



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



國內
郵資已付

高雄郵局許可證
高雄字第1104號
雜誌

7-8月號
2017 July-August

「胃健康，腸不老」 吃出好胃道！

益生菌VS.乳酸菌，一次搞懂！
對付幽門螺旋桿菌？中藥也有一套！
不再一肚子氣-胃腸保健的養生之道
中藥小故事：茯苓

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

居家腸勝軍， 時時捍胃您——

3大特色

- 全水溶性粉末，易吸收、好利用
- 100%純正漢方，自然清香、口感香醇
- GMP藥廠製程精密，嚴格控管，確保品質完善、安全、有保障

上吐下瀉

水土不服

中暑

胃腸型感冒

胃腸炎

漢方組成

藿香、半夏、厚朴、
紫蘇、白芷、陳皮、
茯苓、白朮、大腹皮、
苦桔梗、乾生薑、
大棗、甘草



隨侍的貼身護衛~



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

衛署成製字第004603號 南市衛中藥廣字第1050110022號

港香蘭



健康諮詢專線: 0800-728-365



Contents

2017 July-August

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

七月 July

| Su | Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | | | 1 初八 |
| 2 初九 | 3 初十 | 4 十一 | 5 十二 | 6 十三 | 7 十四 | 8 十五 |
| 9 十六 | 10 十七 | 11 十八 | 12 十九 | 13 二十 | 14 廿一 | 15 廿二 |
| 16 廿三 | 17 廿四 | 18 廿五 | 19 廿六 | 20 廿七 | 21 廿八 | 22 廿九 |
| 23 三十 | 24 卅一 | 25 初三 | 26 初四 | 27 初五 | 28 初六 | 29 初七 |

八月 August

| Su | Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 1 初十 | 2 十一 | 3 十二 | 4 十三 | 5 十四 |
| 6 十五 | 7 十六 | 8 父親節 | 9 十八 | 10 十九 | 11 二十 | 12 廿一 |
| 13 廿二 | 14 廿三 | 15 廿四 | 16 廿五 | 17 廿六 | 18 廿七 | 19 廿八 |
| 20 廿九 | 21 三十 | 22 七月 | 23 初二 | 24 初三 | 25 初四 | 26 初五 |
| 27 初六 | 28 初七 | 29 初八 | 30 初九 | 31 初十 | | |

中藥小故事

01 | 茯苓

基原鑑定

02 | 茯苓

藥膳美食

03 | 消脂瘦腰茶

04 | 冬瓜紅豆湯

專題報導

05 | 益生菌 VS 乳酸菌，一次搞懂

07 | 對付幽門螺旋桿菌？中藥也有一套

09 | 茯苓之現代藥理研究

11 | 不再一肚子氣～胃腸保健的養生之道

人物專訪

13 | 誠信中醫診所—鄧佳明中醫師

16 | 國際小知識—清真認證

品牌專欄

17 | 母親節感恩活動

活動訊息

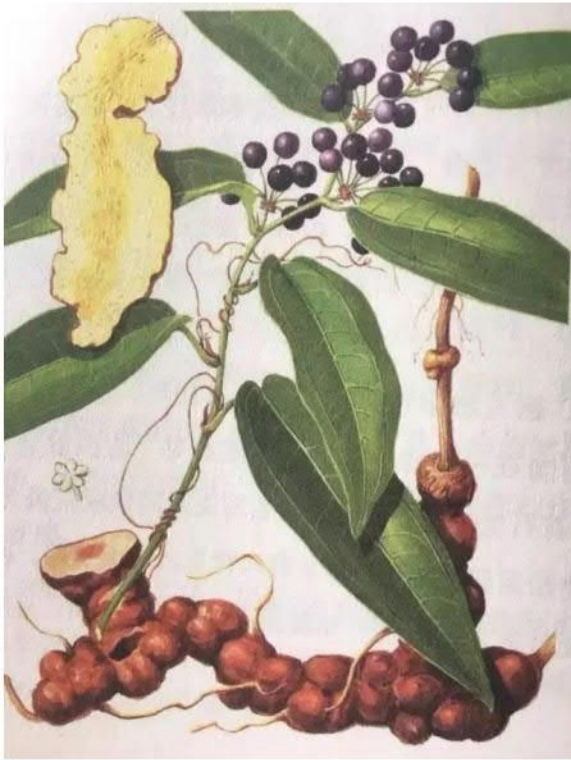
19 | 港香蘭綠色健康知識館參觀資訊

20 | 機關團體參訪活動

7月及8月上班及訂貨日
 紅色字為休假日



茯苓



皮黑肉白生松根，奇形怪狀窟中神。
神話墨客頌異物，專著民間傳奇文。
古有雲安今羅田，松靈變成多樹魂。
伏胎養生不可缺，絳農更生金翁人。

北宋著名的文學家蘇轍，年少時身體十分虛弱且疾病不斷，不是噁心、嘔吐、拉肚子，就是感冒、發燒、咳嗽。雖三天兩頭服藥，卻療效甚微。在他剛三十出頭時，舊疾未癒，又添新恙，只覺整天心慌、氣短、頭暈，到處求醫診治，身體依然每況愈下，一年不如一年。

