



# 港香蘭

根植預防藥學·提高優質生活

內資已付  
高雄郵局許可證  
高雄字第1104號  
雜誌

3-4 月號  
2021 March-April



## 春回大地好時節 高齡養生樂活行

提早認識，更年期免驚

更年期，中醫藥來幫一把

老年人用藥安全

紓壓選擇停看聽，民俗調理小知識

ISSN 172-6345X




9 771726 4345003




# Contents 2021 March - April

## 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

三月 March						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三
7	8	9	10	11	12	13
廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	二月
14	15	16	17	18	19	20
初二	初三	初四	初五	初六	初七	初八
21	22	23	24	25	26	27
初九	初十	十一	十二	十三	十四	十五
28	29	30	31			
十六	十七	十八	十九			

四月 April						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
				二十	廿一	廿二
4	5	6	7	8	9	10
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九
11	12	13	14	15	16	17
三十	三月	初二	初三	初四	初五	初六
18	19	20	21	22	23	24
初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三
25	26	27	28	29	30	
十四	十五	十六	十七	十八	十九	

3月及4月上班及訂貨日  
 紅色字為休假日

### 新知專欄

01 | 負離子

### 養生健康

03 | 仙靈脾養生茶

04 | 佛手瓜山藥薏仁湯

### 專題報導

05 | 提早認識，更年期免驚！

07 | 更年期，中醫藥來幫一把

### 醫藥保健焦點

09 | 老年人用藥安全

10 | 紓壓選擇停看聽，民俗調理小知識！

### 中醫物語

11 | 「醫聖」張仲景

### 藥用植物小教室

12 | 魚腥草

### 台南景點介紹

13 | 台南人氣露營區

### 活動訊息

15 | 港香蘭Spring Tour春遊享樂

16 | 機關團體參訪活動

# 負離子

## 何謂負離子？

近年來因科技發展，各國加速工業化，由於受到電子電器產品普及與都市居住空間過於密閉的影響，環境的離子平衡遭受嚴重的破壞。因此，以人工方式補充負離子的負離子產生機就逐漸受到大家的青睞，而且各種相關的產品也熱烈問世，但人們對負離子的了解仍然很有限。本文主旨在說明何謂負離子、環境中負離子分布的情形、以及人工負離子如何生成與其功能。

在解釋何謂「負離子」之前，先對「離子」(ion)做簡單的介紹。離子是帶有電荷的原子、原子團或分子，是極小的微粒。離子有兩種，帶正電的稱為正離子，帶負電的則是負離子。

以水(H<sub>2</sub>O)為例。氫(H)的原子是一個帶正電質子的核被一個帶負電的電子所環繞，若因某種力量的介入使電子離開原處，氫原子因而成為帶正電的狀態，這就是離子化的氫(H<sup>+</sup>)。對氧(O)而言，原子核中有8個帶正電的質子，周圍有8個電子圍繞，2個在內層，6個在外層，但外層能階可容納8個電子，尚有2個空位，因此氧是很容易自他處奪取電子的原子態(這一過程稱為「氧化」)。

亟欲獲取電子的氧原子與擁有1個電子的氫原子，很容易結合而成水分子。如果利用外來能量把水分解，就會使它變成一個帶正電的氫離子，及一個帶負電的氫氧離子(OH<sup>-</sup>)。但在自然環境中，氫氧離子是以附著於水(H<sub>2</sub>O + OH<sup>-</sup> = H<sub>3</sub>O<sub>2</sub><sup>-</sup>)的負離子方式存在。由於水分子是自然環境中最容易離子化的分子之一，因此當我們稱環境中有較多負離子的狀態時，指的就是負離子化的水分子含量十分豐富的狀態。

