



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
2020 July-August



能走能動就是健康
“鈣”好基礎存骨本

夏季疾病預防保健

女性各年齡層的保健

存骨本、顧老本-骨質疏鬆預防從年輕做起

ISSN 172-6345X



9 771 726 345003



Contents 2020 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：臺南市永康區環工路9號
電話：06-233-6681
傳真：06-232-1021
網址：www.kaiser.com.tw
e-mail：kp@kaiser.com.tw

KP港香蘭藥廠

服務諮詢專線：0800-317317

KP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
					2	3
					4	5
5	6	7	8	9	10	11
十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一
12	13	14	15	16	17	18
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八
19	20	21	22	23	24	25
廿九	三十	六月	初二	初三	初四	初五
26	27	28	29	30	31	
初六	初七	初八	初九	初十	十一	

八月 August

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
						十二
2	3	4	5	6	7	8
十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九
9	10	11	12	13	14	15
二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六
16	17	18	19	20	21	22
廿七	廿八	廿九	七月	初二	初三	初四
23	24	25	26	27	28	29
初五	初六	七夕	初八	初九	初十	十一
30	31					
十二	十三					

新知專欄

01 | 夏季疾病預防保健

藥膳美食

03 | 冰糖菊花茶

04 | 天麻魚頭豆腐湯

專題報導

05 | 女性各年齡層的保健

07 | 存骨本、顧老本—骨質疏鬆預防從年輕做起

中醫藥焦點新聞

09 | 中藥配伍

10 | 上中下品藥材

中藥小故事

11 | 麻黃

基原鑑定

12 | 麻黃

台南景點介紹

13 | 河樂廣場

14 | 台南市美術館

活動訊息

15 | 臺南活動訊息

16 | 機關團體參訪活動



夏季疾病預防保健

夏天天氣炎熱潮濕，這樣的氣候容易孳生蚊蟲和病原菌，除了日常環境清潔要多注意之外，以下介紹幾個夏天容易發生的疾病和預防方法：

簡介

登革熱俗稱天狗熱，又稱斷骨熱，是一種由蚊蟲傳播的傳染病。在臺灣傳播登革熱的病媒蚊為白線斑蚊或埃及斑蚊。病媒蚊叮咬病人後得到病毒，病毒在蚊蟲體內繁殖，經過8至15天後，再叮人吸血時自唾液傳給健康人，被叮咬的人就會感染登革熱。在臺灣登革熱最盛行的季節是夏天。

症狀

- ①典型登革熱的症狀有發燒或惡寒、皮膚出疹併有四肢痠痛、肌肉痛、前額頭痛及眼窩痛等。
- ②出血型登革熱的症狀，主要是發燒、頭痛、肌肉痛、噁心、嘔吐、全身倦怠、腸胃道出血、子宮出血、血尿和恢復期出疹等。
- ③出血型登革熱與典型登革熱的症狀很相似，兩者最大不同點乃在前者有血漿滲出的現象，臨床上會出現腹水向上流入肋膜腔導致肋膜腔積水，這是典型登革熱較為少見之症狀。出血性登革熱之血漿滲出量很多時，病人會呈現休克現象，稱為登革休克症候群 (dengue shock syndrome)，死亡率可高達44%。

預防

登革熱目前因沒有疫苗可以預防，所以防治登革熱的首要工作就是清除病媒蚊孳生源，家中閒置的花盆有積水務必倒掉，定期噴灑殺蟲劑減少蚊蟲孳生與及早偵測疫情，以防病毒擴散。

腸胃炎

簡介

夏季炎熱，大家在飲食上也傾向吃一些冰涼的食物，但進食冰涼的食物，容易刺激腸胃，造成不適。另外這些食物若沒有受到妥善的保存也容易受到病菌污染和孳生，一不小心吃下肚就容易患上急性腸胃炎。而一般腸胃炎可以分成細菌性和病毒性腸胃炎兩種。

症狀

- ①細菌性腸胃炎：大部分是由腸炎弧菌、沙門氏桿菌、病原性大腸桿菌、金黃色葡萄球菌、仙人掌桿菌及霍亂弧菌等病原菌所造成的。通常是透過被病原菌污染的食物和水而感染或是飛沫傳播。潛伏期一般為數小時至5天。症狀為腹瀉、噁心、嘔吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等，有時會伴隨血便或濃便，症狀嚴重程度依年齡、個人、病原菌等影響而不同。抵抗力越弱的人症狀會比較嚴重，甚至可能會死亡。症狀通常會持續1-2天，有時持續7-10天。
- ②病毒性腸胃炎：最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒感染。台灣地區諾羅病毒及輪狀病毒主要流行季節為11月到隔年3月間，高峰期為1月份。好發於5歲以下的兒童。輪狀病毒更是嬰兒和5歲以下的幼童造成腹瀉最常見的原因。而諾羅病毒則是任何年齡層皆可能受到感染。病毒性腸胃炎主要是透過糞口傳染，透過與病人的密切接觸、吃或喝到污染的食物或飲料等。

潛伏期通常為1-3天。主要症狀是水瀉和嘔吐不止，也可能會有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，通常感染後1-3天開始出現腸胃炎症狀，症狀可以持續1-10天，病程的長短取決於所感染的病毒種類及個人的免疫力。

