



港香蘭

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



11-12月號
2017 November-December

打開細胞自癒力， 輕鬆打造『零癌體質』！

癌細胞的最愛——“糖”，最甜蜜的毒藥！

提升免疫力，打開細胞自癒力。

這些食物其實都是“中藥”！

穴位排毒大作戰。

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

健康新選擇 喝茶更要養生!

HOT
風行日本
新保健飲品
あたらしいの!



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



Contents

2017 November-December

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

十一月 November

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1 十三	2 十四	3 十五	4 十六
5 十七	6 十八	7 十九	8 廿十	9 廿一	10 廿二	11 廿三
12 廿四	13 廿五	14 廿六	15 廿七	16 廿八	17 廿九	18 十月
19 初二	20 初三	21 初四	22 初五	23 初六	24 初七	25 初八
26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三		

十二月 December

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1 十四	2 十五
3 十六	4 十七	5 十八	6 十九	7 二十	8 廿一	9 廿二
10 廿三	11 廿四	12 廿五	13 廿六	14 廿七	15 廿八	16 廿九
17 三十	18 十一月	19 初二	20 初三	21 初四	22 初五	23 初六
24 初七	25 初八	26 初九	27 初十	28 十一	29 十二	30 十三

國民健康專欄

01 | 孕婦與胎兒間“護眼物質”的大遷徙

藥膳美食

03 | 益腎元氣茶

04 | 南瓜濃湯

專題報導

05 | 癌細胞的最愛？糖——最甜蜜的毒藥！

07 | 提升免疫力，打開細胞自癒力。

09 | 這些食物都是“中藥”！

11 | 穴位排毒大作戰～

人物專訪

13 | 麻豆新樓中醫科—黃書濤醫師

中藥小故事

16 | 靈芝

基原鑑定

17 | 杜仲

18 | 半枝蓮

活動訊息

19 | 港香蘭綠色健康知識館之DIY課程介紹

20 | 機關團體參訪活動

11月及12月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

孕婦與胎兒間“護眼物質”的大遷徙

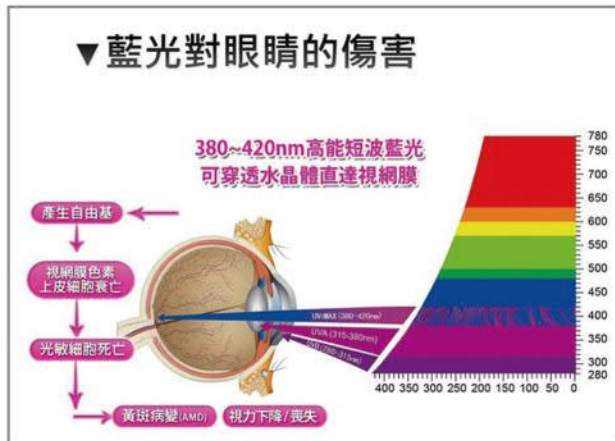
30歲李小姐，近視800度，懷孕已三十週，每次產檢血糖血壓都正常，胎兒超音波檢查也沒有異狀，可是有天早上醒來發現右眼的正中央看不到，她自己知道高度近視本來視力就會模糊，但是這次卻是影像扭曲，而且正中擋住一塊想看卻看不到的區域。她趕快給眼科醫師求診，醫師說：「這是黃斑部出血，而且是因為高度近視的黃斑部病變所造成」。接著他又說明：「懷孕期間只能以保守性的治療為主，可以多休息吃一些營養補充品如葉黃素與Omega-3等。」李小姐覺得很吃驚：「沒想到懷孕好端端的也會造成眼睛的毛病，尤其無緣無故會有什麼黃斑部出血，聽都沒聽過！」

Omega-3中的DHA與類胡蘿蔔素中的葉黃素是指人體不能自行合成而必需外界供給的「必需」脂溶性物質。事實上它們也是少數能夠通過血視網膜屏障到達視網膜的黃斑部的必需成分。黃斑部可以說是葉黃素的家，黃斑部因葉黃素極高量存在，才呈現暗黃色；而黃斑部感光細胞細胞膜超過一半的成分是DHA。葉黃素主要作用在中和強光中的藍光及抗氧化以保護黃斑部的健康；而DHA則包覆在黃斑部感光細胞的細胞膜上，提供感光細胞的光線保護及細胞膜影像的傳導。由於這些特殊成分與維護眼睛最佳視力功能相關，所以我們可以說葉黃素與DHA是黃斑部特殊存在的物質。

剛才的說明跟孕婦與胎兒有什麼關聯呢？懷孕第一期也就是前三個月的細胞分裂組織形成、系統分化，到了第二期，就開始進行系統的成熟發育，事實上神經系統包括腦與眼睛是胎兒最早發育的系統，神經系統健全了，才能將遺傳基因準確地表現到各器官上面。所以神經系統是其它系統健康發育的根本。由於DHA是唯一能並通過至血腦屏障(包括血視網膜屏障)的omega-3，所以DHA對建構優秀的神經系統包括眼睛就非常重要了。

DHA由懷孕初期胎盤集結到6月時穿過臍帶至胎兒肝臟，並運輸至神經系統，這個護眼物質由孕婦到胎兒的大遷徙，我們可以稱是偉大媽媽的「諾曼地六月大登陸」。另外產婦的臍帶中也可發現高量的葉黃素，這也印證了胎兒眼部發育，不可避免必需從媽媽體內才能獲得寶貴葉黃素的不爭事實。懷孕6個月時，在孕婦的胎盤與胎兒肝臟間，胎兒藉由臍帶開始了媽媽體內營養物質的大量吸收。這也就會造成孕婦血中的葉黃素與DHA逐漸下降，而胎兒的血中濃度則會慢慢升高。有時孕婦會說懷孕時記憶力下降、睡不著、脾氣不好或視力減退，隱形眼鏡不好戴，其實這些都跟孕婦體內DHA與葉黃素下降有關。當然孕婦如果有額外的補充，那麼媽媽吸收的多，胎兒自然也分的多，這時達到所謂的「供需平衡」，由於「一人吃兩人補」對孕婦與胎兒來說都是有好處的。在國外研究報告顯示懷孕第三期補充DHA 3個月，所生的寶寶發現，追蹤到5歲時發現其EQ、IQ、認人的能力、睡眠品質、脾氣、服從性等各方面，都較沒有補充的胎兒有比較好的表現。