蘇轍心想：求人不如求己。於是一不做二不休，乾脆找來醫書，開始自學。畢竟他聰明過人，又勤學好問，沒花太多時間便對《神農本草經》中數百種中草藥的性味、效用都瞭解得一清二楚了。他發現茯苓這味藥藥性十分平和，久服可安魂養神，正好對自己的病症。於是他天天持續服用，不出一年，以前那些十分難纏的痼疾都神奇般地消失了，身體更是一天比一天強壯。後來他還把這段經歷寫進自己的文章裡，並推薦人們用茯苓祛病延年。

參考資料：

<http://www.brion.org.tw/article-2-content.php?FatherNo=5&LevelNo=42&Seq=2131&LevelName=%E4%B8%AD%E9%86%AB%E8%97%A5%E5%B8%B8%E8%AD%98>

茯苓的基源鑑定



學名 (Botanical Name) : *Poria cocos* (Schw.) Wolf

俗名(Common Name) (中) : 云苓、松苓

(英) : Poria, Sclerotium of tuckahoe, china root, hoelen

來源(Source) : 為多孔菌科(Polyporaceae)真菌茯苓*Poria cocos*的乾燥菌核。

The dried sclerotium of *Poria cocos*

藥材性狀

類球形、橢圓形或為不規則團塊，大小圓扁不一，外皮薄而粗糙，棕褐色至黑褐色，有明顯的皺紋。

質堅實而重，難破碎。

斷面顆粒性，有時具裂隙，外層淡棕色，內部白色，少數淡紅色。

無臭，味淡。

顯微性狀

主要為菌絲、擔子柄和擔孢子交織而成的不規則團塊。

菌絲細長稍彎曲，常分枝，大多無色，少數為淡棕色。

擔孢子類圓形，大小不一，一般著生于擔子柄的頂端。

另外，尚分布有棕色液團塊。

References

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。493-494頁。

Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 1999. Drugs Quality Control: Authentication. Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 493-494pp.

2. 肖培根。2001。新編中藥志(第三卷)。化學工業出版社。890-895頁。

Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 3). Chemical Industry Press. 890-895pp.



細胞團塊



藥材圖



菌絲



消脂瘦腰茶

材料：山楂8克、炒決明子20克、黃耆12克、荷葉4克。

作法：①上述藥材用水沖洗乾淨，置旁備著。

②將上述藥材裝入藥袋中，加入2000c.c.的水，一同煮滾後關火，蓋鍋蓋悶15分鐘。

③放涼即可飲用。

功效：去脂消食，消腫化濕，補氣提神，促進代謝。

說明：炎熱的夏天來臨，大街小巷各種各樣的冰品冷飲也應市而生，雖然可以感受到短暫的涼爽，但這些含糖冷飲不僅影響了胃腸的消化吸收功能，還會讓脂肪囤積。不妨自行挑選口感酸甘又有瘦身效果的藥材，制成茶包，沖泡成爽口的窈窕茶飲，戒掉愛喝冷飲的壞習慣，例如甘味的黃耆、甘草，適合在減重期間補充體力和元氣；酸味的山楂、洛神花可去油解膩，生津止渴；決明子、荷葉促使大腸蠕動，有助排便從而可以清除毒素。

※注意事項：體質偏寒、腹瀉或胃潰瘍患者，食用前應先諮詢中醫師。

食材說明

山楂

性味：酸，甘，溫，無毒。

功效：消積健胃整腸，散瘀化痰，行氣活血。



決明子

性味：甘、苦，微寒。

功效：清肝明目，平肝潛陽，潤腸通便。



黃耆

性味：甘，溫，無毒。

功效：補氣固表，止汗利尿，生肌止痛，排膿托瘡，強心強壯，制糖降壓。



荷葉

性味：味苦，性平微溫。

功效：清暑利濕，升發清陽，散瘀止血。



冬瓜紅豆湯

材料：冬瓜75克、紅豆15克、豬肉50克、薑一片，水三杯。

作法：①將所有食材洗淨，紅豆泡水3小時。

②冬瓜去皮，切塊；豬肉切片；薑切絲。

③湯鍋加水煮滾，放入所有材料煮滾後轉小火，蓋鍋續煮20分鐘，加鹽調味即可。

功效：調理腸胃，消脂瘦身，排毒養顏。

說明：紅豆含鉀量豐富，有助代謝廢物和毒素，維持血液和體液酸鹼平衡；搭配冬瓜利尿消腫，解毒清熱的作用，對動脈硬化、冠心病、糖尿病均有良好的效用，此湯品既有飽足感，又有消脂瘦身的效果，愛美的您不妨試做看看！



益生菌 VS 乳酸菌，一次搞懂

「益生菌（Probiotics）」顧名思義就是對人體健康有益的菌，是指可改善宿主（如動物或人類）腸內微生物的平衡，並對宿主有正面效益的活性微生物，是生態世界中最常見的共生關係。而腸道是人體最大的免疫器官，所以對於現在醫學而言，初步科學臨床實驗數據顯示，益生菌不只有益腸道，還能輔助抗過敏、抗癌、抗發炎，甚至有改善憂鬱及焦慮的潛在功效。因此益生菌的補充是有助於免疫系統、腸道健康、預防癌症等健康方面支持的作用。

那大家一定也聽過：乳酸菌。那乳酸菌與益生菌的差異性又在哪裡呢？其實乳酸菌指的是可分解糖類而產生50%以上乳酸的細菌。人體的皮膚表面及唾液中都有乳酸菌的存在，而科學家也能從醃漬的臭豆腐、泡菜、醬油、母乳甚至健康小孩的糞便中等，都可以找出數千株的乳酸菌。然後利用生物醫學技術進行實驗，找出一兩隻有特殊功效且能夠大量培養的菌株，再經過實驗收集數據證明其對人體的功效，這種經過證實對人體有益的菌就是益生菌了。

