



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

 5-6 月號
2019 May-June



**飲食清淡多喝水
初夏時節宜養心!**

毛寶貝的中醫保健
立夏養生重養心
中藥補氣健脾胃，提升免疫有一套

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



Contents 2020 May-June

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

五月							May	
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa		
					1	2		
					勞動節	初十		
3	4	5	6	7	8	9		
十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七		
10	11	12	13	14	15	16		
母親節	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四		
17	18	19	20	21	22	23		
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	四月		
24	25	26	27	28	29	30		
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八		
31								
初九								

六月							June	
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa		
	1	2	3	4	5	6		
	初十	十一	十二	十三	十四	十五		
7	8	9	10	11	12	13		
十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二		
14	15	16	17	18	19	20		
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九		
21	22	23	24	25	26	27		
五月	初二	初三	初四	端午節	初六	初七		
28	29	30						
初八	初九	初十						

5月及6月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

新知專欄

01 | 毛寶貝的中醫保健

藥膳美食

03 | 端午茶

04 | 當歸黃耆人參蝦

專題報導

05 | 立夏養生重養心

07 | 中藥補氣健脾胃，提升免疫有一套

中醫藥焦點新聞

09 | 中藥炮製學問大

10 | 中藥清洗和挑選

中藥小故事

11 | 百合

基原鑑定

12 | 百合

台南景點介紹

13 | 山上水道博物館

14 | 新化老街巡禮

活動訊息

15 | 臺南活動訊息

16 | 機關團體參訪活動

把手當作髮梳，並沿著狗狗背部由上往下，輕緩溫柔順毛開始按摩，等到狗狗穩定並習慣後再漸漸的增加施力，並加快動作。再來可以利用畫圈、指壓、揉捏、扭轉和拍打等手法，順著各條經絡去做按摩，促進血液循環和放鬆。

日常的飲食也可使用中藥去做搭配，中藥材本身有分成上中下品，無毒的「上品」藥材是「君」藥，養生用，多吃久食不傷身體，如著名的「龜鹿二仙膠」，龜板、鹿角、人參、枸杞四味藥材在《神農本草經》記載中也屬於上品。所以搭配上可以選用上品的藥材，例如人參、枸杞、白朮、山藥、熟地黃、川芎、黃耆、決明子、菊花、茯苓和薏苡仁等，只要考量藥材本身適口性好不好，煮熟切碎加入日常食用的鮮食即可。



參考資料

<https://pets.ettoday.net/news/1156783>

https://petlove.talk.tw/article.aspx?Article_ID=22

<http://www.tanews.org.tw/info/4615>

http://www.lkah.com.tw/display.php?tpl=qa_view&id=3201

<https://mylifestyle.pixnet.net/blog/post/33755066>



端午茶

材料：藿香、蒼朮、茶葉、紫蘇葉各10克。

作法：取藿香、蒼朮各10克，加入2000cc的水煮開，再加入10克茶葉、10克紫蘇葉，煮滾3分鐘，熄火放涼即可飲用。

功效：以茶葉為基底，茶葉性味苦、甘、涼，入心、肺、胃經，有提神、清熱、消暑的效果。

食材說明

藿香

性味：辛，微溫。歸肺、脾、胃經。

功效：化濕，解暑，止嘔。



蒼朮

性味：辛、苦，溫。歸脾、胃經。

功效：燥濕健脾，祛風濕。



紫蘇

性味：辛，溫。歸肺、脾經。

功效：發汗解表，行氣寬中。



當歸黃耆人參蝦

材料：大蝦、當歸、黃耆、人參、枸杞、桂枝、鹽少許、米酒酌量，亦可不加。

作法：① 蝦子洗乾淨，備用。

② 將藥材放進鋼絲漏勺抓洗乾淨，另起一鍋滾水，汆燙藥材後撈起。

③ 用陶鍋燒一鍋水，放入洗淨汆燙過的藥材，煮至飄出香味。將蝦放入鍋中，煮到蝦體變紅就可以關火，盛出食用。

用法：養心安神、補血健脾，可助代謝、舒緩壓力。

說明：當歸性甘、辛，溫。歸肝、心、脾經。有補血，活血，調經，止痛，潤腸之功效。黃耆性甘，微溫。歸脾、肺經，補氣升陽，益衛固表，利尿消腫，托瘡生肌之功效。人參，味甘、微苦、性平，歸脾、肺、心經。有補充元氣、增進體力、促進氣血循環、改善脾肺胃、生津解渴、安神益智等作用。此三味藥材皆為補益藥材搭配熱量較低的蝦子燉煮成補湯，既補身又健康！