含有較多負離子化水分子的空氣，一般認為會讓生物體感到舒適愉快，在日本就稱正離子是「疲勞離子」，而稱負離子為「舒適離子」、「元氣離子」或「空氣中的維他命」。

## 環境中負離子的生成

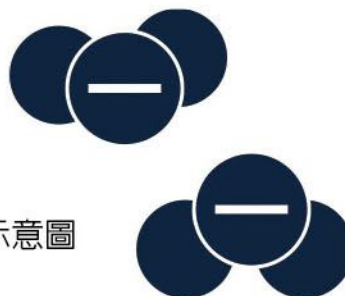
在自然環境中常因狀態的變化而產生負離子。以瀑布為例，瀑布是水從高處落到低處所形成的，在落下的同時，水粒子會和岩石產生激烈的碰撞而飛散，飛散的水粒子與周圍空氣摩擦就可能形成負離子。像淋浴、噴泉、溫泉澡堂都和瀑布類似，飛散的水粒子中也可能會含有很多的負離子。

地表中的輻射性物質也可能成為負離子的發生源，它們輻射出來的α射線、β射線、γ射線或x射線，都可能以附加或失去電子的方式把電子釋放到空氣中，使空氣中的分子形成帶負電的負離子。

雷是帶電的雲所產生的放電現象，當雲和地上的電壓差達到大約1億伏特時就會打雷，產生的電流約有40萬安培，也可能激發四周空氣中的分子形成負離子。

## 負離子的功能

1905年諾貝爾物理獎得主德國的菲利浦·萊納德(Philip Lenard)博士發現，當瀑布大量的水由高山上衝瀉而下，擊打到瀑潭周圍的岩石或水面時，激起大量的霧狀水花，水分子間互相撞擊致使水分子分解，就可能產生大量負離子。這些負離子會吸納空氣中的塵埃、惡臭等



負離子示意圖

細小的污染物，隨後附著在樹木、岩石或溶入潭水中，因此達到淨化空氣的作用，這種大自然的自淨作用又稱為「萊納德效用」。

科學家經過仔細計算表示，空氣中的負離子含量，在不同的空間，每立方公分的空氣中負離子含量，一般都市住宅區約40~80、綠化區約100~200、都市公園為400~600、郊外、田野可達1,500，而高山、海邊可達5,000，大瀑布區或森林可能達50,000，若在生活環境中能維持在1000~2000時，較能維持人體健康，若能增加到5千個以上則可增強免疫力。

負離子成為世界各國目光的焦點，主要是因為在現代的居住環境中受到環境污染物，如汽車排放的廢氣、工廠的煤煙、大量使用的農藥和化學物質等的影響，使得空氣中負離子大量減少。許多國家對負離子與健康關係的研究都相當熱衷，較具代表性的有美國、德國、加拿大、瑞士、瑞典等國家，對於負離子與健康有關的說法，最早可以追溯到西元1560年左右。

北海道大學名譽教授阿岸祐幸博士指出，「正離子的世界是氧化→腐敗→破壞，具有破壞動植物健康的作用。相反地，負離子的世界是還原→合成→復甦，具有促進包含人類在內的動植物健全成長的作用。」這句話闡明了現代人對負離子功效的無限期望。