現在就讓我們針對益生菌功效做簡單說明吧！

①改善過敏性鼻炎

過敏性鼻炎是由過敏原所造成的鼻黏膜特異發炎反應。臨床功效顯示服用正確的益生菌，能調節免疫細胞的平衡，所以益生菌有助於減緩鼻塞、鼻搔癢、流鼻涕等季節性過敏性鼻炎症狀，還具有免疫調節功效。

②幫助減肥

現代人因飲食多高油、高鹽、高糖，再加上缺乏運動，所以患有腦中風、糖尿病、心臟病等代謝症候群的比例大幅上升。而研究指出，腸道中的壞菌會讓你肥胖，特定益生菌功效之一則有助於減肥，根據研究報告指出，服用益生菌能增進代謝，對減肥也有幫助。

③改善便秘

現代人纖維攝取不足，已是常態，所以便秘已經可以說是現代人的文明病，也是腸道健康的最大殺手。功能性便秘指的是非器官疾病所引發的持續性便秘，其常見的藥物治療方式就是纖維補充劑、瀉藥和大便軟化劑。而根據研究發現，服用益生菌能促進腸道蠕動，讓排便順暢。

④減少感冒次數

感冒雖然不是大病，但很多人一感冒都會直接去看醫生拿感冒藥，但感冒藥主要功能是暫時壓抑症狀，讓你較舒服，並無法縮短病程。所以臨床發現益生菌另一個功效，就是能加強身體的免疫力，使感冒較快復原，並減少感冒次數。不過一旦感染較嚴重的流感來說，它容易併發鼻竇炎、中耳炎、哮喘和慢性肺疾病等重症，一旦出現持續高燒不退、肌肉痠痛、頭痛就應立即就醫。

⑤預防大腸癌

現代人由於生活及飲食習慣不良，罹患大腸癌時有所聞。就目前所知道的研究顯示，腸道的壞菌、毒素所造成的發炎與大腸癌有密切關係，而服用益生菌能有效改善腸內環境，減少致癌因子停留，因此益生菌功效之一也是有助於預防大腸癌。

選購類似產品時，可參考其中成分是否具有水溶性植物纖維、綜合酵素等，除了能幫助消化、維持腸道機能外，還能促進腸道蠕動使之排便順暢。當然，人體的消化系統也是影響營養素吸收比例的因素之一。常用於製造優酪乳的嗜熱鏈球菌及保加利亞乳桿菌，都無法通過胃酸、膽鹽防線，所以對很多益生菌而言，耐酸、耐膽鹽特性幾乎都是必要條件。所以可選擇有專利的包埋技術的產品，共三層：內層替活性乳酸菌提供了營養素，中間層強化了保護菌體抵抗胃酸和膽鹽，外層阻隔的空氣與溼氣以穩定乳酸菌的活性。所以能夠讓食用者可立即、完整的補給乳酸菌，以達到補充每日攝取不足的纖維、改變菌叢生態、促進新陳代謝、改善腸道健康。

因為益生菌的種類很多，所以更要去嚴格的選擇安全無虞的益生菌種。然而再好的乳酸菌也無法在腸道中久駐，所以要天天補充；還有益生菌大部分不耐熱、不耐氧氣，所以不管是什麼樣的益生菌產品一旦開瓶使用，必須保存在低溫外也請盡快使用完畢，更是不可放在高溫環境存放；最後再搭配良好的飲食習慣，才能使益生菌能長期存在於腸道中並成為有益人體的機能性食品。



參考依據：

<http://puresbio.pixnet.net/blog/post/213975064-%E7%9B%8A%E7%94%9F%E8%8F%8C%E5%8A%9F%E6%95%88%E5%B0%8D%E4%BA%BA%E9%AB%94%E7%9A%84%E5%A5%BD%E8%99%95%EF%BD%9E%E7%9E%AD%E8%A7%A3%E7%9B%8A%E7%94%9F%E8%8F%8C%E8%88%87%E7%9B%8A%E7%94%9F>
 HYPERLINK "<https://www.kskhealth.com/blog.php?SNO2=48>"
<https://www.kskhealth.com/blog.php?SNO2=48>
 HYPERLINK "<http://www.gbimonthly.com/2017/03/8909/>"
<http://www.gbimonthly.com/2017/03/8909/>
 HYPERLINK "<https://formulawave.com/probiotics-benefits/>"
<https://formulawave.com/probiotics-benefits/>
 HYPERLINK "<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%9B%8A%E7%94%9F%E8%8F%8C>"
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%9B%8A%E7%94%9F%E8%8F%8C>
 HYPERLINK "<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=68309>"
<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=68309>
 HYPERLINK "<http://www.biotech.org.cn/>" <http://www.biotech.org.cn/>
 HYPERLINK "<http://www.talab.org.tw/knowledge.htm>"
<http://www.talab.org.tw/knowledge.htm>

