



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
2018 January-February

天冷口慾佳，年節聚餐多 小心血脂拉警報！

防三高·清血管·遠離血栓危害

紅麴-天然的心血管清道夫

腸腸動一動·健康不卡油

大吃大喝負擔大·按摩腳底促排毒消水腫

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



Contents

2018 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 十六	3 十七	4 十八	5 十九	6 二十
7 廿一	8 廿二	9 廿三	10 廿四	11 廿五	12 廿六	13 廿七
14 廿八	15 廿九	16 三十	17 十二月	18 初二	19 初三	20 初四
21 初五	22 初六	23 初七	24 初八	25 初九	26 初十	27 十一
28 十二	29 十三	30 十四	31 十五			

二月 February

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

國民健康專欄

01 | 淺談低醣飲食 Low Carbohydrate Diet

藥膳美食

03 | 黃耆桂圓溫暖茶

04 | 荷葉蓮藕炒豆芽

專題報導

05 | 防三高，清血管，遠離血栓危害！

07 | 紅麴-天然的心血管清道夫。

09 | 腸腸動一動，健康不卡油！

11 | 大吃大喝負擔大，按摩腳底促排毒消水腫～

人物專訪

13 | 潮代中醫—楊福仁院長

中藥小故事

15 | 使君子

基原鑑定

17 | 紅花

18 | 丹參

活動訊息

19 | 港香蘭應用生技綠色健康知識館

20 | 機關團體參訪活動

1月及2月上班及訂貨日
紅色字為休假日

淺談低醣飲食 Low Carbohydrate Diet

全民愛健康 飲食篇11

淺談低醣飲食

圖文創作：營養 havemary.com
專家諮詢：財團法人彰化基督教醫院 陳嘉華營養師

控制碳水化合物攝取量：
基本上不吃糖及澱粉，一天的飯量僅約 1/4 碗，但可多吃蔬菜增加纖維攝取量

增加蛋白質攝取量：
建議攝取植物性蛋白質、或白肉類的動物性蛋白質為主

以堅果取代油脂：
堅果油屬不飽和脂肪酸，適量攝取有益健康

1. 糖尿病、心血管疾病或腎臟病者不適合低醣飲食
2. 不建議長期採用低醣飲食
3. 運動搭配飲食控制，減重效果更好

健康九九網站 關心您的健康

國人十大死亡原因，癌症一直以來常居國人第一死亡原因，致病因素與生活習慣及高油脂飲食等有關，另外分居第二、第三、第五及第十死因之腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病和高血壓性疾病，亦與肥胖脫不了關係。

1996年世界衛生組織（WHO）與美國食品藥物管理局（FDA）將肥胖症列為「慢性疾病」，且認為它比傳染病還可怕，威脅全球人類的健康福祉。台灣成人肥胖率已高達四十三%、且近八成的十五歲以上國人身體活動不足，罹病危機四伏。健保署統計，目前台灣第一、二型糖尿病確診人數近一三八萬人，較〇六年增加五四%，罹病數成長，正是來自第二型糖尿病人數激增。另外根據健保資料，四十五歲以上民衆約七十萬人有糖尿病，曾服用糖尿病藥物者有七十二萬人，由於糖尿病初期，並不會有症狀，許多病人並未規律就醫，其中60%為肥胖者；過重成年人罹患高血壓的機率是普通人的6倍；心臟血管疾病的罹患率也增加20%。

隨著健康意識提升，光是保健食品所帶來週邊商品所產生經濟產值就非常驚人，2011年國內保健食品總產值達 529 億，燕麥奶產值約達 8 億；減重訴求的代餐包產值約在 3 億元以上，減重市場仍是未來鎖定特定族群發展的主流，這也說明民衆對『體重』、對『健康』的重視。而減重方法更是多如牛毛，而這裡要談論的是很多明星減重會使用的低醣飲食 Low Carbohydrate

Diet。首先要先了解何謂「低醣飲食法(Low Carbohydrate Diet)」？

健康均衡飲食模式有六大類食物：全穀根莖類（碳水化合物）、蛋豆魚肉類（蛋白質）、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。「低醣飲食法(Low Carbohydrate Diet)」飲食方法控制碳水化合物的攝取量，每天吃的碳水化合物（除了不能吸收的纖維外）少於五十克，（基本上，不吃糖及澱粉，包括含糖飲料，糕餅甜點，飯，稀飯，麵包，麵條，饅頭，馬鈴薯，炸薯條，蕃薯，玉米，麥片，水果等），也就是一天飯量只有1/4碗，減重的人改吃大量蛋白質食物，像肉類、魚和起司等相對的蛋白質及脂肪的攝取自然會增加。

這種飲食方式掀起熱潮，引起熱烈討論，也引發各式爭議。碳水化合物攝取的少，消化吸收轉換成能量來源葡萄糖變少了，身體只好燃燒脂肪當能量，因此產生的代謝物酮體（ketone）濃度升高，酮體會造成身體酸鹼不平衡，利尿、脫水、增加腎臟負擔。也因為這樣飲食大量攝取肉類與油脂，有些病例報告顯示，患者進行「低醣飲食法」後，體重減輕了卻罹患心臟疾病。