日本東京大學醫學系生體物理醫學專科山野井昇教授在專書“負離子活化生命”中提出負離子可以吸附空氣中的污染物，創造清新，充滿活力的氣氛。

參考資料

<https://health99.hpa.gov.tw/article/165>



## 仙靈脾養生茶

材料：仙靈脾3克、五味子3克、紅棗9克、枸杞9克。

作法：藥材洗淨備用

一公升開水煮滾，放入上述的中藥材，煮沸後即能裝壺飲用。

功效：補肝腎、強筋骨、助陽益精。

### 藥材說明

#### 仙靈脾

- 性味：辛、甘，溫。歸肝、腎經。
- 功效：溫腎壯陽，強筋骨，祛風濕。



#### 五味子

- 性味：酸鹹溫無毒。
- 功效：滋養強壯，收斂固精，止汗止瀉，生津止渴，鎮咳定喘。



#### 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。



#### 枸杞

- 性味：甘平無毒。
- 功效：滋補肝腎，強壯筋骨，益精明目，潤肺止咳。



## 佛手瓜山藥薏仁湯

材料：佛手瓜2個，山藥30g，薏苡仁20g，瘦肉 100g，紅棗10枚，陳皮5小塊，生薑2片。

作法：• 先將瘦肉切成薄片。佛手瓜洗淨後去皮及去核。新鮮山藥洗淨後去皮切塊。紅棗洗淨後撥開去籽。薏苡仁、陳皮、生薑洗淨後備用。

• 將佛手瓜、山藥、薏苡仁、紅棗、陳皮和生薑放入2000 c.c.水中，以大火煮滾後，轉慢火燉約1小時。

• 加入肉片燉煮15分鐘，然後並下鹽調味即可。

功能：理氣健脾，疏通肝氣。

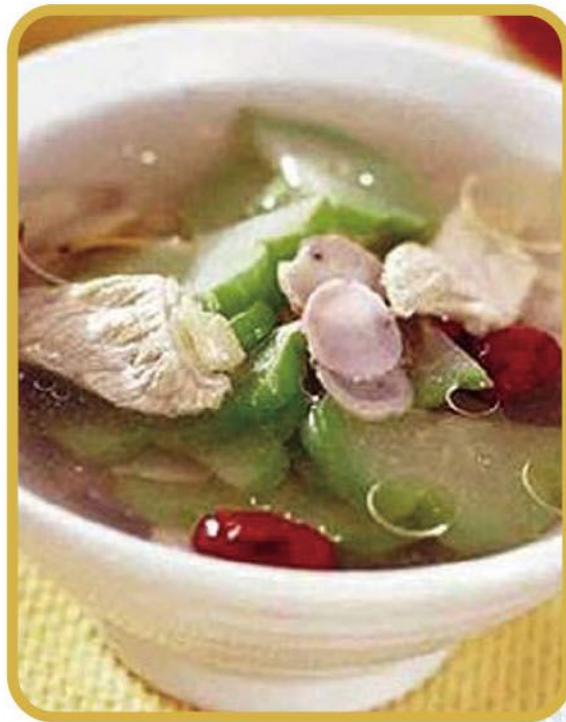
說明：• 佛手瓜—健脾和胃，理氣和中。

• 薏苡仁—健脾祛濕。

• 山藥—益氣養陰，補脾肺腎，固精止帶。

• 陳皮—燥濕行氣。

• 生薑—發汗解表，溫中止嘔。



示意圖



# 提早認識，更年期免驚！

## 什麼是更年期？

更年期是指婦女由具生殖能力時期漸漸進入到不具生殖能力時期的過渡時期，主要發生在48歲到53歲之間，卵巢逐漸停止製造女性荷爾蒙，造成月經經期從開始不規則、月經量一下多、一下少，最後一年內不再有月經的停經現象，這段生殖機能逐漸降低到完全喪失的停經前後過渡期。更年期是一個自然過程，它不是疾病，多數人都會順利渡過。但因為女性荷爾蒙分泌降低，有部分婦女會有更年期不適，分為生理及心理相關症狀。

- **生理症狀：**發熱、潮紅、盜汗、虛弱、暈眩、頻尿、尿失禁、陰道乾澀、性交疼痛、肌肉骨骼痠痛、骨質流失。
- **心理症狀：**焦慮、煩躁、失眠、恐慌、心情低落、記憶力衰弱。

## 面對更年期的態度與做法

- **良好的生活習慣：**正常的作息，充足的睡眠，均衡的飲食，規律的運動，避免過度飲酒、吸菸及熬夜等不良習慣，為健康奠定一個良好基礎。
- **建立樂觀人生：**對內可以多注意自己是否有情緒變化，對外積極參與社交活動，與朋友保持良好互動；生活中可以安排閱讀、旅行等休閒活動，讓自己增長見聞，心情也會跟著開朗。
- **適當醫療照顧：**45歲以上婦女在身體不適時，可先與家庭醫學科或是婦科醫師討論。