對付幽門螺旋桿菌？中藥也有一套！

何謂幽門螺旋桿菌？此細菌學名為：Helicobacter pylori(HP)，一開始在1875年由德國的科學家發現，後來於1983年由澳大利亞皇家伯斯醫院的實習醫生馬歇爾(Barry J. Marshall)和病理醫師華倫(J. Robin Warren)再次證實，在胃潰瘍患者的胃壁上發現到了這種屬於革蘭氏陰性菌且微需氧性的螺旋狀桿菌，可在胃部的酸性環境下存活。一開始他們並不敢確定此細菌即為胃潰瘍之主要病因，因為胃中的消化液具有腐蝕性，正常情況下這些細菌應難以生存；因此他們開始進行研究及探討，終於在2005年時證實胃潰瘍的主要是因為幽門螺旋桿菌而造成，也因此榮獲了諾貝爾生理醫學獎。

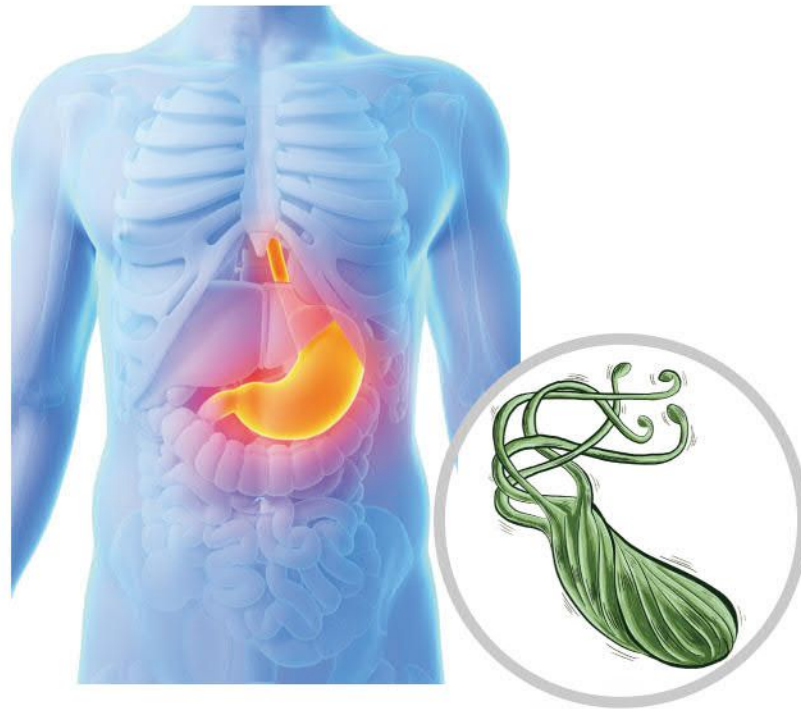
幽門螺旋桿菌是一種革蘭氏陰性菌且微需氧性的螺旋狀桿菌，長度約2-4微米，因為它具有特殊的螺旋結構及鞭毛，能夠進入胃黏液而到達胃黏膜上，而且會分泌一種酵素，可以將尿素轉化成鹼性的氨，因此在菌體外形成一層保護層，以防止胃酸的腐蝕，所以能夠在胃部的強酸環境中存活；另外它還會分泌不同的分解酵素破壞胃的黏膜之保護功能，造成胃表皮細胞發炎。目前已知與胃炎、胃潰瘍、胃癌等疾病有其關聯性。

幽門螺旋桿菌感染屬於慢性細菌感染之一，在台灣的成年人約有45%曾受到感染，而且多半是在兒童期就已受感染；但只有少數人得到消化性潰瘍，而更少數的人進展到胃癌；其中，含有CagA、VacA蛋白的幽門螺旋桿菌是毒性較高的菌株，與胃炎、消化性潰瘍、胃淋巴瘤及胃癌的發生有較高的相關性，不斷重複感染之後，會使胃部黏膜產生變化，會由慢性胃炎、萎縮性胃炎漸漸轉變為腸化生、異生，最後形成胃癌。也因此，世界衛生組織 (WHO) 其實早在1994年就將幽門桿菌列為明確致癌因子。

因此，如何利用溫和的中藥材對付幽門螺旋桿菌，使讓我們的身體更健康，值得探討。

過去中醫藥方面，經初步篩檢，發現有三十餘種藥材對幽門螺旋桿菌有抑菌的作用，其中以黃芩、黃連、大黃、桂枝、三七、土茯苓、厚朴、黃柏、高良薑、延胡索等作用最為明顯。加上近幾年來，國內學者對於臨床治療胃病所常使用的中藥材，分別對幽門螺旋桿菌作抑菌的試驗，其中發現黃連、大黃、桂枝、三七、延胡索、黨參、烏梅、厚朴等藥材的試驗下，幽門螺旋桿菌是呈現敏感反應，結果證明顯示這些藥材對付幽門螺旋桿菌是有較強的抑菌作用。此外；中藥材白花蛇舌草、半枝蓮、黃芩、蒲公英等藥理研究均證實有殺滅幽門螺旋桿菌的作用，其中特別是三七藥材，不僅是殺菌作用較強之外，可以通過改善胃黏膜循環加速增生組織的病理逆轉。但這些藥材必須於合理的配合處方使用下，才能夠減少改善胃炎和胃潰瘍的發生率。

