



# 港香蘭

根植預防藥學·提高優質生活



高雄郵局許可證  
第 1147 號  
此刊物已申請為雜誌  
字 號 1104



7-8 月號  
2019 July-August

## 夏日show出好身材 多餘脂肪說bye bye

中藥消脂有妙招 輕鬆塑身又安全  
夏日輕飲食 體態好維持  
穴位按摩 促進代謝 身輕盈  
讓中藥為您的夏日增添幾分色彩

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



# Contents 2019 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 廿九	2 三十	3 六月	4 初二	5 初三	6 初四
7 初五	8 初六	9 初七	10 初八	11 初九	12 初十	13 十一
14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八
21 十九	22 廿	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五
28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九			

### 八月 August

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1 七月	2 初二	3 初三
4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 初八	9 初九	10 初十
11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六	17 十七
18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三	24 廿四
25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 八月	31 初二

7月及8月上班及訂貨日  
 紅色字為休息日

### 新知專欄

01 | 小心！體重超標、身體不動就搗蛋！！

### 藥膳美食

03 | 山楂健美茶

04 | 紫米蓮子粥

### 專題報導

05 | 中藥消脂有妙招 輕鬆塑身又安全

07 | 夏日輕飲食 體態好維持

09 | 穴位按摩 促進代謝 身輕盈

11 | 讓中藥為您的夏日增添幾分色彩

### 人物專訪

13 | 六福堂中醫診所 楊佳峰院長 專訪

### 中醫藥焦點新聞

16 | 正確選用中藥：保健康

### 中藥小故事

17 | 夏枯草

### 基原鑑定

18 | 山梔子

### 活動訊息

19 | 港香蘭應用生技

20 | 機關團體參訪活動

## 小心！體重超標、身體不動就搗蛋！

現今生活壓力大，每個人都希望自己的財富愈多愈好，除了得到金錢上自由，還有健康身體想去哪兒就去哪兒，這種食衣住行生活無虞是最棒生活方式。國內65歲以上長者人口數已達318萬，占總人口數13.5%，預計2018年台灣邁入國際尊稱的「高齡社會」。隨著醫療科技進步，飲食文化改變，健康意識抬頭，人們開始覺察到醫療再進步要維護健康、守護健康，不是一味依賴醫藥，更多時候是必須靠自己調整生活習慣，才能獲得健康讓自己老後有生活品質。身分證年齡不代表你的健康程度！

衛生福利部國民健康署於今年(106年)發表的「民國104年健康促進統計年報」中指出，健康飲食及缺乏運動為肥胖的主要成因，肥胖亦為導致慢性疾病的重要因素，而國人十大死亡原因中，有8項與肥胖有關。讓人注意的是原本應健康成長階段一「國中生」體重過重及肥胖者達29.2%；18歲以上國人體重過重或肥胖者達40.17%；而2015年於日本名古屋縣舉辦的亞太肥胖會議，倡議「肥胖不僅是慢性病的危險因子，應視為一種疾病並積極治療」的概念，可見肥胖所造成的健康危害不容忽視。除此之外，報告中亦提到「三高(高血壓、高血糖、高血脂)」年輕化，20歲以上國人之高血壓盛行率為25.6%、高血壓病盛行率為12.3%，高血脂盛行率為23.7%，男性以40-64歲高血脂盛行率最高，女性以65歲以上高血脂盛行率最高。然而在這份報告中其中一項【自覺健康狀況良好的男性有82.70%、女性有81.6%】與國人健康程度是很明顯落差，會有這樣明顯落差可能是因為身體無不適症狀，另外覺得自己還年輕而輕忽健康出現紅燈的警訊。身分證年齡不代表你的健康程度！不要因為年輕而忽略健康，不要因為年過60就放棄追求健康的權利。體重是身體健康程度最容易衡量指標、運動是每天免費活化身體自癒力(免疫力)的促進劑、飲食均衡是延續細胞更新代謝基本物質最佳營養品。

### 誰是大腹翁或是小腹婆？

健康如何一眼就看出來？答案是腹圍(腰圍)，腰圍代表脂肪的分布，腰圍粗、內臟脂肪多更容易導致代謝異常。守護健康如何測出來答案是每週量體重、常常量血壓。肥胖會引起代謝症候群，代謝症候群是一群容易導致心血管疾病、糖尿病的危險因子的總稱，而非是一個疾病。代謝症候群定義：5項危險因子中，若包含3項或以上者即可判定。

- 1 腹部肥胖：腰圍：男性 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 80\text{cm}$ ；代表內臟脂肪堆積多。
- 2 高血壓：收縮血壓(SBP)  $\geq 130\text{mmHg}$ /舒張血壓(DBP)  $\geq 85\text{mmHg}$ ；
- 3 高血糖：空腹血糖值(FG)  $\geq 100\text{mg/dl}$ ；
- 4 高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)：男性 $< 40\text{mg/dl}$ 、女性 $< 50\text{mg/dl}$ ；
- 5 高三酸甘油酯(TG)  $\geq 150\text{mg/dl}$ ，

代謝症候群就像是含有劇毒地溝油無臭無聲無息侵襲身體細胞，殘害健康。國家衛生研究院龔行健、該院分子與基因醫學所博士後研究員王鴻俊和清大分子與細胞生物所教授王雯靜等人，首度印證「癌症是新陳代謝疾病」學說。無論台灣或全球的流行病學統計，糖尿病與癌症近年來的發生率及盛行率都呈現上升的趨勢。造成糖尿病成因之一「肥胖」，第二型糖尿病患者而言八成以上肥胖，而肥胖會引起胰島素阻抗(對胰島素不敏感)，為了克服阻抗，胰臟只好



