



港香蘭

根植預防藥學·提高優質生活

起

國內
郵資已付

高雄郵局許可證
第 1147 號
此刊物已申請為雜誌
字號 1104

9-10月號
2019 September-October



入秋氣候變化大 免疫提升不用怕

噴嚏打不停 感冒還是過敏?
選對食材 免疫力自然強
生活好習慣 遠離感冒體健壯
靈芝的好壞真的來自多醣體嗎?

ISSN 172-6345X







Contents 2019 September-October

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

九月		September					
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	
1 初三	2 初四	3 初五	4 初六	5 初七	6 初八	7 初九	
8 初十	9 十一	10 十二	11 十三	12 十四	13 十五	14 十六	
15 十七	16 十八	17 十九	18 二十	19 廿一	20 廿二	21 廿三	
22 廿四	23 廿五	24 廿六	25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十	
29 九月	30 初二						

十月		October					
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	
		1 初三	2 初四	3 初五	4 初六	5 初七	
6 初八	7 初九	8 初十	9 十一	10 十二	11 十三	12 十四	
13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九	18 二十	19 廿一	
20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 廿五	24 廿六	25 廿七	26 廿八	
27 廿九	28 十月	29 初二	30 初三	31 初四			

9月及10月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

新知專欄

01 | 上班族必吃的五大營養素

藥膳美食

03 | 防風甘草茶

04 | 安神忘憂甜湯

專題報導

05 | 噴嚏打不停 感冒還是過敏?

07 | 選對食材 免疫力自然強

09 | 生活好習慣 遠離感冒體健壯

11 | 靈芝的好壞真的來自多醣體嗎?

人物專訪

13 | 奇美醫院中醫部 李俞生總醫師 專訪

中醫藥焦點新聞

16 | 中藥之煎法與服法

中藥小故事

17 | 荊芥

基原鑑定

18 | 荊芥

活動訊息

19 | 港香蘭綠色健康知識館

20 | 機關團體參訪活動

上班族必吃的五大營養素

現代人生活忙碌，尤其是上班族工時長、壓力大，常常覺得疲憊不堪、甚至伴隨著肌肉痠痛、注意力無法集中等問題，當心有慢性疲勞症候群跟營養素不均衡的問題，除了生活習慣方面可以規律作息、適量運動、飲食選擇低升糖飲食之外，也可以選擇以下幾個抗疲勞、幫助紓壓的營養素喔！

- 1 低GI飲食：**早期「升糖指數」用於糖尿病患者，低GI食物大多膳食纖維含量較高，可避免血糖快速上升、較不容易有飢餓感，可幫助糖尿病患者血糖控制，現在被廣泛運用於健康飲食推廣及減重方面，若攝取大量高GI食物，除了血糖容易偏高使人昏昏欲睡、容易增加飢餓感、增加進食量，也會促進胰島素分泌，促進體脂肪形成，平日飲食建議均衡低GI(升糖)飲食為基準。升糖指數(Glycemic index)指的是攝取食物後，影響血糖上升的快慢速度，食物的GI值越高，代表血糖上升的速度越快，若指數55以下稱為低升糖食物，56~69為中升糖指數，超過70為高升糖指數食物。高GI指數食物像是蛋糕、麵包、白米、果汁等(精緻食物)；低GI指數食物(含糖量低、膳食纖維含量高)像是綠色葉菜類、芭樂、大蕃茄等。但也須注意並非低GI的食物就可以無限量攝取，也是必須注意食物的營養密度及一天攝取總量，像是黑巧克力、奶油也是屬於低GI食物，但攝取過量無形當中也會攝取過多的熱量喔！
- 2 常見紓壓營養素：**現代上班族飲食西化，大多營養素攝取不均衡，精緻澱粉類、油脂攝取過多，像是蛋糕、麵包、炸雞、肉羹麵等，攝取到的都是促發炎的食物，往往容易使人昏昏欲睡、疲勞感增加，建議可以多選擇低升糖飲食、多吃抗氧化富含植化素的蔬果，還有使人放鬆的營養素：
 - **色胺酸：**對於生活忙碌、工作壓力大的上班族來說，有足夠的睡眠讓身體有充足的休息時間是非常重要的！色胺酸是構成人體腦中血清素的重要前驅物，而血清素扮演著舒緩神經，使人放鬆、更好入睡的角色。若色胺酸缺乏，容易影響睡眠品質，可能還會伴隨著憂鬱、情緒低落等情形的發生。建議可多攝取海鮮、家禽類、蛋、奶類、豆腐等高生物價蛋白質食物此外，也可以補充一些色胺酸含量高的食物像是香蕉、牛奶等，不妨可試著在晚餐飯後來根香蕉，或是睡前來杯溫牛奶都是有利睡眠的小秘訣！
 - **鈣質：**鈣質大家可能都會想到是與骨質疏鬆、骨骼發展相關，但其實鈣質也與紓壓、放鬆、神經傳導相關！若長期缺乏鈣質，會影響到神經傳導，使情緒無法放鬆，容易使人感到焦躁、易怒等，因此補充足夠的鈣質可以讓人在睡眠時期充分放鬆、穩定情緒，進而改善身心疲勞的現象，建議大家可多選擇鮮奶、起司、小魚乾、海藻等食物來補充（全脂奶相較於低脂奶並不會使肥胖或心血管疾病的風險增加，且有利於某些健康指標，如鈣質、維生素等，所以目前不再強調選用低脂乳品）。
 - **礦物質鎂：**礦物質鎂有助安定大腦與神經系統、幫助肌肉放鬆，以及維持心情平和、放鬆心情的作用。當人體攝取鎂不足時，便會干擾神經的平衡與完整性，使情緒容易緊張或暴躁；嚴重缺鎂時，還會影響食慾，甚至出現昏睡症狀。常見補充食物來源有香蕉、芝麻、堅果、深色蔬菜、葡萄乾等。

- 活力維生素「B群」：維生素B群包括B1、B2、B6、B12、葉酸、菸鹼酸等，是參與人體能量代謝及神經傳導功能的重要營養素。其中，維生素B6更是參與「快樂賀蒙爾」血清素合成不可缺少的關鍵成分。一旦其缺乏或不足時，便容易使人體感到疲憊無力、肌耐力大幅下降。因此，建議想要改善慢性疲勞問題者，日常飲食中不妨可多加留意維生素B群的補充。而富含B群的食物包括有，動物性蛋白質、深綠色蔬菜、全穀類等。建議忙碌的上班族