除了以上幾種中藥材可以達到對抗幽門螺旋桿菌的作用之外，還有一些藥材是可以抑制幽門螺旋桿菌，例如烏賊骨，其在臨床上的應用多為抑制胃酸、止血的作用。主要原因為烏賊骨含有85%以上的碳酸鈣，可以中和胃酸提高胃液裡的酸鹼值(pH)，形成一個不利於幽門螺旋桿菌生長的環境，進而達到殺滅幽門螺旋桿菌的作用，所以使用烏賊骨能夠緩解晚期胃癌患者的



不適。此外；煨瓦楞子也有相同的抑制效果，因為其含有93%以上的碳酸鈣成分，通常作為治療胃痛的功效。

由於幽門螺旋桿菌會經由糞便、飲水、食物或唾液等途徑傳染，除了平常食用抑菌食材之外，個人衛生環境也須注意。所以勤洗手及保持居家環境的衛生才是預防傳染的不二法門。

參考出處：

Martin J. B., An Endangered Species in the Stomach, Scientific American, 2005, 292, 38-45.

<https://kknews.cc/zh-tw/health/4yn2z3.html>

<http://www.youth.com.tw/db/epaper/es002001/n1050815-c.htm>

<http://www.tcm.tw/articleview.p幽門螺旋桿菌?id=172>

茯苓之現代藥理研究



茯苓主要成分有茯苓三萜、茯苓多糖，其結構與藥理研究分述如下：

① 茯苓三萜

迄今從茯苓干燥菌核、茯苓皮或菌株培養液提取並分離到的三萜成分共83個，茯苓三萜類成分以羊毛甾烷類 (lanostane) 為主。

• 抗腫瘤作用

大陸茯苓菌核提取的茯苓素 (Poriatin, 三萜類混合物) 體外對小鼠白血病L1210細胞的DNA有明顯不可逆的抑制作用，抑制作用隨劑量的增大而增強；對小鼠 Lewis 肺癌的轉移也有一定抑制作用[1]；茯苓素對抗癌藥有協同作用[2]，亦有明顯增強巨噬細胞產生誘生腫瘤壞死因子的能力，且有顯著的劑量依賴關係[3]。日本學者 [4] 從茯苓(日本)的甲醇提取液中分得三萜類化合物具有對促癌物具抑制作用(早期抗體, EBV-EA活化試驗型)，且 poricoic acids G 與 H 具有抑制人類血癌 (HL60) 之潛力。

• 抗發炎作用

日本學者從茯苓的甲醇提取液中分得三萜化合物3-16-dihydroxylanosta-7,9(11),24-trien-21-oic acid、16-hydroxydehydropachymic acid、16-hydroxytrametenolic acid 與 dehydrotumulolic acid可以抑制 TPA 所引起的鼠耳腫現象 [5]。西班牙學者亦發現茯苓酒精萃出物具有抗發炎能力且從中分離出兩個抗發炎三萜類dehydrotumulolic acid與 pachymic acid 其半抑制劑量分別為 4.7×10^{-3} 與 6.8×10^{-4} umol/ear [6]。

② 茯苓多醣

1957年，Warsi等[7]首次報道了茯苓其主要成分為葡聚糖 (pachyman)，其主要結構為-1,3-葡萄糖聚合體，含量約70%~90%，主要分布於茯苓的子實體、菌絲及其發酵液中[8]。

• 2.1 抗腫瘤作用

大陸學者用不同溶劑提取出7種茯苓多糖，其中兩種多糖水溶液在體內、體外抗腫瘤實驗中均表現出抗腫瘤活性[9]。

• 2.2 抗發炎作用

日本學者研究表明pachyman有明顯抗腎絲球基底膜 (anti-GBM) 腎臟炎的能力[10]。大陸學者發現茯苓多糖PS1及PS2均能顯著抑制細胞炎症因子IL-6和腫瘤壞死因子- α (TNF- α) 的表現，具有顯著的抗炎效果，且有劑量依賴效應。茯苓多糖具有抑制急慢性炎症反應作用，對棉球所致大鼠皮下肉芽腫形成具有抑制作用，同時小劑量下也能抑制二甲苯所致的小鼠耳腫[11]

2.3 調節免疫作用

• 茯苓多糖可促進小鼠外周血免疫球蛋白IgA、IgG和IgM的生物合成，且隨著茯苓多糖濃度的增加效應增強[12]。茯苓多糖能有效對抗環磷酰胺誘導的淋巴細胞亞群的變化，尤其是對PPs作用明顯，結果顯示茯苓多糖對腸道粘膜免疫系統的調節作用強於對外周免疫系統的作用

[13]。

3 結論

茯苓作為一種常用藥用真菌，具有多種生物活性和藥理作用，近年來通過現代醫學和藥理學研究，對茯苓有效成分及功效加以更廣闊的開發利用，為其臨床應用提供了理論依據，其應用範圍也將進一步擴大。

