



蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



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



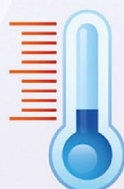
9-10月號
2021 September-October



白天氣溫



夜晚氣溫



秋意濃 溫差大

免疫提升防流感

居家快篩 搞懂3種新冠採檢優缺點比較

秋天到流感到 提升免疫力從營養開始

提升免疫營養，從每日餐盤做起

秋涼時節 中醫教你擺脫秋燥

ISSN 172-6345X




9 771726 345003




Contents 2021 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	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
										1	2	3	4
										廿五	廿六	廿七	廿八
5	6	7	8	9	10	11	廿九	三十	初一	初二	初三	初四	初五
12	13	14	15	16	17	18	初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二
19	20	21	22	23	24	25	十三	十四	中秋節	十六	十七	十八	十九
26	27	28	29	30			二十	廿一	廿二	廿三	廿四		

十月							October						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
												1	2
												廿五	廿六
3	4	5	6	7	8	9	廿七	廿八	廿九	九月	初二	初三	初四
10	11	12	13	14	15	16	雙十節	初六	初七	初八	初九	初十	十一
17	18	19	20	21	22	23	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八
24	25	26	27	28	29	30	廿九	光復節	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五

9月及10月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

新知專欄

01 | 居家快篩 搞懂3種新冠採檢優缺點比較

養生健康

03 | 沙參玉棗雞湯
 04 | 川貝銀耳燉雪梨

專題報導

05 | 秋天到流感到 提升免疫力從營養開始
 07 | 提升免疫營養，從每日餐盤做起

醫藥保健焦點

09 | 秋涼時節 中醫教你擺脫秋燥

中醫物語

11 | 葉天士

藥用植物小教室

12 | 白飯樹

旅遊景點介紹

13 | 高雄景點介紹一鼓山·鹽埕區

休閒旅遊

15 | 2021亞洲生技大展

知識保健

16 | COVID-19疫苗施打注意事項



居家快篩

搞懂 3 種新冠採檢優缺點比較

抗原快篩

- 操作簡易 易有偽陰性問題

抗原快篩透過鼻咽、鼻腔試紙、口水採集檢體，檢測病毒蛋白質架構，以確認是否正在感染。其中以感染0至7日最準確，約15分鐘，便能知道檢測結果，但準確率較PCR低，其結果也不能做基因定序，但操作較簡易、快速，也能定點照護檢測，如診所。相較於PCR篩檢，快篩包僅能辨別陰性或陽性，難以得知精準之Ct值以推測體內病毒量，因此在病毒尚未大量複製階段（潛伏期）時，未發病者或病毒含量較低者，恐難以檢出，因此容易有偽陽性或偽陰性問題。為提高準確度，快篩陽性後，還須再檢測PCR，確認是否偽陽性。抗原快篩「偽陰性比較常見」，偽陽性比率平均約5%，偽陰性比率平均約20%，其敏感度沒有核酸採檢的效果好。「所以快篩陰性不是保證一定沒有病毒，有可能是測不到，試劑有其限制。」台灣奈米碳素董事長蔡群賢補充，「取樣鼻子時不敢插太深、取樣喉嚨時採到的其他干擾因子，都會影響取樣精確度，都可能影響採檢結果，導致偽陰性。」台灣感染症醫學會名譽理事長黃立民指出，若第一次快篩陰性，仍對結果感到不安，也不建議同一天再做一次，因病毒量短時間內沒有太大變化，結果大致會相同，很可能測了第二次仍測不出來。建議可隔一至二周再測，間隔時間較久，病毒量若上升，再測一次才較可能測出陽性反應。針對鼻咽部、鼻腔以及唾液的居家快篩，黃立民指出，準確率以鼻咽部試紙為高，偽陰性機率为20%，鼻腔以及唾液則約為30%。面臨社區傳染、須快速地大量篩檢，抗原快篩是靈活的第一線檢測工具，操作相對簡單，國外已有許多民眾能自行操作。

PCR核酸檢測

- 費用較高 準確率也高

常常聽到指揮中心說明確診者的「Ct值」，連出院、解除隔離的標準也與之相關，究竟什麼是Ct值？該數值的高低與傳染力有什麼關係？Ct值（Cycle Threshold）稱為「循環數閾值」，主要是透過病毒核酸檢測（PCR）儀器量測病人病毒含量。當PCR的結果Ct值越高時，代表檢體所含病毒較少，但各國判定的陽性標準也不同。因PCR需將檢體內病毒基因放大，才能偵測到病毒，代表Ct值愈高，愈需要更多時間循環，病毒需要放大很多倍才能被偵測到，所以病毒含量較少；Ct值愈低，代表起始點病毒濃度高，不用放大很多次就可以偵測到病毒，顯示出體內病毒含量較高，傳染力相對強。而新冠病毒最常聽到的採檢方式為傳統RT-PCR檢測，可量化Ct值，會在鼻咽、鼻腔採檢體，直接偵測病毒DNA或RNA等遺傳物質，準確性較高，是防疫場所與醫院確診、解隔離的標準；但因設備昂貴，且操作人員需要經過一定程度的訓練，檢體還須送至實驗室，過程至少需要90分鐘，取得報告的時間約在48小時內。