孕婦眼睛的保養是非常重要的，除了站在培育健康胎兒的觀點外，也應立足保護偉大媽媽的立場來討論。懷孕時如何注意營養的補充呢？例如多吃綠色蔬菜(富含葉黃素)和深海魚(富含Omega-3)。



▲ 藍光對眼睛的傷害圖

大體而言，黃斑色素應從植物尤其綠色蔬菜攝取，但Omega-3主要由動物的魚類攝取，為什麼呢？

- 1 黃斑色素的製造，綠色植物最有經驗。綠色植物是生物界最直接面對光線的生物，因為它可利用葉綠素來吸收光線轉化成光能，供給其他生物利用的偉大任務，所以在演化上它也能製造葉黃素來抵抗光線的傷害，事實上黃斑色素又稱「植物色素」，它是綠色植物的原色。
- 2 Omega-3的攝取又以大型魚類體內最多。Omega-3族群中植物性為亞麻仁油ALA，而動物性則為深海魚體內最豐富的DHA與EPA。由於ALA與EPA都不能進入黃斑部，而且從植物性的ALA轉換成EPA，再轉換成DHA，需增加碳鏈更長、不飽和鍵更多，在體內酵素使用上是有困難，其轉換的比例約小於1%。所以若單就黃斑部健康的立場來討論，攝取魚類DHA是不容置疑的。

而當以孕婦立場討論時，就不該侷限只注意於懷孕週數及胎兒神經發育的期數。適婚年齡婦女婚前婚後及孕產前後，都應該注意加強補充。因為一旦懷孕發現黃斑部出血，眼科醫師為了顧及胎兒的健康與安全，一般都是採取保守性治療，並不考慮使用光動力雷射或者抗血管內皮細胞生長因子眼內注射方法。一般來說，孕婦如果產程延遲或難產、妊娠高血壓就會有眼底大量出血的風險，這時可能可以考慮剖腹生產。

另外生產後餵母乳，媽媽仍要注意葉黃素與DHA的補充，因為授乳仍會造成母體的營養物質持續流失。若斷奶後牛奶也要加強添加物，畢竟寶寶前半歲，神經系統包括眼睛仍舊是最主要最早發育的系統，當然這又回到以加強胎兒健康的立場與觀點來討論的。

資料來源：衛生福利部健康九九網站，作者 陳瑩山醫師



益腎元氣茶

材料：何首烏10g，黃耆6g，枸杞10g，山茱萸5g，紅棗3枚，冰糖適量。

作法：①將上述藥材清洗乾淨，用1000c.c.的水浸泡一小時。

②開大火煮滾後，轉小火燉煮10分鍾。

③關火蓋鍋蓋悶20分鍾後，放涼即可當茶飲飲用。

功效：滋陰補腎，健脾益氣。

食材說明

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。



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。



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。



山茱萸

性味：酸澀微溫無毒。

功效：滋養強壯，補腎固精，收斂止汗。



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。



南瓜濃湯

作法：小型南瓜一顆，洋蔥1/3顆，蒜頭1瓣，食用水500ml，牛奶120ml，鹽適量，鮮奶油適量，橄欖油適量，洋香菜葉適量。

作法：① 南瓜外皮洗淨，切開去籽。切成小塊（可先不去皮），放入內鍋。蒜頭0.5小瓣剝皮不用拍碎（不用太大瓣），亦放入內鍋。外鍋放量米杯1杯的水量，蒸熟南瓜。

② 等待南瓜蒸熟時間，將洋蔥3分之1顆切成小丁

③ 適量橄欖油微熱鍋後，放入洋蔥丁，中小火拌炒至洋蔥變軟，取出放涼備用。

④ 南瓜蒸熟後，取出，放涼，去皮。

⑤ 將南瓜肉、炒過的洋蔥、蒸過的蒜頭攪打成泥。

⑥ 將攪打完的南瓜泥倒入湯鍋，加入500ml食用水、120ml的鮮奶，開小火慢慢煮沸，其間用湯匙持續攪拌，避免鍋底燒焦。滾開後加入適量鹽調味，小火慢煮2-3分鐘即可熄火享用。

⑦ 盛碗後加入少許鮮奶油，灑上洋香菜葉更美味。

功效：養胃暖身，補鈣排毒。

說明：美國聯邦食品藥物管理局（FDA）將南瓜列為30種抗癌蔬果之一。南瓜所含的β-胡蘿蔔素、維他命C和E等皆具抗氧化力，且可抑制癌細胞生長；黃體素也除了具有抗氧化力，還能預防肺癌、子宮癌、乳癌、皮膚癌、大腸癌、食道癌等癌症；酚、硒可防止癌症發生及惡化；甘露醇可降低腸病變；此外，南瓜含鋅量很高，常吃可以預防攝護腺腫大或病變產生癌症。利用南瓜作成美味濃湯，不僅吃得到食物的鮮甜，在冷冷的秋冬來上一碗不僅暖胃又養生。



癌細胞的最愛？糖， 最甜蜜的毒藥



癌症(Cancer)在中醫學中稱之為岩，為由控制細胞分裂增殖機制失常而引起的疾病。它又名為惡性腫瘤(Malignant tumor)，是由正常細胞蛻變過來的！是因為正常細胞產生不正常的增生，且這些增生的細胞可能會局部侵入身體的正常組織，甚至經由體內循環系統或淋巴系統轉移到身體其他部分，開始吸取各種營養，破壞生物的身體健康。但並不是所有的腫瘤都會癌化，有些細胞增生不會侵犯身體其他部分，則稱為良性腫瘤。因此發現新的腫塊發生、異常的出血、慢性咳嗽、無法解釋的體重減輕以及腸胃蠕動的改變等等這些症狀並不一定表示得了癌症。

不過，癌細胞在快速增生時需要很多的能量，將代謝的中間產物用於製造細胞各種組成分子，因此需要最能為生物提供豐富能量的碳水化合物—糖！也是因為生命體所有細胞皆需要糖供給能量，雖然目前沒有證據顯示「無糖」飲食可降低罹癌風險或延長癌症病患壽命。但「減少糖份」飲食對健康絕對重要，因為長期過量攝取糖分，肥胖機率自然增加，而肥胖已知為癌症的危險因子之一。當然，除了肥胖外，現在還發現在可能引發癌症的因素中，吸煙和喝酒等生活方式因素，比重也占了20%~40%，所以更要提高警覺。