心臟科醫師Richard Fleming做了此研究，在2013年發表：將原本「低醣飲食」中的「肉類」，換為植物性蛋白質（豆類），油脂改為堅果類取代。堅果中的油屬於不飽和脂肪酸，不會像紅肉類的油脂（飽和脂肪）阻塞血管，而且豆類跟堅果都富含纖維質。他利用最新科技(SPECT scans)精準測量流向心臟的血流量。參與這項研究的人當中，有26人採取健康的素食、10人採取「低醣飲食」。

研究結果採取「低醣飲食」的人他們血管阻塞的情況，增加了40~50%！而素食組血管阻塞的情況改善20%。這幾年來有改良版的低醣飲食法則，各加說法不一，但是內容精神卻幾乎一樣，都是提高蛋白質比例(建議多攝取植物性蛋白質如豆類，動物性蛋白質以白肉類為主例如魚肉或去皮雞肉)；降低醣類的攝取(選擇低GI醣類，但不是低到總熱量10%以下)；增加纖維質攝取；油脂部分，以堅果類及植物性油脂為主。

常見問答

問：哪一類人不適合低醣飲食？

答：糖尿病、心血管疾病、腎臟病不適合低醣飲食。

問：這樣的飲食可以長期攝取嗎？

答：因為飲食油脂與蛋白質比例過高，不建議長期攝取。

問：減重光靠飲食就可以嗎？

答：許多研究已經證實減重光靠飲食，非常容易復胖，必須加上運動才能有效維持體態與體重。

參考資料

衛生福利部國民健康署健康九九網站

<http://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopIcNo=136&DS=1-Article>

黃耆桂圓溫暖茶

材料：黃耆16克，龍眼肉10克，生薑1片，紅棗2顆。

作法：①將上述藥材清洗乾淨，並將紅棗剝開去籽。

②將所有藥材放置適當容器內，以500cc~1000cc熱開水沖泡。

③浸泡5分鐘後，趁溫熱時飲用。

功效：補氣，活血，怯寒。

食材說明

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。



龍眼肉

性味：味甘性溫。

功效：補益心脾，滋補氣血，養血安神，壯陽益氣。



生薑

性味：辛微溫無毒。

功效：發表散寒，溫中止嘔，鎮咳消痰，行水解毒。



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。



荷葉蓮藕炒豆芽

材料：荷葉200克，蓮子50克，綠豆芽150克，鮮藕100克，以及食用油、食鹽和水澱粉各適量。

作法：①將荷葉和蓮子先放入鍋中，加入適量清水，小火煎煮過後，撈出荷葉和蓮子，湯放置一旁備用。

②將鮮藕洗淨，去皮，並切成細絲。

③將炒鍋燒熱，並加入少許食用油，接著放入鮮藕絲炒至約七分熟，再加入煮熟的蓮子和洗淨的綠豆芽，翻炒至豆芽熟軟。

④鍋中倒入一旁備用之荷葉蓮子湯，加入適量的食鹽或其他調味料調味，最後用水澱粉勾芡即可。

功效：健脾利濕，輕身消腫。

說明：本藥膳中荷葉具有清暑升陽，消脂利濕，止血的功效。主要用於暑熱傷氣，濕聚難化，積成膏脂所致肥胖症。現代藥理研究認為，荷葉中的生物鹼有降血脂作用。蓮藕具有少脂肪、多纖維的特點，吃後有飽肚感，能有效減低過於旺盛的食慾。蓮子具有益腎固精、補脾安神的功效，主要用於脾腎虛弱所致的諸症。綠豆芽具有清熱利濕，通便解毒的功效。



防三高，清血管，遠離血栓危害！

血栓是什麼？

70歲的陳伯伯最近常覺得心跳不規律，但遲未就醫，有天突然手麻腳麻、講話不清楚，疑似出現腦中風症狀，家人趕緊送醫，經過一連串檢查，醫師告知家屬，原來陳伯伯有心房顫動問題，引起的血栓子跑到腦血管堵住造成中風！

在人體內負責運輸氧氣及養分的血液與血管，支撐著整個身體的正常運作，一旦血栓（俗稱的血塊）形成堵住血管，就會危害健康。而血栓是什麼？醫學上其實可分為兩種型態，一種是指血管因慢性粥狀硬化造成狹窄，而在此粥狀硬化斑塊破裂處形成的血塊，就稱為血栓（thrombus），有血小板和凝血因子組成的成分。另一種是血栓碎掉後形成的血栓子（emboli），這種血栓子會隨著血液循環在血管內到處行走，走到哪塞到哪。

至於為何體內會有血栓子？較常見的原因是患者有心房顫動，或二尖瓣瓣膜問題，導致左心房形成血栓，一旦碎掉後會形成血栓子沿著血管流竄。另一類是，長期久坐不動或因體質之故血液容易凝固，使下肢靜脈產生血栓，這種血栓一旦脫落也會形成血栓子在血管內遊走。