預防方法

- ①保持手部清潔，經常洗手可以減少病原菌，不方便洗手時也可善用乾洗手輔助清潔。
- ②輪狀病毒造成的腸胃炎最有效的預防方法就是口服輪狀病毒疫苗，家裡有幼兒的家長可以考慮自費接種。但諾羅病毒目前尚無疫苗可施打。
- ③選擇充分加熱過的熟食及飲用煮沸的開水，盡量避免生食。

汗疹

簡介

夏季炎熱易流汗，對一些肌膚比較敏感和怕熱的小朋友來說，很容易得到汗疹，也就是俗稱的痱子。汗疹主要由於悶熱以及溼氣，導致皮膚的角質層吸水後腫脹，以至於汗管發生程度不一的堵塞，導致發炎反應的形成所引起。

治療方法：可使用痱子粉(膏)，配合一些口服抗組織胺藥物來減低症狀。

症狀

皮膚表面會產生紅疹、發癢現象，嚴重時的搔癢還會引發皮膚濕疹。

預防方法

- ①減少大熱天時出門，流汗最好趕快用濕毛巾擦掉，保持環境通風涼爽。
 - ②穿著輕薄以及通風透氣的衣物；1歲以內的小寶寶，因為汗腺功能發育還不完全，排汗功能較差，盡量避免“包緊緊”。
 - ③避免使用太過刺激的沐浴乳或是肥皂，洗澡次數不可過多，且水的溫度不宜過熱。
- 塗抹痱子膏，幫助吸汗，有收斂之效果。

參考資料

- <https://studentaff.ctu.edu.tw/ezfiles/4/1004/img/114/summerdisease.pdf>
<https://www.medpartner.club/folliculitis-care-treatment-introduction/>
<https://health.tvbs.com.tw/medical/309692>



冰糖菊花茶

材料：菊花3 g、枸杞少許、紅棗2-3顆、冰糖適量。

作法：500 ml開水煮滾後，放入菊花、枸杞和紅棗，燜約10分鐘即可，冰糖依個人喜好斟酌添加，即可飲用，可回沖至味淡。

功效：枸杞菊花茶是一種夏季常見的養生茶品，菊花屬於芳香類中藥，性味辛、甘、苦、微寒，歸肺、肝經，可以平息肝風、清肝熱、散風熱、上清頭目，能夠清解頭目的火氣，緩解眼部的疲勞，味道清香，口感清爽。

◎禁忌：菊花性偏寒，怕冷、手腳時常冰冷、脾胃虛弱等虛寒體質者不宜過度服用，懷孕的婦女亦要斟酌飲用。

藥材說明

菊 花

- 白菊花：清肝明目。白菊花味甘，清熱力較弱，平肝明目效用較強。
- 黃菊花：疏散風熱。味苦，疏散風熱、清熱解毒效用比較好。
- 野菊花：具有疏風清熱，消腫解毒的功效。



枸 杞

性味: 甘，平。歸肝、腎經。

功效: 補肝腎，明目。



紅 棗

性味: 性甘，溫。歸脾、胃經。

功效: 補中益氣，養血安神，緩和藥性。

天麻魚頭豆腐湯

材料：魚頭一個、板豆腐一塊、天麻15克、薑5片、蔥段少許和鹽適量。

作法：**①** 魚頭清洗乾淨後瀝乾水分備用，豆腐切塊、蔥段、薑片切好備用。

- ②** 天麻放入鍋中加入三碗水，小火煮25-30分鐘。
- ③** 取另一鍋熱鍋後放油和薑片爆香，魚頭煎至兩面金黃。
- ④** 倒入開水，煮約十分鐘，湯的顏色變成乳白時，再加入豆腐。
- ⑤** 倒入步驟2煮的天麻水，繼續煮20分鐘。
- ⑥** 起鍋前加適量的鹽和蔥段即完成。

用法：天麻有補腦、治頭痛的作用，加上魚頭和豆腐搭配，補充蛋白質，是一道適合全家食用的補腦料理。

說明：天麻性甘，平。歸肝經。有息風止痙，平抑肝陽，祛風通絡的功效。能增加腦血流量，降低血壓，天麻多醣也有免疫活性。自古就是一味治療頭痛、眩暈和明目增智的藥方。加上魚頭和豆腐提供天然動物性和植物性的蛋白質，是一道熱量低又兼具美味的養生煲湯。



天麻魚頭豆腐湯

參考資料

<https://kknews.cc/food/myykr2.html>



女性各年齡層的保健

女性們天生就被賦予了生育小孩的重大任務，因此女性們無論在哪一個年齡層都應該好好注意自己的身體狀況，保養身體維持良好的健康狀態。以下針對不同年齡層來介紹保養的重點。

青春期(10-14歲)

青春期是小女孩即將成為女人的一個過程，這個階段生長發育快速，必須攝取足夠的營養，奠定基礎。衛福部每日飲食指南建議，飲食的三大營養素比例為蛋白質10-20%、脂質20-30%、醣類50-60%，調查發現一般國高中女孩飲食有脂肪攝取過高、蔬果及膳食纖維攝取不足的現象，生長所需的維生素礦物質如：鈣、鎂、維生素E也是攝取不足，這些因素會增加日後營養素不均衡、體重過重、肥胖的風險。

