢？

營養師表示：個人三餐定時定量之外，也要注意飲食清淡為主；而有六大類食物屬於護肝食物，包括十字花科的蔬菜、大蒜、優質的蛋白質、綠茶、薑黃和檸檬等推薦大家一定要食用。



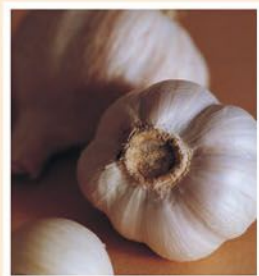
### 十字花科的蔬菜

為一般經常見的蔬菜，其營養價值高，例如很多十字花科蔬菜含有酚類化合物、多種維他命、胡蘿蔔素、水溶性醣類及纖維等不同營養成分。且像花椰菜、高麗菜苗、高麗菜和孢子甘藍，它們還含有蘿蔔硫素(此屬於異硫氰酸鹽的一種)，這種成份可以誘發肝臟中的解毒酵素，增加人體內的硫代配醣體的份量，並且協助製造負責消化的酵素。而在體內硫代配醣體會再經轉換生成異硫氰酸鹽，而青花椰菜中最主要的異硫氰酸鹽則為蘿蔔硫素，其屬於一種強抗癌物質。



### 優質的蛋白質

通常以食物的蛋白質含量與蛋白質的利用率來評論此食物是否為優質的蛋白質，例如：雞蛋、牛奶、魚、豆腐與芝麻等，這些都是對肝臟有良好修護功能的食物，但還是需要注意食物的烹調方式，避免過多的調味或油炸，造成蛋白質的變質。另外也要避免攝取過多熱量較高的肉類食品。



### 大蒜

大蒜中含有許多的硫化合物，此成分可幫助肝臟中的酵素提高其排毒速度，另外大蒜中亦含有大量的大蒜素和硒，則被證實可以保護肝臟避免有毒物質的損害，並加速解毒的作用。



### 綠茶

綠茶中含有豐富的兒茶素，可以分解囤積在肝臟的脂肪、抑制糖分和脂肪的吸收，其抗氧化能力也已經被許多研究證實。日本九州久留米大學醫學部與花王的共同研究亦指出，綠茶中的兒茶素可以減少肝臟脂肪的囤積，改善肝臟機能。此外，綠茶還可以減少有毒物質的累積並且保護肝臟，避免有毒物質傷害肝臟。



### 薑黃

一般薑黃多作為香料，但它可是最強的護肝食物之一，已經被證實可以避免有毒物質傷害肝臟，並且可以讓受損的肝細胞重新作用。其亦可刺激膽汁的生產，使腫脹的膽管縮小，提高膽囊的整體作用，進而達到幫助肝臟排毒的功能。



### 檸檬

檸檬含有豐富的自然維生素C和抗氧化物質，此兩種成分可幫助肝臟的清理，亦能有效地促進蛋白質的合成，幫助肝臟組織的修復。另外像富含維生素C的水果-葡萄柚，其本身含有一種「柚皮素」的類黃酮，可以使肝臟加速脂肪燃燒，不會造成脂肪的囤積，也是不錯的選擇。

所以平常的飲食應注重以上六種食物的攝取，不但能夠提升肝臟的排毒能力，亦可達到護肝的效果。因此除了平常的生活習慣需注意以外，透過飲食習慣的注意，促使肝臟正常的排毒和代謝，亦是個不錯的護肝方法。

#### 參考出處：

<http://www.mohw.gov.tw/news/572256044>

[http://www.dachien.com.tw/news\\_media\\_detail.php?id=639&tab=3](http://www.dachien.com.tw/news_media_detail.php?id=639&tab=3)

【Source:International Journal of Cancer Volume 120, Issue 10, Pages 2208-2213】



## 別當肝苦人 養生飲食正是時候

春季養生藥膳，春雨綿綿，天氣潮濕，乍暖還寒，氣候很不穩定。對於原來身體就有慢性疾病或平時體質虛弱的人來說，在冬春換季的過程中，由於消耗增加，氣候不定，很容易出現舊病復發的情況，此時更應該進行適當的進補。

春季養生，就是指在春天通過各種方法頤養生命、增強體質、預防疾病，從而達到延年益壽的一種醫事活動。所謂生，就是生命、生存、生長之意；所謂養，即保養、調養、補養之意。總之，養生就是保養生命的意思。以傳統中醫理論為指導，遵循陰陽五行生化收藏之變化規律，對人體進行科學調養，保持生命健康活力。精神養生是指通過怡養心神，調攝情志、調劑生活等方法，從而達到保養身體、減少疾病、增進健康、延年益壽的目的。