## 正確均衡的飲食

- **聰明分配、多樣選擇：**全穀根莖類及蔬果類應該佔飲食量的 2/3 以上，少葷多素，以天然未加工食品為主，飲食須遵守低脂、高纖、高鈣、均衡飲食的原則，主食則可依個人的喜好選擇。
- **精挑細選、質優量少：**為增加鈣質，每天 1.5 杯牛奶或奶製品是必要的；盡量減少過度精緻加工的食品及油、糖、鹽及調味料的使用量；避免澱粉與油糖混合的食物，如：蔥餅、油飯、蛋糕等。
- **各有所長、截長補短：**營養存在各類食物中是無法互相取代的，因此均衡飲食可以分配在三餐。豆漿、豆類、五穀等含有豐富植物雌激素的食物，可以幫忙緩解更年期的不適。
- **彈性調整、享受美味：**建議在享受美食或年節過後兩三天，可以清淡飲食來調和一下。
- **鉅細靡遺、安全補充：**別忘了將下午茶、點心等食物都要放在均衡飲食量中一併考慮，依據六大類食物之分類互相代換，例如下午茶多吃了塊蛋糕，可減少晚餐的飯量，增加蔬菜類並搭配適量的豆蛋魚肉類攝取即可，而宵夜最好避免。維生素及健康食品等營養補充劑，最好諮詢醫師依個人需要選用，同時要注意劑量及服用方法，使補充的營養能發揮效果，並避免過量產生不適。



### 開始運動

- **循序漸進**：運動量從小到大，慢慢增加，讓身體有時間可以適應；如果有心血管疾病、關節病變及糖尿病等慢性疾病，應該有專業運動教練指導，以避免運動傷害為要務。
- **充足暖身**：運動包含熱身運動、主運動及緩和運動三部份，進行主運動前，可以採用走路、伸展肌肉、活動關節等動作做熱身運動，使身體溫度提高，減少運動傷害的發生。運動後進行緩慢跑步、伸展肌肉等緩和運動，可使體溫慢慢下降，減少由運動所產生的酸痛。
- **多樣選擇**：依自己興趣或健康狀況選擇慢跑、快走、騎腳踏車、有氧運動、太極拳、游泳、土風舞及羽毛球、網球、桌球等做為主運動項目，可以將有氧、阻力和伸展運動進行搭配，增加運動樂趣且可以鍛鍊不同部位的肌肉。
- **結合生活**：運用逛街購物、上下班通勤時段，由每次10分鐘開始，分段累積身體活動量，每天累積 30 分鐘，每週累積 150 分鐘以上中度身體活動。
- **注意強度**：剛開始運動時，要運動到身體熱熱的或有些累的感覺，等習慣後最好要進行到呼吸心跳比平常快一些，可以說話但無法唱歌的情況，才達到中度身體活動。

### 參考資料

衛生福利部國民健康署網站





## 更年期—中醫藥來幫一把

### 更年期綜合症臨床症狀

依據臺大醫院在1980—1990年代的臨床觀察顯示，臺灣婦女的主要停經症狀以熱潮紅（68.8%）、盜汗（62.5%）、性交疼痛（40.6%）、心悸（40.6%）四項居多。而國民健康署於民國94—98年更年期諮詢專線登錄資料分析，顯示臺灣婦女更年期症狀排名前五名為：容易疲勞（60.3%）、失眠（57.2%）、沮喪或情緒起伏（56.2%）、健忘或注意力不集中（55.8%）、焦躁不安或容易發脾氣（55.3%）。

### 更年期的中醫觀點

經分析1997-2004年臺灣中醫健保資料庫結果指出，在45-55歲之女性，有64.9%曾經到過中醫醫療院所尋求治療。臺灣中醫師對於更年期症候群的治療應該不陌生。更年期綜合症中醫稱為「絕經前後諸症」。中醫對於更年期的論述早在皇帝內經時即有記載。《黃帝內經素問·卷第一·上古天真論篇》曰：「女子七歲，腎氣盛，齒更，髮長，二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子，三七，腎氣平均，故真牙生而長極，四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯，五七，陽明脈衰，面始焦，髮使墮，六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白，七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子。」文中提到女子的自然生理老化過程從35歲開始就有跡可循，如臉色黯沉，臉部黴斑增加，開始有落髮的情形；到42歲以後陽脈氣血運行機能開始減退，這裡我們可以理解成女性荷爾蒙開始減少，臉色較無光澤，白頭髮開始出現；到49歲以後進入更年期狀態，女性荷爾蒙停止分泌，肝血肝陰不足，月事不來而停止。中醫認為更年期的病因為任脈虛，太衝脈衰少，病機則為天癸竭，因此，中醫基礎理論從此篇開始發展出腎氣與天癸之學說。

