



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

11-12 月號
2021 November-December



歲暮天寒 聰明進補有巧思

現代中醫本草芳香療法淺談

悄然無聲的殺手-心血管疾病

年長、三高患者，正確冬季食補原則

認識常見關節炎，該如何治療與保養

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



Contents

2021

November -December

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

十一月 November

Su Mo Tu We Th Fr Sa

1	2	3	4	5	6
廿七	廿八	廿九	三十	十月	初二
7	8	9	10	11	12
立冬 初四	初五	初六	初七	初八	初九
14	15	16	17	18	19
初十 十一	十二	十三	十四	十五	十六
21	22	23	24	25	26
十七 十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三
28	29	30			
廿四	廿五	廿六			

十二月 December

Su Mo Tu We Th Fr Sa

1	2	3	4
廿七	廿八	廿九	十一月
5	6	7	8
初二 初三	初四	初五	初六
12	13	14	15
初九 初十	十一	十二	十三
19	20	21	22
十六 十七	冬至	十九	二十
26	27	28	29
廿三 廿四	廿五	廿六	廿七
			廿八

11月及12月上班及訂貨日
紅色字為休假日

新知專欄

01 | 現代中醫本草芳香療法淺談

養生健康

03 | 桂圓紅棗茶

04 | 養生羊肉暖身湯

專題報導

05 | 悄然無聲的殺手—心血管疾病

07 | 年長、三高患者，正確冬季食補原則

醫藥保健焦點

09 | 認識常見關節炎，該如何治療與保養

中醫物語

11 | 葛洪

藥用植物小教室

12 | 忍冬

旅遊景點介紹

13 | 高雄景點介紹—旗津區

休閒旅遊

15 | 台灣醫療科技展

知識保健

16 | Delta常出現「兩痛一水」

症狀易與感冒混淆



現代中醫本草芳香療法淺談

一、中醫本草芳香療法簡介

中醫本草芳香療法，簡單的說是指將氣味芳香的中草藥，運用其香味及藥理特性，根據使用者的實際需求，製成適當的劑型，例如：香囊、煙薰、噴霧、精油等；並通過鼻腔（嗅吸作用）、口腔（內服作用）或皮膚（塗抹作用）將藥物滲透體內，發揮所具有的藥效，用於防治人體某些疾病的治療方法。由於中醫本草芳香療法在臨床應用日益廣泛，其療效逐漸被現代廣大醫家及患者所肯定。

二、芳香療法起源

芳香療法起源與發展「芳香療法」一詞雖源自於歐洲，但在中華文化裡，中醫本草芳香療法歷史更為悠久，在歷代中醫文獻中均有記載，並在民間廣泛流傳。早在殷商甲骨文中便有薰療、艾蒸和釀製香酒的記載。真正有文獻記載的便是先秦時代《山海經》中薰草「佩之可以已癩」。由此說明當時已形成使用芳香藥物防治疾病、辟穀消毒、清潔環境的風俗習慣。至戰國時期，芳香療法逐漸從生活習俗發展為醫療手段，並記載於我國最早的醫學典籍《黃帝內經》中，「用淳酒二十升、蜀椒一升、乾薑一斤、桂心一斤，凡四種，皆皞咀，漬酒中。用綿絮一斤，細白布一丈，並內酒中」。可見本草芳香療法已從大量的生活實踐中積累經驗，並逐漸形成可治病防病的理論體系。

從中醫經典《神農本草經》「藥有酸、鹹、甘、苦、辛五味，又有寒、熱、溫、涼四氣，及有毒、無毒」，表明中藥各自獨特的藥理屬性，並反映其對人體具有斂、宣、泄、燥、潤等調節作用。透過藥物的寒熱溫涼四種性質，與人們味覺可感知的五味，四氣屬陽，五味屬陰，也就是《素問·陰陽應象大論》「陽為氣，陰為味」之意。記載著許多對中藥運用的智慧，是現代藥草學家的指南。到了唐代，芳香療法有了進一步發展，如：孫思邈在《備急千金要方》指出，太乙流金散煙薰，赤散搐鼻、辟瘟殺鬼丸香佩、粉身散作粉劑撲身、桃枝洗方外浴等外治方法可起防治溫病的作用，並在「辟溫」一節中詳細記載。《本草綱目》更是對芳香療法的用藥方式，進行總結、創新及更全面的介紹，如塗法、擦法、敷法、撲法、吹法、含漱法、浴法等。清代，吳師機編著的《理瀹駢文》對芳香療法的作用機理、辨證論治、藥物選擇、用法用量、注意事項等作了系統的闡述，使芳香療法有了完整的理論體系。直至現代，隨著社會的發展，中醫本草芳香療法的發展逐漸完善，給藥方式種類也越樣化，如：中草藥精油、中藥香薰、中藥噴霧等。