青春期飲食應著重蛋白質的攝取，蛋白質跟肌肉生長、血紅素和免疫球蛋白生長有關。補充高蛋白食物可以幫助紅血球生成，紅血球增加，其攜帶的氧氣也會增加，對青少年女性來說可以減緩生理期帶來的不適感。青春期生長期間肌肉量和血液量的增加、每個月生理期的報到，使得鐵質的需求量相較其他年齡還要來的高，女性青少年時期生理期會造成約15-30毫克的鐵質損失，可能有缺鐵性貧血問題，出現頭暈、臉色發白的現象。根據衛生福利部「國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）第七版」，青少年(13-18歲)每人每日參考攝取量為15毫克，平日可多選擇高鐵食物，像是牛肉、豬肉、紅莧菜、紅豆等。另外，飯後適度食用維生素C含量高的水果，例如：芭樂、草莓、奇異果等，都能有效促進鐵質吸收。

適當補充脂質，以不飽和脂肪酸取代飽和脂肪， ω -3不飽和脂肪酸有助於穩定情緒，減少青春期的課業壓力，臨床已證實有輔助提升抗憂鬱的療效。常見富含的 ω -3不飽和脂肪酸的食物，包括：奇亞籽、亞麻籽、核桃、鮭魚、鮪魚、鱈魚等深海魚，其中的魚油，更被發現能抑制發炎反應，延緩青春期女性經痛、頭痛等經前症候群症狀。青春期是女性長高要把握的機會，骨骼發育最重要的營養素就是鈣質，這時候補充足夠的鈣質，幫助長高，儲存骨本也可以減少日後發生骨質疏鬆的機會。鈣質攝取可以從乳製品當中攝取，傳統豆腐是以含鈣的凝固劑加入豆漿製成的，每7公克就有75毫克以上的鈣質，所以茹素的青少年女性們也可以吃黑芝麻和豆腐來補充。

另外青春期，最惱人的外觀問題非青春痘莫屬了，滿臉痘痘不僅外觀不美麗，甚至會影響人際關係！避免青春痘生成的重點就是飲食要清淡，避免油炸和辛辣等刺激性食物，多吃蔬果少熬夜，洗臉勿過度搓揉刺激皮膚。

20-30世代

20-30歲階段的女性，是從一個學生踏入職場展開新生活的時候，這個階段的女性著重於外表膚質的提升，如何維持曼妙身材等。選用適合自己膚質的產品很重要，避免過油的保養品和彩妝品造成毛孔堵塞，每天下班彩妝要卸除乾淨，平時可以多攝取其維他命C和抗氧化物質豐富的莓果類，可以幫助肌膚抵禦外來的損傷，預防提早老化。經前症候群也是這個階段令人困擾的一個問題，經前症候群 (Premenstrual Syndrome)，通常在月經前一周出現，伴隨乳房脹痛、腰痠、背痛、食慾增加、嗜吃甜食、疲倦易累等現象，通常在生理期來潮後症狀即解除，此為

荷爾蒙變化帶來的不適，建議從日常生活作息改善為主，若症狀無法緩解再尋求藥物治療。

30歲的女性已步入職場多年，大多數人在此階段陸續結婚生子，邁向人生另一階段，在家庭事業兩頭燒的情況下維持健康更顯重要，在壓力較多的情況，會使一些人的生理期不適會增加，需要注意補充鐵質。如果此階段的女性有孕育下一代的計畫的話，可以在備孕時期就開始補充葉酸，每天400微克以上，幫助受孕後寶寶神經管的發育。皮膚的保養在此階段也更顯重要，因為30歲以後開始有所謂的“初老”現象，保健食品可以多補充一些膠原蛋白和抗氧化的產品，提早預防膚質老化如皺紋、暗沉、膚色不均和鬆弛等。