當歸黃耆人參蝦

參考資料

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70723>

立夏養生重養心

立夏是中國二十四節氣中第七個節氣，也是夏季第一個節氣，代表春天播種的植物已經直立長大了也象徵著夏天的到來，一般立夏約在每年國曆的5月5-7日之間，太陽位於黃經45°。立冬、立春、立夏、立秋，合稱「四立」，是24節氣中最重要的4個節氣之一。中醫養生認為要順應「春生、夏長、秋收、冬藏」天地陰陽之氣的升降變化來調養。《黃帝內經》針對夏天的養生方式提到：「夜臥早起，無厭於日」。也就是進入立夏後，晝長夜短更明顯，此時順應自然界陽盛陰虛的變化，睡眠方面也應相對「晚睡」、「早起」，多去戶外多活動曬曬太陽，能夠涵養陽氣，維持精神飽滿以及充足的體力。

立夏的養生重點應放在心臟保健上，夏天氣溫高容易流汗，「汗為心之液」，若過度發汗，精神、體力會更感疲勞，所以多補充水分是非常重要的。攝取食材方面，「色赤入心」，紅色的食物有助於養心，如紅豆、洛神花、紅棗、紅麴、蘋果、枸杞、桑椹、山楂、櫻桃、胡蘿蔔等，都有養心補血，提升新陳代謝或消脂的功效。台灣有一句俗諺「入夏補老父」，意思是立夏這一天，應為年老的父親進補，進補要依據「夏屬火，其氣熱」的觀點，夏天可多吃上述的紅色食物，打成果汁或煮成湯喝，都能夠養心、補足陽氣。

除了紅色食物之外，以下的食物也有助於維護心臟血管健康：

① 薏仁：

屬於水溶性纖維的澱粉類食物，包含：蛋白質與油脂、維生素B1、B2，以及鈣、鐵、磷等礦物質，每天食用50~100公克的薏仁，可以降低血液中膽固醇和三酸甘油酯的濃度，預防高血壓，進而降低心臟病的發生機率，但要小心薏仁是碳水化合物，吃多了容易攝取過多的熱量，而其所含的醣黏性高，吃多可能不利消化。

② 木耳：

高纖的成分可以刺激腸胃蠕動，幫助排便，加速膽固醇排出體外，蛋白質含量是牛奶的6倍，因此被稱為素中之葷，而其中含有抗血小板凝結的物質，對於動脈硬化、冠心病及阻塞性中風有保健效果。

③ 海藻類：

海藻富含碘，是合成甲狀腺素的主要原料，也富含鈣，高膳食纖維可以降低人體對於膽固醇的吸收，同時降低血壓，研究發現，海帶中的海藻多醣、昆布素，有類似肝素的作用，可以防止血栓和血液黏性增加，預防動脈硬化。

④ 納豆：

納豆是黃豆通過納豆菌（枯草桿菌）發酵製成，具有黏性，不但保有黃豆的營養價值，富含維生素K、提高蛋白質的消化吸收率，由於在發酵過程中會產生多種生理活性物質，具有溶解體內纖維蛋白（血栓）及其他調節生理機能的保健作用，還可以抗菌、預防骨質疏鬆、抗氧化。

⑤ 山楂：

山楂含有山楂酸、黃酮類、醣類、多種有機酸和礦物質，其中富含維生素C、黃酮類和三萜類



物質，都是天然抗氧化劑，可增加冠狀動脈血流量、擴張血管，有利心臟血管健康。

6 杏仁：

含有對心臟有益的必須胺基酸和不飽和脂肪酸，研究發現，杏仁不但有蛋白質，還有維生素E和精胺酸，可以降低心臟病發生的風險，通常美國杏仁對心血管助益較大，南杏則是對呼吸系統較好。