那到底有哪些生活方式可能會成為癌症的危險因子呢？

- ① **糖**：科學家發現過多攝入糖、甜飲料、果醬等食物會增加乳腺癌以及胰腺癌的風險；若超過25克大量糖的攝入會導致胰島素大量分泌，使胰島功能受損，成為誘發胰腺癌的潛在因素之一。
- ② **醃**：醃製品往往含有大量的硝酸鹽，會在胃內被轉變為亞硝酸鹽，然後再與食物中的胺結合成亞硝酸胺，具有極強的致癌性，會導致胃、腸、胰腺等消化器官癌變的機率升高。所以建議吃新鮮蔬菜、肉類，減少醃製食物的攝入。
- ③ **鹹**：鹽也是最「危險」的調料之一！吃得太鹹會導致胃黏膜屏障的慢性損傷，日久會增加對致癌物質的敏感性，導致胃癌發生。所以建議多吃維生素C，因為它能幫助阻斷致癌物亞硝基化合物的合成。
- ④ **高脂肪**：是指高脂肪飲食！肥胖、高脂肪及高熱量飲食是引發多種癌症的危險因素。因為它會驅動腸道幹細胞數量激增，使之進行無限期地繁殖，容易引發腫瘤。再加上反覆煎、炸的油品，其中的反式脂肪酸、油脂等致癌物更多，所以要少吃油炸食物。
- ⑤ **發黴食物**：其實這種情況下的食物，很可能有致癌作用的黴菌毒素，像是黃麴毒素是目前所知致癌性最強的物質之一，與肝癌的關係極為密切。尤其是花生、玉米、大米、高粱等食物很容易受到黴菌污染，有時候不易被發現。所以發黴的食物就不要因為要節儉而再去吃它了。
- ⑥ **煙**：除了吸煙致癌之外，做菜的油煙也必須重視！做菜時的煎、煮、炒、炸等高溫烹調方式所產生的大量油煙，其中夾雜著不少烷烴類物質等致癌物，不但會影響皮膚，還會導致肺癌的可

能。所以在大火炒菜的時候一定要記得開排氣扇和窗，以減少吸食到油煙。

- 7 燻與酒：太常吃烤串、烤牛肉、烤鴨、烤羊肉等燻烤類食物，容易得食道癌和胃癌。這是因為燻烤類食物中含有大量的多環芳烴類物質，它容易造成細胞突變；而很多人更有一邊吃烤串一邊喝酒的習慣，然而過量喝啤酒或其他含酒精飲料的人，也容易發生結腸癌，如此一來更是引發多重致癌因子。

所以，並不是大家所說癌細胞就是喜歡吃糖，而是要控制血糖，減緩血糖上升速度，就能有效降低腫瘤惡化的風險。而防癌的基本原則就是從改善上述的生活方式做起：無油煙的綠色環保飲食方法、避免抽菸和二手菸、減少煙燻/燒烤/醃漬/防腐劑/精緻醣類等食物的攝取、減少過度肥胖/過量飲酒/生活不正常/壓力過大等，都可以減少癌症進展與形成；同時應該多吃富含膳食纖維/新鮮的深綠和橙黃色的蔬菜及水果，或多補充維他命C、A、E等也有加強性的效果；養成正當休閒及運動的習慣、適量的工作不要過度勞累、天天保持好心情等，都是可以減少癌症之發生，雖然定期的健檢是目前最積極、有效的方法，但簡單的方式便是從飲食防癌著手，所以那還在等什麼？就從今天開始執行吧！

參考依據：

1. <https://kknews.cc/zh-tw/health/2996vgy.html>
2. <https://kknews.cc/health/pxobaz.html>
3. <http://technews.tw/2017/07/18/sugar-and-cancer/>
4. <http://www.ntdtv.com/xtr/b5/2016/07/10/a1275446.html>
5. <https://healthylives.tw/article/7141>
6. <https://www.zixundingzhi.com/aizheng/1307f04711f9e99b.html>
7. <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%99%8C%E7%97%87>
8. <http://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=27>
9. <http://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000073477>
10. <https://www.cgh.org.tw/tw/content/magazine/health/NEW/191/DL/191-5-1.pdf>
e&article_idx=10058
11. http://enews.nhri.org.tw/enews_list_new2_more.php?volume_idx=555&showx=showarticl



提升免疫力，打開細胞自癒力



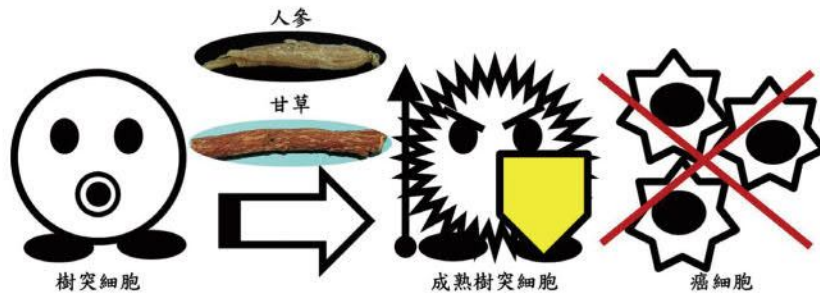
遠離癌細胞的幾種方法

免疫力的好壞通常是受到人體內的免疫系統是否正常的運作影響，而免疫系統是由一群細胞（如白血球和淋巴細胞等）和器官組織（如骨髓和脾臟等）組成，具有監控並消滅外來病原體或有害物質的防禦機制，因此，當人體的免疫系統功能低下時，除了容易遭受病原體的侵襲外，亦可能產生一些特殊疾病，如癌症等，所以利用免疫功能來對抗癌細胞便成為一項相當熱門的療法。