分泌更多胰島素來補償（即高胰島素血症），這些胰島素本來應該作用在調控血糖，沒想到卻刺激體內少數失序的癌細胞，讓它們抓到機會不當分裂、增生，發生癌變，或者也可能讓預後變差。因此大腹翁、小腹婆外表就是身體告訴我們---”再-不-處-理-就-要-生-病-了。”

培養孩子愛運動，提升學習專注力！

### 輕食健身重複做，成為小鮮肉、正妹、美魔女非難事！

望子成龍、望女成鳳是每位父母親的願望，但是這個基礎要有健康的身體。很多研究顯示運動讓孩子提升專注力，刺激大腦發育，有助於智力發展與課業學習。現在孩子生得少，童伴變少，可藉著參加運動課程與陪伴讓孩子從小喜歡”玩”出運動興趣，養出好腦力。相信很多人都體會到---身體到一定年紀慢慢地就往橫的發展，甚至會有種感覺就是連呼吸喝白開水都會肥。想要減脂減重卻是愈減愈肥。市面上五花八門減重方式出現各大媒體，哪一種才可以讓我們當小鮮肉或是正妹、美魔女？首先要審視自己飲食生活習慣，世界上除了水及無糖飲料是沒有熱量,其他的食物都有熱量。減脂增肌首要均衡飲食配合運動加上恆心才是最健康方式。光靠飲食來減重，成效不彰，反而更容易減到不該減的地方例如胸部，無法瘦到想要瘦的地方，想要塑身還是要利用運動健身才能修飾身材與體型。減脂最主要的是要減去身體過剩的脂肪，有些人會利用節食不吃東西方法來減重，然而減去的是身體只能減去身體的水分，更有甚者到頭來卻是減到到肌肉組織，但是當體重反彈回升的時候，增加的卻幾乎都是脂肪，進而造成脂肪的不當累積，因此有很多人是越減越肥。體重代表健康力，運動活化身體自癒力(免疫力)，每日均衡飲食(均衡攝取六大類食物)是最佳天然營養品。

#### 參考資料

衛生福利部國民健康署健康九九網站

(<https://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopicNo=151&DS=1-Article>)

## 山楂健美茶

材料：山楂、黃耆各15克，荷葉8克，生大黃、玫瑰各5克，甘草3克，生薑2片。

作法：①將所有藥材去除雜質並洗淨後備用。

②將所有藥材置於鍋中，加水500毫升煮至沸騰，轉至文火加熱5分鐘。

③關火，濾去藥渣，趁溫熱不燙口時飲用。

功效：利水消腫、補氣升陽、清熱利濕、消脂瘦身，可緩解油膩反胃，適合大餐後飲用。

### 食材說明

#### 山 楂

性味：酸甘溫無毒。

功效：消積健胃整腸，散淤化痰，行氣活血。

#### 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，生發清陽，散淤止血。

#### 大 黃

性味：苦寒無毒。

功效：瀉火，消炎，解毒，緩瀉，驅瘀血；少量健胃整腸，多量滌蕩腸胃。

#### 甘 草

性味：甘平無毒。

功效：補脾胃，潤肺益氣，鎮咳祛痰，清熱解毒，和中緩急，調和諸藥。

#### 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。



## 紫米蓮子粥

材料：生蓮子50克、紫米100克、白糯米50克，冰糖適量。

作法：❶ 將蓮子先去芯，與紫米及糯米洗淨後，一同浸泡在冷水中約1~2小時，以縮短烹調時間。

❷ 備一冷水鍋，放入蓮子、紫米與糯米一起放在電鍋燜煮至微爛。

用法：養心安神、補血健脾，可助代謝、舒緩壓力。

說明：紫米又稱黑糯米，因種皮層含有強力抗氧化物前花青素而呈紫黑色。較一般白米含有更多纖維，又有豐富的維生素B1、菸鹼酸及鐵質，營養且性質溫和；蓮子有「交心腎，厚腸胃，固精氣，強筋骨，補虛損，利耳目，除寒濕」等功能，被認為有補脾止瀉、清心養神益腎的作用。



紫米蓮子粥

## 中藥消脂有妙招 輕鬆塑身又安全

炎炎夏日，想要穿上曼妙好看的衣服又不想傷身體，可以來試看看中藥減肥。因為許多中藥中都有代謝廢物、消除毒素，以及消除水腫、加速新陳代謝之功能，進而來達到消滅脂肪的效果。

那為何有這樣的效果呢？傳統中醫師認為肥胖與痰、濕、氣虛等有關。如《內經》曰：「素嗜肥甘，好酒色、體肥痰盛」。甚至還有一些中醫師提到「肥人多痰濕」、「肥人沉困怠惰是氣虛」…等。所以如果要使用中藥消滅脂肪的話，要先從【化痰、益氣、健脾】先著手。利用天然的中藥材的優點來排出身體不好的毒素方法，並調節人體各個器官的功能性，將身體過多的脂肪轉為能量，最後再將能量正常代謝掉來達到安全消滅脂肪的效果。

今天列舉了一些天然中藥材的資料，例如綠茶、荷葉、薏苡仁、山楂和一件茶飲，分享給大家。若能再搭配運動的習慣，這樣更有機會可以讓大家與脂肪的距離越來越遠。

- 綠茶：含有豐富酚類、胺基酸類、維他命C，幫助降低身體血液脂肪含量，及幫助燃燒體內多餘脂肪。
- 荷葉：又叫荷錢茶，茶中含有營養物質，有清火、利尿、排毒、減肥等功能。
- 薏苡仁：營養價值很高，被譽為「世界禾本科植物之王」。功效有利水祛濕，利濕健脾，祛濕除痹，舒筋利脈，清熱排膿，消水腫。
- 山楂：藥理作用包括促進消化，降血脂，降血壓，改善心功能，免疫調節和抗菌作用。且它含有一種名字叫做黃酮類的有效成分，能幫助消化，又能起到減脂的功效。
- 茶飲：山楂玫瑰茶