7 黑芝麻：

有強力抗氧化成分的芝麻，不但能防止老化，也能讓血管變得有彈性，黑芝麻中的不飽和脂肪酸有助維持血管彈性，預防動脈粥狀硬化，也能幫助排便。

8 菠菜：

富含葉酸，大量鐵質和微量的錳，可以改善及預防貧血，增加紅血球中血紅素的原料，而其中維生素B12則可以促進生長發育。

飲食方面宜清淡以低脂、易消化、富含纖維素為主，多攝取天然穀物、蔬菜水果，避免油炸、太鹹或加工過的精緻食品；立夏後，氣溫升高，容易出汗，立夏時節要注意不可過度出汗，運動後要適當飲溫水，補充體液，選的運動不要過於劇烈，可選擇較溫和的運動如瑜珈、散步、慢跑等，切勿運動完飲用冰水，因為腸胃受到冰水的低溫刺激後，可能會影響生理功能，立夏的天氣還延續著春日的暖意，氣候也不像夏季如此炎熱，最適合從生活起居及飲食調養來加強養心，打造好體質，從立夏養生做起。



資料來源：

<https://health.udn.com/health/story/10429/883244>

<http://www.dfg.cn/big5/ssht/ys/46-lx.html>

<https://www.edh.tw/article/597>

中藥補氣健脾胃，提升免疫有一套

大家都知道預防疾病最重要的事就是要戴口罩、勤洗手和提升免疫力做起。在提升免疫力這一方面，中藥是否有提升免疫力的效果呢？其實，免疫力的概念，中醫自古即有。免疫力在中醫的說法是「正氣」，中醫所指的正氣泛指人體精、氣、血、津液等生命物質和臟腑經絡等組織結構的正常功能活動，以及基於此而產生的各種維護健康的能力包括自我調節能力、適應環境能力、抗病防病能力和康復自愈能力，如果「正氣存內，邪不可干」，而邪氣是指細菌或病毒等外來病原菌侵犯人體造成生病，為「邪之所湊，其氣必虛」，人體如果有外邪在其中，表示正氣早就受到虛損了才會致病，因此要對抗各種疾病，「正氣」也就是免疫力，免疫力的強弱也反映了五臟精氣的興衰。

中醫的五臟學說，五臟分別是肺、肝、腎、心、脾，金、木、水、火、土相對應之，此即謂五行相生。五行相生為水(腎)生木(肝)、木(肝)生火(心)、火(心)生土(脾)、土(脾)生金(肺)、金(肺)生水(腎)；五行相生者是前一臟器功能正常，則其相生的下一臟器功能運轉亦能正常。其相剋性為木(肝)剋土(脾)、土(脾)剋水(腎)、水(腎)剋火(心)、火(心)剋金(肺)、金(肺)剋木(肝)，五行相剋可調節五臟間功能不會過於亢進，達五臟安和之狀態。肺是指呼吸系統，包括鼻子、咽喉和肺臟，是身體的第一道防線。脾，是指消化系統，脾為後天之本，消化好，營養充足抵抗力自然好。腎，即為泌尿系統，也是先天之本，生命力強，抵抗力當然也強大。一般免疫力會隨著年齡的增長而下降，因為呼吸系統、消化系統等都會隨著年齡而退化，這是不可避免的。因此我們只能從生活上去做養生，減緩免疫力因年齡而衰退。