肝是人體的一個重要臟器，它具有調節氣血，幫助脾胃消化食物、吸收營養的功能以及調暢情志、疏理氣機的作用。因此，春季養肝得法，將帶來整年的健康安壽。

中國古老的養生智慧「黃帝內經」談到四時調攝時指出：「春夏養陽，秋冬養陰」，意思是春夏之際，自然界陽氣上升，這時候要儘量保持體內的陽氣，讓它充沛並旺盛起來；到了秋冬，則應隨氣溫下降趨於內斂和保守，這時候要做的是讓能量內聚，減少外耗，也就是所謂「秋收冬藏」的道理。

在五臟六腑的對應上，肝主木，木發於春，春天是肝氣生髮的季節，肝氣旺會影響到脾臟，所以春天容易出現脾胃虛弱的現象，這個時節再多吃酸味食物，會使肝陽偏亢，因此唐代養生醫家孫思邈在「千金方」中提出春天的調味應「省酸增甘，以養脾氣」，也就是春季飲食應該少吃酸味，多吃甘甜的滋味。

中醫養生學理論認為“春與肝相應”，意思是說春季的氣候特點與人體的肝臟有著密切的關係。早春時節，專家指出，養肝護肝要從日常飲食、生活起居、體能鍛煉和情志陶冶四方面入手。

### 日常飲食

春季飲食要根據個人體質進行選擇，普通健康人群不主張大量的進補。身體特別虛弱的人可以適量食用海參、冬蟲夏草等補品。

對於健康人群而言，春季飲食要注意清淡，不要過度食用乾燥、辛辣的食物。同時，因為此時陽氣上升容易傷陰，因此要特別注重養陰，可以多選用百合、山藥、蓮子、枸杞等食物。

對於“吃肝補肝”的說法，中醫表示，可以適量吃一些豬肝，但一定要保證飲食衛生。

### 生活起居

春天的三個月，是自然界萬物復蘇，各種生物欣欣向榮的季節。人們也要順應自然界的規律，早睡早起，起床後要全身放鬆，在庭院中悠閒地散步以舒暢自己的情志。

人們從冬季已經習慣了的“早睡晚起”，過渡到春季的“晚睡早起”要有一個逐漸適應的過程，不要太急於轉變，而要順應自然界的晝夜時間變化而逐步轉變自己的睡眠習慣。

### 體能鍛煉

春季的運動養生保健是恢復身體“元氣”的最佳時節。由於寒冷的冬季限制人們的運動鍛煉，使機體的體溫調節中樞和內臟器官的功能，都有不同程度的減弱，特別是全身的肌肉和韌帶，更需要鍛煉以增強其運動功能。春季人們應該進行適當的運動，如散步、慢跑、體操、太極拳等，保持體內的生機，增強免疫力與抗病能力。

不過，春天的氣候呈現溫差大、風大的特點，要注意防風禦寒，因此在遇到強風時要適當地減少外出鍛煉，以免風大傷肝。

### 情志陶冶

中醫理論認為肝屬木，與春季相應，生理特性為“喜條達而惡抑鬱”，故有“大怒傷肝”之說。肝的生理特點是喜歡舒展、條暢的情緒而不喜歡抑鬱、煩悶。

專家指出，在春季保健重點是保持自己的心情舒暢，努力做到不著急、不生氣、不發怒，以保證肝的舒暢條達。

春季養生，情緒上要樂觀，不宜抑鬱或發怒，不要過分勞累，以免加重肝臟負擔。有肝臟疾患的人，要做到心寬、心靜。在繁忙浮躁和充滿誘惑的塵世紛擾下，要做到“恬然不動其心”，就能保持機體內環境的穩定，防止心理疾病的發生。

資料來源：

"[http://www.kaiwind.com/jk/bj/201305/22/t20130522\\_888303.htm](http://www.kaiwind.com/jk/bj/201305/22/t20130522_888303.htm)"



# 小心肝 肝病種類分清楚

## 肝病

常見的肝病有肝炎、肝硬化、肝膿腫、原發性肝癌等，肝炎主要以慢性肝炎為主，按病因學分為慢性病毒性肝炎、自身免疫性肝炎、藥物毒性肝炎、遺傳性疾病以及其他原因不明的慢性肝炎。而病毒性肝炎以B型肝炎最為常見，B型肝炎是一種世界性傳染疾病，據統計全球攜帶B肝表面抗原的人數超過2.8億，目前有現症的慢性B型肝炎約3000萬人。

肝病的表現是很隱晦的，最突出的症狀就是疲倦乏力和不思飲食。常見症狀有脹痛或不適，噁心，厭油膩，食後脹滿或有黃疸、口乾、大便或乾或溏、小便黃、或有低燒、頭昏耳鳴、面色萎黃無華等。如果是肝硬化，除有肝炎的臨床表現之外，還有腹水、腹壁血管突出、周身水腫、尿少、肝掌、蜘蛛痣、嚴重者還可能大出血。為了盡可能早的發現肝病，及時做檢查是非常重要的，發生自己有上述情況，應該先上醫院檢查。