一般而言，癌細胞成形後會與正常體細胞有些許的不同，雖然其具有規避免疫系統檢測的能力，但在免疫系統良好運作的情形下依然可將之清除。然而，在免疫力長期低下的情況下，癌細胞就會有機可趁而逐漸發展為惡性腫瘤，因此，利用提升自體免疫力來對抗癌症的療法就逐漸發展了起來。在臨床上，目前已知的癌症免疫療法大致可分為：（1）癌症抗體藥物，利用單株抗體找出癌細胞並誘發免疫反應將之清除；（2）阻斷免疫檢驗點，利用藥物阻斷癌細胞用來規避免疫檢測的檢驗點，使免疫細胞可認出癌細胞將之清除；（3）癌症疫苗，將病患體內的免疫細胞（如樹突免疫細胞）取出並刺激活化成熟後，使其可認出癌細胞，再植回體內去治療癌症。然而，雖然目前有這些新穎的癌症免疫療法，但這些療法所費不貲，且仍有許多副作用和實行上需要克服的盲點，而且對於疾病，我們仍應保持著預防勝於治療的觀念，由日常生活的作息和飲食來提升自身的免疫力而達到遠離癌症的效果。

在生活的作息方面，經由充足的睡眠並搭配適度的運動來提升免疫力，而在飲食方面，則應著重均衡營養的攝取，同時搭配補充可增強免疫力的營養補充品(如維生素等)。事實上，在華人社會中常使用的傳統中草藥中，有許多被認為具有提升免疫能力的功效，因此，使用中草藥當作平時的膳食補充品來提升免疫力亦是個不錯的選擇，以下便介紹幾個已有科學實證證明具有增強免疫功能的常見中藥。

薯蕷科薯蕷屬的山藥是東方社會常用的食材也是隸屬於中草藥其中一員，在經過適度的萃取處理後，山藥萃取物可以幫助骨髓和脾臟中免疫細胞的增生，而當體內免疫細胞的數量增加後，本身的免疫力亦可隨之增強。除此之外，對於因傳統抗癌藥物所導致免疫力低下的副作用，山藥萃取物亦有改善的效果。另外，五加科人參屬的人參一直以來在華人社會被譽為補養聖品，透過醫學研究也證實其具有許多功效，這其中當然也包含了增強免疫力的效果，研究發現，人參中的固醇類-人參皂苷就發現具有刺激活化樹突免疫細胞的功效，使之成熟為具有免疫能力，進而達到免疫療法中類似癌症疫苗的功效。類似的效果亦可在豆科甘草屬的烏拉爾甘草中觀察到，甘草是我們日常飲食與中藥方劑中常會使用到的藥材，而甘草萃取物經由科學實證可促進樹突免疫細胞的活化成熟，並使其發揮免疫功能達到抑制癌細胞生長的效果。綜合上述的結果可以發現，過去認為可能具有提升免疫力的中草藥，經由科學性的研究進一步證實其實際運用的可行性，當然品項並不僅侷限於本文所提，另外像白芍、葫蘆巴和柴胡等也都有科學文獻證實其具有促進免疫力之功效。



免疫系統是人與生俱來的防禦機制，除了可對抗外來病原體外，更可抵禦癌症的生成，過去傳統的抗癌藥物容易造成病患免疫力的下降，多少會影響到病患的癒後成效，這也使得癌症免疫療法越來越受到重視，透過提升自身免疫力來治療或預防癌症，除了藉由攝取本文中所述之中草藥作為膳食補充品來提升免疫力之外，也應該要配合規律作息、適度運動和均衡飲食來讓我們的免疫系統能持續維持在高度運作的狀態，如此在中藥食療與健康生活的相輔相成之下，我們自身即可擁有足夠免疫力來清除癌細胞，遠離癌症的侵襲。

(註：本文所提及之中藥免疫療效僅限於科學性體外或動物實驗，應用於人體上之功效仍需進一步研究證實。)

參考資料

- 1.美國癌症學會 (<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/treatment-types/immunotherapy.html>)
- 2.Su et al. Dioscorea phytochemicals enhance murine splenocyte proliferation ex vivo and improve regeneration of bone marrow cells in vivo. Evid Based Complement Alternat Med. 2011; 2011: 731308.
- 3.Takei et al. Dendritic cells maturation promoted by M1 and M4, end products of steroidal ginseng saponins metabolized in digestive tracts, drive a potent Th1 polarization. Biochem Pharmacol. 2004; 68(3): 441.
- 4.Aipire et al. Glycyrrhiza uralensis water extract enhances dendritic cell maturation and antitumor efficacy of HPV dendritic cell-based vaccine. Sci Rep.2017; 7: 43796.

這些食物其實都是“中藥”

藥食同源的緣由

傳統中醫藥的理論中一直存在著藥食同源的概念，早在西周時期的宮廷中即設有“食醫”來專門為帝王作飲食調補的工作，之後的中醫藥學專書，無論是戰國時期的《黃帝內經》或是東漢末年的《神農本草經》均對飲食調補提出不少的論述，唐代醫藥專家孫思邈的《備急千金要方》中，為第一個把“食治方”另外獨立出一卷介紹，另外，宋朝的《太平聖惠方》與《聖濟總錄》亦均有專門介紹“食治”的章卷。而基於先前這些關於食治的文獻基礎，由明代李時珍《本草綱目》至清朝沈李龍《食物本草會纂》以及到中國近代冷方南《中華臨床藥膳食療學》等，均有記載各種食用中藥材的性味、功效、主治和臨床應用等與飲食調補學相關知識，時至今日，以傳統中醫藥理論為基礎的藥膳食療已成為現今生活飲食中不可或缺的一部分。

常見的中藥食材

綜觀我們現今生活的飲食習慣，其實不難發現許多食用的中藥材出現在日常膳食當中，從路邊小吃的一碗四神湯，當中有芡實、蓮子、山藥和茯苓，以及常作為辛香料調味的肉桂、肉豆蔻、高良薑和薑黃等，還有家庭料理常出現的蔥白、生薑、海帶和藕節等，另外尚有可調煮成甜品的薏苡仁、赤小豆、龍眼肉和山楂等，此外，當然包含常出現在中藥藥膳的人參、當歸、黃耆、枸杞、大棗、甘草和冬蟲夏草等，這些其實都是在中醫藥典籍中記載具有特定功效的中藥材，不過由於這些藥材本身並無明顯的副作用，再加上食治觀念的驅使之下，逐漸成為所謂藥食同源的中藥食材，但它們本質上依然屬於中藥的一份子，所以對這些中藥食材的功效有基本的認識，是可以幫助民衆利用藥膳方式調補，進而吃的更健康。