金朝著名醫家李東垣曾在著作《脾胃論》中提出：「百病皆由脾胃衰而生也。」如果脾胃運化失常，就好比馬達無法運轉發電，氣血生化不足就會影響其他五臟六腑，間接造成許多病症，除了消化系統的疾病外，疼痛、哮喘、失眠、月經失調、焦慮等常見疾病都與脾胃有關。台灣濕熱的環境，多元的飲食文化，加上街上滿滿的手搖飲料店，冷飲隨手可得，很容易就將生冷寒涼的食物吃進肚，無疑是「病從口入」，造成脾胃的負擔。脾胃一旦受損，導致營養無法有效吸收，代謝後的廢棄物也無法有效排出，久了也會使身體免疫力變差，埋下病根。因此，建立良好的飲食習慣是第一步，吃東西要細嚼慢嚥、清淡飲食、避免生冷或辛辣的食物和飲食定時定量。中醫的經絡觀點，早上7點到11點是走脾胃經，這時候吃一頓溫熱的早餐可以幫助脾胃活動，有效地吸收營養成分。中藥材方面，茯苓健脾利水，可以改善脾胃虛弱、四肢無力的情況，也有利尿和消水腫之功效。芡實健脾補腎，有收澀、止瀉的作用，有拉肚子的症狀時適合使用，便秘者則要慎用。白朮補氣健脾還有利水的效果，可以幫助排掉多餘的水分。山藥健脾胃，益腎氣，對消化不良、增進食欲有幫助，山藥的黏液還可以保護胃壁。蓮子有改善脾胃降血壓還有寧心安神、幫助睡眠的作用。以上所述之藥材，大家有沒有發現茯苓、山藥、芡實和蓮子就是日常生活上常喝到的四神湯的材料呢，若要健脾胃，不妨喝點四神湯！此外，中醫也強調「治未病」，許多中藥材也可以增強人體「免疫力」，像是孫安迪醫師自創的安迪湯即是家喻戶曉的養生配方，有助於調節免疫力，配方的藥材僅僅三樣藥材，黃耆、枸杞



和紅棗，煮成茶飲日常飲用即可，或是再根據要加強的地方搭配不同藥材熬煮即為升級版的安迪湯。

想要提升免疫力，日常就要注重養生，而養身的重點應以順應自然為主，古人日出而作，日落而息，晚上不熬夜，就是養生的好方法。少吃油炸食物及甜食，這類飲食會增加身體濕的狀況，中醫認為甜食吃多會損傷脾胃（消化系統）功能，讓體內濕氣排不出去，也會造成黏膜發炎，油炸食物也一樣，甚至造成便秘，一天不排便，就會更加重濕的狀況，因此平時應該要多吃蔬菜水果維持每日排便順暢。除了維持良好的飲食、生活習慣，也可以透過按摩以下穴道來保養身體：

- **合谷**:針對呼吸道症狀，位於手背1、2掌骨之間，當第二掌骨橈側的中點處。
- **曲池**:針對皮膚症狀，屈肘成直角，在肘橫紋外側端（尺澤穴）與肱骨外上髁連線中點，即在手肘關節彎曲凹陷處。
- **足三里**:針對腸胃症狀，用右手掌心按右腿膝蓋頂部，五指朝下，中指頂端向外一指的位置就是右腿足三里。換左手用同樣方法可以找到左腿足三里。
- **三陰交**:針對婦科症狀，側坐或仰臥位。手指四指併攏，小指下邊緣緊靠內踝尖上，食指上緣所在水平線與脛骨後緣的交點，按壓有酸脹感處即為此穴。
- **太衝**:針對神經和肌肉症狀，位置在腳的大拇趾、食趾夾縫正下方二指寸處即是穴位。

資料來源

- http://chengping.com.tw/feature/ins.php?index_id=18&index_m_id=0
- <https://www.dharmazen.org/X1Chinese/D32Health/H402Immu.htm>
- <https://health.tvbs.com.tw/nutrition/305925>
- <https://www.qchicken.com.tw/Health/NutritionContent/357>



中藥炮製學問大

中藥源於自然界的植物、動物、礦物，這些天然藥物有的含有劇毒，有的含有雜質和泥沙或是質地堅硬，因此需要經過加工炮製後才能使用。炮製藥材有分成主藥和輔料兩種，主藥是藥材本身，而輔料是主藥之外的一切附加物料的總稱，它必須具有較高的化學穩定性，不與主藥起反應，不影響主藥的釋放、吸收和含量測定。目前常用的輔料種類大致可以分成液體輔料和固體輔料兩大類。