，不妨可試著將三餐中，其中一餐的主食以糙米、胚芽米等全穀類取代精製白米，就是相當不錯的補充方式。若擔心全穀類口感較硬不易入口，烹煮前，可試著將其先浸泡2~4小時，或於烹煮時增加水分的比例來調整硬度。

- 抗氧化花青素：上班族外食居多、壓力大，容易增加體內自由基，適度補充花青素能幫助體內自由基的清除、降低體內發炎反應，減少疲勞感。可以選擇富含花青素的水果像是藍莓、蔓越莓、草莓、櫻桃等深紫色或深藍色的水果都是很好的補充來源；而其中又以葡萄籽含量最多，若想充分藉此補充花青素，不妨可選擇將葡萄帶皮洗淨後打成葡萄汁飲用，就是輕鬆又簡易的方法。
- ③ 規律作息、適當運動：除了平常飲食控制，多補充紓壓、抗氧化營養素之外，建議也能規律作息、適當的運動。依世界衛生組織建議，18-64歲成年人每週進行150分鐘以上中度身體活動，而且可由每次10分鐘開始，分段累積身體活動量。另外運動也能幫助人體分泌「快樂賀蒙爾」—多巴胺 (dopamine) 神經傳導物質，使人體保持情緒穩定，對於緩解身心疲勞也有一定的益處。不同運動其功效也不同，最主要可分為有氧運動及無氧運動，有氧運動需要大量氧氣，燃燒脂肪產生能量，運動時呼吸及心跳都會加快，在運動過程中仍可順暢說話，常見的運動類型有慢跑、羽球、排球等，有氧運動可以幫助燃燒脂肪、可幫助體重控制、另外還能讓人心情愉悅；而無氧運動是短時間爆發型的，高強度的運動，像是肌力訓練、拔河、重量訓練等運動，可以幫助增長肌肉、提高基礎代謝率、幫助身型雕塑。不同種類的運動對於身體的幫助也有所差異，建議每周可以維持運動量，選擇適合自己的運動，幫助維持肌肉量，並且維持開心的心情，這樣就能當個開心的上班族喔！

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=152&DS=1-Article>)

防風甘草茶

材料：防風2克、甘草3克、黃耆11克。

作法：① 將所有藥材去除雜質並洗淨後備用。

② 將所有藥材至於鍋中，加水1000毫升煮至沸騰後，加入適量冰糖，關火，燜10-15分鐘。

③ 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

防 風

性味：辛甘溫無毒。

功效：發汗解表，祛風勝濕，鎮痛解熱，鎮痙祛痰。



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。



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。



安神忘憂甜湯

材料：枸杞4克、蓮子20克、百合15克、桂圓10克，冰糖適量。

作法：① 蓮子洗淨，放入沸水中燙過撈起。

② 將燙好的蓮子放入碗中加蓋悶10分鐘後，取出蓮子，將每粒蓮子撥開取出蓮子心。

③ 百合洗淨，泡於冷水中。

④ 將百合、蓮子、桂圓肉一起放入電鍋內鍋中，加水2~3杯，外鍋加水1杯，煮至開關跳起，略冷加入冰糖及枸杞即可食用。

用法：本藥膳有清心滋陰中醫認為是陰虛火旺所引起，本藥膳有清心滋陰安神的作用，尤其是針對失眠、心悸、急燥塵苛安神的作用，尤其是針對失眠、心悸、急燥易怒等更年期情緒方面的問題，有其治療的效果。

說明：桂圓，即龍眼，甘溫，補心氣，定志安神，益脾陰，滋營充液，果中聖品，狗弱宜之；枸杞，甘平，潤肺清肝，生精助陽，補虛勞，強筋骨，去風明目，利大小腸，治噎乾消渴；蓮子，性味甘溫澀，能治脾泄久飢，白濁夢遺，滯人崩帶，及諸血病，亦可清心除煩，開胃進食之；百合，性味甘平，潤肺補胃，清心定魄息驚，澤膚通乳，祛風滌熱，化濕散癰。



安神忘憂甜湯

噴嚏打不停 感冒還是過敏？

「哈啾！哈啾！哈啾！」相信大家都有這樣的經驗，或者每當換季時，哈啾的次數頻繁了起來，嚴重時可能讓整天的工作效率都大打折扣。不過，造成這樣的身體反應原因很多：過敏、感冒或用餐時胡椒加太多、有人在罵你等……，但打噴嚏反應是一種人體自我防禦機制也是一種反射性動作。當刺激物進入鼻孔後，進一步地引起鼻黏膜上的神經細胞，讓神經細胞將訊息傳達給大腦，再由大腦發出命令：讓肺深吸一口氣後，由胸部肌肉猛烈收縮，透過鼻孔和嘴巴用力地把氣體一下或多下吐出。其目的就是要將進入鼻孔的異物趕出去。醫生們也表示，異物或刺激物讓鼻子“癢癢”的時後，如果此時接著用手去揉鼻子，也容易引起打噴嚏的反射性動作。

因為感冒、過敏都會出現打噴嚏、流鼻水流個不停的症狀。有專家指出，若我們知道身體出現了哪一種狀況的話，就不會亂吃藥了。因為兩種的症狀太相似了，讓我們不堪其擾。如果能分辨這兩種症狀，就能避免亂藥投醫讓身體盡快好起來。

感冒是由病毒導致的。它所引起的流鼻水、打噴嚏通常會出現一整天，且有時後會伴隨其他不適，例如咳嗽、頭痛、發燒、怕冷等還會不斷惡化。還有就是鼻涕的變化。感冒初期是清澈的鼻涕，會漸漸地轉成濁白甚至黃色濃涕；過敏就不太一樣，過敏並不是由病毒引起的，是屬於身體免疫系統引起的。過敏所引起的流鼻水、打噴嚏不會出現一整天，通常是早晚發生的最頻繁、最明顯。且過敏不會伴隨發燒、喉嚨痛和全身無力。過敏的反應會持續比較長的時間，通常超過2個星期以上。過敏性的鼻水鼻涕是澄清的不會轉變成其他顏色，雖然有時候還會出現鼻塞、鼻癢等。

感覺過敏的關鍵症狀似乎不太嚴重。但因為它持續的時間比較長，無形中還是會大大影響生活品質，若不好好治療，還會影響睡眠、生長甚至課業學習與工作效率，也可能導致如中耳炎、鼻竇炎等相關併發症，所以也不能輕忽。