血栓會引起心肌梗塞和腦中風

為什麼會有血栓呢？以心肌梗塞來說，主要原因是隨著年紀愈大，心臟冠狀動脈會漸漸硬化，產生動脈粥狀硬化的病變，導致血管管腔愈來愈窄。若管壁內的粥狀斑塊破掉，和血小板、凝血因子等接觸形成凝血反應產生血栓，瞬間把血流完全堵住，就會形成心肌梗塞。

而血栓堵塞引起的腦中風，多半也是肇因腦血管有粥狀硬化產生血栓，其次就是心房顫動病人產生會隨血流移動的血栓子，跑到腦血管堵住引起。國內統計顯示，栓塞型腦中風發生率是出血型的4倍。

血栓也會發生在周邊血管

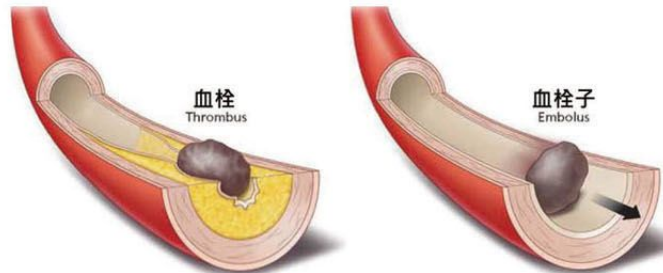
血栓如果堵住周邊動脈，稱為周邊動脈阻塞疾病，最常見的部位就是下肢動脈，即供應雙腳的動脈血管產生狹窄阻塞，下肢會因缺血、缺氧而產生輕重不等的症狀，如腳痠、腳麻、小腿肚疼痛、跛行等。

除了周邊動脈，靜脈也會有血栓堵塞，也多半發生在下肢，例如常聽到的「經濟艙症候群」，就是一種下肢靜脈血栓，與久坐不動有關。因為人類是直立的動物，血液多半積在腿部，一旦發生血管內膜的損傷，再加上循環不良造成血液淤積，或病人有易凝血體質，就容易造成血液凝塊，出現下肢靜脈血栓，會有下肢腫脹、疼痛、僵硬、行動不便等症狀。

哪些人比較容易發生下肢靜脈血栓呢？比如癌症的患者，因腫瘤會導致某些提高凝血風險的特殊物質增加，導致凝血功能異常；又如孕婦因為骨盆腔和腿部的血壓增高，下肢血液回流比較不好。此外，吸菸、服用女性荷爾蒙，或是有血栓家族史、肥胖導致的骨盆腔和下肢靜脈壓力增高，都容易導致下肢靜脈血栓。

下肢靜脈血栓 最怕引起肺栓塞

下肢靜脈栓塞最怕血栓脫落形成血栓子，順著血液循環回到心臟，再打出去造成肺動脈阻塞。例如，日前就有新聞報導，一名年輕女子因為心悸、上吐下瀉，到急診就醫突然喘不過氣而陷



入昏迷，檢查發現是「肺動脈」被血栓子塞住，引發肺衰竭。醫師研判，女子因下肢血管出現血栓子，隨血流進入肺動脈而發病。

容易有血栓之高危險群

不管是血栓或血栓子，對生命都有很大的危害性，高危險族群要特別注意，包括：有抽菸習慣、年長者、癌症病患、有心律不整、心房顫動問題、有心肌梗塞病史、有家族史、過度肥胖者、換過心臟瓣膜者、高血壓、高血脂、高血糖等三高患者。

醫學上可透過血管超音波檢查得知是否有血栓，此外像磁振造影或電腦斷層、血管攝影等，也能檢查是否有局部血栓形成。針對高危險群者，建議定期追蹤，並做相關檢查，依照醫囑按時服用藥物。

預防血栓之天然食材與中草藥

常見的預防血栓食物：(1)洋蔥-增加纖維蛋白溶酶活性，促進血凝塊的溶解，又降低血脂和血液黏稠度；(2)綠茶-兒茶素有阿司匹林相同的抗血小板聚集作用，從而有抗血栓、防止血栓形成的作用；(3)納豆-內含納豆激酶，具有活化體內抗凝血酵素的活性，抗凝血及溶解血栓的效果，甚至不輸給處方抗凝血劑。

預防血栓形成之中藥：(1)丹參-促進血液循環，擴張冠狀動脈，增加血流量，防止血小板凝結，保護心肌缺血；(2)川芎-增加冠狀動脈血流量，減少血流阻力，溶解血栓凝聚；(3)川七-擴張血管、增加冠脈流量、減低冠脈阻力及降低心肌耗氧的功效。。

參考資料

1. 全民健康基金會網站

http://twhealth.org.tw/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=1095&category_id=5&Itemid=19