中醫針對婦女更年期綜合徵以臟腑辨證方法作分類的流行病學調查，以腎虛諸證及肝系諸證比例最高，其他依序為心肺肺系諸症，而補腎中藥用於更年期綜合徵的現代研究，對下視丘腦垂體-卵巢軸可升高血中雌二醇(E2)，降低促卵泡素、黃體生成素；降低血漿ACTH、FT3、FT4，使心悸、汗多和失眠症狀減輕；減少血中多巴胺的含量，去甲腎上腺素、腎上腺素合成下降，使交感神經興奮降低；調節自由基代謝，使超氧化物歧化酶(SOD)活性增加，清除氧自由基，抗脂質過氧化物反應，對更年期心血管有保護作用；升高HDL防治動脈粥狀硬化；影響骨代謝，提高骨密度。複方研究不改變血清E2水平，而是提高組織ERmRNA和雌二醇受體含量，從而增強雌激素的生物學效應；降低下視丘P物質(SP)而升高 $\beta$ -內啡肽( $\beta$ -endorphin)。

### 中醫於更年期之分證論治

- **腎陽虛型**：絕經前後，重則自汗畏冷怕風，形寒肢冷，腰酸痛或足跟痛，小便清長或不禁或尿後餘瀝不淨，夜尿增多，大便或溏，或月經紊亂，或兼以見引及他臟之症狀，舌淡苔薄白、脈沉弱(遲)。治當溫補腎陽，方用右歸丸、八味地黃丸或濟生腎氣丸。
- **心腎不交型**：絕經前後出現心悸怔忡，心煩不寧，失眠多夢，腰膝酸軟，健忘易驚，神志異

常，月經紊亂，舌紅苔少、脈沉弦細或細數；伴有陰虛證，舌脈為心腎不交之象。治當養心安神。方用天王補心丹或甘麥大棗湯。

- **腎虛肝鬱型**：絕經前後精神抑鬱，悶悶不樂，胸悶喘息，脅腹脹痛，多愁易怒，烘熱汗出或無故悲傷，甚或哭笑無常，月經紊亂，大便時乾時稀，舌淡紅苔薄白或薄黃、脈沉弦或弦數，舌脈為肝鬱有熱之象。方用加味逍遙散或一貫煎加減。
- **脾腎兩虛型**：絕經前後，腰背涼疼痛、脛酸膝軟、面色無華、肢倦乏力、納少便溏；月經紊亂、月經提前，量或多或少、經色淡黯、質稀；舌質淡、邊有齒痕、苔薄白、脈細緩。治當健脾溫腎。方用四君子湯合右歸丸加減。

#### 參考資料

- 更年期的中醫治療。恩主公醫訊 2017。
- 婦女更年期綜合徵之中醫觀點與療法。藥學雜誌





## 老年人用藥安全



爬山、做家事，或在跑了一場馬拉松之後感覺身體不適，想用痠痛貼布或痠痛藥膏來舒緩肌肉嗎？您知道痠痛貼布／藥膏是藥品嗎？您知道痠痛貼布／藥膏不是越多越好嗎？食藥署提醒，使用相關藥品之前，要先看懂緩解痠痛「停、看、聽」三步驟喔！

痠痛貼布／藥膏含有止痛成分，經由皮膚吸收而產生作用，每次使用一種貼布，不要併用多種，避免藥品交互作用，或因吸收過量產生副作用而增加肝腎負擔。

使用前請注意自己的皮膚是否有紅疹或是皮疹、裂開、或是開放性傷口？一旦出現上述情形，應避免使用任何痠痛貼布及藥膏，以免過度刺激，造成症狀惡化或引發感染。

市售的痠痛貼布種類繁多，購買時要檢查包裝上是否有藥品許可證字號及效期，使用前要詳閱說明書，了解藥品使用後可能產生的副作用或重要警訊。

食藥署呼籲，為了您的健康，請不要購買、使用來路不明或未經許可的藥品。有關用藥的任何問題，可在就醫領藥或至藥局購買藥品時，諮詢醫師或藥師，萬一若症狀持續或惡化，則應立即停藥，並儘速尋求專業醫療協助。