常見的過敏疾病是：

- **氣喘：**

是一種慢性呼吸道發炎的疾病，有呼吸困難、胸悶、咳嗽等症狀出現。除了遺傳因素外，天氣較乾冷、空氣品質較差、吸菸和二手菸等外在環境的刺激與誘發也會引起氣喘。所以應維持良好的居家環境減少塵蟎的發生、配合藥物治療，才能使氣喘問題獲得控制。

- **鼻炎：**

起因大多是吸入過敏原所造成。當鼻黏膜接觸到過敏原後，會刺激身體產生發炎反應而造成過敏的症狀。平時應先從維持環境的清潔做起，要避免接觸花粉、塵蟎、黴菌等過敏原，必要時應配戴口罩並聽從醫師指示做藥物上的治療才可能遠離鼻子過敏的侵擾。

- **異位性皮膚炎：**

異位性皮膚炎主要是異位性體質在皮膚上的一種表現，常分佈在手腕、肘彎、眼角內側、腳踝等處，出現皮膚紅腫、搔癢的現象並反覆發作。為避免症狀發生，必須找出過敏的致敏原以避免接觸。可穿著較透氣排汗材質的衣服和避免在高溫潮濕的環境下運動或工作。

通常，過敏原消失了，過敏症狀也就漸漸好了。但也有研究指出，壓力也會影響身體荷爾蒙分泌，讓免疫力變差，激發各類過敏反應。所以在忙碌之餘別忘了適度運動，有了健康面對病原體便來者不懼。一旦發生症狀持續了很久，或者吃了非處方藥卻沒有好轉，最好還是去看醫生。若是感冒了則要多休息，多喝水。所以先分析身體是發生什麼狀況、是什麼原因造成，才能針對正確的病源做好應對處理。反之，若找不到原因，又影響到生活品質及工作表現的話，則應該趕快就醫才能有效控制與緩解。



參考依據

- HYPERLINK "<https://hk.thenewslens.com/article/111301>" <https://hk.thenewslens.com/article/111301>
- <https://www.storm.mg/lifestyle/329144>
- <https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80731/post/201903140009/為什麼起床噴嚏打不停%EF%BC%9F中醫師這樣說%20>
- <https://health.tvbs.com.tw/medical/308423>
- <https://www.storm.mg/lifestyle/486162>
- HYPERLINK "<https://news.ebc.net.tw/News/living/144706>" <https://news.ebc.net.tw/News/living/144706>
- <http://www.epochtimes.com/b5/17/10/26/n9774934.htm>
- <https://www.thenewslens.com/article/75214>

選對食材 免疫力自然強

免疫系統的定義

人體內有一個免疫系統，它是人體抵禦病原菌侵犯最重要的保衛系統。根據研究發現，營養不良及缺乏某些營養素的人其免疫力較低，對感染性疾病的抵抗能力也較弱，而病毒在營養不良者體內也較容易發病，甚至引起更嚴重的病毒感染併發症。

飲食的品質和免疫力息息相關，優質的營養能讓身體的免疫大軍養足戰力，捍衛身體健康。以下幾個簡單的飲食策略，幫助你在這場人與病毒的戰爭中，提升作戰力。

策略一：攝取優質的蛋白質

蛋白質是構成身體細胞的主要成分，我們的免疫系統當然也需要它才能正常運作。蛋白質最好是平均從動物性及植物性兩種來源攝取。優質的動物性蛋白質有瘦肉、雞肉、魚肉、海鮮、低脂奶類、雞蛋等；植物性蛋白質可以吃豆類、豆腐及豆製品等。

策略二：每天吃1碗五穀雜糧飯

五穀雜糧飯、雜糧麵包和全麥製品，這些粗糙、未精製的食物裡有豐富的維生素B群和各種礦物質，而精製過的白飯、白麵條、白吐司裡則幾乎沒有這些營養素。

策略三：吃各種顏色的蔬果

一天要吃3種蔬菜、2種水果，種類愈多愈好，簡單的方法是以顏色分辨。

① 蔬菜選一綠、一紅、一黑

- 深綠色葉菜，它們營養成分多又豐富，有維生素A、B群、C、E及各種礦物質，提供免疫系統正常運作的必要養分。
- 紅、橘或黃色蔬菜，這一類蔬菜裡含有大量的β胡蘿蔔素，進入人體後會轉換成對提升免疫力很重要的維生素A，維生素A的作用是維護眼睛、鼻子、口腔、肺及胃腸道各處的黏膜健康，這第一道防線可以阻止細菌、病毒入侵身體。
- 黑色的香菇及其他菇類，菇類裡的多醣體，成分被研究證實具調節、提升免疫功能的作用。不過香菇的普林含量偏高，患痛風的人應該限量攝取，不要每天吃。

② 每天要吃2種水果，其中一種選擇維生素C含量多的。維生素C會刺激身體製造干擾素（一種與免疫功能有關的物質）來破壞病毒。

策略四：吃大蒜

大蒜受到西方國家推崇，被視做首位的超級抗癌食物，許多研究發現大蒜裡的硫化化合物可以提高T細胞及巨噬細胞的活性，同時也會增加自然殺手細胞的數目。

策略五：喝優酪乳

優酪乳主要的功能是調整、改善胃腸道健康。長期、規律地吃優格可以抑制腸道內的有害菌孳生，進一步降低壞菌分泌出致癌物質，減少罹病機會。

策略六：每天補充綜合維他命

工作時間長、壓力大又經常外食的人，容易飲食不均衡，補充維他命是必要的。去年美國哈佛大學發表在《美國醫學會期刊》（JAMA）的一篇報告，呼籲每天補充綜合維他命來預防慢性疾病及促進成人健康。營養專家不建議吃單劑的維他命，吃綜合維他命比較好，劑量不需要太高，各種維生素、礦物質不要超過每日建議RDA攝取量的100~150%。

策略七：不要吃過量脂肪

吃太多脂肪會抑制免疫系統功能，身體只需要適量脂肪，就能健康運作。美國麻州大學的一項研究發現，每天的脂肪攝取量從32%降低到23%，可以讓自然殺手細胞的活性增加48%。同時要注意脂肪的種類，有些脂肪容易抑制淋巴球，減弱免疫系統的作用，例如omega-6脂肪酸含量比例較高的蔬菜油，像玉米油、黃豆油、葵花籽油等。另外，這一類油脂的性質不穩定，容易在高溫烹調時氧化，產生攻擊免疫細胞的自由基。營養專家建議選擇單元不飽和脂肪酸較多的油比較好，如橄欖油、花生油等，或者多種油交換使用。