## 肝病種類

肝病種類按照發病機理可以分為病毒性肝病和非病毒性肝病：

病毒性肝病：是由多種不同肝炎病毒引起的一組以肝臟害為主的傳染病，根據病原學診斷，肝炎病毒至少有5種，即A、B、C、D、E型肝炎病毒。

非病毒性肝病包括以下幾種：

- 酒精性肝病：是由於長期大量飲酒（嗜酒）所致的肝臟損傷性疾病。
- 藥物或毒物性肝病：中毒性肝炎是由化學毒物（如磷、砷、四氯化碳等）、藥物或生物毒素所引起的肝炎或所致的肝臟病變。
- 新陳代謝異常性肝病：體內對某種物質新陳代謝不良所導致的肝病。
- 脂肪性肝病：是指由於各種原因引起的肝細胞內脂肪堆積過多的病變。導致肝細胞的脂肪含量增加，可能原因有酗酒、糖尿病、血脂肪過高、體重過重等。

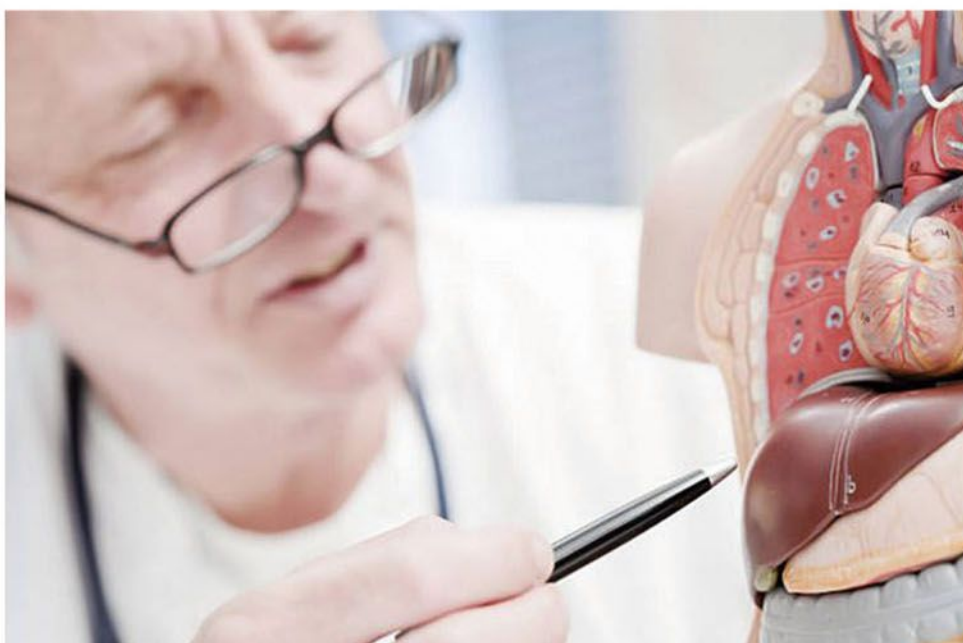
## 肝病症狀

- ① 消化道表現：這是最常見的肝病症狀，大多數肝病都會出現，比如：噁心、厭油膩、食欲差、全身乏力等，可出現嘔吐，腹瀉，脾腫大等症狀。此類症狀也可能與慢性肝病引起的肝原性潰瘍病，門靜脈高壓性腸病等有關。
- ② 肝區不適：在所有肝病症狀中，肝區不適和肝區疼痛較具有特異性，出現此類症狀時首先懷疑是肝病引起的，應排除外傷因素。偶爾正常人也會出現暫時性肝區疼痛不適，比較少見。肝區不適和肝區疼痛往往與肝腫大壓迫肝包膜有關，隨著病情的轉歸，肝腫大的加重或減輕，肝區疼痛的性質和程度也不相同。肝癌一般是進行性加重，主要是肝癌腫瘤不斷增大壓迫肝包膜所致。
- ③ 全身表現：身體乏力、容易疲勞是最常見的全身表現。部分肝病患者可伴有不同程度黃疸，表