資料來源  
食藥好文網 <https://article-consumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=2&id=45>

# 紓壓選擇停看聽，民俗調理小知識！

啊～上班壓力大.....下班來去民俗調理館鬆一下

咦？什麼是民俗調理？！舉凡傳統整復推拿、按摩、腳底按摩、指壓、刮痧、拔罐等非醫療行為都是！

民俗調理目的為紓解筋骨、消除疲勞，並不是治療疾病哦～

**街上民俗調理館百百家，如何選擇才安心？六大撇步告訴您：**

- 選擇有明顯揭示服務內容及收費標準的商家。
- 選擇從業人員有配戴身分識別證的商家。
- 選擇注意消費者隱私及保持態度莊重的商家。
- 選擇營業場所及調理器具保持清潔的商家。
- 選擇無陳列販賣藥品、醫療器材的商家。
- 選擇招牌廣告未涉及醫療宣稱的商家。(ex:診療損傷所、專治oo疾病等)

我是業者，想報名參加法規教育訓練；我是民衆，想了解更詳細的消費資訊，都請上我們的《民俗調理專區》喔～

<https://dep.mohw.gov.tw/DOCMAP/np-2783-108.html>



參考資料  
衛生福利部中醫藥司網站

## 中藥小故事

## 「醫聖」張仲景

張機，字仲景，河南人，是東漢末年著名醫學家。當時，政治極端黑暗，宦官外戚互相鬥爭，社會風氣頹敗，統治者很不重視醫學，大多士大夫一味追求名利與榮華富貴，社會上亦迷信巫祝，因此醫學得不到應有的發展；除此之外，戰火綿延，天災頻仍，疫病開始流行，許多人死於傷寒病，由於一般醫生墨守成規，面對猖獗流行的傷寒病，卻不肯作新的研究和探討，結果使許多患者枉送了性命；為了解決傷寒病的防治問題，張仲景便跟隨同郡張伯祖學醫，立志發憤鑽研醫學，在學識經驗及醫術方面，遠超過他的老師，終於成為漢代著名的臨證醫學家，由於對後世中醫的貢獻重大，元朝以後張仲景被人們尊稱為「醫聖」。

張仲景學醫時，刻苦攻讀《素問》、《靈樞》、《八十一難》等古代醫學文獻，繼承了《黃帝內經》等古典醫籍的基本理論，並結合當時人民和疾病作抗爭的豐富經驗，以六經論傷寒，臟腑論雜病，提出了包括理、法、方、藥在內的辨證論治原則，使中國醫學的基礎理論與臨證實踐緊密結合起來，即為總結漢代以前臨證醫學成就的專著——《傷寒雜病論》，它發揮了中國醫學「辨證論治」原則，奠定了中醫治療學的基礎，全書共十六卷，包括「傷寒」和「雜病」兩部分，「傷寒」便是現在的《傷寒論》；而「雜病」便是現在的《金匱要略》。

《傷寒雜病論》記載的許多方劑與辨證的方法，雖然經過了這麼長的時間，迄今仍相當實用。許多後世中醫師常常利用《傷寒雜病論》裡的方子，經加減、化裁後產生改良的方子，因此《傷寒雜病論》又有「群方之祖」的美稱。這本書除了列舉治療的方式外，還記載了服藥後的護理、照顧及可能的反應，是一本重要的中醫藥學書籍。

張仲景的高超醫術，在各種文獻中多有記載，尤其是仲景望診建安詩人王粲（仲宣）的事，據說張仲景曾至京師，遇到侍中王仲宣，他對仲宣說：「您有病，四十歲時眉毛會脫落，眉落半年後就會死去，服用五石湯可免除病災。」當時仲宣僅二十餘歲，嫌其言逆耳，接受了藥，但未服用；經過三天，張仲景見到仲宣，就問他：「服藥了嗎？」仲宣說：「已經吃了。」仲景說：「看你的色候，並沒有服藥，您何必輕視性命呢？」仲宣還是不信，二十年後果然眉落，過了半年就死了。