液體輔料

- **酒**：改變藥性，引藥上行；增強活血通絡作用。矯臭矯味。常用酒製的藥材有黃芩、大黃、白芍、白花蛇舌草、常山等。
- **醋**：降低毒性，緩和藥性；引藥入肝，增強活血止痛作用。常以醋製的藥物有延胡索、甘遂、商陸、大戟、芫花、柴胡、莪朮、香附等。
- **鹽水**：引藥下行，增強療效；緩和藥物的辛辣之性；增強滋陰降火的作用。常以鹽水製的藥材有杜仲、巴戟天、小茴香、橘核、車前子等。
- **薑汁**：抑製藥物的寒性；增強和胃止嘔作用；降低毒副作用。常以薑汁製的藥材有竹茹、草果、半夏、黃連、厚朴等。
- **蜂蜜**：增強潤肺止咳作用；增強補脾益氣的作用；緩和藥物性能。常用蜂蜜炮製的藥材有甘草、麻黃、紫菀、百部、白前、枇杷葉、款冬花等。
- **麻油**：增強療效；利於分碎，便於調劑和製劑；降低毒性。常以麻油製的藥材有馬錢子、地龍等。

固體輔料

- **米**：增強藥物健脾止瀉作用；降低刺激和毒性；降低毒性。常以米製的藥材有斑蝥、紅娘子、黨參等。
- **麥麩**：吸附油脂，緩和燥性；增強療效；除去藥物不良氣味。常以麩製的藥材有枳殼、枳實、殭蠶、蒼朮、白朮等。
- **土**：降低藥物的刺激性；增強藥物補脾止瀉的療效。常以土製的藥材有白朮、當歸、山藥等。
- **蛤粉**：使質地酥脆，便於調劑和製劑；降低藥物的滋膩之性，矯味。常以蛤粉製的藥材有阿膠。
- **河砂**：增強療效；降低毒素；便於除去非藥用部位；矯臭矯味。常以河砂製的藥材有馬錢子、骨碎補、狗脊、龜板、鱉甲等。

參考資料

<https://kknews.cc/health/85j2684.html>

中藥材的清洗和挑選

藥膳料理一直以來都是國人進補的好選擇，無論是夏季涼補、冬令進補，或是平常燉煮一碗枸杞紅棗白木耳湯，都跟中藥材息息相關。大規模的種植藥用植物往往會噴灑農藥減少病蟲害；另外中藥材保存不易，在製造過程中有些藥材如山藥、茯苓、菊花、蓮子、白木耳和百合等會以硫磺薰蒸以達到避免蟲蛀、防腐和護色，然而硫磺薰蒸會產生二氧化硫殘留，二氧化硫遇到水會變成硫酸，吃下肚則會刺激胃腸黏膜，輕則造成嘔吐及腹瀉，重則誘發呼吸系統疾病，對患有氣喘疾病的人，可能造成嚴重過敏或休克。

要怎麼挑選中藥材才能避免把二氧化硫吃下肚呢？首先，藥材挑選不要挑太白的，如山藥、百合，枸杞也不要挑顏色太鮮豔的，再者若是散裝的藥材可以抓取一把近聞，有刺鼻味道的不買，或是觸摸藥材表面粗糙者則二氧化硫殘留可能較低。料理前先用流動的清水抓洗1-2分鐘，再用45°C溫水浸泡至少20分鐘或是清洗後再放入滾沸的熱水中汆燙5分鐘，浸泡藥材避免過久，以免有效成分釋出太多。燉煮時所選用的鍋具應以陶瓷或不鏽鋼材質，不建議使用鐵、銅、鋁、錫等金屬材質。水加至一定量，大火煮至沸騰再轉小火慢熬，過程中勿開鍋蓋，以免藥材的揮發油成分散失。藥膳補湯常搭配雞、鴨等肉類，應先汆燙後，再與藥材共煮。現代人飲食往往攝取過多的肉類，若想進補又不想要負擔太多的話可以考慮以蔬菜和菇類取代肉類燉煮。

若是不放心選用散裝藥材的話，也可以去合格的中藥販賣場所購買有GMP認證的中藥大廠購買安心飲片，安心飲片會檢驗其農藥殘留、黃麴毒素、二氧化硫、微生物等數據是否符合法規規範。讓您買得安心、吃得放心。