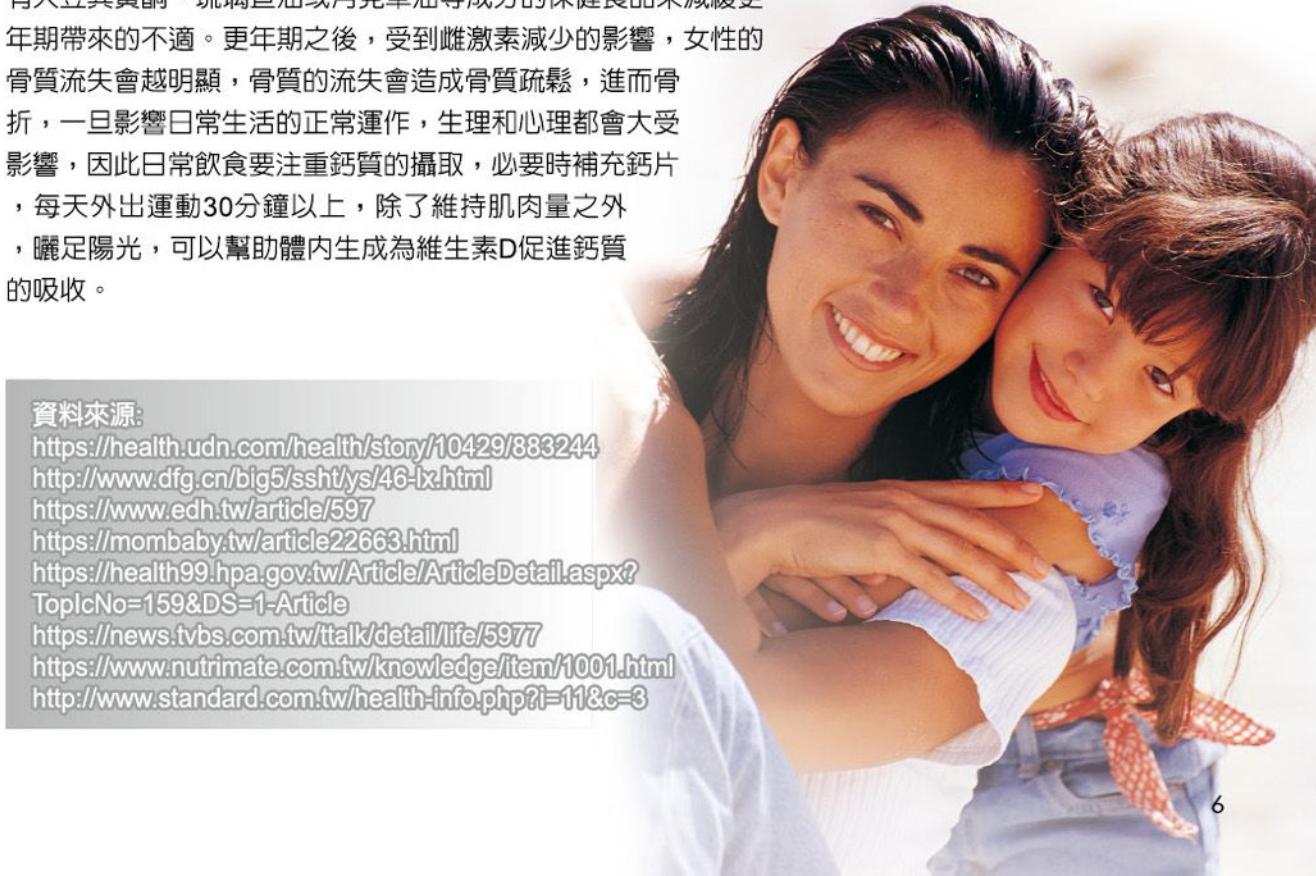
40-50世代

進入40歲之後，身體代謝率跟年輕時比較會大幅降低許多，因此飲食上更該講究重質不重量，最好的飲食方式就是低脂肪、高纖、攝取魚類和瘦肉等高優質蛋白等，減少罹患高血壓、心臟病、癌症等疾病的風險。現代人過度使用3C產品這會使得視力提早退化！大家都知道葉黃素可以吸收3C產品的藍光和抗氧化能力，保護眼睛的黃斑部，預防老年時期黃斑部病變，因此可以每天補充6-10毫克葉黃素的保健食品來保養眼睛！

再來這個時期最惱人的問題莫過於更年期了，伴隨自己幾十年的生理期突然消失，賀爾蒙的變化讓身體開始產生熱潮紅、夜間盜汗、失眠、憂鬱、陰道乾燥和尿道炎等問題。面對這一時期身體帶來的變化，首先維持良好的生活作息非常重要，避免喝咖啡或茶影響到睡眠，可以補充含有大豆異黃酮、琉璃苣油或月見草油等成分的保健食品來減緩更年期帶來的不適。更年期之後，受到雌激素減少的影響，女性的骨質流失會越明顯，骨質的流失會造成骨質疏鬆，進而骨折，一旦影響日常生活的正常運作，生理和心理都會大受影響，因此日常飲食要注重鈣質的攝取，必要時補充鈣片，每天外出運動30分鐘以上，除了維持肌肉量之外，曬足陽光，可以幫助體內生成為維生素D促進鈣質的吸收。

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>
- <https://mombaby.tw/article22663.html>
- <https://health99.hpa.gov.tw/Article/ArticleDetail.aspx?TopicNo=159&DS=1-Article>
- <https://news.tvbs.com.tw/ttalk/detail/life/5977>
- <https://www.nutriimate.com.tw/knowledge/item/1001.html>
- <http://www.standard.com.tw/health-info.php?i=11&c=3>





存骨本。顧老本 骨質疏鬆預防從年輕做起

人體骨骼的骨量大約在20歲至30歲會達到最高峰，之後骨量逐漸減少，更年期女性停經後因為荷爾蒙減少，骨質流失速度會加快，原因是雌激素會抑制蝕骨細胞的活性，而停經後女性雌激素大量減少而蝕骨細胞活性不被抑制的情況下，骨質分解的速度就變快，這也是更年期後之婦女易有骨質疏鬆症之原因。另外要注意的是懷孕婦女的骨質流失速度相當於停經後婦女，因為孕期胎兒逐漸變大變重，導致孕婦骨骼承受的壓力變大，降低骨骼韌性導致骨質疏鬆，另外懷孕時期血鈣分布會增加，如果這時鈣質補充不夠會造成骨鈣失衡導致骨質疏鬆，所以懷孕大約20週時要開始補充鈣片，避免骨質流失太多。如果骨質流失過多，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，使得骨骼變脆、變弱，就是所謂的「骨質疏鬆症」。骨質疏鬆症之成因是骨質分解的速度大於骨質形成的速度，導致骨質密度的減少。通常好發於老年人身上。但隨著國民平均年齡的增長，骨質疏鬆症的盛行率也是逐年上升。骨質疏鬆症是一種沈默的疾病，大多沒有明顯的症狀，有些中高齡患者，可能只有出現身高變矮(老倒勾)、駝背的外觀變化，這些患者平常不會覺察到它的存在，大多不以為意，但是只要一個輕微跌倒，或是突然過猛外力，如彎腰搬運物品，就可能造成骨折。骨折後引發嚴重的疼痛、無法行動、可能長期殘疾，影響健康生活品質，甚至死亡。