中藥食材的簡介

舉例而言，四神湯中的蓮子為睡蓮科植物蓮的成熟果實，又稱為蓮實，《本草綱目》中提及其可「交心腎，濃腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目，除寒濕，止脾泄久痢，赤白濁，女人帶下崩中諸血病。搗碎和米作粥飯食，輕身益氣，令人強健。」，顯示在中國古代早已發現其有諸多功效，於現代的科學研究



肉豆蔻



蓮子



枸杞



生薑

亦對蓮子有諸多著墨，透過成份分析的研究就了解到，蓮子中含有生物鹼、萜類與黃酮類化合物、碳水化合物以及礦物質等，而在藥理研究也發現到，蓮子具有抗氧化、抗憂鬱和抑制肥胖等的效果，再加上蓮子本身並無毒性，所以多食用蓮子是可以對健康有所幫助的。

另外，用於辛香料肉豆蔻為肉豆蔻科植物肉豆蔻的成熟種仁，《本草綱目》中記載其可「主心腹蟲痛，脾胃虛冷，氣并冷熱，虛洩赤白痢，研末粥飲服之。暖脾胃，固大腸。」，依據現代成份分析研究也了解到，肉豆蔻含有精油、酚類化合物、碳水化合物以及脂肪等，而透過藥理研究也發現其具有抗氧化與抗菌的效果，這些結果顯示肉豆蔻也是對身體健康有所助益的一項中藥食材。

許多料理均會出現的生薑為薑科草本植物薑的根莖，《本草綱目》中對其介紹為「姜，辛而不葷，去邪辟惡，生啖熟食，醋、醬、糟、鹽、蜜煎調和，無不宜之。可蔬可和，可果可藥，其利博矣。凡早行山行，宜含一塊，不犯霧露清濕之氣，及山嵐不正之邪。」，薑含有的主要成份有揮發油、酚類與黃酮類化合物等，其藥理功效可能具有抗氧化和抗發炎效果，以及具有改善高血脂與高血糖的功用，所以，一直以來薑就被認為是一項對健康頗有助益的食物兼藥材。

食療與健康

事實上，利用食物來增進健康並不僅侷限於東方的醫藥學理論而已，西方醫學之父西柏克瑞特就有句名言：「你的食物就是你的藥方，你的藥方就是你的食物。」，這也點明了日常飲食的選擇是與個人的健康是密不可分的，在華人社會，藥食同源是傳統醫藥學與日常飲食融合的觀念，因此，了解並善加運用中藥食材的性質，與一般食物共同烹調成藥膳，作為食療補充，對於維持健康或預防疾病是有所助益的，當然，這些中藥食材仍存在者所謂藥性的作用，有可能不完全適用於每一個人，所以在食用前亦可諮詢中西醫師、藥師、營養師或是其他中醫藥學專家，評估這些中藥食材是否完全適合目前生理狀態，如此才更能達到吃的健康的目的。

參考資料

- 1.衛生福利部中醫藥司
- 2.李時珍 本草綱目
- 3.Sharma et al. A comprehensive review on chemical profiling of *Nelumbo nucifera*: potential for drug development. *Phytother Res.* 2017; 31(1):3.
- 4.Abourashed et al. Chemical diversity and pharmacological significance of the secondary metabolites of nutmeg (*Myristica fragrans* Houtt.). *Phytochem Rev.*2016; 15(6):1035.
- 5.Wang et al. Beneficial effects of ginger *Zingiber officinale* Roscoe on obesity and metabolic syndrome: a review. *Ann N Y Acad Sci.*2017; 1398(1):83.

穴位排毒大作戰

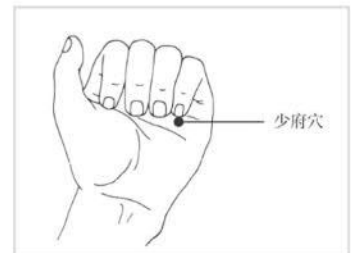
近年來，食品污染，有毒食物，早已成為人們關注的重點議題，其實何止是食品，在我們現實的生活中有害有毒物質幾乎是無所不有，無所不在，社會的每一個進步和人們生活的每一項改善，無不是以犧牲環境為代價的，農藥與化肥讓農業獲得豐收，但卻傷害了土地、水質，汽車代步，讓人一日千里，卻污染環境，增加噪音；有了手機、電視、電腦，讓社會進步，但也增添了許多的污染，總之，我們生活在一個由自己創辦的豐富多彩的又處處充滿有毒有害物質的環境中。

生活的環境有毒，其實人體本身也更毒，在人的體內存在著大量的毒素和垃圾，這些毒素和垃圾正在不斷地侵襲你的健康，當你還年輕時，或者你沒有感覺毒素的存在，但毒素越積越多，多到你的身體難以承受而生病時，或開始衰老、衰弱時你就會感覺到毒素的可怕力量。

平時除了多喝水及運動幫忙排除體內的毒素外，利用有兩千多年歷史的「穴位按摩」可以調節身體的經脈氣血循環，還可清除體內毒素，以指壓、按壓的方法來刺激身上的穴位，再忙都可以隨時隨地進行。

【少府穴】 手少陰心經

- 位置：在手掌心第4、5掌骨中間，取穴時緊握拳頭，小拇指指尖所在的位置即是此穴。
- 功效與主治：發散心火、清心瀉熱、寧心安神、理氣活絡。多用於治療心臟相關疾患，同時也是心臟排毒要穴。
- 按摩方式：用手指指腹進行按壓、搓揉，力度以有痠脹感即可，每次按摩3分鐘，左右兩手皆可按摩。



少府穴

【曲池穴】 手陽明大腸經

- 位置：在肘橫紋外側端，屈肘，當尺澤與肱骨外上髁連線中點。取法一屈肘成直角，當肘彎橫紋盡頭處。
- 功效與主治：疏邪熱，利關節，祛風濕，調氣血。與人體的新陳代謝有密切關聯，因為人體日常排泄體內廢物都是借助腸道器官，所以經常按壓曲池穴，可以幫你在日常繁重的工作閒暇排毒減壓。
- 按摩方式：位於手肘內側彎曲的位置，將手肘內彎時用拇指按壓此處凹陷處，能感覺到微微的痠脹感。按壓方法：用拇指指腹用力按壓，以略感酸脹為基準，按住5秒後鬆開，雙手交替互按3-5分鐘。