參考資料

- <https://www.mohw.gov.tw/fp-207-38274-1.html>
- <https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=70723>
- <https://health.udn.com/health/story/6037/4257147>



中藥小故事

百合



話說在東海之上，有一夥兇狠的海盜，靠打劫海邊的漁民為生。

這天，他們乘著海盜船跑上岸，洗劫了一個小漁村。海盜們把財物糧食統統搬上賊船，又把村子裡的婦女兒童趕上船，駛向大海中的一座孤島。沒過多久，海盜船又駛離海島，到別的地方搶劫去了。他們知道這些婦女和孩子沒有辦法逃出孤島，所以連看守的人都沒留下一個。

第二天，狂風大作，雨如瓢潑，海水掀起幾丈高的惡浪。被搶來的婦女紛紛跑到海邊祈求龍王，盼望風暴把賊船掀翻。也許是作惡多端的海盜觸怒了龍王，他們果真沒躲過去，全部掉進大海喪命。幾天後，不見海盜蹤影，婦女和孩子們十分高興。可是，又過了一些日子，他們把賊窩裡的糧食吃光後又犯起愁來：四周是漫無邊際的大海，到哪兒去找吃的呢？島上搶來的金銀財寶雖多，可並不能填飽肚子。人們餓得頭昏眼花，就在島上到處找食物，鳥蛋、野果、被潮水衝上岸的死魚，能食用的就吃。

有一天，有位婦女偶然間挖到了像大蒜頭一樣的野菜根子，煮熟後一嘗，又香又甜。於是，大伙兒紛紛挖起這種野菜根子來了。一連吃了好幾天，他們發現這種東西不但像糧食一樣解餓，就連原先幾個身體瘦弱、癆傷咳血的患者，吃了這種東西也都恢復健康了。

第二年，有一條採藥船偶然來到孤島，島上的人歡天喜地接待了採藥人。採藥人問明了這些婦女兒童的遭遇後很是奇怪：「這荒島上根本不長糧食，你們怎麼個個吃得又白又胖？」婦女們把挖來的「大蒜頭」拿給採藥人看，採藥人猜想它可能具有藥性。

後來，採藥人找來大船把婦女和兒童接回陸地，並且帶回許多「大蒜頭」。經過栽種、試驗，他發現這東西果然有潤肺止咳、清心安神的作用，就把它當作藥材使用。在為這藥命名時，採藥人掐指一算，在島上遇難的婦女和孩子，合起來一共100人，就把它叫做「百合」。

■ 參考資料: <https://kknews.cc/zh-hk/story/r145k4n.amp>

百合的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Lilium lancifolium* Thunb.

俗名(Common Name) (中) : 山蒜頭、新百合

(英) : Tiger lily、Coral lily

來源(Source) : 為百合科(Liliaceae) 植物卷丹*Lilium lancifolium* Thunb.

或百合*L. brownii* F. E. Brown或細葉百合*L. pumilum* DC.的鱗莖。

藥材性狀

- 鱗葉呈長橢圓形，頂端較尖，基部較寬，邊緣薄，微波浪狀，常向內捲曲，長2-3.5 cm，寬1-1.5 cm，厚1-3 mm。
- 表面乳白色或淡黃色，光滑，半透明，有縱直的脈紋3-8條。質硬脆，易折斷，斷面較平坦，角質樣。
- 無臭，味微苦。

顯微性狀

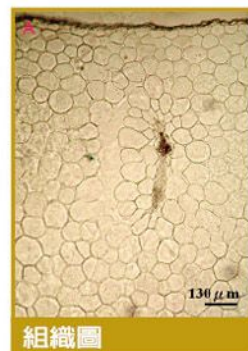
- 澱粉呈長卵形、類圓形、腎形或不規則形，直徑4-29 μm ，長約至46 μm ；臍點不甚明顯，人字狀或短縫狀。
- 表皮細胞垂周壁稍增厚，有的呈連珠狀；氣孔類圓形，直徑60-69 μm ；螺紋、網紋導管直徑約至30 μm 。