現為尿黃、眼睛黃和皮膚黃，是最具有特異性的肝病症狀（小兒生理性黃疸除外）。黃疸過高時出現皮膚瘙癢。

- ④ **肝掌蜘蛛痣**：很多慢性肝病會出現肝掌、蜘蛛痣、肝病面容，尤其肝硬化病人比較多見。但是肝掌和蜘蛛痣沒有特異性，在正常人中同樣可以見到，因此不能人有蜘蛛痣或肝掌就說是肝病症狀。
- ⑤ **肝腹水**：肝腹水一般在肝病晚期或病情極為嚴重時才會出現，如肝硬化出現肝腹水表示已經進入肝硬化晚期。
- ⑥ **出血傾向**：肝病出血現象體現在肝功能減退，使凝血因數合成減少所致。容易引起肝病患者 牙齦出血、痔瘡出血、胃腸道出血等，且出血時難以止住。
- ⑦ **門靜脈高壓**：門脈高壓是指門靜脈系統壓力升高。常引起食管胃底靜脈曲張，是造成消化道出血的主要原因。一旦發生出血，結合 出血傾向病情往往比較兇險，是肝病（主要指肝硬化、肝癌晚期）死亡的主要原因之一。
- ⑧ **肝性腦病**：這是肝病發展到終末期的表現，症狀極為兇險，是造成肝病死亡最主要的原因。

資料來源：<http://baike.baidu.com/item/%E8%82%9D%E7%97%85>



## 保肝好穴位，疏肝解鬱不得病

做為人體的“將軍之官”，肝有著舉足輕重的地位。肝，有著將軍般的剛強，也有將軍般的怒氣，而“將軍”一怒往往會殃及池魚，不僅肝自身會受到傷害，還波及人體其他部位。若肝失疏瀉、肝氣鬱結該怎麼辦呢？這邊提供幾個簡單的穴位，平時多加按摩，可以有保肝養肝的好處！

### 臉色發黃，按揉 行間穴

“黃臉婆”，相信所有女人都害怕聽到這個稱呼吧！可是生活中，卻有只有二十幾歲，看起來卻像四十歲般的面容憔悴、暗淡發黃，其實，人的“面子”問題和臟腑密切相關，被叫“黃臉婆”之後，女人們往往只注意到了臉的問題，卻忽略了真正原因在於身體內部的毛病。在中醫看來，臉色發黃一般跟氣血不足、脾胃虛弱有關，而不管是氣血還是脾胃，都與肝臟有著密切的關係。肝主藏血，如果肝血不足的話，血液可能流不到臉部，從而引起臉色的變化。肝火過旺也會影響到脾胃的正常功能，使氣血化生不足，同樣影響到臉色。肝經不順的人也會經常生悶氣，感覺心情鬱悶，當然也會有“面子”問題。肝經的路線從足至頭，行經面部，肝經不通，會造成血液運行不暢，臉色也會慢慢變黃，最終變成“黃臉婆”。那麼，臉色發黃怎麼辦呢？一起來按按行間穴吧！

行間穴是肝經上的第一個穴位，位於足背側，在大腳趾與第二趾之間的位置，是刺激肝經的穴位，能幫助打通肝經。按摩行間穴對於疏肝理氣，調暢契機很有幫助，比較適合肝鬱氣滯或肝火旺的人。臉色發黃的女性經常按摩這個穴位，有助於改善皮膚狀況。按摩的時候，用大拇指點按在行間穴的位置，輕輕按揉3分鐘左右，稍微用力，以感到酸脹麻為度。如果是懶得用手按，也可以光腳，用一腳的腳趾去踩另一腳的行間穴位置，這樣時不時的按摩一下也能夠起到疏肝理氣的作用。

### 肝火旺，想發怒，趕緊按按 太衝穴

在人體足厥陰肝經上，太衝穴為重要的穴位之一，是肝經的原穴。氣走肝經，而原穴太衝往往調控著該經的總體氣血，起到控制情緒的作用。太衝穴位於足背側，大腳趾與第二趾之間的縫循著腳面往上兩根骨頭相



交之處，必須深按才能觸及。按揉此穴可採用正坐的姿勢，用拇指肚延大腳趾、次趾夾縫向上移壓，壓至能感覺到動脈應手即為太衝穴。緩緩用力，按住1分鐘後再緩緩收力放開，如此反覆指壓3~5次即可。按摩時的用力應以適度微痛或是酸脹感為宜，循序漸進。

### 三陰交穴，養肝護肝的大穴

三陰交穴，顧名思義，就是足部的三條陰經交會的穴位，是人體一個比較特殊的穴位。三條陰經即脾經、肝經、腎經在腳踝處有了一個交叉點，稱為三陰交穴，所以它對於肝、腎、脾三條經脈的氣血調節具有突出的作用。

三陰交穴位於腿部內踝尖直上3寸的位置，取穴時，採坐姿，屈膝使大小腿型成直角，在內踝尖上約4指寬的位置，按壓有一骨頭為脛骨，在脛骨後緣靠近骨邊凹陷處就是該穴。以大拇指垂直按壓此穴，以酸脹麻感為度，姆指有節奏地左旋15次，再右旋15次，另一側手法相同。



對於三陰交穴，不同時間的按摩，調理的經脈也不同，起到的作用各異，以下整理的時間對照表，提供參考使用。

時 辰	對應經絡	作 用
早上9-11時	脾經	健脾祛濕，益胃養血，改善皮膚過敏的情況。
午時11-13點	心經	調理血壓，保持血壓穩定。
下午17-19點	腎經	保養子宮和卵巢，容光煥發。
晚上21-23點	三焦經	暢通三焦，改善月經不調，祛斑養顏。