曲池穴

【天樞穴】 足陽明胃經

- 位置：位於腹部，肚臍旁二寸約三橫指距離處。
- 功效與主治：調中和胃，理氣健脾，疏調大腸，扶土化濕。多用於消化系統疾病—便秘、腹瀉、急性胃腸炎；婦科疾病—痛經等。天樞穴與胃腸道聯繫緊密，對調節腸腑有明顯的雙向性療效，既能止瀉，又能通便，幫助腸道排毒。
- 按摩方式：睡前用雙手食指指端同時揉動天樞穴50-100次，逆時針和順時針方向各重複一次。可搭配足三里穴位，加強腸胃系統的保養。



天樞穴

【湧泉穴】 足少陰腎經

- 位置：在足底部，卷足時足前部凹陷處，約當足底2、3趾趾縫紋頭端與足跟連線的前1/3與後2/3交點上。取穴—俯臥或仰臥位，在足心前1/3的凹陷處取穴。
- 功效與主治：蘇厥開竅，滋陰益腎。多用於泌尿、生殖系統疾患。經常按摩這個穴位，能活躍腎經內氣，引導腎臟虛火及濁氣下降，具有補腎舒肝、濡養五臟六腑的作用。還可以防治老年性哮喘、失眠多夢、腰腿酸軟無力、頭暈、頭痛、神經衰弱、高血壓、耳聾耳鳴、大便秘結等多種疾病。
- 按摩方式：睡前端坐，用手掌來回搓摩湧泉及足底部位，以感覺發燙發熱為度。搓完後，再用大拇指指腹點按湧泉，以有酸脹感為度，按壓一~三分鐘後，兩腳互換。秋冬還可用溫熱水來泡脚，加強體內氣血循環。



湧泉穴



新樓醫院中醫科 黃書濤醫師 專訪

醫師簡介

黃書濤醫師與中醫的緣份起源甚早，國中就讀聖功女中時，因緣際會開始修習道家養生學，而後持續練習精進，也燃起了對中醫的興趣。大學順利考取中國醫藥大學中醫系，畢業後為奠其良好的臨床實力並且增加對重病、罕見疾病的敏感度，選擇於奇美醫學中心做住院醫師訓練，現則於麻豆新樓醫院擔任主治醫師。

在臨床工作之餘，黃醫師致力於推廣中醫知識，時常與衛生單位合作演講，使一般民衆能認識現代中醫，頗受好評。因父親為心臟科醫師，黃醫師也期望能促進中西醫的互相理解與共同進步，在長期努力下，時常受各科醫學會邀請探討中醫相關議題；在院內則透過健保中風、腫瘤會診專案加深合作；最值得一提的是，她曾與外科合作快速減緩腸道手術後的嘔吐、脹氣、食慾不振問題；有一位膽管癌患者，在手術後因無法進食已住院一個月，且無法脫離營養針，在會診黃醫師透過中藥與針灸調養後，數日即可自行進食，一週後就出院返家了。因有良好的互信基礎，無論是腫瘤、腦中風或脊椎損傷的患者，在新樓醫院住院時，病房人員會主動建議加入中醫共同照顧治療。

中醫治療理念分享

黃醫師的專長是耳鼻喉科，特別是鼻子過敏的問題，因為她幼時深受過敏之苦，衛生紙不離身，故長成後特別對此議題深入研究。黃書濤醫師提到，很多人會傾向使用血管收縮型的鼻噴劑來改善症狀，但是黃醫師真心建議不要長期使用，因長期使用可能使鼻腔黏膜萎縮，造成不可逆的後果。對於症狀嚴重的患者，透過中醫對證治療常能很快的改善症狀，與此同時，尚需調整生活作息及飲食控制，以期達到最佳長期穩定效果。

黃醫師對於不孕症亦有研究，曾於菲律賓St. Francis Natural Health care中心學習，該中心主持醫師為家傳中醫並與美國不孕症中心合作，透過針灸與中藥治療，協助不孕夫妻早日做人成功。黃醫師亦提及，要學好針灸就必需學解剖學，揣摩尋找筋和骨的位置，並練習手感，手感需要不斷的練習方能感受到，這也是針灸易學難精的原因。

中醫治療理念是以「辨證論治」為基礎，五臟裡面的陰、陽、寒、熱、虛、實，皆需釐清方能著手治療，否則易被病人鋪天蓋地的各種症狀牽著鼻子走。而且很多來看中醫的病患，是無法透過西醫檢查找出病因的，此時更是要回歸傳統辨證思路，方能從根本論治。





臨床經驗

曾經有位20餘歲的年輕時髦女性來看診，雖然相當年輕，但因過敏性鼻炎嚴重，自行購買坊間鼻噴劑使用已5年了，從一開始只需要偶爾噴1次，到現在一天要噴4、5次，因為藥量一直增加，害怕之後鼻噴劑都無法緩解症狀才來就診。黃書濤醫師診察時先從望診開始，一進診間就看到她的鼻樑呈現青紫色，檢查鼻黏膜則是淡白腫脹；患者則說自己鼻子像是水龍頭，鼻水一直流，而且工作環境冷氣很強，所以上班時症狀更嚴重。透過辨證的方式發現是偏寒性的過敏，醫師利用小青龍湯等藥物治療後，一週內使用噴劑的次數就減少了，再調養數週依賴多年的噴劑就成功戒除，整個人的精神面色都轉成紅潤有光澤，患者開心的說沒想到除了鼻子好了，還有美容的效果呢。

養生之道

黃醫師因為長期修習道家養生學，對於養生之道首重中庸平和，也就是不要太過亦不可不足。例如許多人早晨喜歡空腹喝蔬果汁，但黃醫師就不建議這麼做，因為早上是陽氣初升之時，這時候用寒冷的蔬果汁下去澆熄原本要萌發的陽氣並不適當。而且在營養學方面，只喝蔬果汁也是相當不均衡的，應該適量攝取澱粉以及蛋白質的食物，才能儲備足夠的體力面對一天的挑戰，也符合中醫一日節律的概念。