2. http://www.drchen.com.tw/healthy_medicine_center/20110414.htm

3. <https://www.liverx.net/2010/02/10/%E5%B7%9D%E8%8A%8E/>

4. <http://ab25584291.pixnet.net/blog/post/237939290-%E8%AA%8D%E8%AD%98%E5%B7%9D%E4%B8%83%E5%8F%8A%E5%85%B6%E5%8A%9F%E6%95%88%28%E4%BA%8C%29>

紅麴—天然的心血管清道夫

認識紅麴

紅麴是數千年來中國傳統的藥用食材，其由來最早可追溯到一千年前的宋朝時期，當時將紅麴普遍的用於烹調、醫療和食材防腐的用途，利用米或山藥等食物當養分，將紅麴菌播種於其中，於特定溫度中自然發酵而成。

歷代醫藥學家對紅麴之論述如下：元朝《日用本草》吳瑞：「紅麴釀酒，破血行藥勢」；元朝太醫忽思慧《飲膳正要》曰：「紅曲：味甘、性平、無毒，健脾、益氣、溫中」；朱丹溪《本草衍義補遺》記載「紅麴，活血消食，健脾燥胃，治赤白痢，下水穀，陳久者良」。清代汪昂《本草備要》：「入營而破血，燥胃消食，活血和傷，治赤白痢，跌打損傷」。《醫林纂要》：「解生冷物毒」。

紅麴菌屬於真菌界(Fungi)、子囊菌門(Ascomycota)、子囊菌綱(Ascomycetes)、散囊菌目(Eurotiales)、紅麴菌科(Monascaceae)的紅麴菌屬(Monascus)，紅麴菌屬是法國學者van Tieghem在1884年所建立，其特徵是菌絲無色、褐色或紅色，在末端會產生一個大型的有性厚壁子囊。目前已知的紅麴真菌有超過20種，而常應用於食品工業的主要為 *M. pilosus*、*M. purpureus* 以及 *M. ruber* 這三種。

紅麴的活性成分

根據現今的成分分析研究顯示，目前已知紅麴中所產生的成分有多烯酮 (polyketides)、不飽和脂肪酸(unsaturated fatty acids)、植物固醇(phytosterols)、色素(pigments，如：ankaflavin、monascin、rubropunctatin、monascorubrin、rubropunctamine 與 monascorubramine)、縮合鞣質(condensed tannins)以及dimerumic acid和 γ -aminobutyric acid等，其中最受矚目的monacolins活性成分為多烯酮類中的主要化合物，當中的monacolin K化合物在結構上就很類似於降血脂處方藥lovastatin，也因此紅麴才被認為具有降血脂的功效，當然，其他的成分也具有多樣的藥理活性，而造就了紅麴為一多功能的健康食物。

紅麴的現代藥理研究

先前提及，紅麴中的monacolins化合物群是降血脂功能的主要來源，monacolin J、K、L、M和X是幾個主要的monacolins化合物，其中又以monacolin K的效果最佳，這些monacolins化合物可以抑制體內膽固醇合成路徑中的HMG Co-A還原酶，進而使的血液中的膽固醇和低密度脂蛋白減少，改善高血脂的症狀，臨床研究更發現，使用紅麴膠囊搭配改善生活作息與飲食，在24周後可降低低密度脂蛋白21%以及總膽固醇含量15%，結果顯示紅麴對於改善高血脂症狀確實有其正向的臨床意義。

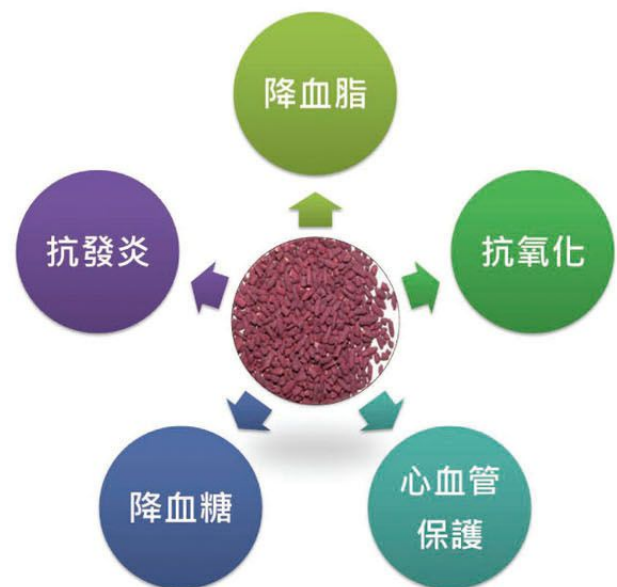
紅麴亦具有抗發炎的效果，色素成分中的monascin化合物可以抑制發炎物質(如TNF- α 和IL-6)的產生，進而減低發炎反應。此外，抗氧化活性為紅麴另一重要的功能，monascin化合物就被報導可促進抗氧化相關酵素(如SOD、GST和Nrf-2等)的活性，進而清除細胞中的活性氧物種而達到減輕氧化壓力的效果。