# 只要肝淨, 自然水噹噹

## 肝臟與皮膚的連繫關係



百病之源，根在肝臟。「肝」淨，皮膚嬌嫩，女人就漂亮；「肝」淨，身體健康，男人就強壯。肝臟掌管著糖、脂肪、蛋白質的解毒、代謝，人體大部分的新陳代謝和有毒物質的轉化，所以它也是最易污染的部門。

女性肝不好的表現首先，臉上反映。看臉先看額頭上，額頭上面會出現痘痘，毛孔粗大等。其次，看皮膚和眼睛，肝不好時會出現皮膚發白，發黑，兩眼睛出現乾澀、看不清楚，說明肝區供血不足，眼睛營養失衡，眼睛也會出現發黃症狀（特別是鞏膜）。其次，女性月經會出現紊亂，肝血不足造成月經量減小，嚴重者出現閉經，子宮卵巢萎縮症狀。最後，也是最嚴重者，出現渾身乏力、無食慾、疲憊不堪，甚至出現肝區疼痛，失眠。女性肝不好會造成內分泌失調，引起諸多症狀表現。一般女性肝不好會表現在臉部、月經、皮膚等等。

因此想要擁有好的肌膚，就一定先要從肝開始養起，因為女人臉上的氣色是由肝主導的，所以想讓自己容顏不老、永葆青春？愛美的女人千萬別錯過養肝之法哦。你知道自己日常生活中哪些行為損害了肝臟嗎？你懂得女人養肝的秘籍嗎？

**可是生活中養肝護肝不止是多吃一點甜或者少吃一點酸就可以解決，總會在一些日常生活中傷害到我們的身體，包括肝臟：**

### ❶ 在外飲食、聚餐中的疾病傳染

B肝病毒帶原者很多，所以在日常生活中要注意就餐衛生，公衆聚餐使用公筷，也不要為別人夾菜。

### ❷ 不知不覺中攝入了黃麴黴素

黃麴黴素是傷肝的主要毒素。而豆腐乳中就含有大量黃麴黴素，還有霉變的大米、苦花生米和瓜子都含有黃麴黴素。它可使肝癌發生率提高好幾個百分點。另外，日常用的保鮮膜、劣質快餐盒遇熱會產生大量黃麴黴素，反覆用過的油炸出的油條等食品要儘量少吃。

### ❸ 藥物的侵害

能引起肝損害的藥物至少在200種以上，其中包括阿斯匹林、螺旋黴素、口服避孕藥等日常藥物。是藥三分毒，不能因其他疾病的治療大量用藥而傷害肝臟，日常生活中，吃藥更要謹慎。

**女性朋友們應該從以下幾個方面來養護肝臟：**

### ❶ 多喝水排毒，養護肝臟

人體很多毒素都是通過水分的排出同時一起排出體內。而初春寒冷乾燥身體更需要大量地補充水分。其實，多喝水對人體有很多好處，不僅可以補充體液，增強血液循環，促進新陳代謝，還可促進腺體，尤其是消化腺和胰液、膽汁的分泌，以利消化、吸收和廢物的排除，減少代謝

產物和毒素對肝臟的損害。

### 2 運動強體護肝臟

健康永遠離不開飲食跟運動。春季氣溫回暖，適合散步、踏青、打球、打太極拳等，既能使人體氣血通暢，促進吐故納新，強身健體，又可以怡情養肝，達到護肝保健之目的。愛美的女性要積極運動，不要在電腦前一坐就是一天哦，運動可以讓你健康，以及保持你的美麗!

### 3 均衡飲食，減少對肝臟的傷害

其實飲食對肝臟的健康與否影響很大，除了不要暴飲暴食或常飢餓外，還要注意食物的均衡搭配。飢、飽不勻的飲食習慣，會引起消化液分泌異常，導致肝臟功能的失調。而春季飲食中的均衡，蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素、礦物質等的攝入取得相應的平衡，會讓肝臟更好地運作。



原文網址:

"<https://read01.com/P8J0o8.html>" <https://read01.com/P8J0o8.html>

## 德承中醫診所 林修平院長 專訪

### 為什麼學中醫

因母親長期的頭痛及身體酸痛讓林醫師走上學醫的道路，然而為什麼是學中醫呢？林醫師表示，「道法自然，中醫很順應自然。」中醫先師們觀察到人體跟外在大自然密不可分，天地的氣有風、暑、濕、燥、寒；萬物的顏色有青、赤、黃、白、黑；藥物的味道有酸、苦、甘、辛、鹹；人的五臟有肝、心、脾、肺、腎，這些看起來不相關的東西，老祖先用木、火、土、金、水這五行把它們串連起來。