策略八：少吃甜食

醣類（如葡萄糖、果糖）和甜食會影響人體製造白血球，也影響它的活動力，降低身體抵抗疾病的能力。國外研究報告指出，當人們吃下18~20茶匙（約100公克）的糖，白血球抵抗疾病的能力就會減少50%以上。

上述結論，食物不可能百分之百隔絕疾病，但是多吃富含營養素的好食物，可以強化體內的免疫系統，降低疾病的發生機率，減緩症狀，加速身體的復原。



參考資料

- 康健雜誌網站-提升免疫力你可以這樣吃！ 8 招飲食策略
 (<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=60926>)
- 免疫系統(<http://www.teacher.aedocenter.com/mywebB/nbook-8/vua-20.htm>)
 天下雜誌-增強免疫力、不再怕生病 多吃這10種食物就對了
- (HYPERLINK "<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5090643>"
<https://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5090643>)



生活好習慣 遠離感冒體健壯

建立良好的個人衛生習慣和常識，幫助自己避免暴露於致病的病菌下，例如一般感冒。要避免病菌的侵擾，健康的生活習慣和維持健康的飲食是非常重要的，可以幫助免疫系統運作。

養成8個好習慣

- 1 常洗手：預防感冒的最好方法是常洗手，維持手部的清潔。研究表明，感冒病毒在手上能存活70個小時。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔時會將病毒沾在手上，健康人若與患者握手或在公共場所接觸了患者觸摸過的物品、手，就會帶有感冒病毒，所以勤洗手十分關鍵。
- 2 勤運動、不懶惰：有研究表明，平日裡活動量少的人，患感冒的機率比活動正常的人要高出2-3倍。這是因為戶外活動時間少，呼吸不到新鮮空氣，缺乏陽光照射，會致使身體血液循環減慢，身體抗病免疫力降低，再加上對室外環境的不適應，所以很容易感冒。要預防感冒就要走向大自然，積極運動，強健體質。
- 3 勤換牙刷：人們每天都要使用牙刷，如果上面帶有病毒，則容易反覆感染。另外，牙刷常處於潮濕狀態，病原體易滋生繁殖，對身體健康極為不利。
- 4 清淡飲食：高脂肪、高蛋白、高糖飲食會降低人體免疫力，飲食過鹹，會使唾液分泌及口腔內的溶菌 減少，並降低干擾素等抗病因子的分泌，使感冒病毒易進入呼吸道黏膜而誘發感冒。
- 5 充足睡眠：經研究表明，人在睡眠時體內會產生一種有提高免疫力作用的物質。因此感冒病人保證充足的睡眠十分重要。
- 6 保持愉快的精神：醫學家通過觀察發現，精神緊張、憂鬱的人，體內抗病毒物質明顯減少，免疫力下降，易患感冒。良好的生活習慣是你擁有健康的必備條件，所以從身邊的小事做起，讓自己做健康的主宰者。
- 7 維持環境的整潔：維持環境的清潔很重要，尤其在準備食物時，保持門把、水龍頭、小朋友睡覺用的毯子和浴室的清潔，使用通過檢驗的消毒產品。
- 8 避免接觸被汙染的東西：如果在感冒的人附近，請留意他們的病菌可能在手上。小心感冒病人接觸過的物品，並適度清潔他們碰觸過的物品，以控制病菌的散布。不要和感冒病人擁抱、握手或親吻。

5招小撇步

- 1 攝取充足維生素D：冬天之所以比較容易感冒，最大的原因可能是跟維生素D不足有關，由於冬天平均日照時間較短，低溫氣候衣服厚重、全身包緊緊，更難曬到陽光，缺乏維生素D會阻礙骨骼生長，也會影響到免疫系統機能運作，攝取充足維生素D的人，較不容易出現急性呼吸道感染症狀。

◎小秘訣：多曬太陽絕對是幫助身體合成維生素D最簡單、快速的方式，只要把握正中午吃飯時間到戶外走動一下，或是趁好天氣的時候出門運動，盡量把握住曬太陽的機會。

2 多喝水：身體各部位器官、組織，都需要充分水分調節，協助運輸礦物質和養分到各處細胞，並保持口腔、鼻腔、喉嚨濕潤，以防病毒或細菌直接侵入人體，人體有60%~70%是水分組成，每天都會從排尿、排汗、呼吸等管道散失水分，所以補充水分是非常重要的，不過大多數人並不會意識到自己身體缺水，可以從一些小徵兆來發覺，例如皮膚變乾、浮腫、關節痛、便秘、疲勞嗜睡等。

◎小秘訣：建議健康成人每天喝體重X30~40毫升的水，體重50公斤的成人一天就要喝到1500~2000毫升的水才足夠，而感冒時如果出現排汗增加、嘔吐、腹瀉情形，最好就喝到體重X40毫升的水。

3 睡眠充足：人體在睡眠的時候是免疫系統修復期間，會分泌細胞激素(Cytokines)，它可以幫助對抗外來病毒，但如果長時間睡眠不足，就有可能導致體內細胞激素缺乏、降低免疫力，不僅容易感冒，甚至間接還會造成肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性疾病。

◎小秘訣：成人每天須睡7~8小時才足夠，發育中的青少年或兒童則需要10小時左右的睡眠時間，另外現代人因為壓力、3C成癮的問題，所以睡眠品質常常受到影響，需要提升睡眠品質，就要記得睡前一小時勿使用電子產品、以免干擾睡眠。

4 常洗手：吃東西前有清洗雙手的習慣嗎？別小看這樣一個小動作，它很有可能就是讓你感冒不斷的潛在危機！病從口入，而雙手又會接觸到口，間接就也讓病菌進入到體內，除了小感冒，其他會靠飛沫傳染的流行性疾病也要特別注意。

◎小秘訣：多花個20秒的時間，用抗菌肥皂或是使用酒精消毒液、乾洗手產品、濕紙巾等清洗雙手，就能有效阻擋病毒、細菌感染。

5 減輕壓力：為什麼說壓力大的人更容易感冒？主要跟發炎反應有關。慢性壓力會造成人體失去對「發炎」反應的調控能力，而身體在對抗外來病毒時，免疫細胞就會引發身體的發炎現象，舉凡體溫升高、肌肉痠痛、昏昏欲睡，這些都是因為免疫細胞在受到病毒攻擊時，會分泌更多「細胞因子」，幫助消滅無時無刻都可能侵入體內的病毒細菌，也就造成感冒的症狀加劇。