抗體快篩

- **抽血偵測血清抗體 用來檢測是否曾感染**

透過血液偵測血清內的抗體，檢測時間比較短，適用於感染14天以上者，可判斷是否曾經感染過，但潛伏期、感染前期測不到，無法即時做感染管制，且無法判斷是曾經感染還是正在感染，故可用於事後疫調，釐清感染範圍，或感染者是否有抵抗力。

我國六月底開放新冠病毒居家快篩試劑，衛福部食藥署目前已通過八款進口、兩款國產商品。但食藥署提醒，居家快篩試劑購買時需認明「防疫字號」，且不可在網路上販賣。民眾若在網路上看到販售居家快篩試劑恐非正品，可能有被詐騙之虞。

新冠病毒採檢方式優缺點比較

檢測方式	抗原篩檢	PCR核酸檢測	抗體篩檢
優點	可快速篩檢，時間短	直接偵測病毒，準確率高	可快速篩檢，採血即可檢驗
缺點	準確率較PCR低，須採呼吸道檢體	較抗原檢測費時、較貴，須採呼吸道檢體	無法及時做感染管制



參考資料

- 衛生福利部 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-61621-1.html>
- <https://health.udn.com/health/story/120952/5606727>

沙參玉棗雞湯

材 料：北沙參、玉竹各35公克、西洋參10公克、紅棗15顆、雞腿兩隻。

作 法：1. 將雞肉洗淨、切小塊，汆燙去血水、放入鍋內。

2. 放入藥材同煮。用文火燜煮約40分鐘，雞肉軟爛，即可食用。

適應症：適用於體虛倦怠、懶言、怕風吹、容易感冒、過敏性體質者。

功 效：潤肺止咳、生津止渴

藥材說明

北沙參

- 性味：甘、微苦，微寒。歸肺、胃經
- 功效：養陰清肺，益胃生津



玉 竹

- 性味：甘，微寒。歸肺、胃經
- 功效：養陰潤燥，生津止渴



西洋參

- 性味：甘、微苦，寒。歸心、肺，腎經
- 功效：補氣養陰，清火生津



紅 棗

- 性味：甘，溫。歸脾、胃經
- 功效：補中益氣，養血安神，緩和藥性



參考資料

- 衛生福利部新營醫院
- https://www.syh.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=48&page_name=detail&iid=533

銀耳川貝燉雪梨

材料：雪梨一個，川貝5克，銀耳20克，冰糖50克，枸杞5-10粒。

作法：把銀耳放到水中，泡發，切碎放到湯鍋中；把川貝、枸杞洗乾淨放到湯鍋中

雪梨切成小塊，放入到湯鍋中；在湯鍋中加入清水至八分滿，放入冰糖，上火加熱大火燒開，去掉浮沫，改小火煲20-30分鐘即可

功效：

銀耳川貝燉雪梨是一道潤肺養喉的經典料理，其中川貝是一味治療久咳痰喘的良藥，但因為味道苦，跟著這道食膳一起煮，取其藥性入湯，川貝可以不吃。雪梨富含蘋果酸、檸檬酸、維生素B1、B2、C、胡蘿蔔素等，具生津清熱得之功效，秋天吃最合適。銀耳富含膠質，對身體很滋潤。三種食材放在一起燉，加入冰糖、蜂蜜等甜味，就是潤澤養生又好吃的甜品了。

潤肺、化痰、止咳—川貝燉雪梨性較寒，入肺經，可以滋潤肺部、止咳、平喘、化痰。
清熱、降火、生津—川貝燉雪梨較寒涼，所以清熱降火的效果很好，還能生津止渴。



川貝銀耳燉雪梨

參考資料

1." <https://kknews.cc/health/x5vyxk8.html>

秋天到流感到 提升免疫力從營養開始

一般人所稱的感冒，其實分為普通感冒和流行性感冒兩大類。引起普通感冒的病毒超過兩百種，因此每人每年平均會得2-4次。最初的症狀是喉嚨痛、打噴嚏，兩三天後開始流鼻水、咳嗽。流行性感冒雖然也是病毒引起的，但來勢較為兇猛了，典型的症狀是突然畏寒、發高燒（體溫超過39度以上），持續2-3天，加上頭痛欲裂、全身痠痛無力，大多只能臥床休息。此外流行性感冒病毒非常多變，即使健康成人的免疫系統，也無法快速辨認並且反擊，常有「一人得病、全家中獎」的情形。對於超過65歲的老人或慢性疾病患者，因為身體天然防禦的能力較弱，得了流行性感冒更讓其他病毒、細菌有機可趁，入侵鼻竇、中耳、支氣管，甚至引起肺炎致死。