另外，中醫五行的生剋，肝木生心火、心火生脾土、脾土生肺金、肺金生腎水、腎水生肝木；及肝木剋脾土、脾土剋腎水、腎水剋心火、心火剋肺金、肺金剋肝木；這其實是告訴我們人體各臟腑並非獨立不相關，而是互相影響。但所謂的生剋要活看，相生不能太過，相剋也未必不好，就好像父母太溺愛子女會養出媽寶，一個武林高手有個旗鼓相當的死對頭，才會讓他更精進而不鬆懈。

中藥孕蘊於大自然天地中，不是化學合成，較不造成人體負擔。而且中醫是個溫柔敦厚的醫療法，遇到外來病毒細菌入侵身體，主要採取「汗、吐、下」法，就是幫病菌找個出口，讓它從汗孔、口腔、及大便小便排出，就像小偷來家中偷東西，我們把門打開請他出去就好，不用跟他殺個你死我活，用殺伐的方式對抗病菌就算成功殺死它們，自己可能也會傷亡慘重。

### 把脈是不是真的很神奇又神秘呢？

把脈的確很神奇，因為指下的寸關尺脈會把身體的內在情況反應出來。由於歷代中醫先師及陳老師不藏私的傳授，使得把脈並不神秘，一切脈象都有清楚的規則脈絡可尋，比如：

「弦脈」是個線條型的脈，就像按壓吉他琴弦那種感覺，繃得更緊就是「緊脈」，而「滑脈」是個像圓珠形的脈。從輕觸皮膚到往下按壓脈管至骨頭分成5層脈，弦緊脈若出現在第一層是外感風寒；第二層是陰虛；第四層是氣滯。滑脈若出現在第一層是外感風熱；第二層是虛熱；第三層是實熱；第四層是痰濕。但是脈要跟外在症狀結合，一起來判讀(即脈證合參)。這樣才能精準了解疾病狀況，所以問診也是非常重要的。



### 養生小提醒

除了某些特殊疾病的人外，對大部份的成人來說，一天要喝1500~2000c.c.的水，(成年人每1公斤體重，每天應喝約30c.c.的水，即60公斤的人一天應喝1800c.c.的水)，10公斤以上的孩童一天也應該喝1000~1500c.c.的水(體重越重應喝越多)，讓身體廢物透過水可從大小便及流汗排出，這是大家都有的觀念。

林醫師表示，喝水是有技巧的，應該要少量多次的喝，也就是把水放在身邊，想到就喝，想到就喝，但是一次只喝1、2口，這樣可避免水積在胃中，中醫典籍提到很多胃中積水(心下有水氣)的情況，剛開始會胃不舒服，接下來影響到心會心悸，影響到肺會喘，清氣送不上去會頭暈。所以千萬不要一口氣灌下500c.c.的水，若胃氣剛好較弱，是會積水在胃的。

另外，林醫師又提醒大家一點，很多網站的訊息告訴大家感冒時要多吃水果補充維他命C，其實這是有問題的！感冒咳嗽時應該暫時先不要吃水果，因為台灣的水果甜度都很高，咳嗽時吃了會生痰而且會化熱化燥，使咳嗽更嚴重；就算水果不甜，也是偏寒涼，仍然不利於感冒。



感動時刻

苗栗後龍是很有人情味的鄉鎮，林醫師之前於漢明中醫診所服務時獲得很多好評，在離開時，有一家人全都是林醫師患者，父親特別為林醫師的新診所題字，由女兒書寫，母親錶框，這麼有意義的禮物，讓視病猶親的林醫師內心備感欣慰與感動。



德承中醫診所

林修平 院長

學經歷

- 92國家中醫師特考 榜眼
- 澄清醫院中醫部 醫師
- 丞太中醫 主治醫師
- 誠品中醫 主治醫師
- 德和堂中醫 主治醫師
- 漢明中醫院長

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午09:00-12:00		●	●		●	●	●	
下午02:30-05:30		●	●		●	●		
晚上06:30-09:30		●	●		●	●		