◎小秘訣：懂得適當調解自身心理壓力是現代人非常重要的課題，例如規律的運動，每週3次、每次30~45分鐘的運動，不僅可以增進健康，運動還能增加腦內啡（endorphins），一種有助於提供人體「正能量」的化學物質。

資料來源

國家網路醫藥 (<https://www.kingnet.com.tw>)

良醫健康網 (<https://health.businessweekly.com.tw>)

每日頭條 (<https://kknews.cc>)

靈芝的好壞真的來自多醣體嗎？

靈芝在中醫的應用，已有兩千年的歷史，《神農本草經》將靈芝列為上品，方中藥品，認為靈芝多食、久食不傷身，久食輕身益氣、不老延年，同時有益心氣、益肺氣、補肝氣及安神的効果。而明朝的醫藥學家李時珍所著《本草綱目》中更將六類靈芝詳加說明功效，李時珍〈本草綱目〉記載：靈芝（赤芝），苦平無毒。主治：解胸中結、益心氣、補中、增智慧、不忘、久食輕身不老、延年神仙。

六類靈芝詳加說明如下

- ①青芝：一名龍芝 性味：酸平無毒。主治：明目、補肝氣、安精魂、仁恕，久食輕身不老、延年神仙、不忘強志。
- ②赤芝：一名丹芝 性味：苦平無毒。主治：胸中結、益心氣、補中、增智慧、不忘，久食輕身不老、延年神仙。
- ③黃芝：一名金芝 性味：甘平無毒。主治：心腹五邪、益脾氣、安神、忠信和樂、久食輕身不老、延年神仙。
- ④白芝：一名玉芝苜素芝 性味：辛平無毒。主治：欬逆上氣、益肺氣、通利口鼻、強志意、勇悍、安魄，久食輕身不老、延年神仙。
- ⑤黑芝：一名玄芝 性味：鹹平無毒。主治：利水道、益腎氣、通九竅聰察，久服輕身不老、延年神仙。
- ⑥紫芝：一名木芝 性味：甘溫無毒。主治：耳聾、利關節、保神、益精氣、堅筋骨、好顏色，久服輕身不老延年。療虛勞、治痔。

靈芝在經過現代科學分析後發現含有以下具療效之成份

①高分子多醣體（Polysaccharide）

- 自1970年開始靈芝多醣體一直是研究靈芝有效成分中的主要物件，在目前發表的藥理研究文獻中，已經證實具有抗腫瘤、降血糖、免疫能力增強等作用。
- 高分子多醣體是指由葡萄糖單位為主所鍵結而成的大分子量聚合物，自然界中的纖維素、澱粉、肝醣糖等皆是此類，但若是由靈芝所分離而得的多醣體，則與前述的多醣體有明顯的差異。以澱粉和靈芝多醣體相比較，前者的葡萄糖單位是以 α （1→4）為主鏈相連形成的聚合物，靈芝多醣體則是由葡萄糖單位以 β （1→3）為主鏈相接而成。前者可以被人體中的澱粉酶等 酵素水解成葡萄糖，作為人類生活的能源；而靈芝多醣體目前似乎仍未發現人體中的酵素系統 可以加以分解，因此才能使靈芝多醣體在動物及人體中產生多項重要的生理活性作用。

②三萜類（Triterpenoids）：

日本學者在探討靈芝苦味來源時，發現一群靈芝特有的三萜類物質，是靈芝保肝功能的主要因素，可減輕肝炎和肝纖維化。由於靈芝所含的獨特三萜類化合物成分高達百餘種，日後的研究

中相信必能發現更多藥理作用的證據，來解釋為何靈芝具有多種生理功能。

3 小分子蛋白質 Ling Zhi-8 (LZ-8 Protein) :

1989年 Kino 等人發表自靈芝 *Ganoderma lucidum* 的菌絲中分離而得的小分子蛋白，代號 LZ-8，具有免疫調節能力和促進細胞有絲分裂的作用，分子量約13KDa。目前已知的研究結果顯示，LZ-8可以有效抑制非肥胖型糖尿病老鼠自體免疫性第一型糖尿病的發生，並對 B 型肝炎表面抗原所引起的抗體亦有明顯的抑制作用，換言之對糖尿病和肝炎的治療提供另一個新科學實驗的驗證下，可發現更多藥理功效。

4 核酸類 (Nucleic acids)

另一類具生理活性功能的成分是分子量較小的核酸類化合物，其中包括腺嘌呤、腺嘌呤核苷、尿嘧啶、尿嘧啶核苷和靈芝嘌呤等。

各位讀者發現了嗎？靈芝的活性成分很多種，所以不單單來至 [多醣體]，只是目前靈芝多醣體的報告最為豐富，靈芝的各項活性成分想必日後在科學實証下——被挖掘，靈芝的神秘面紗也逐漸褪去，期待囉！



資料來源

- IF-PROTEIN網站—靈芝的生理活性成分分析
(<http://www.ifprotein.net/38728334373034029983297022796324615251042099820998265122145034277297023074031350.html>)
- 華佗新鮮誌-靈芝-天然食品藥材 (<http://www.drchen.com.tw/beautyhealth/a068.htm>)
- 中華民國微生物文教基金會網站-發現靈芝活性成分
(http://www.ganoderma.org.tw/www/content/LZ/lz_composition.php)

財團法人奇美醫院中醫部 李俞生 總醫師 專訪

醫生簡介

李俞生醫生也算是港香蘭的大學長了，李醫師與港香蘭具深遠的情愫，李醫生原就讀中國醫藥大學中藥資源學系時，他知道中藥基礎理論，但可惜不懂如何運用，因此，大一便開始種下了立志成為中醫師的種子，到了大四實習則選擇港香蘭藥廠，他表示整個實習過程中，主要工作為藥材鑑定及拍攝，也在此更建立出自己對藥材的認識，甚至拍攝出小小知名度，實習後竟然有某醫院請他去幫忙建立藥材圖鑑。李醫生擁有對藥材的認識及興趣，加上五年後中醫扎實的教育，讓他在職涯過程中，優於其他醫生，是名懂藥材的中醫師，對自己用藥多份自信與肯定，李醫生主要專長為中醫內科和針灸科，奠定下的基礎除了恩師的開導及指導外，偏鄉看診的經驗也輔助於其中。