選用天然草本植物，山楂中含有的解脂酶對於脂肪類的食物具有消化作用，有效的促進身體中胃液的分泌，提高了消化能力。玫瑰花有助消化、消脂肪之功效，促進新陳代謝。

★服法：飯後飲用。

★不宜：腸胃虛寒者，容易腹瀉、腹脹者、月經期間宜減量。

★原料：玫瑰、甘草、洛神花、菊花、山楂、陳皮、甜菊。

★使用方式：

① 首先將茶包後放入茶壺中，水煮開後沖入茶壺中煮5~10分鐘。

② 至出褐紅色即可飲用。

③ 放涼後，放入冷藏室，涼涼的喝更可口，也就是夏日的清涼、增強免疫力及瘦身的消暑涼飲！



#### 參考文獻

- <https://kknews.cc/zh-tw/health/5moa9r2.html>
- [https://www.goodfoodmarket.tw/news\\_page.php?pk=N1808040020](https://www.goodfoodmarket.tw/news_page.php?pk=N1808040020)
- <http://www.3phk.com/v5article.asp?id=2798&section=healthinfo>
- <https://kknews.cc/zh-tw/health/bolqx6n.html>
- <https://www.ttv.com.tw/lohas/view/18169>
- <https://www.jiankanghou.com/yinshi/33871.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=r5opd7H84MA>
- 本草綱目 彩色藥圖(中卷)
- <https://kknews.cc/zh-tw/health/enaa6vn.html>
- <http://www.shen-nong.com/chi/herbal/shanzha.html>

## 夏日輕飲食 體態好維持

根據國民健康署「101年「臺灣101 躍動躍健康」健康體重管理計畫電話訪問調查」(18歲以上有效樣本數4,028人), 結果顯示, 民衆最常使用減重方式包括: 「增加運動量或種類」佔59.44%; 「吃菜肉不吃飯麵」佔31.0%; 「減少飲食份量」佔29.73%; 「吃菜不吃肉」佔25.4%; 「特殊飲食(如高蛋白飲食、低醣飲食等)」佔8.32%。

國民健康署呼籲民衆減重有訣竅-「聰明吃 快樂動 天天量體重」, 建議方法如下:

- 1 認識自己的BMI: 了解自己的身體質量指數(BMI=體重(公斤)/身高(公尺)<sup>2</sup>)判斷自己是否落於健康體位的範圍, 並可依個人活動量計算每日建議攝取熱量。
- 2 聰明吃: 多吃各種蔬菜、水果、未精製全穀根莖類等天然食材; 多喝白開水, 避免含糖飲料, 限制攝取高能量密度食物(特別指高糖、低纖維、高脂肪的加工食品); 避免加工肉製品的攝取及減少食用高鹽及鹽漬食物, 養成均衡飲食的健康飲食型態。
- 3 快樂動: 減重除了減少攝取的熱量, 也需要增加體能活動消耗熱量, 體重過重及肥胖者每天若能減少攝取500大卡, 或減少攝食300大卡熱量, 增加體能活動多消耗200大卡, 就可以每週減重約0.5公斤, 且足夠的身體活動量是預防「復胖」、維持健康體重的關鍵。身體活動可融入日常生活中隨處進行, 並不限於刻意去打球或慢跑等運動訓練, 例如: 可就近利用社區的公園、健走步道、自行車道等, 從事健走及騎自行車等活動; 或利用上下班途中搭乘大眾交通工具, 早一站或晚一站上下車, 增加往返搭乘站的步行時間; 爬樓梯取代坐電梯; 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動等方式, 讓身體活動習慣成自然的成為生活的一部份。
- 4 天天量體重: 每天固定時間量體重, 可隨時監控自己體重的變化, 提醒自己維持健康體重, 一旦體重有上升的情形, 就應檢視最近的飲食情形及身體活動量, 並力行以上「聰明吃、快樂動」的小撇步, 避免自己成為過重及肥胖的一員。

民衆常見不適當的減重方法, 包括不均衡的飲食(如吃菜肉不吃飯麵、吃菜不吃肉、只吃水果其他不吃)、斷食或服用非醫師開立處方之減重藥物等。國民健康署提醒民衆千萬不要相信宣稱有「快速減肥」效果的藥品、食品及減肥方法, 常見的不當減肥方法可能增加的健康危害風險, 列舉如下:

- 一、不當的飲食療法: 長期節食或不均衡的飲食會使身體缺乏足夠的營養素, 基礎代謝率降低, 減重效果無法持久, 且容易造成免疫力下降及身體的損傷。
- 1 吃菜、肉減肥法: 即高蛋白低熱量法, 會造成營養素不均衡, 可能導致酮酸中毒、容易造成腎臟及腦部的損傷, 嚴重也可能因電解質不平衡引起死亡。
  - 2 吃菜不吃肉/只吃水果減肥法: 為極低脂肪、極低熱量飲食減肥法, 例如只吃川燙蔬菜及水果, 會缺乏必需脂肪酸, 造成脂溶性維生素利用率降低、肌肉流失..等傷害。
  - 3 斷食法: 可能造成各種重要營養素缺乏, 除造成體重掉落太快, 肌肉流失, 也可能造成腎臟