另有研究指出，紅麴可能藉由促進胰島素的分泌與降低胰島素的耐受性，而對糖尿病的患者有所助益。除此之外，亦有紅麴應用於保護心血管、降低血壓或是抗菌等的研究報導，這也再次顯示紅麴為一多重功效的保健素材。

紅麴產品規範

由於紅麴的保健功效成分與citrinin的含量會因為菌株、發酵方法、培養環境而有所不同。故衛生署自96年底開始實施的「紅麴健康食品規格標準」即明定，產品所使用的菌株必須為可供食品原料的菌種，並應備有菌種鑑定報告。於規格與成分方面，亦應符合每日攝取量所含之monacolin K至少應達4.8mg，但不得超過15mg；而citrinin含量濃度則應低於2ppm的規範。

由臨床經驗及現代研究結果來看，紅麴對於生理機能的調節確實具有正面的功效，對於人口結構已進入中高齡的台灣社會，紅麴是日常保健一個不錯的選擇。



▲ 紅麴-天然的心血管清道夫

參考資料

1. 陳怡致等，由現代藥理與傳統功效看中藥紅麴。藥學雜誌，2009；25(4)：132。
2. Vendruscolo et al. Monascus: a Reality on the Production and Application of Microbial Pigments. Appl. Biochem. Biotechnol. 2015；178(2)：211.
3. Seema Patel. Functional food red yeast rice (RYR) for metabolic syndrome amelioration: a review on pros and cons. World J. Microbiol. Biotechnol. 2016；32(5)：87.
4. Stephanie Maxine Ross. Red Yeast Rice: The Efficacy of Monascus Purpureus Yeast for Treatment of Hyperlipidemia a Modifiable Risk Factor of Cardiovascular Disease. Holist. Nurs. Pract. 2017；31(1)：52.
5. Lin et al. Alleviation of metabolic syndrome by monascin and ankaflavin: the perspective of Monascus functional foods. Food Funct. 2017；8(6)：2102.

腸腸動一動，健康不卡油

近年來腸道老化的議題逐漸引起社會大眾關注，尤其是現代社會生活作息與飲食習慣的改變，使得外食族的人口逐年增加，外食攝取的營養常常不夠均衡，因而造成許多腸胃不適的小毛病，長久累積下來使得腸道內益生菌與壞菌的平衡遭到破壞，最後出現腸道老化現象。腸胃道是人體的主要消化器官，而且有許多神經與大腦連結，其中與許多生理作用有相互關連，腸道訊息會立即反應給大腦，腸胃道的狀況甚至會影響人的情緒表現。有研究發現在腸胃道擁有健康且多樣化微生物的人，較不易有抑鬱或焦慮的傾向；反之人因為心情緊張，會導致交感神經興奮並降低腸道消化液分泌，造成排便不順暢。人在長時間處於壓力下，許多腸胃道的小毛病就會紛紛出現，腸胃道對於身體的影響如此重要，甚至有「第二大腦」之稱。

遠離常見的腸道困擾：

1 腸脹氣：有許多原因會造成腸脹氣，常見症狀是感覺腹脹、腹痛或是頻繁放屁打嗝等，有時肚子會咕嚕咕嚕叫，感覺腹部悶悶的。

《緩解方法》有許多原因可能造成腸脹氣，上班族常見的是久坐壓迫到下腹部，定時站起來活動可以緩解症狀；減少食用容易產氣的食物如豆類、乳製品也有幫助。腸胃道疾病也有可能造成腹脹，如果一直有脹氣的狀況能就需要尋求醫師專業的建議。

2 腸躁症：腸躁症是指沒有任何腸胃疾病卻出現腹部不適，並且合併腹瀉或便秘等症狀。因為器官上並沒有病變，卻有腸道不適的症狀，醫學上將此現象統稱為「大腸激躁症候群」

《緩解方法》目前造成腸躁症的原因仍然不明，可能和情緒或是賀爾蒙分泌有關。因此只能以調整生活步調與飲食、保持輕鬆的心情來改善症狀。便秘時多食用富含纖維素食物，減少攝取產氣食物；腹瀉時多補充水分。

3 十二指腸潰瘍：十二指腸潰瘍常因空腹使胃酸刺激腸壁引發疼痛，疼痛在進食時舒緩，或是飯後2~4小時，食糜混合胃酸通過十二指腸刺激潰瘍部位，再次引起疼痛。

《緩解方法》除了就醫進行治療外，三餐要保持定時定量，減少空腹、飢餓的狀況；遠離刺激性食品如辣椒、菸酒；避免傷胃的藥物如阿斯匹靈等止痛藥；減少壓力，保持心情愉悅。

漢方胃腸藥方

病名	實證或虛證	症狀	藥湯
急性便秘	實症	腹部脹得厲害、壓了就痛、 照X光有滿肚子大便	服用承氣湯或大黃可改善
慢性便秘	虛症	屬於氣虛，有長期性的便秘	補中益氣湯，可加強 腸子蠕動
脹氣	實症	積滯，要幫助消化	保和丸
脹氣	虛症	腸蠕動不良，要幫助排氣	四逆散
急性拉肚子	實症	吃過多的水果，造成體內濕 氣重、腸液不夠，需增加腸 液，幫助糞便潤滑	增液湯
慢性拉肚子	虛症	腸黏膜受損	四君子湯、參苓白朮散