飲食的品質與免疫力息息相關，優質的營養可以讓我們的免疫大軍養足戰力，捍衛身體健康。而最佳的提升免疫力食材其實就在你身邊，不用花大錢也可以輕易取得，以下幾個簡單的策略，讓你提升免疫力不再跟流行：

策略1. 每天至少一碗全穀類

所謂「全穀」指的是保留穀物去殼之後的所有其他成分，必須是含有胚乳、胚芽和麩皮的完整穀粒，即使是碾碎或磨成細粉，也必須保有與原來穀物相同比例的胚乳、胚芽和麩皮。這些未精緻的食物裡含有豐富的維生素B群和各種礦物質，維生素B群扮演細胞增殖、氧化和還原作用之輔助角色，尤其是B2、泛酸、B6及葉酸和維持細胞黏膜健康及製造抗體等免疫功能有關。

策略2. 攝取各色蔬果並達579原則

抗氧化，對一般人來說似乎是個抽象的名詞，但它卻與人體細胞對抗老化、慢性病等各種疾病有關，而「自由基」即扮演著關鍵的角色。人體中有許多自由基，且隨時隨地都會產生，有些是人體自己合成的，有些是來自外界的傷害，例如身體氧化產生能量的過程、病毒感染、紫外線照射、抽菸、熬夜、情緒緊繃、壓力、生氣等，都會使體內的自由基大幅增加。自由基顧名思義很自由、不受拘束，它是一種離子或不成對的單電子，會努力地「搶奪」其他細胞的電子來配成對，在身體中，就像燙手山芋般，正常的細胞接到這顆燙手山芋同時就受到攻擊，就如同被燙傷一般趕緊傳遞給其他細胞，這一連串的過氧化反應，受到攻擊的細胞開始出現老化、蛋白質活性降低、代謝酵素活性降低等，於是各種慢性發炎反應，如肥胖、過敏、免疫功能下降情形等就發生了。自由基引起的過氧化反應何時會停止？一直等自由基遇到抗氧化劑它才會安靜下來，蔬果中的植化素即是接住燙手山芋的捕手。有研究發現，平日飲食常吃抗氧化功能高的食物，體內DNA破裂的產物越少，而抗氧化功能以蔬果含量最高。如果每一種顏色的蔬果都吃上一口，就彷彿幫自己的健康撐上一把小小保護傘，若要讓身體更有活力遠離疾病，則成年女性每天要吃到7份蔬果、男性9份，而且要多種顏色、多樣化的攝取。

策略3. 攝取優質蛋白質

蛋白質是構成身體細胞的主要成分，免疫系統當然也需要它才能正常運作。每個人一天需要吃3-5份蛋白質，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（特別是含omega-3脂肪酸的深海魚，如鮭魚、鮪魚、鯖魚等）、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、堅果類等。豆類及堅果類裡還含有豐富的維生素E。研究發現維生素E也有助於製造抗體，增加T細胞的活性，對於免疫功能低下的人特別重要。而海鮮裡的鋅，也是維持免疫力的重要營養素。醫學上發現，身體裡缺乏鋅的人很難抵擋細菌、病毒的侵襲。

策略4. 補充好菌

腸道是人體最大的免疫器官，每天喝1-2瓶200-300毫升的優酪乳（或小盒優格）有助維持良好的免疫力。長期、規律地吃優酪乳、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。研究發現優格中的乳酸菌可以增加由T細胞釋出的 γ 干擾素（gamma interfer），進一步增加抗體生成；同時，乳酸菌也會加強自然殺手細胞（natural killer cell）的活動力。

除了營養，充足的睡眠、適度且規律的運動以及勤洗手，也都是提升自我保護力的法寶。如果罹患了感冒，要多補充水分及電解質，尤其發燒及腹瀉時身體容易流失水分，可從補充開水，喝湯、果汁來著手；盡量避免刺激性食物，如辣、鹹及油炸食物喔！