黃醫師也提到，現在網路上有很多人飲食建議，許多民衆看完就每天認真執行，每天都只吃被建議的那一種食物，這亦不符合中庸之道。最好是每種食物都輪流吃，其實會叫食物，寒熱偏性都不是很強，相對於藥來說都是非常溫和的，一般健康的人不用太在意忌口，只有身體出問題了，自我調整的能力比較差時才需要特別注意飲食宜忌。再者，台灣民衆非常了解飲食保健的重要性，卻常常忽略了「運動」這件事，俗話說：「活動活動，要活就要動」，其實是非常中肯的，許多酸痛問題、便秘、頭痛等等問題其實是久坐不動造成的，此時與其這個不吃那個不吃，還不如每天撥出十五分鐘去散散步效果更好呢！最後黃書濤醫師提醒，中醫的特色就是全人醫療，身、心、靈三者皆是健康的要素，千萬不能只想著吃藥就會好，而是要配合調整生活習慣，身心安頓，才能真的健康又快樂喔！



黃書濃醫師

現職

麻豆新樓中醫科主治醫師

學經歷

- 成功大學傳醫社指導教練
- 中國醫學大學中醫學士
- 中醫耳鼻喉科專科醫師
- 更年期醫學會會員
- 奇美醫學中心中醫師
- 聖功女中校友會副會長

主治項目

耳鼻喉科：過敏性鼻炎、急慢性鼻竇炎、眩暈

婦科：不孕症、月經調理、經痛

內科：蕁麻疹、過敏性疾病、腸胃道疾病、
癌症放、化療中醫調理、針灸治療

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午09:00-		台南				麻豆		
下午13:30-		麻豆		麻豆				
晚上18:30-		麻豆		台南	台南			

院所位置

- 電話：(06)570-2228
- 地址：台南市麻豆區小埤里芥子林20號

中藥小故事

靈芝



峨眉山上有一個破廟裡，住著逃荒的母女二人，母親有病，女兒年十六歲，名叫靈芝。這姑娘長得心靈手巧，勤勞善良，爲了維持生活，姑娘天天到山上採蘑菇，再拿到山下城裡去賣，賴以活命。時間長了，還學會了養殖菇。她把一些朽木搬到背陰的廟後面，澆上水，過些時候就長出了鮮嫩的蘑菇。這樣即使天陰下雨有啥事耽誤，她也能採到蘑菇。她的蘑菇賣得很便宜，買的人也不少，慢慢同買的人就熟悉起來。有時候賣不完，就把蘑菇曬乾放起來，以便冬天再賣。

有一天姑娘在山林深處的一棵枯樹下，發現了三棵像蘑菇似的異樣東西。那東西樣子像小傘，傘蓋有碗口大，傘把有半尺長，顏色又紅又紫，有油漆一樣的光亮。姑娘喜出望外，用手一摸，有一種不像是蘑菇的感覺，立即採了下來，到城裡去賣蘑菇時也順便把那三個東西帶去，人們一見，這個摸摸，那個捏捏，又都放下，沒有人買。姑娘拿去城裡幾回都沒賣掉。

冬天，大雪紛飛的一天，姑娘提著半籃子乾蘑菇到城裡去賣，又把那三個異樣東西帶去。天寒地凍，一個小伙子氣喘吁吁地跑來買蘑菇。他父親病了好幾年，目前病危。忽然想吃蘑菇，爲了盡孝道，才急急忙忙跑來買蘑菇。不料姑娘已將蘑菇賣光了，就只剩下那三個像蘑菇的異樣東西，小伙子便買了回家。家人立即熬好蘑菇湯，可是老人已經叫不醒了，爲了讓老人臨終前吃到想吃的東西，家人就用小勺順著老人的牙縫一點一點地緩緩灌下去。說也奇怪，老先生昏迷了一夜，第二天居然醒過來了。家人又繼續餵他「蘑菇」湯，一連餵了三天，老人的病奇蹟般地好起來，後來又經精心照顧能夠下床，還能到街上逛逛了。

藥王孫思邈聽了這件奇異的事情，決心尋找這神奇的異物。他找到買蘑菇的小伙子，一起上山探訪了靈芝姑娘，把她採到異物的情況和那異物的樣子全都詳細記了下來。天氣轉暖後，孫思邈就同徒弟們上山去尋找那異樣的蘑菇。從春到夏，從夏到秋，終於找到了它。孫思邈就用此物發現者——那位姑娘的名字取名爲「靈芝」，又稱「靈芝草」。

靈芝，通稱靈芝草，有『太上之品，方中妙藥』的美譽，長期以來一直被視爲滋補強壯、固本扶正的珍貴中草藥。《神農本草經》將靈芝列爲上品，《本草綱目》記載靈芝“苦、平、無毒、益心氣、入心充血、助心充脈、安神、益肺氣。補中、增智慧、好顏色、利關節、活血、堅筋骨、祛痰、健胃”。

杜仲的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Eucommia ulmoides* Oliv.

俗名(Common Name) (中) : 絲棉皮、扯絲皮

(英) : Hardy Rubber Tree, Gutta-percha Tree

來源(Source) : 為杜仲科(*Eucommiaceae*)植物杜仲(*Eucommia ulmoides*)之樹皮

The dried bark of *Eucommia ulmoides*

藥材性狀

- 樹皮呈板片狀，兩端稍內卷，長短不一，厚1-6mm。
- 外表淡灰棕色，未去粗皮者表面粗糙，有不規則槽溝及裂紋，有的附有灰綠色地衣，去粗皮者較平坦，有明顯的縱皺、裂痕。
- 內表面暗紫色或紫褐色，平滑。質硬而脆，易折斷，折斷後有細密的銀白色絲狀物相連，絲富單性，能拉至1cm以上才斷。
- 氣微。味微苦，嚼之有膠狀殘留物。

顯微性狀

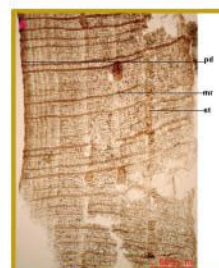
- 最外為厚的落皮層，落皮層內側有數層木栓細胞，排列整齊，壁厚，木化。其下可見栓內層。
- 皮層細胞形狀不規則，內含色素，且木化，壁亦增厚，無細胞間隙。
- 韌皮部占大部分，有5-7條橫向排列的石細胞環帶，每環帶有3-5列石細胞，細胞壁厚，木化，胞腔小，有放射狀孔溝及環形層紋。
- 髓線寬2-3列細胞，接近木栓層處，往往向一方偏斜。隨處可見白色絲狀團塊，尤以韌皮部內方為多。

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第三冊)。化學工業出版社。595-600頁。
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 3).
Chemical Industry Press. 595-600pp.