院所位置

- 台中市北區漢口路三段70號
- 電話：04-22991709

主治項目

內科：感冒、咳嗽、氣喘、睡眠障礙、頭痛、眩暈、眼睛疾病、耳鳴、過敏性鼻炎、糖尿病、高血壓、高血脂、痛風、中風後遺症、癲癇

腸胃肝膽科：腸胃痛、腸胃脹氣、腸胃潰瘍、腹瀉、便秘、痔瘡、肝膽疾病

皮膚科：青春痘、皮膚癢、濕疹、蕁麻疹、汗皰疹

泌尿科：尿道炎、小便不利、頻尿、遺尿、攝護腺肥大、腎結石

婦兒科：月經失調、經痛、經期頭痛腰痠、白帶、不孕、更年期障礙、小兒遺尿、小兒體質調整

針傷科：五十肩、落枕、肩頸痠痛、腰背痠痛、坐骨神經痛、板機指、腱鞘囊腫、各種扭拉傷

特別門診：中藥健康減重、青少年轉骨、不孕症、產後坐月子調理



## 中藥小故事

# 當歸

西天王母娘娘壽誕之日，眾仙諸佛從各地趕往天庭祝壽，王母娘娘歡欣喜悅，告訴眾仙佛每人可提一願望或疑惑，好讓王母娘娘給他們一個方向，幫他們來達成心願或解除疑惑。

輪到神農氏，神農氏說：「我嚐遍百草，能辨植物是否有毒，能否作成藥飲救人，但已知能作成藥的植物都是救命急用。看到凡間婦女生產完後，出血虛弱、臉色蒼白，至今還找不出一種可以幫她們長期調養身體的藥草，很是苦惱。」

王母娘娘告訴神農氏：「伏羲故里隴中出，披載紫衣根滿香，似芹非芹花滿頭，覓此仙草即應回」，神農氏謝過王母娘娘後就開始尋找此一藥草，隴中就在甘肅省境內。

神農氏找到此藥草後，很高興就回去了，並且認真研究此一藥草特性，發現產後婦女吃了它，果真恢復紅潤面色、體力轉好。這時，他才想起忘了問王母娘娘這株藥草叫什麼名字，既然詩曰最後一句「即應回」，那不就是「當歸」的意思，就是當歸命名的由來。

「十方九歸」，由於當歸運用於傳統中藥方劑相當多，也因此一王母娘娘指引神農氏找到當歸的傳說，而當歸也被稱為「藥后」。當歸盛產於甘肅省岷縣，也就因此享有「四川當歸甲天下，岷縣當歸甲四川」的美譽。

**性味** 味甘、辛，性溫。

**功效** 補血，活血，調經，為婦科聖藥。

文章來源：藥師週刊第1636期-黃大晉藥師 編著

## 薑黃的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Curcuma longa* L.

俗名(Common Name) (中) : 薑黃

(英) : Turmeric

來源(Source) : 薑科 (Zingiberaceae) 植物薑黃*Curcuma longa* L.的乾燥根莖。

### 藥材性狀

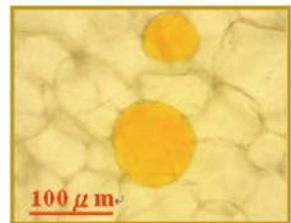
不規則卵圓形、圓柱形或紡錘形。彎曲，叉狀分枝，直徑1-3cm。表面深黃棕色，具縱皺紋，有明顯環節、圓形分枝痕及鬚根痕。質堅實，不易折。斷面棕黃色，角質狀，有蠟樣光澤。內層明顯，維管束呈點狀。氣芳香而特異，味苦辛。

### 顯微性狀

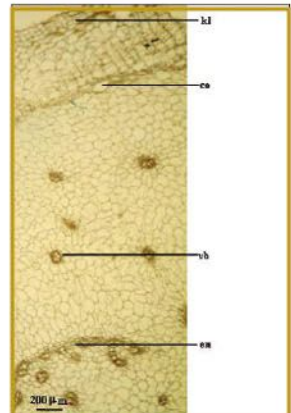
木栓細胞呈淡黃色，壁薄，多層重疊。薄壁細胞，類長橢圓形、不規則形，有細胞間隙，維管束散生。油細胞，少數，橢圓形或卵圓形，胞腔內充滿黃色或橙黃色油狀物。內皮層細胞呈不規則形、類長方形，有皺縮樣。草酸鈣方晶，少數，存在於薄壁細胞中，呈類方形或類長方形。導管主要為梯紋、螺紋及網紋導管。具單細胞非腺毛。



藥材圖



油細胞



根莖橫切面

## 茵陳蒿的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Artemisiae capillaris Thunb.*

俗名(Common Name) (中) : 茵陳蒿

(英) : Capillaris

來源(Source) : 菊科(Compositae)植物茵陳蒿*Artemisiae capillaris Thunb.*之乾燥幼嫩莖葉。

### 藥材性狀

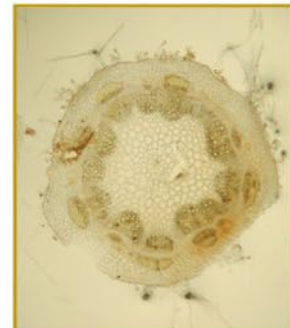
多揉成團塊，棉軟如絨。灰白或灰綠色。全體密被白色茸毛。莖細小，長6-10cm，徑1-2mm，多彎曲，分枝細，基部粗而硬。葉片1~3回羽狀深裂，裂片卵形或稍倒披。針形，先端尖銳。質軟而卷曲。氣清香，味微苦。