參考資料

財團法人台灣癌症基金會

<https://www.canceraway.org.tw/page.asp?IDno=2170>

提升免疫營養，從每日餐盤做起

隨著時代的變遷，醫學研究的進展，讓我們更清楚了解生活中存在著各種『病毒』的風險，從最常聽到的流感病毒、腸病毒、諾羅病毒等，以至目前全球性的災難代表『武漢肺炎-冠狀病毒』，預防勝於治療，因而提升健康意識及自我防疫的觀念是眼前我們所面臨的挑戰。病毒的威脅，在於尚無特效藥可直接治療，以及當人體的自我防禦能力降低時，就容易導致嚴重的後果。讓我們來了解，提升免疫的營養應如何從每日的飲食做起？

認識免疫力與抵抗力

免疫力是人體自我的防禦機制，當有病原體侵入時，為了消滅病原體而啟動防禦系統；當成功抵抗後，也產生了「免疫記憶力」，往後若相同病原體再度入侵時，免疫記憶力就會辨識這個病原，進而產生所謂的抵抗力，又稱為「抗體」

均衡飲食是維持免疫力的基礎

- **足夠的營養素：**是增強免疫力並降低感染風險最務實的方式，其中要避免營養素的缺乏，均衡飲食會是最好的實現方法。所謂的均衡飲食，可參考衛福部建議的每日飲食指南，認識六大類食物，並於每天多樣化地攝取這六大類的食物(包括:全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類。)
- **要避免只攝取某一類食物：**(例如:只吃豆魚蛋肉類，只有高蛋白質，而不吃澱粉)，或常吃加工食品不含新鮮蔬果來源，以及常常吃同一種食物，但用不同烹調方式或調味；這些都不算是食物多樣化。
- **每天建議吃的食物種類要有15種以上：**尤其選擇多樣化的蔬果，才能確保獲得充分的必需營養素(如維生素C、β胡蘿蔔…等；但並不包括零食、糖果、飲料等較不健康的食品。

影響免疫力的因素

- 1 **攝取足夠蛋白質：**蛋白質是構成白血球(抵抗外來病菌)和抗體的主要成分，嚴重缺乏會使免疫細胞中的淋巴球數目大減，造成免疫機能下降。營養不良及不均衡時，整體免疫系統會衰弱，肺和消化道黏膜變薄，抗體減少，增加病原體入侵成功的機率。
- 2 **減少身體中發炎反應：**發炎反應容易使免疫力下降。
- 3 **維持腸道健康：**體內的免疫軍隊大多配置在腸道，須具備將病原體的情報傳輸給全身的防護網，因而腸道是體內抵抗外來微生物及病原體的關鍵屏障，黏膜層增厚，可以提升人體抵抗外源微生物入侵的能力，減少發炎可能性。高纖食物促進「益生菌」生長，多攝取富含膳食纖維的食物：如蔬菜、水果、全穀雜糧類，這類食物就稱為「益菌生」，可以豐富腸道菌組成、使腸道黏膜層增厚。
- 4 **影響益生菌&益菌生的食物**

加強抵抗力的營養素

- 1 **植化素與多酚：**影響人體基因調節，增強身體抗病力，降低發炎反應。來源：多色蔬果(蕃茄、蘋果、葡萄、茄子、奇異果、紅黃椒)



我的餐盤

-  每天早晚一杯奶
-  每餐水果拳頭大
-  菜比水果多一點
-  飯跟蔬菜一樣多
-  豆魚蛋肉一掌心
-  堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



衛生福利部
國民健康署
Health Promotion Administration
Ministry of Health and Welfare
營養均衡飲食是健康生活的基礎



- ② **維生素E**：體內重要的抗氧化劑，保護細胞膜 完整，促進產生抗體
來源：植物油、堅果種子類、小麥胚芽、黑白芝麻、黑豆、黃豆。
- ③ **維生素A**：構成黏膜及上皮組織的重要營養素，有利防護病菌侵入；然而直接攝取脂溶性維生素A容易有過量造成毒性的可能性，建議可攝取維生素A的前驅物「β胡蘿蔔素」，其來源豐富的食物如：深綠、橘紅和深黃色蔬果，胡蘿蔔、甘薯、南瓜、紅辣椒、柑橘類、芒果、木瓜、鳳梨。
- ④ **維生素C**：增加白血球吞噬細菌的能力，提升胸腺及淋巴球的功能，
來源：芭樂、奇異果、木瓜、草莓、彩椒、花椰菜、苦瓜、羽衣甘藍等。
- ⑤ **硒**：與維生素E一起作用，清除自由基，
來源：大蒜、全穀類、魚類、蛋等。
- ⑥ **鋅**：參與免疫細胞的訊息傳遞、細胞免疫反應，
來源：牡蠣、小麥胚芽、南瓜子、乾香菇、肉類，均衡飲食以外，也應有充足的睡眠及適度的運動。