腸道要暢通除了養成良好生活習慣與運動外，食物的選擇相當重要。衛福部建議每天膳食纖維攝取量約為25~35g。當膳食纖維攝取不足時就容易造成便秘的狀況。膳食纖維廣泛存在蔬菜、水果與全穀類中，衛福部在每日飲食指南中就建議每日吃3-5碟蔬菜、2~4份水果，另外三餐其中一餐以全穀類取代白米飯，以補充足夠的膳食纖維。

參考資料：

1. <https://buzzorange.com/vidaorange/2016/10/14/humans-have-a-second-brain/>
2. <http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=63463>
3. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>
4. 護好腸 健康從裡美到外！財團法人董氏基金會出版 ISBN:978-986-90432-3-6

大吃大喝負擔大， 按摩腳底促排毒消水腫

和三五好友的聖誕節聚會、公司以及客戶的聚餐活動、跨年派對，十二月一連串緊湊的活動，接著又來到了尾牙和過年……總是不小心喝了太多，隔天頭痛又噁心嗎？飲酒過量有害健康，然而不得不喝時，可以透過按摩腳底的反射區，來幫助早點代謝掉造成宿醉的乙醛！

日本國際中醫藥膳師、健康專欄作家坂本雅代表示，想要加速酒精的代謝，可按摩腳底的4個反射區，透過刺激身體末梢的腳底，能促進代謝，同時也有助於改善水腫，溫暖腳底可讓效果更好。

促排毒消水腫的反射區

- **肝臟**：為了分解酒精、食品中添加物的有毒物質，會對肝臟造成很大的負擔，肝臟的反射區只有右腳有，這個位置能提高解毒作用，對宿醉十分有效。比中心再往上一點點的外側，藉著體重的力量，由下往上推會比較容易。
而左腳同樣的位置則是心臟。炸物、肉類等脂肪多的飲食，精緻的飯後甜點或是午茶小點，加了糖甜甜的紅茶或是綠茶，無意間吃下的高油、高鹽、高糖，會讓血液變得濃稠，讓擔當全身幫浦機能的心臟負擔過重。如果對於心臟和肝臟的負擔過大，就會導致全身血液循環不良，解毒功能變差，最終導致動脈硬化、肝硬化以及心肌梗塞等問題。
- **腎臟**：負責調解體內的酸鹼平衡，腎臟機能好的話，能幫助消除水腫。
從腳趾的食指和中指之間劃出一道縱線，再從腳掌中間畫橫線，交會的地方就是腎臟的位置，兩腳都有腎臟的穴道。和按摩肝臟時一樣，用體重來幫助施力，以感覺舒服的力道來按摩。
- **膀胱、輸尿管**：能夠促進排尿作用，幫助盡快排出體內的酒精。將腳往側邊倒的時候，腳跟的上方到腳底之間有膀胱的反射區，而膀胱的反射區和腎臟的反射區之間，則是輸尿管的反射區。
- **甲狀腺**：能平衡新陳代謝機能，拇指的根部。從側邊往內推。此外往上的大拇指還是腦神經的反射區，如果僵硬的話，大力按壓會感到疼痛。這個位置是對失眠有用的穴道，如果睡不著的時候，放鬆大拇指很有效果。





參考文獻
早安健康網站
<https://www.everydayhealth.com.tw/article/13928>

潮代中醫診所 楊福仁 院長 專訪

與中醫之間的緣分

楊福仁中醫師具有30多年豐富的看診經驗，於民國69年中醫師特考及格，即開啓與中醫之間的緣分。診病之中，難免遇到疑難雜症，楊醫師會深入研究並想辦法突破，因為不斷的臨床實驗後，累積了很多經驗，楊醫師以治癒病患為醫之職志，當病患滿心感謝時心中亦充滿成就感。

中醫治療理念分享

楊福仁中醫師以臨床多年的經驗分享神經官能症。神經官能症即為一般稱之為腦神經衰弱、自律神經失調，包括憂鬱症、焦慮症、睡眠障礙、恐慌症、強迫症、歇斯底里等。此症狀可能因先天遺傳體質、後天生活環境、經濟壓力、感情因素、重大刺激、熬夜、日夜顛倒、酗酒、吸食毒品等，皆會引起此症。