李俞生總醫師

偏鄉地區就診經歷

李醫生在實習醫師的時間，經常陪同中醫師前輩去偏鄉地區看診，當時主要多為協助調劑部份。當等到自己慢慢獨當一面後，他仍是未遺忘初衷，帶著實習醫生和護理人員一同前往，扮演好當初學長姐教學之角色。李醫生表示近兩年每週四早上，需到大內地區進行義診，主要的偏鄉醫療也多半是針灸和傷科，病患年齡多半為六十歲以上，老人家最在乎的兩種毛病就是眼睛跟關節，很榮幸港香蘭的“明目地黃丸”和“健步丸”也藉由李醫生的雙手成了老年人心目中第一和第二的重要用藥。而偏遠地區的特色，基本上連一間中醫診所都沒有，只有部份小藥局生存，使得年長者收集醫療資訊皆為地下電台，而發現相類似的藥丸，電台不必做任何品質保證也沒有中醫生的許可且金額離奇高，甚至高出十或二十倍價錢，不經讓李醫生燃起了中醫魂，一一開導長者，告知他開的中藥來源，是經過教學醫院和中醫師層層把關與有誠信的藥廠購買，且每項藥品皆有政府藥政許可證，一開始長輩會抱持的疑惑態度，感覺金額過低好像沒效，但經過李醫生醫術加上藥丸的品質保證，很快獲得長者的信任，更有趣的事，當這些長者得到症狀緩解後，就會好康到相報通知左右鄰居，他也認為這些體驗都是坐在診間看門診體會不到的經驗，醫院的患者多半看完一次後就再也沒有回診，不知道是病情已經好了還是沒效換診，這些其實都不可考，認為對自己醫術提升其實滿有限的，但偏鄉地區的長者就不相同，老年人年紀大不好睡，有時三四點就起床，而一天最重要的就是等待李醫生門診，每次不到八點，外面已排好一排爺爺奶奶等待候診了，李醫生說看到這一切的场景，不只感到窩心，更促使李醫生更用心傾聽及照護病患，長者也會直接告知醫生病情變化或用藥有無改善的情況，讓李醫生可以定期穩定追蹤患者症狀，且秉持要讓每位年長者都確實受到有效治療，讓李醫生能不斷思考各別差異性，在醫術上精益求精，提升自我充實。筆者在言談中，看到李醫生敘述偏

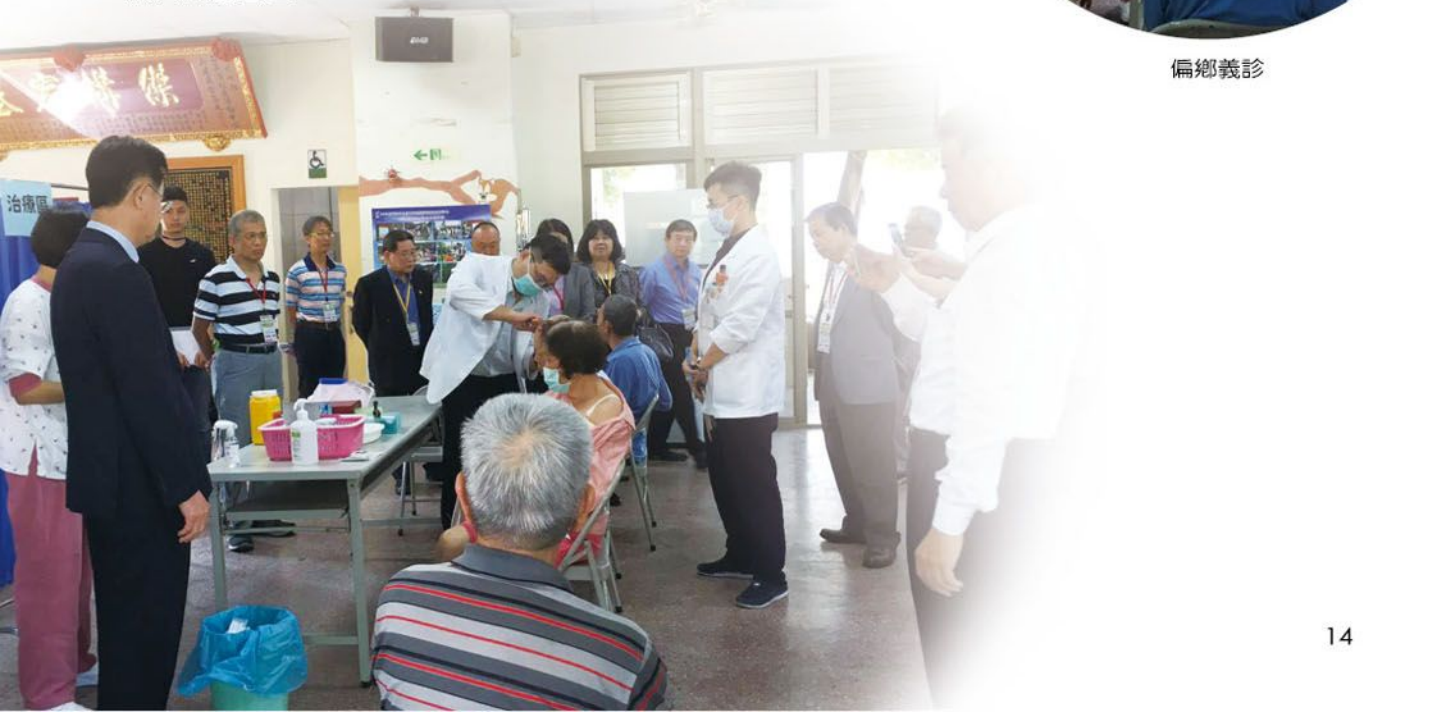
鄉地區的義診過程，原是一個美意幫助人的概念，意外地李醫生內心也收獲滿滿，大家彼此學習成長，互相受惠。