參考文獻

1. 許津, 呂丁, 鍾啓平等. 茯苓素對小鼠 L1210 細胞的抑制作用, 中國醫學科學院學報, 1988, 10 (1): 45 - 49.
2. 李電東, 明秀英, 甄永蘇等. 茯苓素對抗癌藥的增效作用, 中國抗生素雜誌, 1990, 15 (1): 63, 74.
3. 周立, 張璋, 藺惠顏等. 茯苓素誘生腫瘤壞死因子(TNF) 的作用, 中國抗生素雜誌, 1994, 19 (5): 376 -380.
4. M. Ukiya, T. Akihisa, M. Hirano, M. Oshikubo, Y. Nobukuni, Y. Kimura, T. Tai, S. Kondo, and H. Nishino, Inhibition of tumor-promoting effect by poricoic acids G and H and other lanostane-type triterpenes and cytotoxic activity of poricoic acids A and G from *Poria cocos*, *J. Nat. Prod.*, 65, 462-465, 2002.
5. H. Nukaya, H. Yamashiro, H. Fukazawa et al. Isolation of Inhibitor of TPA -induced mouse ear edema from hoelen, *Poria cocos*. *Chem. Pharm. Bull.*, 1996, 44 (4): 847-849.
6. M. J. Cuellar, R. M. Giner, M. C. Recio, M. J. Just, S. Manez, and J. L. Rios, Effect of the basidiomycete *Poria cocos* on experimental dermatitis and other inflammatory condition, *Chem. Pharm. Bull.*, 1997, 45 (3), 492-494.
7. Warsi. S A, Whelan. W. J. Structure of pachyman and the polysaccharide component of *Poria cocos*. *Chem Ind-London*, 1957, 38, 1573.
8. 吳東孺, 糖類的生物化學 (第1版), 上海: 上海高等教育出版社, 1987: 551.
9. Huang Q, Jin Y, Zhang L, et al. Structure, molecular size and antitumor activities of polysaccharides from *Poria cocos* mycelia produced in fermente *Carbohydr Polym*, 2007, 70(3), 324-333.
10. T. Hattori, K. Hayashi, T. Nagao, K. Furuta, M. Ito, and Y. Suzuki, Antinephritic effects of plant components (3): Effect of pachyman, a main component of *Poria cocos* Wolf on original-type anti-GBM nephritis in rats and its mechanisms, *Jpn. J. Pharmacol.*, 1992, 59, 89-96.
11. 趙強強, 茯苓多糖的抗炎效果及其對小鼠免疫功能影響的初步研究, 武漢, 華中科技大學碩士學位論文, 2010.
12. 蔣娟, 肖佩, 李倩, 等. 茯苓多糖對小鼠血清IgA、IgG和IgM生物合成水平的影響. 檢驗醫學教育, 2012, 19 (4) : 44-46.
13. 王青, 胡明華, 董燕, 等. 茯苓多糖對免疫抑制小鼠粘膜淋巴組織及脾臟中CD3 和CD19 細胞變化的影響中醫中藥與免疫, 2011, 27: 228-231.

不再一肚子氣，胃腸保健的養生之道

曾先生是一位業務繁忙的建築師，常常在飯後容易感到飽脹，有時還會脹到腹痛，打嗝、排氣之後就會紓緩很多，但這種情況真是令人既尷尬又不舒服。脹氣是現代人的文明病，許多人常被胃脹氣困擾，雖然多半不會危及生命，卻大大影響生活品質。

我們先來看看，到底是什麼原因造成很多人常常一肚子氣？

現代人生活壓力大、時間緊湊，常常不是用餐時間不足，就是不能準時用餐，太過饑餓導致狼吞虎嚥，或是一邊用餐一邊工作〈開會等〉，這些常導致我們的心情無法放鬆，無法將壓力繃緊的交感神經換檔為輕鬆愉快的副交感神經，當然會造成腸胃蠕動不良，產生腹脹，而一邊用餐一邊說話，也容易將大量空氣一起吃下肚，再加上用餐後又立刻坐著不動，當然就會悶出一肚子氣鼓脹出來！若是夜間進食，或吃太多產氣食物或是本身有腸胃道疾病、慢性鼻炎病史的患者，會更加重腹脹氣的嚴重程度！

飲食停看聽，消氣食物 VS 產氣食物

想要解決脹氣的煩惱，從嘴巴裡吃進去的食物，是一定要掌握的關鍵！可以試試有益調整胃酸、幫助消化的「消氣食物」。

① 消氣食物

薑

直接吃或是在餐點、飲料裡加點薑汁，能緩解胃部不適。



鳳梨 (高纖食材)

促進食物的分解，幫助腸胃蠕動，改善脹氣問題。



山藥

含有大量分解澱粉的酵素，不只消化自己本身，還可幫助其他食材消化。



秋葵

具有保護、強化胃部黏膜的效果。



2 產氣食物

每個人對於食物都有其特異性，像是對於某種食物特別容易脹氣，可根據自身的經驗來調整，減量攝取，或是盡量避開某些食物。

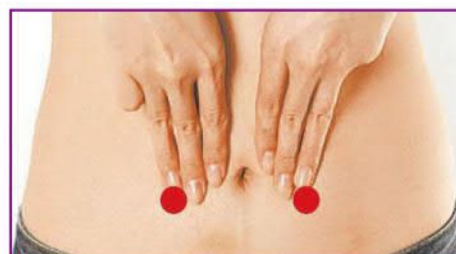
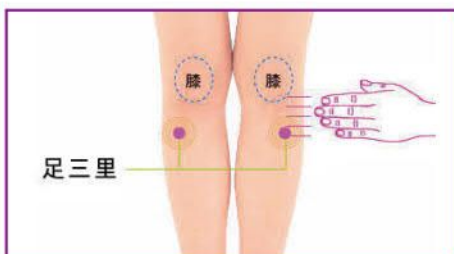
| | |
|----------|-----------------------------|
| 澱粉類 | 馬鈴薯、地瓜、玉米、麵食類、糯米類。 |
| 蔬菜類 | 包心菜、洋葱、花椰菜、茄子等。 |
| 水果類 | 西瓜、香瓜、葡萄、柚子等。 |
| 氣泡、刺激性飲料 | 可樂、汽水、啤酒、咖啡等。 |
| 牛奶、乳製品 | 對於患有乳糖不耐症者，容易造成脹氣現象。 |
| 高脂食物 | 油炸食物、甜點等會延遲胃排空。 |
| 口香糖 | 吃口香糖時，空氣易進入體內。咀嚼動作也會刺激胃酸分泌。 |