骨質疏鬆分類

- 第一型骨質疏鬆症：成因為缺乏雌激素所導致之骨質疏鬆症，停經後女性為好發族群。男性若因去勢或是性腺功能低下也有可能導致，但機率較低。男女比為1: 6
- 第二型骨質疏鬆症：又稱為老年性骨質疏鬆症，成因為成骨細胞活性降低，以及飲食上鈣質與維生素D之攝取不足或吸收不良所致，男女比約為1: 2。
- 繢發型骨質疏鬆症：由其他疾病或因素所造成，又可稱為第三型骨質疏鬆症。成因為性腺活性低下、甲狀腺亢進、長期使用類固醇，類風濕性關節炎、酗酒、抽菸與肝臟及腎臟疾患等。骨質疏鬆常侵犯的部位主要有三個：

• 脊椎骨：

脊椎骨負擔全身的重量，一旦發生骨質疏鬆，脊椎骨就會像海綿一樣被壓扁，我們稱之為「壓迫性骨折」。通常會有身高變矮，也就是俗語所說得「老倒勾（台語）」；如果是腰部的脊椎發生病變就會腰痠背痛；如果是胸部的脊椎骨產生骨折就會發生駝背的現象。

• 股骨（大腿骨）頭部：

老年人有骨質疏鬆後最常發生骨折的部位為大腿骨頭部和手腕，七十歲以上的女性這兩個部位的骨折發生率遠遠超過同年齡的男性。大腿骨頭部的骨折尤其嚴重，不但需要開刀、恢復很慢、也常常會危及生命。一旦發生大腿骨頭部的骨折，大約有10-25%的病患會在一年內死亡，另外25%在一年內無法行走；有40%或更多，必須依賴他人生活，所以是一種相當嚴重的疾病。



● 手腕骨：

骨質疏鬆就像是人體的海砂屋，外觀和一般的房屋一樣漂亮，但是只要小小的震動天花板就一塊一塊掉下來了；一般人跌倒時都會下意識地用手撐地，這時如果有骨質疏鬆症狀的人可能會因為這個動作造成手腕骨骨折。

因此，趁早存「骨」本很重要，世界骨質疏鬆基金會指出在年輕時期能多增加10%的骨密度，就可以使骨質疏鬆症的發生延緩13年。因此，在各年齡層階段都需要攝取均衡且足夠的營養素來維持骨骼健康。飲食上盡量不要偏食，多攝取含鈣食物，一般大家普遍會認為要補鈣就要多喝牛奶吃小魚乾，但是其實黑芝麻才是食物中含鈣量最多的！100 g黑芝麻中含鈣約975 mg，另外，黑芝麻營養豐富，經常吃不僅能防止頭髮過早變白或脫落，且還有很好的潤腸通便、抗老護膚的作用。海帶、紫菜和黑木耳也都是含鈣量很豐富的食物，海帶同時含有豐富的鈣和鐵，吃個涼拌海帶，喝個海帶湯，同時補鈣又補鐵呢！在骨質之形成中，維生素D和維生素K也扮演相當重要的角色。維生素D可增加鈣質的吸收與利用，可透過適當的每天曬太陽10到20分鐘由皮膚中自行合成，或是攝取高脂肪的魚類（鮭魚、沙丁魚、鮪魚、鯖魚等）、香菇、蛋黃等食材；維生素K則可協助骨質形成，從綠色蔬菜如菠菜、甘藍、甜菜、綠豆、萵苣(A菜心)、花椰菜、芥菜、香菜或綠色豌豆和胡蘿蔔中攝取。以上述來看補鈣的食物素材，其實植物類也占了一大部份，所以素食者雖然在骨密度上略低於一般飲食者，但是罹患骨質疏鬆症之風險並無顯著提高。反而要注意是咖啡攝取，咖啡的高磷酸含量和利尿效果會加速鈣質排出體外，因此每天咖啡1-2杯就好，不要過量飲用。另外也不要吃太鹹，高鈉飲食會加速鈣質流失及蝕骨作用。延緩骨質疏鬆症的除了飲食攝取充足的營養素之外就是運動，從事負重運動可以增加骨密度和維持肌肉量，幫助改善身體的協調與平衡，減緩肌少症之發生，降低跌倒和骨折的風險，平時應培養健走、慢跑、爬樓梯、舞蹈、登山、跳繩、重量訓練等具有對抗地心引力之運動。保持適當體重，不吸菸及節制飲酒，避免熬夜等健康生活形態。

另外檢視自身是否有風險因子，若父母曾發生過骨折，尤其是髖骨骨折，則個人罹患骨質疏鬆症的風險也會提高，且曾發生過骨鬆性骨折的病人，其發生第二次骨折的機率，是未曾發生過骨折的人兩倍，另外服用類固醇藥物者其骨骼亦會變得脆弱。另外停經後婦女、卵巢切除或45歲之前提前更年期的女性，因為荷爾蒙變化也要特別注意自身骨骼健康。定期追蹤骨密度，瞭解自己身體的狀況，生活上絕不會是個問題。即使有骨質疏鬆的情形，只要開始骨質疏鬆藥物的治療，運動的習慣，健康的飲食，都會讓您的骨骼保持一定的狀態，無論是旅遊和家庭生活，都會輕鬆自在。

參考資料

- [https://www.hpa.gov.tw/Pages>List.aspx?nodeid=216](https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=216)
- <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=634&pid=1197>
- <https://health.udn.com/health/story/5967/870450>