參考資料

1. 衛生福利部國民健康署
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=3821>
2. 臺安醫院營養師蔡曉蓉
https://www.twdc.org.tw/dazhi/?entry_id=13864

秋涼時節 中醫教你擺脫秋燥

時序過了中秋，氣候漸漸由熱轉寒，空氣中的濕度也開始降低，許多人開始覺得口乾舌燥、嘴巴苦苦的、喉嚨痛，甚至心情也會跟著焦慮煩燥、睡不安穩，新營醫院黃盟珠醫師表示這就是中醫所說的「秋燥」。

《素問·陰陽應象大論》提到：「燥勝則乾」，秋天之氣與人體的肺在五行屬性皆為金，同氣相求；黃盟珠醫師提到，中醫所說的「肺」，除了肺臟之外，還包含皮膚、毛髮、鼻腔、咽喉、氣管等；燥邪影響肺臟，耗損身體水分，而出現口乾、唇乾、鼻乾、咽乾及大便乾結、皮膚乾裂等症狀。例如出現類似感冒的咳嗽現象，但通常只是乾咳且感到口乾舌燥，不會頭痛、喉嚨痛、流鼻涕，就有可能是秋燥引起。有些秋燥患者以為自己是火氣大，自行服用黃連等苦寒藥，或是喝青草茶想要降火，結果燥症沒有消，反而因為過度寒涼導致腸胃不適。春生、夏長、秋收、冬藏，中醫的養生觀和四季運行之道緊密相繫。秋天應該早睡早起、增加睡眠時間，以斂陰養氣。起居有度，再做一些聚氣、內斂的運動，能夠有效鍛鍊體魄。秋季注重收斂精、氣、神，因此，適合秋天的運動模式，應該具備緩慢、放鬆、柔緩圓形、動靜協調等特質，例如氣功、太極、瑜伽、散步、慢跑等。運動時最好不帶任何思緒，讓身體自然運作，身心靈才能真正結合，有效養生。運動時心情的放鬆，可以帶動身體的放鬆，讓氣血運行順暢、經絡暢通，提升五臟六腑的功能。

秋天吃些平潤的食物較好。例如梨（生吃或蒸熟再吃均可）、百合、玉竹、沙參、石斛、荸薺、枸杞等，可以潤心肺、養胃陰。帶有膠質或是質地黏稠的食物也有「潤」的效用，例如銀耳、海帶、山藥、蓮藕、菇類、海參、海蜇皮等。另外，含有油脂的堅果類，例如芝麻、杏仁、煮熟的花生等，也可以達到滋潤、潤腸消便秘的功效。

多喝水很重要，喝水的方法也要注意。喝水時最好一小口一小口地喝、少量多次，不要一次灌太大口，否則身體無法有效吸收分佈。千萬不要喝冷水，因為人的脾胃「喜溫忌寒」，低於室溫的水多喝反而有害健康。蜂蜜可以潤燥、清熱，有潤肺止咳、潤腸通便、滋潤肌膚的功效，與水調和喝下，既可補充水分，又可以防止因秋燥所引起的許多乾燥症狀，還能抗衰老，是秋季養生的簡單良方。不過，由於蜂蜜內可能含有某些厭氧菌，嬰幼兒、腸胃道過於敏感、或是吃甜食容易泛胃酸的人應避免食用。

從中醫角度看，不同體質的人，更可細究各自在秋季好發的疾病

五種體質 五種症狀

- ①呼吸短促、容易出汗、容易感到疲勞的人，屬於氣虛體質，秋季容易感冒。
- ②怕冷、常手脚冷的人是陽虛體質，秋季好發腸胃道疾病。
- ③消瘦、平時口乾想多喝水，大便乾硬、手心熱，睡著後容易出汗的人，屬於陰虛體質，秋季容易燥咳（有痰，但似乎一直卡在喉嚨清不出來）、久咳，容易便秘。
- ④肥胖、高血糖、高血脂的人，屬於痰濕體質，平時痰多、胸悶，在秋季要小心高血壓、高血糖等疾病。
- ⑤情緒較低落，容易多愁善感、感情脆弱、睡不好的人，是氣鬱體質，秋季容易有睡眠障礙、燥鬱等疾患。

強健身心 按摩四穴位

一些穴位按摩，也有助於秋季養生。

- 合谷穴（打開虎口，大拇指與食指之間）：可增強免疫力、減少感冒、咳嗽。
- 三陰交穴（腳踝內側最高點，往上三吋，即約四指寬的位置）：可多生津液，減少口乾便秘等。
- 足三里穴（膝蓋外側凹陷處往下三吋，即約四指寬的位置）：可調理腸胃功能。
- 內關穴（手腕橫紋正中，沿著兩條筋的中間往上兩吋，約三手指寬處）：可穩定情緒。