參考資料

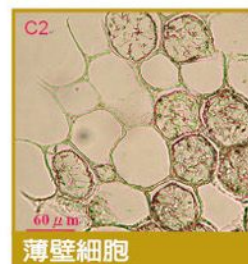
- 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。411-416頁。
- 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生中醫藥委員會。267-268頁。



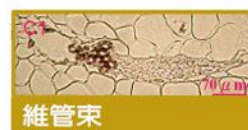
藥材圖



組織圖



薄壁細胞



維管束



台南山上花園水道博物館

歷史背景

為了提供潔淨民生用水，改善衛生環境，1897年臺灣總督府衛生工程顧問威廉巴爾頓(W.K. Burton)與其學生兼助手濱野彌四郎進行臺南地區的水源、水質的調查，於1912年開始建設臺南水道，以重力排水方式，提供臺南市區民生用水，工期共歷時10年，於1922年完工使用；1982年因烏山頭水庫、曾文水庫與潭頂淨水廠陸續完成而功成身退，見證日治時期衛生工程現代化的發展歷程。

整體之建築與空間形式極具特色，2002年指定為縣定古蹟、2005年指定為國定古蹟，2011年起臺南市政府開始進行古蹟修復計畫，並結合原農業局苗圃規劃成「臺南山上花園水道博物館」於2019年正式開放參觀。

山上花園水道博物館包括博物館區及相距約一公里的淨水池區。博物館區擁有A館「快濾池室」、B館「快濾筒室/辦公室」及C館「送出唧筒室」等國定古蹟及濱野彌四郎碑座與難得一見的豐富林相；淨水池區則包含「淨水池」、「量水器室」、「淨水池步道」及蝙蝠生態等，兼具文化與生態休閒教育。

營業時間

每日上午9:30到下午5:30，下午4:30以後停止售票。
每週二休園

票價

淨水池區 免費（不限資格）

博物館區 全票100元（外縣市民眾&外國遊客）

半票50元 學生、65歲以上本國國民、設籍臺南市之市民（持身分證、駕照、市民卡可享優惠）

免費（設籍山上區之區民、持志工榮譽卡、70歲以上6歲以下本國國民、持身心障礙手冊者及陪同1人）



台南山上花園水道博物館（台南旅遊網提供）



台南山上花園水道博物館（台南旅遊網提供）

參考資料<http://waterworks.tainan.gov.tw/index.php>



台南山上花園水道博物館（台南旅遊網提供）

新化老街巡禮

景點介紹—新化老街

日治時代的台南州新化郡，包含了新化街、善化街、新市庄、安定庄、山上庄、玉井庄、楠西庄、南化庄、左鎮庄，這都是熟悉的地名，也表示新化從日治時期就是一個台南山區入口的重要政經中心，可以想像一下當時的商賈雲集與繁華，日人、漢人與平埔族群間的來往。

也因此興建了大批洋樓、街屋，形成繁榮的商店街，交易極為熱絡。走上今日的新化老街，從保留下的老洋樓，仿巴洛克式的立面建築，講究的花紋與雕飾，不經意的發現這邊的商家多為幾十年歷史的老商號，與老街上現代便利商店7-11比較起來，光線雖不明亮，貨品排列也隨性，但走進每家商號，卻令人回想起小時候穿梭在雜貨店中，店家吆喝買賣的情景，彷彿當年的榮景在歲月痕跡中再度顯現。

景點介紹—楊逵文學紀念館

楊逵先生是台灣在日治時期，文學作品被填入教科書的第一人，是新化當地非常受到尊重的文學作家，可說是新化人的驕傲之一，位在新化街役場旁的楊逵紀念館，進門一定要細看的就是當時楊逵老師用的桌椅，木桌子上有一處特別凹陷的地方，據說是因為楊逵先生習慣在寫作時手肘撐著桌面思考，每天磨啊磨的，後來那邊最常接觸的地方就凹陷下去了，讓人不得不佩服楊逵老師對於文學創作的精神，共有兩層樓的楊逵紀念館中除了保存一些他生前常用的物品及生平事蹟以外，二樓還有許多楊逵先生的文學作品可以欣賞，建議來此處可以先預約，館方會請導覽老師講解楊逵的生平，解釋他的作品，這樣參觀起來會更有深度，來此也要記得順訪隔壁的歐威電影館及新化街役場喔。