中藥配伍

中藥的配伍概念已有數千年之久，最早期使用中藥都是使用單一味藥材，單味藥材發揮的效果有限，力度也不足，因此透過配伍的概念，透過不同藥材的組合，達到對症下藥的目的；配伍，配就是配合、組合的意思；伍是部隊，隊伍的意思，就像是組成一支軍隊，所以中藥的配伍，就是兩味或兩味以上的藥物組合使用，隨著時代演進及用藥逐漸廣泛發展，變成一般熟知的君臣佐使，中藥配伍牽涉到藥物療效，也對用藥安全很重要，是學習中醫藥不可忽視的學問。

藥物互相配合應用，有的可以增進療效，有的可以相互抵消或削弱原有的功效，有的可以降低或消除毒副作用，也有的合用可能產生毒副作用。因此，《神農本草經·序例》將各種藥物的配伍關係歸納為「有單行者，有相須者，有相使者，有相畏者，有相惡者，有相反者，有相殺者，凡此七情，合和視之」。

- **相須**：就是兩種功效類似的藥物配合應用，可以增強原有藥物的功效。如麻黃配桂枝，能增強發汗解表，祛風散寒的作用；知母配貝母，可以增強養陰潤肺，化痰止咳的功效；附子、乾薑配合應用，以增強溫陽守中，回陽救逆的功效。
- **相使**：就是以一種藥物為主，另一種藥物為輔，兩藥合用，輔藥可以提高主藥的功效。如黃耆配茯苓治脾虛水腫，黃耆為健脾益氣，利尿消腫的主藥，茯苓淡滲利濕，可增強黃耆益氣利尿的作用；枸杞子配菊花治目暗昏花，枸杞子為補腎益精，養肝明目的主藥，菊花清肝瀉火，兼能益陰明目，可以增強枸杞的補虛明目的作用。
- **相畏**：就是一種藥物的毒副作用能被另一種藥物所抑制。如半夏畏生薑，即生薑可以抑制半夏的毒副作用，如一般常用的薑製半夏。
- **相殺**：就是一種藥物能夠消除另一種藥物的毒副作用。如金錢草殺雷公藤毒；麝香殺杏仁毒；綠豆殺巴豆毒；生白蜜殺烏頭毒；防風殺砒霜毒等。
- **相惡**：就是一種藥物能破壞另一種藥物的功效。如人參惡萊菔子，萊菔子能削弱人參的補氣作用。
- **相反**：就是兩種藥物同用能產生劇烈的毒副作用。如甘草反甘遂；貝母反烏頭等。

參考資料

- <https://kknews.cc/health/m6qjq4z.html>
- <https://kknews.cc/zh-tw/health/ln3gkj9.html>
- https://www.theqi.com/cmed/class/class6/med_14.php

上中下品藥材

中藥有所謂上中下藥材之說，而這個概念是從神農本草經而來。神農本草經，簡稱本經，是現存最早的中藥學著作，約在秦漢時代，本經記載了365種藥材，分成了上品、中品和下品。而後南朝陶弘景為《神農本草經》做注，並補充《名醫別錄》，編定《本草經集注》共七卷，把藥物的品種數目增加至七百三十多種。清朝孫星衍將《神農本草經》考訂輯復，成為現在通行本。上中下品之分根據藥材的毒性，將中藥分為三品，當時認為無毒的「上品」藥材是「君」藥，毒性小的「中品」藥材為「臣」藥，毒性較烈的「下品」藥材為「佐使」藥。

根據最初本經記載，上品藥：“上藥一百二十種，為君，主養命以應天，無毒，多服、久服不傷人。欲輕身益氣，不老延年者，本上經。上品藥功能滋補強壯，延年益壽，無毒或毒性很弱，可以久服，常見的上品藥材有黃耆、白芷、酸棗仁、人參、甘草、鹿茸、茯苓、阿膠、杜仲、枸杞、靈芝、大棗等；著名的「龜鹿二仙膠」沿用至今已有數千年歷史，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，是臨床上用於滋補、抗老化、治療退化性關節疾患的常見方劑。另外像甘麥大棗湯，是由甘草、浮小麥和大棗這三味上品藥材所組成，益氣養血、清心安神，平時也可煮成茶飲飲用，是一味不分年齡都適合飲用的養生茶。桔梗湯，別名甘桔湯，成分只有兩種藥材，就是甘草和桔梗，也都是上品藥材，效能為排膿解毒，治療咽喉腫痛和扁桃腺炎，平時當成茶飲飲用，則是一款適合教師、歌手、活動主持人等職業的人咽喉保養茶飲。

中品藥：“中藥一百二十種，為臣，主養性以應人。無毒有毒，斟酌其宜，欲遏病補羸者，本中經。” 中品中藥材多為無毒或微毒性，兼具養生和治療的功效，常見的中品藥材有白芍、黃芩、龍眼、枳實、當歸、百合、貝母等。下品藥：“下藥一百二十五種，為左使，主治病以應地，多毒，不可久服。欲除寒熱邪氣，破積聚，愈疾者，本下經。” 下品藥中大多數藥是有毒的如附子、烏頭、巴豆、大戟、甘遂、澤漆等；但也有少數下品藥是無毒的如連翹、大黃、白頭翁等。