及腦部的損傷。

- 4 減肥餐包：價格昂貴、缺乏正常飲食、單調，膳食纖維不足。

## 二、其他減肥法：

- 1 非法減肥藥：非法減肥藥常含有安非他命、緩瀉劑、利尿劑、甲狀腺素等藥品成分。服用之後，易造成不良反應，如：頭痛、興奮、失眠、不安、噁心、嘔吐、腹瀉、腹痛、心悸、肌肉無力、精神錯亂、腎衰竭、虛弱、癱瘓、心跳不規則、甚至有死亡的危險。使用減肥霜（膏）、推脂棒、緊身衣：常造成皮膚過敏、皮膚炎..等傷害，而穿著緊身衣更可能造成血液循環不良造成壓瘡類的傷害。
- 2 使用埋線、耳針、針灸：中醫減肥常利用刺激穴位抑制食慾或干擾特定穴位加速代謝，但如未力行健康飲食、規律運動仍無法達到減重效果，且須在專業醫師評估下進行。若不適當的醫療行為、傷口處置及未消毒完全的針灸針與羊腸線，更可能造成過敏反應或傷口感染的問題。

擁有健康體重不是為了漂亮，而是為了健康，維持健康體重有助於擺脫慢性病、骨質疏鬆並能增進健康體能，研究指出過重或肥胖的人，如減少10%的體重，可降低10%的總膽固醇、15%低密度脂蛋白膽固醇、30%三酸甘油酯，增加8%高密度脂蛋白膽固醇；高血壓患者可以降低10mmHg收縮壓及舒張壓；糖尿病高風險者可降低40-60%的糖尿病的發生率。



### 參考資料

- 衛生福利部新聞: <https://www.mohw.gov.tw/fp-2652-22307-1.html>

## 穴位按摩 促進代謝 身輕盈

現代人隨著生活型態的改變，飲食逐漸西化，以致身體代謝功能逐漸低下。除了改變生活作息，控制飲食，搭配適當運動，此外，善用中醫穴位療方適度刺激人體要穴，藉以調整身體機能、改變體質後，便能有效提升新陳代謝速率。

### 穴道按摩應注意事項：

- 每個穴道按摩3至5秒，休息2至3秒，再按摩3至5秒，重複3至5次。
- 按摩前勿抽菸，由於尼古丁刺激交感神經，使血管收縮、影響血液循環，會影響按摩效果。

### 巧按6穴位，幫助提高身體代謝率

#### 【膏肓穴】

- 取穴方法：穴位位於肩胛骨內側中央的附近。
- 按摩方式：將手繞到背後，以中指對準穴位，像是要將肩胛骨內側的邊緣往上拉提的感覺來按壓，並搭配自然的呼吸。
- 作用：人體有很多棕色脂肪細胞位在肩胛骨內側的穴位，適度刺激此處，不但可通經活絡但能提高新陳代謝，還能緩解肩背肌肉僵硬。



(圖片 / 穴道經絡庫提供)

#### 【肱中穴】

- 取穴方法：肱中在大臂內側，腋窩下與手肘中間點。
- 按摩方式：拇指圈狀按摩。
- 作用：按摩此穴，能加速代謝速度，排除堆積在大臂內側的廢物，促進脂肪消耗，使手臂變得纖瘦。



(圖片 / 台灣美容網提供)

#### 【天樞穴】

- 取穴方法：肚臍兩邊左右各三指寬處。
- 按摩方式：睡前用雙手食指指端同時迴環揉動100次，逆時針和順時針各一次。
- 作用：按摩此穴對調節腸腹有明顯的雙向性療效，既能止瀉，又能通便，長期按摩此穴能夠確保腸道健康，清除腸道內常年累積的宿便。



(圖片 / 三九益年堂提供)

#### 【風市穴】

- 取穴方法：位於人體的大腿外側的中線上，直立垂手時，中指尖處。
- 按摩方式：用拇指關節按壓圈狀按摩。
- 作用：按摩此穴，可排除大腿多餘水分，使大腿變得苗條。



(圖片 / 雲南省中醫院提供)

### 【足三里】

- 取穴方法：膝蓋下三寸，脛骨外側約一橫指處。
- 按摩方式：雙手大拇指交疊，以拇指按壓。
- 作用：按摩此穴，可通經活絡、疏風化濕，消除小腿浮腫。



(圖片 / 佛系青年厚德提供)

### 【然古穴】

- 取穴方法：手指從腳踝內側往足弓的方向移動，在隆起的骨頭下方邊緣有一凹陷處，那裡就是穴位。
- 按摩方式：抓住腳踝，以拇指對準穴位，朝向凹陷的骨頭邊緣按壓。
- 作用：適度刺激「然古穴」能幫助改善腎臟機能，促進代謝。



(圖片 / 國艾堂提供)

世上沒有醜女人，只有懶女人只要維持均衡飲食，保持良好的睡眠品質，把握零碎時間多起身活動、養成規律的運動習慣，再搭配簡單的穴道按摩，不但能維持內分泌系統正常運作，更能提升身體良好代謝，輕鬆擁有健康的完美體態。

### 參考文獻

- 《人體經絡使用手冊》，健康中國名家論壇編委會 編著，2010/09/01
- 原文網址：華人健康網，<https://www.top1health.com/Article/80/51961?page=2>
- 原文網址：早安健康網頁，<https://www.everydayhealth.com.tw/article/9356>。
- 原文網址：由朱泳紅發表于健康<https://kknews.cc/zh-tw/health/km3m8vr.html>。



## 讓中藥為您的夏日增添幾分色彩

中國是最早使用天然染料染色的國家。傳統的草木染技藝，是古代人民在長期生產實踐中總結出的，包括了從植物的採集、植物染液的提取、制液到染色加工等一系列工藝。

### 草木染的定義

“皎皎素絲，得藍（*Polygonum tinctorium*）則青，得丹（Cinnabar）則赤，得脯（*Cortex Phellodendri chinensis*）則黃，得泥（黑泥）則黑”，早在先秦時期，中國古人就掌握了從植物中提取色素，染制絲綢的神奇技藝從“染”的文字結構中我們可以發現，“染”由三個要素組成：水，九，木。水，是因為染色時需在將絲綢在水中浸泡，漂洗；九，是因為染色需要反復多次，層層上色；木，是因為染料多為草木。