參考資料

1.衛生福利部新營醫院

https://www.syh.mohw.gov.tw/?aid=302&pid=0&page_name=detail&iid=333

2.天下雜誌 <https://www.cw.com.tw/article/5060823>



中藥小故事

葉天士

現代人對葉天士的事蹟可能並不了解，但一定知道市面上販售的京都念慈庵川貝枇杷膏，原來川貝枇杷膏正是葉天士流傳下來的祖傳處方，對於治療咳嗽有良好的成效，到現在仍然讓民眾受惠。

葉天士（1666年～1745年），名桂，字天士，號香岩，別號南陽先生。江蘇吳縣（今江蘇蘇州）人。祖籍安徽歙縣，其高祖葉封山自安徽歙縣藍田村遷居蘇州。居上津橋畔，故晚年又號上津老人。清代著名醫學家，“溫病四大家”之一。葉家世代業醫，祖父葉時，甚通醫理，父親葉朝采，益精其術。葉天士自幼耳濡目染，亦有志於此道，他12歲時就跟父親學醫，兩年後父親去世，他又陸續拜了17位醫生為師，努力精進醫術，不到30歲就已經成為名滿天下的醫師。

葉天士最擅長治療時疫和痧症等證，是中國最早發現猩紅熱的人。在溫病學上的成就，尤其突出，是溫病學的奠基人之一。首創溫病“衛、氣、營、血”辨證大綱，為溫病的辨證論治開闢了新途徑，被尊為溫病學派的代表。葉天士治療溫病的學術思想主要見於其學生吳鞠通所著溫病條辨一書中，該書內容其實多源自於葉天士先生的臨證指南醫案，葉氏一生中沒有寫過一本書，有關葉氏的著作均是由學生收集整理而成。「溫病條辨」一書，並不是完全談溫病，其中有些內容像寒濕就不屬於溫病的範圍，為何把它編寫在條辨中？其實是為了和傷寒論太陰病屬虛寒證作比較，所以有些處方乃傷寒論方劑的加減。此外，濕溫更附有瘧痢疸痺等內科雜病內容。

葉天士臨終前曾對兒子留有遺訓：「醫可為而不可為，必天資靈敏，讀萬卷書而後濟世，不然鮮有不殺人者，是以藥餌為刀刀也，吾死，子孫慎勿輕言醫。」當醫師要勤讀書且要有天分，不斷精進才不會造成誤診要了人命。

參考資料:

- 1.<https://baike.baidu.com/item/%E5%8F%B6%E5%A4%A9%E5%A3%AB/429763>
- 2.<https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=535199>
- 3.陳榮洲，葉天士溫病學術思想之研究。J Chin Med 13(1): 11-20, 2002。

白飯樹

基原

屬大戟科白飯樹屬 *Flueggea virosa* (Roxb. ex Willd.) Royle 植物。

別名

白雞母珠、密花葉底珠、臺灣瓜打子（臺灣），薏米強『采藥錄』。

分布

泛熱帶亞洲，澳洲，非洲。中國南部，印度，馬來西亞，菲律賓及臺灣。

形態

落葉性，雌雄異株，全株光滑灌木。多分枝，幼枝常帶暗紅色，具縱稜線。老枝具粗短刺。葉互生，葉片紙質，倒卵形，倒卵狀長橢圓形或矩圓狀橢圓形，先端鈍形或短尖形，常具刺狀突出，基部楔形至廣楔形，全緣，上面綠色，下面淺綠色或帶蒼白色，柄長3~5 mm，托葉2枚。花朵細小，多數簇生葉腋，花單性。萼片5枚，淡黃色，無花瓣。雄花之雄蕊5枚，花絲淺黃色，花藥球形。雌花之花盤環狀，子房3室，花柱3枚，短小，柱頭2歧。果熟球形，熟時潔白色，漿質，萼宿存。種子細小，扁球形，淺黃色。花期6~8月。果期9~11月。

成分、藥理

根含 *virosine*，*norsecurinine*，*dihydrosecurinine*。葉含 *virosecurinine*，*viroallosecurinine* 及 *norsecurinine*。全株含 *fluggein*。全草浸液具有抗菌作用。

效用

根治感冒，咳嗽，腹痛，腰痛，骨刺，跌打損傷，癰瘡，黃膿瘡，白胞瘡，便毒。枝葉治風濕關節痛，月內風，濕疹，膿胞瘡，黃膿白胞瘡，爛頭瘡，瘡癤潰爛，跌打損傷，毒蛇咬傷。全株治濕疹，膿胞瘡，過敏性皮膚炎，瘡癤。