因腦中樞神經不穩定，若遇天氣變化、緊張、壓力、情緒、睡眠不足及其他原因，容易造成病患激動、煩躁不安、頭暈痛、肩頸背痠痛、緊繃感、全身肌肉痠痛或麻木感、或怕光、怕冷、怕熱、怕聲音。當疾病遷延日久，常出現倦怠疲勞，睡眠表淺，注意力不能集中，學習能力障礙及併發神經機能障礙，如心悸、多汗、面部潮紅、手足冰冷、食慾不振、腹脹、腹痛、腹瀉、月經紊亂、及其他症狀…等。由於病患常覺得全身不舒服，做各種檢查又無病，醫生又眾說紛紛或說不出病因，而病患對疾病缺乏正確的認識，導致產生恐懼及焦慮不安，或因治療效果不佳而失去信心，因此會有疑病之觀念產生。

臨床經驗

常遇到睡眠品質不佳的病患，大部分每到睡前就「挫勒等」，心裡開始恐慌、焦慮不安，於是用盡各種方法，如阿彌陀佛、觀世音菩薩、數羊1234、聽音樂、看電視等方式，卻反而造成心理更緊張，導致神經緊繃，精神越好。有些病患想趁著睡意就寢，又不知如何放鬆自己，立即服用安眠藥也可能無濟於事。其實一般病患焦慮緊張才是睡眠障礙的主因。



楊醫師
水墨畫作



潮代

養生之道

楊醫師提到生活若無目標，無精神寄託，身心得不到舒解，自然會無聊、煩躁或胡思亂想，導致悲觀、情緒低落，漸漸會造成身體各部位之不適。若平時又不喜歡參加各種休閒活動，不與他人聊天互動，常常悶在家裡。更有些人會怪時運不佳，或是只想完全依賴藥物來治病，如此要將病完全治癒，則相當困難。總之，要多運動、活動、休閒娛樂、培養興趣，作為日常生活的精神寄託，也就是所謂之「心理治療」與「物理治療」，如此體內之神經則很自然放鬆。

楊醫師，平日休閒時則以國畫(水墨畫)、音樂(二胡、鋼琴)、及參加路跑活動、爬山等作為養生之道。



現職

潮代中醫診所 楊福仁院長

學經歷

潮代中醫診所院長

主治項目

中醫內科、針灸科、傷科、婦科、
耳針及放血療法(非拔罐)。

善治專長

治各種久年之痠痛、久治不癒之痠痛、坐骨神經及膝足手痛、頸肩背疼痛、失眠、頭暈痛、胸悶心悸、腸胃激躁、緊張症、更年期障礙、婦兒科、過敏疾病、減肥、其他內科諸症等。

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午09:00-		●	●	●	●	●	●	
下午14:30-		●		●		●	●	
晚上18:30-		●	●	●	●	●		

院所位置

- 電話：(04)2279-5502
- 地址：412台中市大里區立仁路90號

中藥小故事

使君子



宋年間，潘洲一帶有個叫郭使君的郎中，精通醫道，深得鄉鄰尊敬。一天，他上山採藥被一種結在藤狀植物上的果實所吸引。那果實形如梔子，又似訶子，去殼嘗之，其味甘淡，氣芳香，於是摘下一些帶回家想研究它的藥性。

幾天後，郭使君見這些果實未乾透，怕久放發霉，就放到鍋中炙炒。不一會兒，濃郁的香氣彌散開來，誘得年幼的孫子嚷著要吃。使君無奈，就揀出炒熟的三枚給孫兒吃。

沒想到次日早晨，孫子解大便時竟排出了幾條蛔蟲。使君思其緣故，莫非這果兒能驅除蛔蟲？於是就又給孫子吃了八九枚。這下子可把孫兒折騰壞了，又是一個勁打嗝，又是嘔吐。郎中斷定是過量中毒，忙用甘草、生薑等給孫兒解了毒。幾天後，他再次給孫子服食了三四枚，果然孫兒又順利排出了幾條蛔蟲。這孫兒本偏食，面黃瘦弱，吃果子不僅驅了蟲，而且食慾大增，身體也漸漸強壯起來。

此後，郭郎中在行醫時，遇到疳積、蟲積的患兒，就酌量用這種果實去醫治，每獲良效。人們問起這果子的名字，郎中一時想不出，最後應允了大家的叫法，取名「使君子」。

本品為使君子科落葉藤本狀灌木植物使君子 (*Quisqualis indica* L.) 的乾燥成熟果實，主產於四川、廣東、廣西、雲南等地。9~10月果皮變紫黑時採收，曬乾。去殼，取種仁生用或炒香用。性味歸經為，甘，溫，歸脾、胃經。主要功能是驅蟲、消疳積。對蛔蟲、蟯蟲有良好的驅殺作用；有毒性，勿過量。

《本草綱目》：「健脾胃，除虛熱，治小兒百病瘡癩。」「此物味甘氣溫，既能殺蟲，又益脾胃，所以能斂虛熱而止瀉痢，為小兒諸病要藥。」「忌飲熱茶犯之即瀉」。使君子味甘氣香而不苦，性溫又入脾胃經，既有良好的驅殺蛔蟲作用，又具緩慢的滑利通腸之性，故為驅蛔要藥，尤宜於小兒。輕證單用本品炒香嚼服；重證可與苦楝皮、檳榔等同用，如使君子散；用治蟯蟲，可與百部、檳榔、大黃等同用。使君子甘溫，既能驅蟲，又能健脾消疳。常與檳榔、神曲、麥芽等配伍，用治小兒疳疾面色痿黃、形瘦腹大、腹痛有蟲者，如肥兒丸；與厚朴、陳皮、川芎等同用，治療小兒五疳，心腹膨脹，不進飲食，如使君子丸。使用上需注意，大量服用可致呃逆、眩暈、嘔吐、腹瀉等反應。若與熱茶同服，亦能引起呃逆、腹瀉，故服用時當忌飲茶。

紅花的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Carthamus tinctorius* L.