飲食習慣的改善，也可幫助胃脹氣的消除

- 1 細嚼慢嚥慢慢吃，吃飽飯後不要馬上躺下。
- 2 用餐後散步走一走，有助於胃腸蠕動，把食物輸送到小腸。
- 3 吃飯不配話，減少空氣進入體內。

穴位過招消消氣

- 按摩方式：以指腹按壓5秒後停1秒，有微微酸脹感即可。
- 次數：每次約3-5分鐘，每天可按2-3次。
- ★ 足三里：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。
- 功效：消脹氣，助消化。
- ★ 天樞穴：屬足陽明胃經，是大腸之氣所結聚的募穴。位於腹部，肚臍旁二寸約三橫指距離處。
- 功效：消化化積，利水通便。



Dr.Nice 誠信中醫診所 鄧佳明 院長 專訪

與中醫之濫觴

小時候我是個不折不扣的藥罐子，灌一堆西藥，食慾不振且骨瘦如柴，常常反覆感冒，怎麼養都養不胖，阿媽的愛心開始燉煮中藥材加豬腸排骨替我補充營養兼開脾，這是印象中最早接觸中醫藥的開始！只知道這是好吃的藥，比較不會排斥，但有效嗎？當然有效！到了國小我真的長肉變胖了。第一個大學讀的是復健相關科系，畢業後從事職能治療工作，前後約有六年治療師的臨床經驗，曾經執業過的範圍包含心理、成人、小兒與社區復健等；但後來心中實在仍放不下對中醫的渴慕與興趣，幾經籌劃輾轉難眠幾年後，毅然決然地轉換跑道，成為一位真正的中醫師，對於中醫師的臨床工作有相當濃厚的興趣。

累積各方學說知識與經驗

反覆地考試讀書大概都是醫學院學生的最佳寫照，需按部就班地通過校方安排的所有考試，除此之外就是參與學術社團或運動，學生時期最愛棒壘、慢跑、籃球與羽球等運動，過去在學校，印象中有很多學長同學都是驍善戰的運動健將，讀書很厲害，運動也很行，常覺得大夥兒不都久坐讀書考試，怎麼有人柔軟度體力還是維持這麼好，著實令人佩服不已。同時我認為中醫也是應用科學，喜歡學習各種學以致用的知識，充實自己對許多現代與傳統醫學的認識，解開古老醫術的迷惑，並參與不同的中醫社團，累積各方學說經驗，將來勢必能把望聞問切、針灸與開方開藥融合成為助人的力量，成為專業的中醫師，正所謂知識即力量，能夠助人解決問題的知識，才會更凸顯出其彌足珍貴。

中醫的好要讓大家都知道

中醫學是一門流傳千年且博大精深的學問，也是很寶貴的文化資產，需要珍惜保存，身為專業中醫師，臨床執業理念是「中醫的好要讓大家都知道」，尤有實證療效的治療案例，更需記錄下來；並透過深入鄰里巷弄間的松年、社區或大學社團等講座，開啓民衆對中醫的認識，藉由與民衆近距離的一問一答，幫助社會大眾進一步地了解中醫，讓中醫更貼近普羅大眾的需求，提升中醫能見度，建立起民衆對中醫藥的信賴與認同感，進而提高中醫的使用率，促進全體國民的健康福祉。



維持好身材，健康跟著來

經過小時一番折騰，在開脾胃的多年後，現屬易胖體質，體重容易超標，有時無意間就會不小心攝取過多熱量，壓力大吃，晚睡也吃，心情不好也會吃，當運動量不足時就開始發胖，激烈運動後有可能吃更多…，但肥胖絕非福氣象徵，是健康亮紅燈的警訊，許多中醫師都很苗條，因此我的養生之道首重維持好身材，避免體重過重，注意充足睡眠，配合適當運動量，儘量避免高熱量密度食物，養成吃東西也要情緒管理的習慣，讓自己不要成為三高的候選人，隨時保持愉快心情，尋求信仰的正向力量，持續努力地維持標準體重，健康自然就會跟著來。



▲ 鄧醫師至基督教松年大學分享中醫養生保健講座



▲ 鄧醫師至成大中醫社講座分享獲得熱烈回響



誠信中醫診所

鄧佳明 院長

學經歷

- 衛福部臺南醫院中醫科主治醫師
- 臺灣中醫美容醫學會會員
- 臺灣兒童發展早期療育會員
- 臺南市基督教松年大學講師
- 雲林縣教師助理研習會講師
- 成功大學通識講座講師
- 中國醫大學士後中醫學士
- 行政院衛生署臺中醫院治療師
- 國軍新竹醫院治療師
- 長庚大學職能治療學士