參考資料

- 台灣常用藥用植物資料庫
- 台灣原生樹木種苗網

高雄景點介紹

鼓山、鹽埕區

西子灣風景區

西子灣以夕陽美景及天然礁石聞名，區內包括了西子灣海水浴場、海濱公園、打狗英國領事館...等景點；可觀海景、遠眺高雄港；海水浴場極富熱帶氣息、南國風情，每當夜幕低垂，晚霞的照耀，漁船燈火閃爍其間，呈現海天一色美景。西子灣的夕照為高雄八大勝景之一，每到日落時分，沿著海岸護堤的石砌欄杆，成為欣賞落日餘暉的最佳位置。

在西子灣不遠處，哨船砲臺之門額題字為「雄鎮北門」，字體碩大，筆力雄渾。此為清光緒元年所建立，目前為直轄市定古蹟。其與旗后砲臺同時期建成，互為犄角，如今大砲今已不存，只剩弧型砲座可供後人發思古之幽情。



景點位置:高雄市鼓山區蓮海路51號



景點位置：高雄市鼓山區蓬萊路17號

營業時間：10:00 - 21:00

(週五、週六營業至22:00)

棧貳庫

棧貳庫位於高雄港2號碼頭。日治時期是磚牆瓦頂的單層倉庫，在盟軍轟炸後，民國 50 年時重建成鋼筋混凝土結合力霸鋼筋屋架。為了方便貨物的進出，倉庫內沒有任何支柱，民國 92 年時也被高雄市政府公告為歷史建築。從砂糖、貨品到搭乘郵輪前來的旅客，數十年來，棧貳庫不只守望著高雄港的變遷，也將張開雙手，迎接海港都市的未來。鄰近於駁二藝術特區，2018年起規劃成為結合在地文創、餐飲的碼頭園區，是近來非常熱門的高雄必去景點。尤其下午來到這邊觀賞港口夕陽景色，還能夠搭乘浪漫的純白旋轉木馬，非常愜意悠閒。



景點位置：高雄輕軌駁二大義站旁 (C12)

營業時間：旋轉開啓及閉合時間—每日下午3點，及週五
六日晚上7點

大港橋開放時間：每日早上8點至晚上10點

高雄港大港橋-全台首座水平旋轉橋

高雄港大港橋座落於鹽埕區大義路底，位在高雄港第三船渠，也是亞洲最長跨港旋轉橋，可在3分鐘內完成水平運轉，由臺灣港務公司獨立設計與建造，進行周邊護岸設施、碼頭鞏固及景觀工程。緊臨高雄輕軌駁二大義站，為亞洲新灣區北端重要水岸拼圖，結合高雄水岸輕軌，串連駁二藝術特區、高港棧庫群，形塑高雄港水岸觀光廊道。大港橋每日下午3點進行開合秀，開啓、閉合可在3分鐘內完成水平運轉，開放行人、單車通行，除了維持第三船渠內航道通行，還可縮減民衆進入蓬萊商港區的路程，從輕軌大義站下車，即可經過大港橋直接進入高港棧庫群（蓬萊商港區），將節省至少30分鐘的步行路程，也成了欣賞夕陽、港濱約會的打卡新景點。

駁二藝術特區

「駁二」位於高雄港第三船渠內，原為一般的港口倉庫，2001年一群熱心熱血的藝文界人士成立了駁二藝術發展協會，催生推動駁二藝術特區作為南部人文藝術發展的基地，將駁二規劃成一個獨特的藝術開放空間，提供藝術家及學生一個創作發表的環境，已成為高雄最有人氣的文化

景點位置：高雄市鹽埕區大勇路1號

營業時間：周一~周四: 10:00~18:00
週五~週日、國定假日: 10:00~20:00



參考資料

1.高雄旅遊網

2.駁二藝術特區 官網

3.<https://www.kw2.com.tw/post/bridge>

4.<https://www.klook.com/zh-TW/blog/top-20-destinations-kaohsiung/>

5.棧貳庫 官網

2021 亞州生技大展

(美容保養 生技保健大展)