### 草木染的中藥

不同的芳香植物可以染成不同的顏色。在染色過程中需要媒染劑得以還原顏色，因而即使是同一種植物原料所使用媒染劑不同所得到的顏色也不盡相同。藥量的多少，煮的時間長短都會影響最後的顏色：

古代先民掌握靛紅、黃、藍三原色的基本染料之後，經過相互套染，再通過深淺濃淡的相互結合，便可染出五彩繽紛的面儂。

各種中藥能染出的顏色舉例

紅色：紅花，茜草，鳳仙花，蘇木

黃色：梔子，薑黃，槐米，虎杖，黃檗，地黃、鬱金、金盞菊，艾蒿

藍色：菘藍，馬藍，蓼藍

紫色：紫草，桑葚、紫蘇

綠色：艾葉，絲瓜葉

黑色：皂斗，五倍子

### 紅黃藍草木染舉例

大部分中藥染液的製作與煎煮中藥的過程相似，浸泡後煎煮出頭汁與二汁，根據所需顏色使用不同濃度的染液。除煎煮之外，個別中藥染料則需通過搗汁（新鮮地黃），揉搓（紅花），發酵（藍草）等其他方式獲得。

### 黃色調與染黃中草藥

文獻記載的主要染黃中草藥有：地黃（*Rehmannia glutinosa*），鬱金（*Curcuma aromatica*），薑黃（*Curcuma longa*）之根，黃檗（*Cotinus coggygria* Var.*glaucophylla*），柘木（*Cudrania tricuspidata*）之枝幹，黃檗（黃柏）*Cortex Phellodendri chinensis*）之樹皮，梔子（*Gardenia jasminoides*）之果，槐（*Sophora japonica*），紅花（*Carthamus tinctorius*）之花等，其中，尤以地黃，黃檗，柘木，槐花為重要染料。新鮮地黃，黃檗與柘木染出的黃色色調相

似，接近於金黃色，是古代帝王的專屬黃色；而槐花染出的黃色色調明亮鮮豔，常常作為染制綠色時的底色。

### 赤色調與染赤中草藥

文獻記載的主要染赤中草藥有：茜草 (*Rubia cordifolia*) 之根，紅花 (*Carthamus tinctorius*) 之花，蘇木 (*Caesalpinia sappan*) 之枝幹，棠 (*Begonia*)，冬青 (*Ilex chinensis*) 之葉，虎杖 (*Polygonum cuspidatum*) 之莖等，其中，尤以紅花，蘇木為重要染料。紅花可以染出嬌嫩的粉紅色，既是重要的絲綢染料，也是古代用來製作胭脂的關鍵原料。蘇木所染的紅色為絳色或烏紅色，因染製工藝簡單，色彩濃艷，成為替代茜草的主要染赤中草藥。染房為了方便起見，常常以黃色為底色加染蘇木，染製大紅，小紅等色。

### 青色調與染青中草藥

文獻記載的青色全部由藍草之葉染成，有“青，取之於藍而勝於藍”的名句。藍草可分為五種，蓼藍 (*Polygonum tinctorium*)，菘藍 (*Isatis tinctoria*)，馬藍 (俗稱板藍 *Strobilanthes cusia*)，吳藍與木藍 (*Indigofera tinctoria*)，目前種植多見馬藍。從微染的月白，草白，到中等明度的翠藍，天藍，以及深色調的深青，染制次數不同，藍色的深淺也會不同。

植物染色生產過程環保，所產生的廢物廢水易分解處理，織物色澤柔和、自然，並帶有天然的芳香，有的織物還有抑菌功效，對某些皮膚病有一定的預防和治療作用。



### 參考資料

<https://read01.com/zh-tw/kEDg6Gm.html#.XOOcIVzbcS>  
<http://www.cim.chinesecio.com/hbcms/f/article/info?id=3b47b83a5f014de087e086f9aa03a1a3>

## 六福堂中醫診所 楊佳峰院長 專訪

### 與中醫的緣分

楊院長與中醫的緣分要從助人說起，院長希望能夠樂於工作，同時又可以幫助到民衆，因此而踏上學士後中醫的路途。憑著對中醫的熱誠，順利考上學士後中醫，經五年的嚴格訓練，不斷在中醫領域精益求精，一路走來堅持著中心思想“助人為快樂之本”的原則，於中醫界發光發熱。

### 中醫實例分享

楊院長本身長期致力於針灸治療，在他的診治生涯中，遇到了許多結果令人振奮的治療實例，例如：有位病人的手，因為“橈神經受損”的關係，在西醫治療兩個月病況無進展，在第一次接受楊院長給予中醫治療後，就有明顯改善，且在治療一個月後就可以正常工作，甚至可以從事自己喜愛的運動，患者十分感激楊院長。



楊佳峰院長

楊院長認為遵循傳統的中醫，同時加入西醫的治療，在病人診治上可達到事半功倍的效果，中西醫的良性對話也是院長一直秉持的核心理念。楊院長提到，曾遇過西醫推薦來的“顏面神經受損”病患，因顏面神經受損而造成生活品質低落，因此先求助西醫，經轉介後同時進行西醫及中醫針灸治療，在中西醫的搭配下，原先已嚴重至類似中風的面癱情況，在治療後顏面功能完全恢復。

在中醫內科的治療上，楊院長也有中西醫合作治療的經驗，有位老病人來看筋骨酸痛時，院長發現他腳上有嚴重的“靜脈曲張”傷口，病人表示此情況已持續約半年至一年，但因經濟的關係，無法進行開刀治療，所以就拖到現在，楊院長便運用老祖宗留下來的傳統配方進行治療，治療過程中院長仍建議病患，可以繼續使用西醫的外敷藥來控制感染，中西醫雙管齊的治療下，大概三個月後傷口即逐漸癒合，免於手術治療。