藥材圖



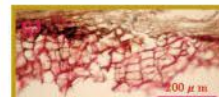
組織圖



橡膠絲



石細胞



栓皮層

半枝蓮的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Scutellaria barbata* D. Don

俗名(Common Name) (中) : 狹葉韓信草、並頭草、牙刷草
(英) : Barbed skullcap

來源(Source) : 唇形科(Labiatae)植物半枝蓮*Scutellaria barbata*之全草。

The whole plant body of *Scutellaria barbata*

藥材性狀

- 全長15-40cm，無毛或花軸上疏被毛。莖四棱形，表面暗紫色或棕綠色。
- 葉對生，有短柄或近無柄；葉片皺縮或卷摺，展平後呈三角狀卵形或披針形，長1.5-3cm，寬0.5-1cm，先端鈍，基部截形或寬楔形，全緣或有少數不明顯的齒，質脆易碎。
- 花冠常脫落，留有匙形的下萼和具盔狀盾形的上萼。
- 全草質柔軟，易折斷。氣微，味苦澀。

顯微性狀

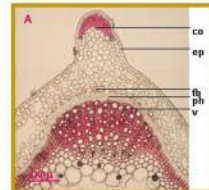
- 表皮細呈類長方形或類方形。非腺毛少，腺毛較多，由單細胞柄及多細胞頭組成，柄短，腺頭呈圓球形。厚角組織分布於四棱角處。
- 內皮層明顯，一層。維管束外側有纖維束。有時近中心部分中空。

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第三冊)。化學工業出版社。77-82頁。
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 3). Chemical Industry Press. 77-82pp.
2. 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。257-258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. 257-258pp.
3. 蔡少青、王璇。2003。常用中藥材品種整理和質量研究(第六冊)。北京醫科大學出版社。673-705頁。
Cai, S. Q., and Wang, X.. 2003. Species Systematization and Quality Evaluation of Commonly Used Chinese Traditional Drugs (Vol. 6). Beijing Medical University Press.673-705pp



藥材圖



組織圖



略圖



葉橫切面



非腺毛



導管

綠色健康知識館 邀您共享

人文、健康、養生知性之旅！

『港香蘭』一向尊重中藥的傳統，為提升中藥草特性的核心價值，從「治療醫學」跨足「預防醫學」積極創新，關懷生命，將中藥傳承下來的智慧融入現代化科技研發製造，賦予生活保健兼具便利性與生活化之機能性產品。

館內服務設施

「影片欣賞」、「健康講座」、「製程參觀」、「藥材展示」、「養生健康飲品」、「文化書廊」、「產品展售」、「藥用植物園區」、「養生DIY製作」等等多元化內容，給您精緻化、專業化、生活化的中藥知識體驗。

邀請您來體驗製做中草藥DIY

來到健康館內我們為您提供適合各年齡製作的，草本DIY體驗活動，透過簡單的工具與教學不論是大人、小孩都很適合喔~

養生VIP茶包

找出您的體質，依照建議或自己調配專屬自己的藥材，裝填於茶包袋內即可沖泡飲用。

中藥防蚊香包

將秤好的防蚊中藥材裝進紗布包裡即可使用。

項目	收費	製作時間
養生VIP茶包	150元/人	30分鐘
中藥防蚊香包	100元/人	30分鐘

- 開放時間：09:00~17:00(每天開放)
- 導覽&DIY時間：10:00&14:00
- 20人以上團體請於到訪日三天前預約
- 預約電話：06-5052505 0800-728000
- 網址：www.biotanico.com.tw
- 地址：台南市新市區南科一路1號

交通資訊

1. 國道1號：

台南系統交流道下→接國道8號→約走3.6公里→新市交流道(往永康/台南科學工業園區)下→直走至園區南側聯外道路(新港社大道)左轉→南科南路右轉→南科一路，即可到達。

2. 國道3號：

新化系統交流道下→接國道8號→約走4.5公里→新市交流道(往永康/台南科學工業園區)下→直走至園區南側聯外道路(新港社大道)左轉→南科南路右轉→南科一路，即可到達。

3. 大眾運輸：

火車：於新市火車站下車後，搭計程車至園區(約2公里)



活動

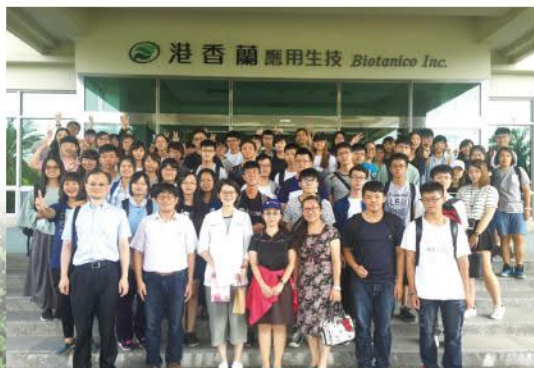
窗櫺



▲ 製藥工會



▲ 南科企劃行銷暨公共事務委員會



▲ 屏東科技大學生物科技系



▲ 屏東科技大學農企業管理系

極品活靈芝

調整體質
增強體力

膠囊

極品活靈芝 5 大特色

- 嚴選靈芝優良菌絲體及子實體萃取，完整保留其活性成分。
- 高單位活性多醣體15%，質量精純(每日含量高達300mg)。
- 三萜類含量高達62mg/日。
- 富含活靈芝完整成份—核苷類、胺基酸多肽、微量元素、有機鎇等，為健康之必需。
- 運用現代高科技生物技術精製，品質優良、產品安全可靠。



高單位多醣體15%



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