### 顯微性狀

莖之橫切面，最外側為一列表皮細胞，細胞成類方形，氣孔不定式。T字形非腺毛眾多，壁厚，木化，基部細胞，極短扁。形成層不明顯。篩部與皮部之間分布具有纖維束，木化。髓部排列成多角呈星狀，柔細胞大形，成類卵形。



藥材外觀



組織圖



T型非腺毛



## 2017 台灣國際蘭展結合觀光多元發展



行銷蘭展記者會



實境趣APP活動



蘭展開幕儀式

「2017台灣國際蘭展」已於3月4日至13日在台南市後壁區台灣蘭花生物科技園區盛大完美落幕！台灣國際蘭展舉辦至今已邁入第13年，每年皆規劃不同的主題，今年則以DISCOVER SUSTAINABLE ORCHIDS台南台蘭·生生不息』為主題，創新導入虛擬實境的技術，透過Cardboard VR讓大眾用另一種方式體驗蘭花的世界，並規劃「爭奇館」、「鬥豔館」、「幸福館」、「未來館」等四大展館，要讓「蘭花之都」的台南，繼續成為國際花卉市場的焦點，引領風騷，再現台灣蘭花王國風華。

今年有別於以往的布置方式，用「台南台蘭·生生不息」為主題，可以看到甕城意象於蘭展再現，也以蘭花從DNA、從豆莢、從種苗到成花的過程，呈現生生不息的概念，還能看到蘭花帝雉幸福快樂的在蘭花森林裡生活，更用虛擬實境VR呈現蘭花景緻，可說是非常的精彩、盛況空前，值得大家每年都來台南參觀欣賞，蘭花代表幸福也代表富貴，所以台南市政府以最漂亮的蘭花來祝福每一位入園參觀的好朋友幸福又富貴。

蘭展實際上背後支持了四個產業，除了代表蘭花的精緻農業以外，還有生物科技產業、文化創意產業以及觀光產業，所以國際蘭展的展出內容除了蘭花以外，還包括生物科技以及文化創意產業，觀光旅遊局也將蘭展與觀光旅遊界結合，讓更多外縣市及國外的朋友，來到台南做蘭展主題之旅，希望藉由蘭展帶動四大產業。

港香蘭命名與蘭花有很深淵源，傳承百年企業，立志將優良製藥精神港通四方；期許能像花中之王-蘭花，以高雅不凡之姿，深耕台灣、放眼國際，成為中藥界之王者，並與台南國際蘭展合作已經邁向第四年，除了幫助行銷台南在地特色觀光產業吸引更多人潮外，今年也特別配合憑蘭展門票來館消費滿額贈禮與輕旅遊手冊文宣於館內索取與i-Beacon APP觀光行銷活動，利用i-Beacon無線射頻的技術，讓顧客在館區內參觀時，只要打開手機藍牙並搭配特定APP，港香蘭相關資訊就會主動跳出來，相當實用方便。目前在台南各個餐廳、觀光工廠陸續佈點，這項創新技術有導覽的功能，用此APP來港香蘭綠色健康知識館參觀還有關關問答獲取港香蘭膠原四物飲的互動遊戲，創造出更高品質的導覽品質與智慧新服務。

資料來源：<http://news.sina.com.tw/article/20170303/20900712.html>

# 活動窗



▲ 台中教育大學



▲ 台灣區電機電子工業公會



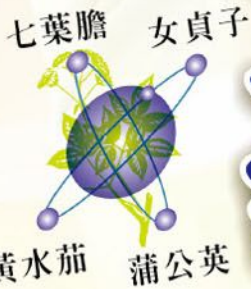
▲ 國立屏東科大食品學程



▲ 培英國小

歡樂人生

活力茶



退火降火氣  
精神旺盛  
調節生理機能

熬夜打拚上班族



滿身是火痘痘族



認真努力學生族



5大特色

- 嚴選天然素材，呈現自然風味
- 單包鋁箔，充氮氣包裝，高度保鮮
- 通過國際級ICP重金屬、GC農藥殘留、微生物檢驗合格
- 口感佳，可連續回沖不浪費
- 投保產物責任險新台幣3000萬元之保障





港香蘭  
應用生技

港香蘭  
牛樟芝膠囊

# 給在外打拚的你 最堅強的後盾

增強體力

努力打拚上班族

維持健康

補充元氣老年族

精神旺盛

病後補養虛弱族

原料通過  
90天  
毒性試驗



## 港香蘭專業團隊研發

特選優質牛樟芝子實體與菌絲體，富含多醣體、三萜類、腺苷與微量元素，可調整體質，促進新陳代謝；搭配牛磺酸，適時補充可增強體力，享受回甘人生。

港香蘭



健康諮詢專線: 0800-728-365