自己服用中藥經驗

李醫生說考取後中醫的時期是很漫長艱苦的，那時候準備考試過程中，罹患很嚴重的過敏性鼻炎，除了一開學就先去找自己老師們門診報到外，他開始調整自己的生活習慣，閒暇之餘會去打太極，甚至在上大體解剖的時候，第二排同學都要拿椅子站著看大體，每當他站在第二排時候，他就會選擇在椅子上採站樁姿勢聽講；另外飲食也都改為蛋奶素，降低可能引起食物中的過敏來源外，也給自己服用提升免疫力的中藥。此外，李醫生也表示若自己都不願意吃自己開的藥，又怎麼能讓病人相信你開的藥，因此他食用山葡萄治療自己尿酸過高的情形，效果顯著也推薦給自己爸爸，也的確改善了高尿酸的情況，李醫生將自己專業運用於日常中。李醫生的理念，不會為了提高門診人數，讓病人不斷回診就醫，他會盡力在一次門診就使病人痊癒，之後定期保養就好，因為口耳相傳的力量才是最大的，他曾經看好一位病人後，之後全家帶來看門診經驗，李醫生是位心中有病人的好醫生。



偏鄉義診





中藥用於血液腫瘤科

之前第三年住院醫生的專科訓練，李醫生選擇血液腫瘤科，更多實例說明中藥輔助血液腫瘤科，例如：癌症多半都是長期免疫力下降引起，使用玉屏風散，已被證實可以提升患者的白血球；使用七葉膽，可緩解化放療後引起的燥熱、口乾不適感。甚至，有一個很特殊的例子，一位癌症患者脖子長了一個10公分的腫瘤，已造成頭部無法左右轉動，中醫生使用金黃如意散外敷後，腫瘤意外變小，讓這名病患可以好好入睡了，這位案例也在醫師會報中提起，其推測可能的原因是因為活血化瘀之功效。當然，中醫目前扮演的角色就是改善癌症治療後的副作用，疼痛、失眠、燥熱、口乾、噁心或嘔吐等症狀，讓生病過程中維持生活機能品質，身體舒適為主要訴求。另外，李醫生也為我們解開多年疑惑，四物湯到底可不可以用在乳癌患者身上，李醫生說其實是可以的，他給我們一個觀念，藥是怎麼用，而不是能不能用的理念。四物湯的污名原自於三十年前，澳洲做過一個相關四物湯運用乳癌研究的文章，這篇文章有兩個問題，第一，是乳癌細胞實驗，並無動物或人體試驗去佐證結果，第二，四物湯處理方式是中藥西醫化，以有機溶劑萃取的四物湯，劑量遠高出一般醫生處方量。此外，在血液腫瘤科中，也經常採中西合併治療，例如乳癌患者同時有泰莫西芬藥物，也同時給予中藥減輕不適症狀。李醫生也提出治療癌症最常見中藥，白花蛇舌草為寒良藥，對放化療引起的燥熱或口乾有很好的鎮定效果，但個案本身有畏寒之情況，白花蛇舌草就不是這麼適用，所以還是要看病人情況對症下藥才對。

李醫生除了自我專業的提升外，他也去日本和韓國了解漢醫，比較看看與我們之差別，期許自己有更精進的醫術來回饋這個社會。

李俞生 醫生

學歷

- 義守大學學士後中醫系畢

學歷

- 奇美醫院中醫部總醫師
- 奇美醫學中心中醫部實習

專長

- 針灸治療 · 體質調理 · 呼吸系統疾病

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			●		●		

財團法人奇美醫院中醫部

■ 預約電話：(06)281-2811

■ 院所地址：台南市永康區中華路901號



中藥之煎法與服法

煎藥容器最好使用陶瓷鍋罐或不鏽鋼鍋，忌用鐵器或鋁鍋、銅鍋、錫鍋；理想燃煤是瓦斯，因可以控制火勢大小。

將藥放入鍋內加冷水浸過藥面一至二公分，如有些藥物隨水浮起則稍攪拌，藥物經水浸溼約三十分至一小時再行煎煮。

一般先用大火煎沸後改用中火或小火，以免藥汁溢出及過快熬乾；煎藥時不宜頻頻打開鍋蓋，以減少揮發油成份損失。

一帖藥可煎二回，頭煎與二煎的濃度不同，應該把兩次煎液混合均勻，分二至三次飯後一小時溫服。留待下一餐喝的要放進冰箱，防止變質，飲前加溫。

一般人買多日份中藥材，尚未用到的藥材應包妥放進冰箱冷藏。



資料來源

■ 衛生福利部中醫藥司網站

(<https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/lp-877-108.html>)

中藥小故事

荊芥



很早很早以前，有位年過30的婦人，初次懷孕生下一個男孩，全家高興不已，就像慶祝盛大節日一樣，招待家族親朋，近鄰好友，持續幾日。儘管是剛剛出生的孩子，可家人們不管是誰，就像抱著寶貝一樣，家中整日充滿了喜悅的氣氛。

有一天午飯後，大家爭著哄過孩子後，各自帶著笑意，離去午休。在靜靜的屋裡，只有母親仔細地看著剛剛出生不久的孩子的臉頰，臉上浮現出一種無比的幸福感，一種陶醉的心情從心底不由自主地湧出，她輕輕地撫摸著孩子細嫩的臉蛋兒，帶著微笑，在孩子身旁也睡著了。產婦睡著睡著，覺得身體很熱，無意識地掀去薄薄的被子。由於連日來家中宴請四方親友的勞累，不知不覺一直睡到黃昏，家人準備晚飯的聲響也沒有使她醒來。她丈夫和小妹進屋想叫她吃飯，只見她像喝醉了酒一樣，直直地躺在床上，手腳稍微硬直，已經不省人事了。

在此之前，仍沉浸在喜悅之中的家人們，見此情景，人人臉上剎時由晴轉陰，能沉住氣的，臉上也露出驚異的表情，還未顧上商量如何是好，早已有人跑出去請醫生了。不多會兒，第一位醫生請來了。他看著產婦的病狀，經過很長時間的診脈、思考，最後搖搖頭，一言不發地低頭走了。第二位醫生也被請來了。他聽了病情介紹，看看病人，還未診脈，表示毫無辦法後告辭了。接著，第三位醫生也來了，他也只是看看病人的樣子後，搖搖頭就走了。連著請了三位醫生，都沒有醫治辦法，急得家人團團轉，有的人發出了悲哀的哭泣聲。

正在此時，從正對大街的大門外，走進一位也不叫門打招呼的老人，看上去已有相當的年紀。雪白的頭髮、鬍鬚，眼睛炯炯有神，聽覺也很敏銳，腳步雖慢卻很有力，使人感到是位非同尋常的長者。老者進屋後，先是止住了人們的哭泣聲，又仔細地詢問了產婦及家人的生活情況後，走近產婦的床前看了看，慢慢說道：「讓我來試著給她治療，你們看好嗎？」