參考資料

- <https://timing.91app.com/Article/Detail/34922>
- <http://yong-chang-chinese-herbs.blogspot.com/2013/01/blog-post.html>
- <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%A5%9E%E5%86%9C%E6%9C%AC%E8%8D%89%E7%BB%8F>
- <http://www.eck.org.tw/files/239-18-21.pdf>



中藥小故事

麻黃



從前有個老人懂醫知藥。可惜的是膝下無兒女能繼承衣鉢，於是他便收了一個徒弟。這個徒弟雖然年輕學東西快但是缺點就是驕傲自滿，經常把師父的話當作耳邊風，不把師傅看在眼裡。有的時候，上街賣藥的錢也不交給師傅，自己偷偷地用掉。老人傷透了心，萬般無奈對徒弟說：「該傳授給你的知識也傳授完了，你就自立門戶吧。」徒弟卻蠻不在乎地說：「如果師傅已經沒有東西要傳授給我的話，我想出去闖蕩一番，一定可以大有作為的。」

師傅仍不放心地說：「不過，有一種藥，你不能隨便賣給人吃，病情辨別不清，吃了就會出問題。」徒弟問：「什麼藥？」師傅說：「無葉草。」無葉草，這種草的莖和根的用處不同，發汗用莖，止汗用根，千萬不能弄錯，否則會出問題的。徒弟不以為意背了一遍，心想：「莖發汗、根止汗。這有什麼難理解的，老人家就是囉嗦。」向師父作揖答謝之後，便頭也不回地離開了。

從此，師徒分道揚鑣，各自賣藥。沒有了師傅的約束，徒弟的膽子就更大了，雖然認識的草藥不多，卻什麼樣的病都敢治。好景不常，有一天，他就用無葉草治死了一個病人。死者家屬不肯善罷甘休，抓住他去見縣官。縣官問道：「你從誰哪裡學的？」徒弟只好說出師傅的名字。縣官命令把師傅找來，說到：「你是怎麼教的？讓他把人給治死了！」師傅說：「小人無罪，他用無葉草治死了人，但我清清楚楚地教過他幾句口訣。」縣官聽罷，就問徒弟：「那你還記得嗎？背出來聽聽。」徒弟背道：「發汗用莖，止汗用根，如若弄錯，就會死人。」縣官又問：「病人是否有汗？」徒弟答道：「渾身出虛汗。」縣官怒不可遏：「你就是個庸醫！病人既已出虛汗還用發汗的藥，能不死人？」說罷，徒弟當場被打了四十大板，判坐大獄三年。師傅無罪，當堂釋放。

徒弟在獄中過了三年後，這才幡然悔悟。他找到師傅認了錯，表示決心痛改前非。師傅看見了他的誠心，這才不計前嫌再次收留他，並向他傳醫授道。因為這件事，徒弟再用「無葉草」時就變得十分小心了。為了記住這種草曾帶給他莫大的麻煩，於是他就將它叫作「麻煩草」，後來又因為這草的根是黃色的，世人又將之改叫「麻黃」。

■ 參考資料：

<https://kknews.cc/story/ov522gp.html>

麻黃的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Ephedra sinica* Stapf

俗名 (Common Name) (中) : 麻黃

(英) : Ephedra

來源 (Source) : 為麻黃科 (Ephedraceae) 植物草麻黃 *Ephedra sinica* 的地上草質莖。

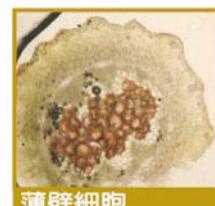
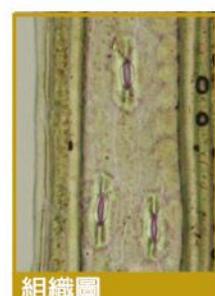
藥材性狀

- 細長圓柱形少分枝，表面黃綠色。
- 節明顯，節間長 2.5-6 cm。節上有膜質鱗葉二片，長 3-4 mm，銳長三角形，先端灰白色。
- 節基部紅棕色。
- 體輕質脆，易折，髓部紅棕色。
- 表面有細縱走稜線。
- 氣微，味澀，微苦。



顯微性狀

- 木栓層為 10 餘列木栓細胞。
- 皮層狹窄。韌皮部寬厚，有縱橫走向的根跡組織；油室多數，圓形或橢圓形，直徑達 $290 \mu\text{m}$ 。
- 形成層呈波狀圓環。木質部導管稀疏，多成單行“V”字形排列，間有木纖維群。
- 髓較大，有大型油室。薄壁細胞中含澱粉粒。
- 兩稜線之間有內陷的氣孔。
- 韌皮部外具有中柱鞘纖維。
- 表皮為一列方形細胞，外壁甚厚，其外具有角質層，稜線有突出的瘤狀角質。
- 木質部導管成束，主要為螺旋紋導管。表皮細胞下方具纖維群。
- 柵狀組織 2-3 列，含細小顆粒狀結晶。
- 皮層薄壁細胞排列疏鬆，呈類圓形，含有結晶。
- 髓部薄壁細胞甚大，類圓形，含有紅紫色物質。



參考資料

- 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。
297-309頁。



景點介紹-河樂廣場

由原中國城改建的「河樂廣場」，是市區最大的親水廣場，將提供親子戲水和樂融融的空間，並有中國城拆除回填展示區，寓教於樂讓大眾知道「河樂廣場」歷經府城最繁華運河碼頭、中國城的興衰，直至今日蛻變成為親水廣場，現場特意保存下來的中國城遺構，更能讓大眾感受這是一個具有歷史痕跡的場域，加上「富比世」雜誌的美譽（世界7大令人期待公園），期許臺南「回顧過去、展望國際」。