俗名 (Common Name) (中) : 紅花

(英) : Safflower

來源 (Source) : 為菊科 (Compositae) 植物紅花 *Carthamus tinctorius* L. 之乾燥花。

藥材性狀

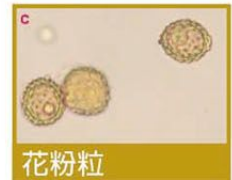
- 本品為不帶子房的管狀花。
- 表面紅黃色或紅色。
- 花冠筒細長，先端裂片呈狹條形。
- 雄蕊5枚，花藥聚合成管狀，黃色或微棕黃色。
- 柱頭長圓柱形，頂端微分叉。
- 質柔軟。
- 氣微香，味微苦。

顯微性狀

- 花粉粒呈圓球形或橢圓球形，鮮黃色。
- 外壁具短刺及網狀排列的疣狀雕紋。

參考資料

肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。689-696頁。



丹參的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Salvia miltiorrhiza* Bge.

俗名(Common Name) (中) : 丹參

(英) : Salvia Root

來源(Source) : 唇形科(Labiatae)植物丹參(*Salvia miltiorrhiza* Bge.)的乾燥根。

藥材性狀

- 根呈圓柱形或圓錐形，稍彎曲。
- 表面紅棕色，粗糙，有不規則縱皺。
- 質脆易折。
- 斷面疏鬆有裂隙或緻密。
- 皮部暗紅色至紫褐色。
- 木部導管束白色，放射狀排列。
- 氣微，味微苦澀。

顯微性狀

- 木橫切面，最外層為木栓層，細胞4-6列，呈扁長形。
- 皮層寬廣。
- 維管束由髓線間隔，呈放射狀排列。
- 形成層成環狀，由1~8列扁平細胞組成。
- 石細胞多單個散佈，有的含棕色物。
- 網紋及緣紋孔導管，直徑10~50 μm 。
- 管胞內徑大，有斜紋膜孔，直徑約8-35 μm 。

參考資料

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。212-229頁
2. 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。395-396頁。



藥材圖



組織圖



導管



原生木質部



港香蘭應用生技 綠色健康知識館

一杯溫水 選原漢方本質
一顆 進聚能靈活力
一滴精油 呈現草本清香



穿梭於中藥歷史的時空隧道
親身體驗現代暨科技化製程

台南市新市區科學園區南科一路1號

www.biotanico.com.tw

園區開放時間

開放時間 08:30-17:30
團體參觀請提早預約
散客於AM10:00及PM14:00

交通路線

國道8新市交流道下往南科
方向5分鐘

服務專線

0800-728-000
06-5052505

館內介紹

- 專人導覽解說生產製作及流程
- 影片欣賞介紹
- 養生茶飲體驗區
- 優質產品展售區
- 中藥妝品體驗區
- 藥用植物園區
- 誠品文化書廊區
- 健康講座區

活動

窗櫺



▲ 斗六扶輪社



▲ 東海大學食品科學系



▲ 美和科技大學



▲ 屏東科大

歡慶五月 健康同樂

啟動你的
跑跳人生



胃天樂

留住骨本 加倍堅固



葡萄糖胺(低鈉)
Glucosamine

軟骨素(95%高純度)

+
膠原蛋白

+
松樹皮萃取物



+ 健康推薦

紅麴丹參 膠囊

Monascus
Purpureus

維持身體健康第一選擇

現代人因為精緻飲食以及營養過剩，容易增加身體額外的負擔！港香蘭應用生技之紅麴丹參膠囊，精選百分百純天然優良紅麴菌發酵培養，以液態發酵技術，大幅提升紅麴中的活性成分 Monacolin-K 之含量。並採用高科技製程技術，融合珍貴的丹參，丹參的活性成份丹參酮（Tanshinone）與紅麴的 Monacolin-K，再加上輔酵素 Q10 更能調節生理機能、維護人體健康。讓你擁有好精神、好氣色、好健康。

給你健康零負擔、精神活力旺



港香蘭應用生技 高品質的堅持

在環保、純淨的綠建築環境，注重社會責任與消費者保護，嚴選天然素材，高科技萃取，每項產品皆通過國際級檢驗標準把關，通過 ICP 重金屬、GC/MS/MS 農藥殘留、微生物檢驗合格，給您安心的承諾。