中醫婦科的治療一樣也有過戲劇化的治療效果，曾有一位在醫學中心手術後仍不定期血崩持續多月的患者，經過中醫使用科學中藥治療3個月，就停止血崩同時順利懷孕，這些可以看到中醫其實可以在現代醫學扮演很重要的角色。

皮膚科裡的“蕁麻疹”和“青春痘”也是很適合利用中醫來治療的例子。西醫用藥效果雖然快速，但蕁麻疹或青春痘這類的病症，一旦停藥就可能立即復發，所以，藉由中醫進行體質調理，從根本解決問題，復發情況就可延緩許多。此外，“腸躁症”在中醫師角度，從調節自律神經的角度進行治療，服用中藥一陣子後，發作頻率就可明顯減低，這些成功的治療實例，都是楊院長中醫執業生涯中，寶貴的診治經驗。一路走來，楊院長以助人的心樂於工作，而他最大的收穫就是病患的康復。

### 推薦中醫養生方法

楊院長表示自己並無太多養生的方法，但只要把握一個大原則，就是“規律性”，就能減

少一些常見的疾病。例如：“胃食道逆流”就是現代人常見的文明病，楊院長觀察到胃食道逆流病患，多半與三餐不定時、食物不節、工作壓力大及暴飲暴食等情況相關。楊院長會依循患者的生活型態，給予日常生活飲食作息的建議，再搭配中藥的使用，胃食道逆流的患者經由楊院長診治後，火燒心的情況已改善非常多。院長建議平日飲食要少量多餐，不要突然暴飲暴食，並維持規律的進食，養成健康的進食習慣，胃食道逆流的症狀就可以大大降低。

另外，楊院長也分享了幾個小秘方：在胃食道逆流發作期時，可以選擇纖維較細的肉，例如：雞肉、魚肉；而纖維較粗的肉，如：豬肉、牛肉和羊肉，就先暫時不要食用，減少腸胃道的負擔。此外，許多睡眠失調的患者，根本原因都是睡眠時間不固定，但如果突然要調整作息至正常時間，在執行上非常困難，例如：長期都是晚上兩點睡，突然明天要調整至十二點睡，在身體的適應上幾乎不可能，因此應該每天提早三十分鐘睡覺慢慢調整，讓身體漸漸適應，減少身體的負擔。

運動也是相當重要的養生之道，楊院長認為：運動並不是為了體態的美醜，而是為了健康。許多減重患者來到診間尋求幫助，一開始有好的減重效果，但一段時間後又復胖，因此楊院長會評估患者可以從事的運動類型、運動時間、運動強度等資訊，為患者進行規劃，當患者體重控制到正常值，很多疾病即會跟著改善，且搭配運動的減重方式復胖機率低，這些用心的診治，更展現楊院長的醫者心。楊院長貼心提醒，打球是一個很傷膝蓋的運動，雖然楊院長本身擅長游泳和打籃球，但還是建議從事一些較溫和的運動，如：健走、游泳等運動，這些溫和的運動對人體傷害性較少，且藉由養成良好的運動習慣，持之以恆，達到以運動進行養生。

#### 平日休閒活動

楊院長平日用心在中醫診治的領域，因此假日格外珍惜與孩子相處的時間，所以假日的休閒活動就是帶孩子出去戶外走走，或是當有長時間的假期，就安排家人出外旅遊。

楊院長提到：現在的小孩會近視，除了充滿3C環境外，導致小朋友動態視覺變差，且孩子平常都是凝視黑板跟課本，長時間以等距離看事物，導致近視率越來越高。有些孩子未使用3C產品，但仍然有近視問題，其根本原因就是小朋友沒有出去活動，視覺少了看近看遠的刺激，造成睫狀肌的調節和晶狀體的生成較不佳。因此，楊院長盡量在空閒時間，安排孩子進行戶外活動，同時達到寓教於樂的功效。



楊佳峰院長認為遵循中醫傳統並且與西醫對話，是找到最好治療方式的不二法門。



楊佳峰院長在看診時總是會細心地詢問患者的大小事，並客製化每個人的治療手法。



## 對中醫的期許

目前台灣的醫療體系還是以西醫為主流，但西醫較強調藥效的快速性，因此在診治患者上仍會有遺漏之處。楊院長表示：不要侷限於中醫或西醫的單選題，若能同時搭配利用中醫與西醫的相輔相成效果，給予病患最多的資源、最好的療效，就是對於病患最好的診治。有些中醫在無實證醫學佐證下，過度誇大療效，因此導致西醫的不信任，當失去信任就無法互相幫忙。無論是中醫或西醫，都是為診治病人，舉例來說：高血壓和糖尿病基本上都以西醫用藥為主，藥效雖然很快很顯著，但許多患者會擔心用藥會加重或是需要長時間用藥，而前來中醫尋求幫助治療，此時患者可維持西藥，但同時利用中藥減輕劑量、提升穩定度、副作用減少，也不造成病患腎臟負擔，這何嘗不是一個雙贏的局面。

## 感謝生命中的貴人

楊院長是個正向、具有醫者熱誠，同時很替病人著想的優秀醫生，院長謙虛的表示要感謝自己家庭、太太的付出及六福堂中醫體系的執行長，他認為：當一個醫療體系不是以賺錢為出發點，而是真正想要造福病患，且執行長也給予很大的自由度，讓楊院長發揮長才，同時加上家人的全力支持，楊院長才可以無後顧之憂的專心進行診治，將心力放在患者身上，以樂於工作的心從事理想，回想起來，完全符合當初楊院長進入中醫的目標“幫助他人 樂於工作”。