參考資料：

[http://ejournal.nricm.edu.tw/nricm2/pages/show.php?qry\\_dtnbr=23&qry\\_dsnbr=101](http://ejournal.nricm.edu.tw/nricm2/pages/show.php?qry_dtnbr=23&qry_dsnbr=101)

<https://ejournal.stpi.narl.org.tw/sd/download?source=10311-07.pdf&vllId=254DBE09-AB70-4348-B759-E678BD8862FD&nd=1&ds=1>

## 魚腥草



### 基原

為三白草科Saururaceae植物蕺菜*Houttuynia cordata* Thunb

### 別名

葎菜，蕺菜，葎子『綱目』，九節蓮，臭腥草、狗貼耳（臺灣）。

### 分布

中國大陸，喜馬拉雅，日本，琉球，爪哇及臺灣。

### 形態

多年生草本。高20~50cm，全株無毛，有特異的氣味，莖及根莖皆圓柱形，有節。葉互生，葉卵狀心形，長3~7cm，寬2~5cm，先端尖銳，基部廣心形，全緣，柄長1~4cm，內側溝狀。托葉線狀長橢圓形，先端鈍。穗狀花序，淡黃色。總苞4枚，十字形，白色，倒卵形，無花被，兩性花，簇生。雄蕊3枚，花絲細長。子房1枚，花柱3歧。蒴果球形，種子細小。初夏至秋花期。

### 成分、藥理

含有methyl-n-nonyl-ketone，myrcene，lauric aldehyde，capric aldehyde，capric acid。花穗、果穗含isoquercitrin。葉含quercitrin。具有抗菌作用：對卡他球菌、流感桿菌、肺炎球菌、金黃色葡萄球菌有抑制作用。利尿作用：能使毛細血管擴張，增加血流量及尿分泌。具鎮痛、止血、促進組織再生等作用。

### 效用

全草有清熱解毒，利尿消腫之效。治肺炎，肺膿瘍，支氣管炎，肝炎，狹心症，高血壓，中風，癌症，瘧疾，水腫，淋病，白帶，尿道炎，子宮炎，癰腫，痔瘡，脫肛，濕疹，疥癬，香港腳。



資料來源：臺灣常用藥用植物圖鑑資料庫

## 台南人氣露營區

### 左鎮月世界生態學園露營區 (岡林國小)

#### 景點介紹

岡林國小因人口外移及少子化，95年7月1日廢校，因鄰近二寮觀日亭及草山月世界等知名景點，草地操場做為露營區，另改裝二間教室成生態活動宿營大通鋪(分男女學員休息室各一間)，並增設淋浴設備，24小時供應水電及熱水。109年1月1日起由左鎮區公所進行管理。

左鎮月世界生態學園因緊鄰二寮觀日亭，所以露營場更是搶手，尤其是夏天觀日出最美的時期，很多遊客前一晚選擇到岡林國小露營住宿過夜，隔天清晨沿162線蜿蜒山路步行約30分鐘(開車只要5分鐘)上觀日亭看日出或攝影。



#### 景點資訊

地址：臺南市左鎮區岡林里31號 · 電話：06-5730107

### 虎頭埤露營區

#### 景點介紹

虎頭埤為台灣第一水庫，超過百年的歷史中有許多文人雅士對它的讚頌，也有著小日月潭的美稱，虎頭埤有如台南市區的後花園般存在著，此處也曾是周杰倫拍攝電影「天台」的場景，1905年虎月吊橋建成後更是增添了湖面的韻味，湖光山色的步道環繞湖畔，不管是散步或騎單車沿途賞景都非常舒服，水庫內的休閒設施也很完善，假日時烤肉區非常熱鬧，有許多家族或親朋好友在此享受野炊烤肉的樂趣，如果烤肉玩想留下來在湖畔住一晚也沒問題，露營區可以滿足這層享受，除了沿著環湖步道欣賞湖景以外，也可踏著天鵝船或划著獨木舟悠遊湖面上。