產婦的丈夫聽罷，拉住老者的雙手，剛想要雙膝跪下，被老者制止住了。「讓我治療是行，可是，我還沒有把握。因為眼下還沒有能治療此病的藥材。如果治不好，請你們一定不能恨我呀。」家人們聽後，再看眼前的情景，別無其它的选择，只能照老者說的去做了。

老者從身上的衣兜里隨手掏出一個小瓶，從中取出一些黃褐色粉末，用紹興酒調勻，將病人的嘴掙開，將藥液灌進胃內。老者讓家人們紛紛坐在婦人身旁，觀察著她臉色的變化情況。此刻，讓人覺得時間就像停止了一樣，屋裡又靜得出奇，好容易過了三四個鐘頭。這時，婦人的手微微地動了一下，一會兒腿腳也相繼動了幾下。看來，病人漸漸地恢復了知覺，緊張的神色從老者的臉上消失了，臉上露出了笑容。病人的甦醒及老者的表情，感染了在場的家人，低沉的氣氛一下子煙消雲散了。老者又按同樣方法，連著給病人又服了幾次藥，只見她病情一點點地好轉起來。

又過幾日，產婦終於從床上坐了起來。老者向家人講解了治療的基本方法，又說產婦危難之時已去，讓大家儘管放心，說完想告辭離去。他們拉著老者的手，再三道謝，感謝老者的救命之恩，並希望老者賜教一二治病的方法。老者笑著答道：「我用的藥是荊芥。當初我看到產婦的病情後，判斷是因為產後勞累，內熱蓄積體內，汗出又導致毛孔開放，故而風邪從汗毛孔侵入體內，導致中風，繼而引起昏睡。為了散發體內風熱邪氣，使其上行而發散，在這方面荊芥是有很好作用的一味藥，且很常用的。雖然從道理上講是可以的，但荊芥治療此種病例還沒有經驗，所以前兩天試著治療時，我是很擔心的。」老者稍作停頓後接著說道：「現在仔細想起來，荊芥的功效對此種病例有如此的療效，對我來講是一很大的發現，真是值得慶賀的事。」就這樣，荊芥用於產後中風症，漸漸地被廣泛地使用起來了。

資料來源：

- <https://kknews.cz/zh-tw/news/ymgygeg.html>
- <https://kknews.cz/baby/gzokxrL.html>

荊芥的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Schizonepeta tenuifolia* Briq.

俗名(Common Name) (中) : 香荊芥、線芥

(英) : Japanese Catnip

來源(Source) : 為唇形科植物荊芥 *Schizonepeta tenuifolia* Briq. 部分。

藥材性狀

- 乾燥的帶有花穗的莖枝，葉片多已脫落，全長60-90cm。
- 枝莖方柱形，表面黃紫色或紫棕色，被白色短柔毛；體輕，質脆，折斷面纖維狀，黃白色。
- 中心有白色疏鬆的髓。頂生穗狀輪繖花序。質脆易碎。
- 氣微弱，搓碎時具薄荷香氣，味微澀而辛涼。

顯微性狀

- 表皮細胞1列，外壁厚而角質化；氣孔少數；腺毛柄為單細胞，頭為雙細胞；腺鱗有8個分泌細胞，直徑約85μm。
- 非腺毛由3-8個細胞組成。莖四棱處外表皮內側有厚角組織，約3-8列細胞。
- 皮層2-6列細胞。中柱鞘散佈有纖維束，纖維壁微木化。
- 形成層不明顯。木質部較寬闊。導管及木纖維主要分布在莖四棱處；近髓處有初生木質部。
- 髓線細胞1-2列。中央為髓部。

顯微性狀

- 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。229-233頁。



藥材圖



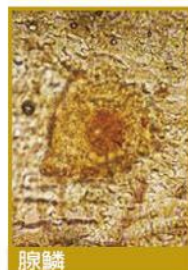
組織圖



非腺毛300



宿萼表皮細胞300



腺鱗

港香蘭好康報報

今年新開幕非常夯的臺南左鎮化石園區
館內有滿滿的化石唷～兩館推出票根互享優惠!



綠建築採光中庭



藥用植物園

超級優惠! 超級好康! 超級划算!

臺南左鎮化石園區 V.S 樹谷生活科學館

憑雙館票根享以下購票優惠：

- 憑「臺南左鎮化石園區」門票至樹谷生活科學館，享購票買一送一(以價高計算)
- 憑「樹谷生活科學館」至臺南左鎮化石園區，享門票半票優惠(只要50元)
- 逛了臺南左鎮化石園區 v.s 樹谷生活科學館

記得來港香蘭綠色健康知識館喝養生茶喔～

樹谷生活科學館 V.S 臺南左鎮化石園區

2019/7/2 ~ 12/31

團體恕不適用

憑雙館票根享以下購票優惠：
(票根日期需為2019/7/2~12/31任一天)

- ➔ 至樹谷生活科學館，享門票買一送一(以價高計算)
- ➔ 至臺南左鎮化石園區，享門票半票優惠(只要50元)

※開館時間請以雙方公告為主

- ★ 活動日期：即日起至108/12/31止
 - ★ 團體恕不適用
 - ★ 開館時間以網站公告為主
- 港香蘭綠色健康知識館
- 預約專線：06-5052505 0800-728000
 - <https://www.biotanico.com.tw>
 - 地址：台南市新市區南科一路1號
(台南科學園區內)

活動窗櫺



▲ 以色列經銷商BARA來訪



▲ 兩岸交流協會山東省濱州市科技參訪團



▲ 台南女國際青商會



▲ 南台科技大學商管學院

☑每日飲用伏敏調質茶
調整體質 滋補強身!

清新

舒暢

每天



每包6公克x20包

天然

質純

健康

5大特色!!

港香蘭 伏敏調質茶



上選美國西洋參，幫助調整體質，
搭配黃耆、刺五加、枸杞、紅棗等天然草
本植物精華，能促進新陳代謝，調節生理
機能，每日飲用可滋補強身，健康維持！

- 可滋補強身、維持健康
- 天然素材嚴格炮製，安全有保障
- 單包鋁箔，真空充氮氣包裝，攜帶方便
高度保鮮
- 通過國際級ICP重金屬、GC/MS/MS農藥殘留、
微生物檢測合格
- 口感清香甘醇，可連續回沖不浪費。

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%