「河樂廣場」，寓意為西起環「河」街、東至康「樂」街（取兩條街名的一字來組合）。「河樂」音同「和樂」，賦予「闔家歡樂」意象，並兼具地理區位及特殊意涵；英文譯名The Spring則有湧泉、春天的雙重意涵。

地 址 700臺南市中西區中正路343-2號

營業時間 周二休園

票 價 免門票



臺南市美術館

景點介紹 台南市美術館1館

(原臺南市警察局/原日治時台南警察署)

由石昭永建築師及普立茲克建築獎得主坂茂建築設計事務所共同設計建造。主體建築原為1931年落成的臺南警察署，為臺南市定古蹟，當時是由臺南州技師梅澤捨次郎所設計，為折衷主義的裝飾藝術式樣(Art Déco)建築。1館新舊融合的空間中，以展示臺南在地藝術家作品，以及其他地區重要藝術家之作，並以美感教育為發展目標

地址 700臺南市中西區南門路37號

開放時間 週二至週日 09:00 -17:00

(週一休館，國定例假日若適逢星期一，仍為休館日)

週六延長開放至21:00

國定例假日照常開館，除夕、初一、初二休館

門票資訊 票券可同時參觀1館二樓與2館。

● 門票定價

■ 台南市民票：80元 ■ 外縣市敬老票與學生票：100元

■ 團體票(10人以上)：150元 ■ 普通票：200元

(市民與65歲以上年長者須出示身份證、學生則出示學生證)

● 2020/12/31前優惠票價

■ 台南市民票：50元 ■ 外縣市敬老票與學生票：80元

■ 團體票(10人以上)：120元 ■ 普通票：150元



原台南警察署美術館1館外觀1



臺南市立美術館2-1



美術館2館2-3



臺南市立美術館2館



美術館2館4

景點介紹 台南市美術館2館

由石昭永建築師及日本坂茂建築設計事務所共同打造，是由普立茲克建築獎得主所規劃設計的建築物。建築本體以鳳凰花為發想概念，五角形的外型將使南美館成為一座象徵臺南的文化地標，垂直錯落堆疊的展示空間，結合大型碎形屋頂，構成南美館2館的主要外型

地址 70041臺南市中西區忠義路二段1號

開放時間 週二至週日 09:00 -17:00 (週一休館，國定例假日若適逢星期一，仍為休館日)

週六延長開放至21:00

國定例假日照常開館，除夕、初一、初二休館

門票資訊 同臺南市美術館1館



2020夏季流蓮忘返好趣處

『來去白河賞味一賞荷品蓮趣，荷泥不染疫』
做好防疫措施、戴好口罩、勤洗手的前提下推
薦您來臺南白河走走，賞蓮~嚐蓮~流蓮~

行程建議：

愛上南89體驗蓮鄉北五里之旅（賞蓮紅線）、
愛上南90線體驗綠隧樂活之旅（生態綠線）、
愛上172體驗關嶺懷舊之旅（溫泉棕線）、愛
上165體驗馬稠後文化之旅（文化黃線）及各
社區小旅行，邀請遊客到蓮鄉深度旅遊。



關子嶺溫泉公園



蓮花照片 黃博郎 拍攝

資料圖片來源：
台南一向<https://www.tainanoutlook.com/activities/baihe-lotus>
臺南市政府觀光旅遊局

活動 窗櫈



▲高雄自強教會



▲Mosaic Taiwan 2019外交學術單位



▲寧夏一行貴賓



▲TTC Group (越南)

補充鈣質 保住骨本



骨立挺 鈣加強錠

● 有機海藻鈣(愛爾蘭)+牡蠣鈣(美國)：

有機海藻鈣為美國FDA核准上市的安全食品，擁有歐洲專利(0966295)具吸收率臨床實驗，來自愛爾蘭大西洋，純淨無污染，富含鈣質及74種微量元素，採用先進技術特製而成，吸收率極佳。

● 軟骨素：

含活性黏多糖物質，適時食用可補充身體所流失的固本物質。

● 膠原蛋白：

補充膠原蛋白可以補充營養，養顏美容，調節生理機能。

● 維生素D：

可以幫助鈣、磷的吸收及利用，幫助骨骼生長發育。

● 維生素C：

維持體內結締組織生長、促進膠原形成的重要因素。

● 鎂、鋅、銅、鎳：

構成骨骼與牙齒的成分，為能量代謝因子。共同維持心臟、

肌肉及神經等正常功能。

完整保鈣新配方，
給您活力與健康！



港香蘭 ✓ 符合多項國際標準

TGA Health Safety
Regulation
澳洲 TGA PIC/S GMP

FDA
美國 FDA cGMP

GMP
台灣 TFDA GMP

健康諮詢專線: 0800-728-365

✓ 每日飲用
給您明亮好眼力！



天然

質純

健康

枸杞菊花茶

漢方

嚴選上等杭菊為底，結合枸杞、決明子等多項護眼素材，富含類胡蘿蔔素、玉米黃素、枸杞多醣、微量元素等多項珍貴有益成份，促進新陳代謝、舒緩眼睛疲勞，是您日常保健的好幫手。

溫潤甘甜 · 開拓視野

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、微生物檢驗合格
- 投保產物責任險，安心有保障