清晨與黃昏是虎頭埤不可錯過的賞景時刻，日出與夕陽時湖面千變萬化，令人陶醉。每當夏季阿勃勒盛開，林間掛滿金黃色的花，有如黃金雨的花瓣也會倒映在湖面上，形成一整片金黃的壯麗景致，不管何時都美得令人難以忘懷。

#### 景點資訊

地址：台南市新化區中興路42巷36號 · 電話：06-5901325



## 雙春濱海遊憩區



### 景點介紹

雙春濱海遊憩區位於於八掌溪、急水溪之間，是台南市最北端的海濱，距離南鯤鯓代天府約五分鐘車程，交通方便，園區內自然景觀與生態豐富都相當豐富。

此處最迷人的就是有小忘憂森林之稱的一片景致，白色的木麻黃枯木與水面交織而成的倒影，總是吸引很多人來此拍攝浪漫婚紗，一走進木棧道 很難不被這樣的場景吸引，像是走進愛麗絲夢遊仙境的森林裡，彈塗魚與招潮蟹在木

棧道旁的水邊打著招呼，走向沙灘，細沙綿延著海岸線，不管是人跟動物都在這裡玩水玩到不想回家，乾脆就在能看見星空的白色帳棚裡住一晚。

### 景點資訊

地址：臺南市北門區雙春里雙春73-11號 · 電話：06-7865355

## 德元埤荷蘭村露營區



### 景點介紹

珊瑚狀的埤塘、靜謐的水道、匍匐展開的綠地，圍塑出德元埤樸實的田園景觀，拱橋、穀倉建築、渡船頭及矗立在河岸旁的荷蘭風車，讓人彷彿身處荷蘭，走著逛著還會遇到放大的巨型木鞋及鬱金香，處處都吸引著你按下快門。

近年露營成為許多人的主要休閒，優美的景致讓荷蘭村的露營區總是一位難求，營帳的燈火點亮了露營區的林間，家庭野餐烤肉的香味也飄散其中。

每年的風車節及不定時舉辦的啤酒節、音樂會活動更是讓來此的遊客們印象深刻，玩累了也有餐廳可以品嚐最在地的牛奶鍋，填飽肚子繼續在荷蘭村裡散步，豐富的活動及完善的各項設施，讓許多遊客有如身在歐洲荷蘭的景致當中。

### 景點資訊

地址：臺南市柳營區神農里新厝100號 · 電話：06-6231896

### 資料來源

台南旅遊網

<https://www.twtainan.net/zh-tw/attractions/camping-area>



## Spring Tour 春遊享樂趣

港香蘭植物園區~花現春蹤  
歡迎大家來港香蘭~喝養生茶  
藥用植物園區~捻花惹草趣



穿心蓮花朵



沙漠玫瑰花



煙火花



蒲葵



蘆薈



魚腥草



棉花



沙漠玫瑰種子



益母草



扶桑花 (藍仔花)



長穗木

植物園區開放時間：08:30~17:30(每天開放)  
參觀導覽&DIY時間：10:00&14:00各一場  
15人以上團體請於到訪日前三天預約

預約參觀導覽：06-5052505 0800-728000  
網址：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



▲ 義守大學學士後中醫學系



▲ 中國醫藥大學學士後中醫學系



▲ 嘉南藥理大學



▲ 靜宜大學應用化學系

☑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

# 風華再現 青春美麗

嚴選大豆萃取物（含40%去糖基異黃酮素）及紅花苜蓿，  
可調節生理機能，提供女性在年齡漸長後最貼心的保護。



## 異黃酮含量高達50mg

獨特美妍靚麗配方，採用琉璃苣油及月見草油，  
含豐富的GLA（ $\gamma$ -次亞麻油酸）能調整體質；  
羊胎盤乾燥粉末、蜂王乳及膠原蛋白是養顏美容  
的最佳營養補充品，是愛美的您最好選擇。