楊佳峰院長參與中醫學術性論壇



楊佳峰院長指導中醫藥研究社團

## 楊佳峰中醫師

### 主治

- 針灸 (坐骨神經痛、顏面神經麻痺、足底筋膜炎、五十肩、偏頭痛等)
- 內科 (失眠、便秘、腸躁症、消化性潰瘍、胃食道逆流、慢性支氣管炎、過敏性鼻炎、青春期轉骨等)
- 婦科 (經期不順、痛經、崩漏、帶下、更年期症候群等)
- 皮膚科 (痤瘡、蕁麻疹、汗疱疹等)

### 門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午10:00-14:00							●
中午14:00-17:30		●	●	●		●	●
下午18:00-21:30		●	●	●		●	

### 院所位置

- 六福堂中醫診所 預約電話：(02)2984-0011~3
- 診所地址：新北市三重區正義北路211號

## 正確選用中藥：保健康

幾乎所有的人都吃過中藥。根據調查，台灣有八成民衆看過中醫、吃過中藥，加上台灣人愛進補、講究養生，常藥膳、補品拚命吞，時常將中藥當成食品、藥飲如開水猛吃猛灌。但提醒你吃進肚子的，是藥可能也是毒。台灣的中藥材近九成，來自中國大陸。有些中藥材外型類似，一般消費者根本無從分辨。例如何首烏與有毒的黃藥子外型雷同，不知情的民衆可能誤食而中毒。中藥材鑑別方法非常多，如外觀氣味辨識，這是一般民衆或進口商初步辨識的方式，此外另有顯微鏡、化學規格檢定，或是更進一步精確方法，例如基因體定序。

中藥生成、製劑的過程很複雜。會隨著氣候、土壤、水質、採收季節等自然因素，及製藥過程增減藥性及毒性，而有不同療效。大陸各省份對農藥使用規範標準不一，為了防腐、防蟲蛀，農藥常過量使用。栽培時，農民濫用農藥的情形很常見。大陸各省也常見中藥材在重金屬污染源中生長，例如含重金屬的土壤、工業污染區等等。同時為了避免長途搬運過程中，藥材發霉腐爛，大陸農民常以燻硫磺防腐，所以如果市售藥材顏色太鮮豔，如枸杞太紅、白芍太白，都可能燻過硫磺。另一項令人頭痛的，最常聽到的是中藥含汞及重金屬。衛生署也發現市售中藥中，約有兩成鎘及汞含量偏高。長期服用易導致重金屬中毒，造成慢性腎衰竭、中樞神經系統病變等。如果民衆對所購買的藥材有疑慮，亦可送至消基會或各地衛生局檢驗。

就算到台灣民衆最方便接觸的中藥房買中藥，也要注意相關問題。最常見就是中藥房老闆幫人把脈、問診，自行調劑藥方給病患，「這是違法的」，中藥房的經營者無藥師資格，只能買賣藥品，及依照中醫師處方籤調配藥方販售，民衆不該信賴沒受過專業醫藥訓練者的診斷、治療。值得注意的，傳統中藥房保存中藥的舊習，若停留在用布袋或桶裝，台灣天氣又濕又熱，沒有冷藏的藥材容易發霉，產生黃麴毒素，傷肝且易致癌。因此若不謹慎處理此人為因素所增加中藥使用安全性問題，民衆服藥的風險相對提高許多。而最可怕的，莫過於來自地下電台、國術館或親朋好友間，介紹來路不明的偏方，藥檢局年年測出中藥摻混西藥成分，其中以標榜壯陽、減肥、止痛、治風濕、治感冒、抗過敏等六類效用的中藥最常摻加西藥，長期使用往往造成嚴重藥害，所以停止購買不當藥品及選用安全中藥是很重要的。更何況中、西藥間的交互作用，可能加乘、抵銷甚至產生毒性。其次到菜市場、集貨大街上買中藥材等衛生問題更嚴重，因藥材是直接曝曬在空氣中，病菌、灰塵漫天飛舞，隱藏衛生安全危機。更遑論沒有包裝標示、保存期限、來源產地的說明，民衆承擔的使用中藥安全風險更高。

儘管中藥問題複雜，但畢竟中藥為國人廣泛服用，且主管機關已正視這項危機，提出一套有效的管理方法，並開始行動。除了防堵黑心中藥輸入台灣，也進一步提升藥廠、中藥房素質，更積極多元加強教育民衆正確中藥用藥觀念。所以除了政府要及早建構安全用藥環境，並且管控中藥含重金屬及農藥殘留標準，民衆也要當聰明的中醫求診者，包括別再吃來路不明的偏方，也不要自己當醫生、買藥亂吃，謹慎選中藥、找合格的中醫師看診，為自己的健康負責任。

資料來源

■ 衛生福利部中醫藥司網站

(<https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/lp-881-108.html>)



## 中藥小故事

# 夏枯草



有個秀才的母親得了瘰癧，脖子腫得老粗，還直流膿水。人們都說這種病很難治，秀才十分著急。一天，來了個賣藥的郎中。他對秀才說：「山上有種草藥，可以治好這個病。」秀才立即求郎中幫忙。郎中就上山採了一些有紫色花穗的野草回來，剪下花穗，煎藥給秀才母親吃。

幾天過去，秀才母親流膿的地方封口了；又過了些日子，病全好了。老太太十分高興，囑咐兒子留郎中住在家裡，重重酬謝並款待郎中。郎中也不客氣，白天出去採藥、賣藥，夜晚就宿在秀才家中。秀才經常和郎中在一起聊天，慢慢地對醫道也有了興趣。過了一年，郎中要回家，臨走時對秀才說：「我在你這兒住了一年，該給你多少飯錢？」秀才說：「你給我母親治好了病，吃幾頓飯算什麼？」郎中說：「也好，那就傳你一種藥吧！」郎中說罷，便帶著秀才上了山。他指著一個長圓形葉子、開紫色花的野草對秀才說：「這就是治療瘰癧的藥草，你要認清。」秀才仔細地看了看，說：「我認清了。」