主治項目

體質調理、轉骨增重、知識減重、微針美顏、注意力缺失過動症、腸胃道疾病、皮膚疾病、呼吸道過敏、助孕、更年期調理、性功能障礙、神經肌肉骨骼系統疾病、針灸復健。

門診時間

| 診別 | 星期 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
|---------------|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 上午08:30-12:00 | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 下午02:30-06:00 | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 晚上06:30-09:30 | | ● | | | | ● | | |

院所位置

- 電話：(06)223-0876
- 地址：台南市中西區忠義路二段205號

清真認證Halal Certification — 東南亞旅遊常見的小標章



台灣清真認證標章



清真認證（Halal Certification）起源於伊斯蘭教法，阿拉伯語（حلال）轉寫為Halal，原意為「合法的、正當、被許可的」。針對穆斯林日常生活食用或碰觸身體的產品，必須符合伊斯蘭教義，即為「清真（Halal）」。

穆斯林十分重視可蘭經教義的飲食規範，合乎教義的食品就稱為清真食品。除了蔬果海鮮為「自然清真」，其他禽畜類必須依教法規定宰殺（例如：一刀斃命、宰殺時頌真主之名）。清真產品的範疇，通常為肉品以及相關製品、加工食品、醫藥美妝品，以及相關原物料。為避免穆斯林日常生活用品與食品接觸到不潔之物（如：豬、酒精），從原物料開始到產品處理，包括工廠設施、製造機械、包裝、倉儲、物流，甚至零售賣場，都必須符合伊斯蘭教義。

隨著加工技術進步，進口商品普及，僅從產品成分標示很難判斷是否適合穆斯林食用。因此近二十年來國際上出現清真認證的需求，其中以馬來西亞、印尼、阿拉伯聯合大公國的清真認證最為通用，皆發展海外雙邊承認機制，並設有主管機關專責認證（Accreditation）與驗證（Certification）單位。通過清真實用品認證的產品，可獲授權標示清真之標記，讓穆斯林消費者知道可以安心食用或使用該產品。除了信仰伊斯蘭教的穆斯林外，也有許多非穆斯林，為避免飲食中有過多不明添加物及有害成分，傾向選擇具有清真認證之商品，以保障自身食用安全。

港香蘭致力於建立多元化、國際化與安全可靠的健康市場，依循國際製造管理規範，來確保顧客的安全與權益。港香蘭所提供的科學中藥及部分生技產品，都有獲得清真認證標章，並於美國、新加坡、歐洲、澳洲設有服務據點，讓全球顧客安心食用，放心使用。

母親節感恩活動

港香蘭應用生技於5/14母親節當天(星期日)在港香蘭綠色健康知識館，舉辦母親節感恩活動，邀請南科實中的國小部學生，帶著爸爸媽媽一起來體驗養生茶包DIY，活動全程免費，親手動手做的禮物最用心，滿滿的感謝都裝進茶包給最愛的媽咪！



▲ 這次的活動特地準備禮物包，裡面除了養顏美容的膠原四物飲，我們也準備了母親節小卡跟笑臉彩虹筆讓小朋友們可以寫下對媽媽感謝的話。



▲ 動手的時間開始了！好多爸爸們也都出手幫忙製作，大大小小將滿滿的愛，裝進茶包，為的是給媽咪最有心意的禮物！



▲ 講師介紹著手工養生茶包內的其中一個材料「甜菊」，有降血壓的功效，甜度是蔗糖的300倍，小朋友也都試吃得很開心呢！



▲ 現場還可以試喝港香蘭葉黃素飲，香香的黑醋栗莓果口味，每100ml含30mg葉黃素，大家都喝得好開心呢！

旅遊新亮點

台南

觀光工廠好好玩

港香蘭 綠色健康知識館

呼吸著空氣中彌漫的藥香、書香、茶香，
散步於咖啡廳、圖書館、中藥店的交錯空間裡，
用脈動細細感受著百年藥廠的絕代風華



開放時間：09:00~17:00(每天開放) TEL：06-5052505*2331 FAX：06-5058505

預約專線：0800-728000 預約專機：0921-023614

網址：www.biotanico.com.tw E-mail: bt@biotanico.com.tw

地址：台南市新市區科學園區南科一路1號

(國道8新市交流道下往南科方向5分鐘車程)



活動窗櫺



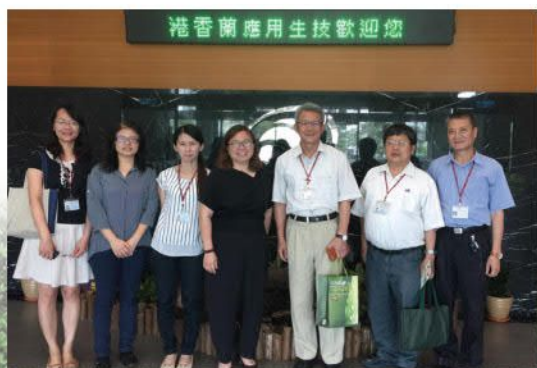
▲ 成大政經所



▲ 中國醫藥大學中醫系



▲ 高醫生科系



▲ 財政部南區國稅局



▲ 正修科技大學妝彩系

健康美麗 無負擔



活菌數高達**1000億/日**

綜合乳酸菌(含12種活性乳酸菌)

✦ 綜合水果酵素 ✦ 水溶性纖維

✦ 木寡糖 ✦ 天然啤酒酵母

- 幫助維持消化道機能
- 改變細菌叢生態
- 促進新陳代謝、健康維持
- 幫助消化、排便順暢



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