港香蘭誠摯的邀請您前來觀展，竭誠地歡迎您屆時蒞臨指教



▲ 2021亞洲生技大展 港香蘭應用生技攤位

展覽時間

2021.11.04(四)-11.06(六) 10:00 - 18:00

2021.11.07(日) 10:00 - 17:00

展覽地點

台北南港展覽館2館1樓

地址: 台北市南港區經貿二路二號1F

活動網址

<https://www.chanchao.com.tw/healthcos/>

港香蘭應用生技攤位位置P832

COVID-19 疫苗施打注意事項

COVID-19疫苗施打注意事項

下列狀況 不可施打

1. 有疫苗過敏史者
2. 施打第一劑COVID-19疫苗後出現嚴重過敏者
3. 18歲以下青少年
4. 過去曾經發生血栓合併血小板低下症後群



下列狀況 暫緩施打

1. 正在發燒或有急性嚴重疾病者
2. 短期內曾接種其他疫苗者



下列狀況 需經醫師評估

1. 血小板減少或任何凝血異常者(如血友病)
2. 免疫功能不全者
3. 懷孕或是可能懷孕之女性
4. 正在哺乳之女性



2021.06.16

COVID-19疫苗接種後注意事項

項次	說明
1	接種後 休息30分鐘 再離開
2	使用抗血小板、抗凝血藥物或凝血功能異常，施打後於注射部位 加壓至少2分鐘 ，並觀察是否仍有出血或血腫情形
3	接種後可能有接種部位 疼痛、紅腫 ，其他反應含疲倦、頭痛、肌肉關節痠痛、體溫升高、畏寒及噁心，通常輕微並於 數天內消失
4	接種後可能 發燒(≥38°C) ，約48小時可緩解，如持續發燒 超過48小時 或嚴重過敏反應，應 儘速就醫 ，並告知醫師曾接種疫苗並通報
5	接種後若 14天內出現 呼吸困難、胸痛、腹痛、四肢腫脹或冰冷、嚴重頭痛、視力模糊、持續出血、皮膚出現自發性瘀青、紫斑等症狀應 立即就醫



2021.06.16

參考資料

1. 衛生福利部疾病管制署
2. 台南市政府衛生局

體質調整好
季節變化沒煩惱!

清新

舒暢

每天



天然

質純

健康

港香蘭 伏敏調質茶



在大環境的變化之下幫助您調節生理機能，港香蘭特別選用西洋參，溫和養氣滋補的首選，再搭配黃耆、枸杞、大棗黃金三配方，推動身體的能量。

珍選滋補原料

- **西洋參**
在西方素有奇蹟之根的稱號，是上等的天然調理食品，增強體力。
- **黃耆**
黃耆為豆科植物膜莢黃耆或內蒙黃耆的乾燥根，有助於滋補強身。
- **枸杞**
有助於營養補給、健康維持。
- **大棗**
含有三帖類化合物，滋補強身、增強體力。

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 CM

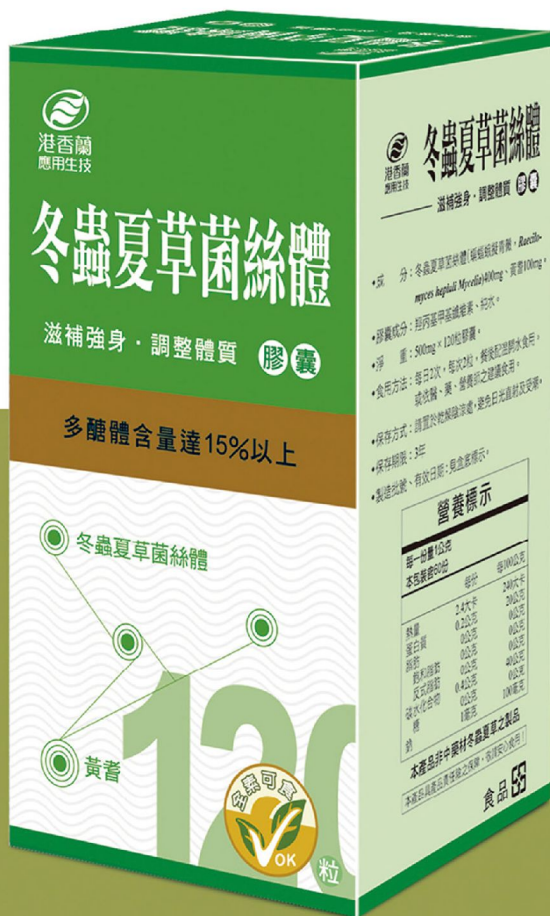
健康諮詢專線: 0800-728-365

冬蟲夏草

Cordyceps Sinensis

菌絲體

最值得您強力推薦使用的
現代滋補養生首選。
【冬蟲夏草菌絲體膠囊】
滋補強身、增強體力、
調整體質、促進新陳代謝。



項目	港香蘭【冬蟲夏草膠囊】
成份	冬蟲夏草菌絲體、黃耆
劑型	500 mg Capsules
包裝量	120粒裝
食用量	早、晚餐後各1顆（養生保養用） 早、晚餐後各2顆（改善體質用）

- ☆ 選用100%冬蟲夏草菌絲體
- ☆ 精選天然漢方素材黃耆，增加補充身體的氣血不足
- ☆ 適合虛弱體質、運動耐力不佳、病後體力不支者食用