「你還得記著，這草一過夏天就沒了。」「嗯，我記住了。」兩人分手後一晃兩個多月過去了。就在這年的夏末秋初，縣官的母親得了瘰癧，張榜求醫。秀才聽說以後立刻揭了榜去見縣官，說：「我會採藥治療瘰癧。」縣官派人跟著秀才上了山，可是，怎麼也找不著長圓葉、開紫色花的藥草。秀才十分奇怪：這是怎麼回事啊？他爬遍了附近的大山，一棵也沒找到。差人把秀才押回縣衙，縣官認定他是騙子，當堂就打了他五十大板。轉過年的夏天，郎中又回來了。秀才一把抓住郎中說：「你害得我好苦啊！」郎中一愣：「怎麼啦？」「你教我認出藥草怎麼沒有啦？」「有啊。」在哪兒？」「山上。」

兩人又到山上，一看，到處都有紫穗野草。秀才奇怪地說：「怎麼你一來，這草又有了。」郎中說：「我不是對你講過嗎？這草一過夏天就枯死了，要用就得早采。」秀才這才猛然記起郎中當初交代給他的話，只怪自己粗心大意，白挨了一頓板子。為了記住這事，秀才就把這草叫作「夏枯草」了。

■ 原文網址：<https://kknews.cc/zh-tw/health/z3rgbql.html>

# 山梔子的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Gardenia jasminoides* Ellis.

俗名(Common Name) (中) : 黃梔子、山梔、山黃枝、山枝子

(英) : Cape jasmine, Common gardenia

來源(Source) : 為茜草科 (Rubiaceae) 植物梔子 *Gardenia jasminoides* Ellis. 之乾燥果實。

## 藥材性狀

- 果實倒卵形、橢圓形或長橢圓形，長1.4-2-3.5 cm，直徑0.8-1.5-1.8 cm。
- 表面紅棕色或紅黃色，微有光澤，有翅狀縱稜6-8條，每二翅稜間有縱脈1條，並有稀網脈紋分布。
- 果實基部收縮成果柄狀，末端有圓形果柄痕。果皮薄而脆，有光澤，具隆起的假隔膜。種子多數，扁橢圓或扁矩圓形，聚成球狀團塊，棕紅色，表面有細而密的凹入小點。
- 胚乳角質；胚長形，具心形子葉二片，胚根直立。氣微，味微酸苦。

## 顯微性狀

- 外果皮為一系列長方形細胞，外壁增厚並被角質層。
- 中果皮外側有2-4列厚角細胞，內為長圓形的薄壁細胞，含黃色色素，少數較小的細胞含草酸鈣簇晶。
- 外韌型維管束稀疏分布，較大的維管束四周具木化的纖維束，並有石細胞夾雜其間。
- 內果皮為2-3列石細胞。

## 顯微性狀

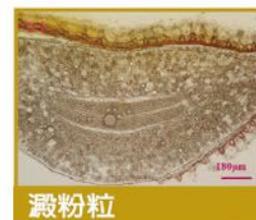
- 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。405-410頁。



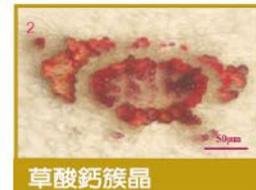
藥材圖



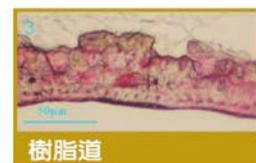
導管



澱粉粒



草酸鈣簇晶



樹脂道

# 港香蘭應用生技

## 全區導覽圖



- A. 商品展售區 B. 養生飲品館 C. 視聽簡報室  
D. 綠建築自然光 E. 藥用植物園



- F. 港香蘭歷史沿革 G. DIY體驗區 H. 國際級實驗室  
I. 綠色健康走廊 J. 生產製造區

### 參觀資訊 免費入場

開放時間 週一~週日 8:30~17:30

每日定時 第一場：早上10點

導覽場次 第二場：下午2點

歡迎直接入內參觀選購

館內禁止攜帶寵物

館內全面禁煙

f 港香蘭應用生技



# 活動窗櫺



維康中醫診所



中國醫藥大學藥學系



嘉南藥理大學保健營養系



Jeffrey Yuen retreat group



港香蘭

輕鬆纖活不是夢

# 油切纖茶

港香蘭應用生技團隊嚴選天然素材，精心為您調配的黃金配方，讓您在忙碌的課業、工作、家庭之外，兼顧健康，輕飲解油膩、安全無負擔!

輕鬆解油膩、徹底執行體內環保

天天飲用氣色好、促進新陳代謝



## 油切纖茶 5大特色!!

- ✓ 輕飲解油膩、幫助消化、促進新陳代謝
- ✓ 100%純天然成分，嚴格炮製不傷胃
- ✓ 嚴選天然素材，通過國際標準檢驗合格
- ✓ 單包鋁箔攜帶方便，氮氣包裝高度保鮮
- ✓ 口感清香甘醇，可連續回沖不浪費

外銷歐美第一品牌

# 甩掉多餘， 秀出自信光采

100% Nature ✓

嚴選國際專利素材

第2代升級版



- 順暢** 蘆薈萃取物、柑橘纖維
- 自然** 山楂、玉米鬚、草決明
- 美感** 超級藤黃果 Super Citrimax®、番紅花萃取物 Satiereal®  
四棱白粉藤萃取物
- 有型** 白腎豆萃取物 Phase2®、菸鹼酸鉻 ChromeMate®、  
武靴葉、桑葉

## 港香蘭應用生技

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。

✓ 多項國際標準 **TGA** Health Safety Regulation **FDA** GMP  
健康諮詢專線: 0800-728-365