景點介紹—大目降文化園區

新化原為西拉雅平埔族聚落，舊稱「大目降」，為西拉雅語 Tavocan 音譯。西拉雅 (Siraya) 是台灣文字記錄最早居住在台南的族群，與大台南歷史和文化的形塑與發展有著密不可分的關係。大目降文化園區原為警察宿舍，經修復之後成為一綜合園區，內有多個景點，例如武德殿、日式宿舍群、日式庭園、故事館、大目降廣場等，文化資產及文化設施密集，是認識大目降文化至今演變的最佳文史遊覽場域。



新化老街店家招牌



楊逵文學紀念館-館區外觀



大目降文化園區-大目降故事館



新化老街夜景



大目降文化園區-武德殿

參考資料<https://www.twtainan.net/>

台南新景點

特色工廠一把罩 | 倘佯酒香 | 生技體驗路線 |

建議旅遊行程：

官田水雉生態保育園區>善化啤酒觀光工廠>
新市港香蘭綠色健康知識館>新市南科考古館>
新化瓜瓜園地瓜生態故事館

鄰近熱門景點：

麻豆：麻豆港（水堀頭）史蹟公園、麻豆代天府、
總爺藝文中心
新市：迎曦湖、樹谷生活科學館、幾米公園
山上：山上花園水道博物館
新化：新化商圈(老街)、楊達文學紀念館、新化街役場、
新化國家植物園
左鎮：左鎮化石園區、草山月世界、308高地

港香蘭綠色健康知識館

- 開放時間：08:30~17:30(每天開放)
- 專人導覽：10:00&14:00各一場
- 20人以上團體請於到訪日三天前預約
- 預約電話：06-5052505 0800-728365
- 網址：www.biotanico.com.tw
- 地址：台南市新市區南科一路1號

資料來源：臺南市政府經濟發展局
<https://www.tourismfactory.tw/TripContent.php?id=62>
資料來源：臺南市政府觀光旅遊局
<https://www.twtainan.net/zh-tw/attractions/detail/1342>



水雉生態教育園區



善化啤酒觀光工廠



港香蘭綠色健康知識館



南科考古館



瓜瓜園地瓜生態故事館

活動窗 櫥



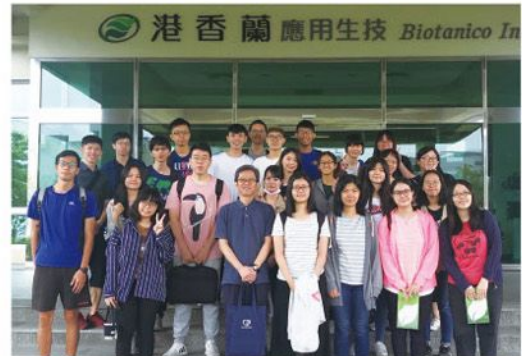
▲ 台南空軍第一通信航管資訊中隊



▲ 嘉義派報工會



▲ 勞動部勞動力發展署雲嘉南分屬志工



▲ 高雄科技大學

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

低熱量、無負擔，
輕鬆喝出好氣色！



天然

質純

健康

山楂玫瑰茶 漢方

選用天然草本植物，搭配山楂、玫瑰等對女性有益的花草，幫助消化道機能，促進新陳代謝，調整體質。玫瑰帶來的芳醇氣味，搭配山楂酸中帶甘的滋味，適合喜歡微酸口感的朋友。

促進代謝·青春美麗

5 大特色!!

- 嚴選天然素材，無添加人工香料，呈現自然風味
- 口感清香芳醇，可連續回沖不浪費
- 單包鋁箔包裝，充氮保鮮，攜帶方便
- 通過國際級ICP重金屬、GC農藥殘留、維生素檢驗合格
- 投保產物責任險，安心有保障