三、精油芳香療法運用於八脈交會腧穴可以防治多種疾病

對不同精油應用於不同的穴位，可以對不同疾病起到很好的治療效果。如：1.甜茴香、快樂鼠尾草精油配公孫穴可以抗發炎、抗菌、舒緩經前症候群，調理痛經防治婦科脾胃疾病；2.馬郁蘭、穗甘松精油配內關穴可以舒緩焦慮與壓力、調節心律不整(心悸)、降低高血壓及神經安撫與



鎮定功能防治心臟血管疾病；3.薰衣草、岩蘭草精油配外關穴可以利膽、促進結疤、增進細胞活動、減輕憂鬱不安有安眠鎮痛的作用；4.永久花、杜松漿果精油配足臨泣穴可以消炎抗敏能緩解緊張、紓壓、抗菌、改善淋巴、水腫利尿減肥能淨化肝臟，起到排毒的效果防治肝膽疾病；5.乳香、檀香精油配後溪穴可以安撫神經緊張和焦慮，鬆弛神經、具回春催情特性、高效補腎、改善性冷感、辟邪正氣、消炎抗菌能防治生殖泌尿系統疾病；6.茶樹、牛至精油配申脈穴可以殺菌消炎、收斂毛孔、治療傷風感冒、消滅皮膚真菌和多種敏感菌，抑制病菌提升免疫系統；7.百里香、檸檬精油配列缺穴可以抗菌、抗病毒，治療感冒、咳嗽和喉嚨痛能改善循環系統功能，以降低血壓，增強免疫系統，淨化身體，改善呼吸系統功能；8.伊蘭、玫瑰天竺葵精油配照海穴可以防老化、防皺、平衡荷爾蒙、催情補腎作用；對神經系統有平衡的作用，可以緩解壓力和焦慮；對於淋巴循環系統，能起到排毒的效果，對身體有利尿的作用，可以調理生殖系統。

四、精油的成分與注意事項

使用精油時須注意使用的精油濃度。嗅吸時，除了濃度問題，也要維持空間的通風，避免造成任何不適。而一般在外用精油的時候，都會依使用部位進行適當的稀釋。以健康成年人來說，身體用油可在1~3%，局部用油則可以到3~5%，而臉部則是0.5~2%左右(頭皮視同臉部)。六十五歲以上的老人及十二歲以下的兒童則是建議以成人1/2的濃度即可，甚至是年齡更小的孩童不建議使用精油，但可使用純露及植物油來做替代。

現今精油的使用已經越來越普及，正確的使用知識及觀念也相對的越發重要。購買來源安全的精油，以及正確使用方式，才能有效的發揮精油的功效，幫助我們達到促進健康、舒緩身心靈壓力的目的。

參考資料

- <https://chnews6688.com/l>
- <https://chnews6688.com/20191081030-2>
- <https://eurekatech.com.tw/news/whatisaromatherapy/>
- <https://www.nccih.nih.gov/>





桂圓紅棗茶

材 料：桂圓肉15g、紅棗5顆、枸杞10g、糖適量。

作 法：1. 將藥材洗淨後，紅棗先壓破
2. 桂圓肉、紅棗、枸杞加入約800-1000cc的水，煮10分鐘
3. 加少量糖後即可飲用

適應症：改善手腳冰冷，改善失眠、貧血、頭暈，早晚建議喝300cc即可。

功 效：補養身體、養血安神

藥材說明

桂圓肉

- 性味: 甘，溫。歸心、脾經
- 功效: 補益心脾，養血安神



紅 棗

- 性味: 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。歸肝、腎經。
- 功效: 補肝腎，明目。

參考資料

- 1.<https://food.ltn.com.tw/article/4747>蔡蕙君中醫師
- 2.<https://www.commonhealth.com.tw/article/78733>
- 3.https://www.nant.mohw.gov.tw/?aid=509&pid=35&page_name=detail&id=53衛生福利部南投醫院

養生羊肉暖身湯

材料：羊肉、新鮮山藥、生薑、蔥白、桂枝、紅棗、食鹽、米酒。

作法：1. 羊肉塊洗淨，山藥削皮切塊，蔥切段，紅棗泡熱水備用。

2. 煮一鍋滾水，放入羊肉汆燙後撈起。

3. 取一內鍋放入所有食材。

4. 電鍋外鍋加入3杯水，放入蒸架和內鍋，按下炊飯開關，待開關跳起，加入少許鹽和米酒調味即可享用。

功效：

補脾益胃補腎養肝去寒。羊肉有暖中補虛，開胃健力，益腎氣，養肝血，健脾健胃，利肺助氣，豁痰止喘。山藥健脾補肺腎，紅棗補血健脾與生薑合用，還能調和營衛，桂枝有溫經通陽之作用。適合一般體質者或偏容易手腳冰冷、脹氣、腹瀉者食用。



養身羊肉暖身湯

參考資料

<https://www.cookpot.com.tw/cookbook/208.html>



悄然無聲的殺手-心血管疾病

隨著年齡增加，人體新陳代謝緩慢，身體受到外在的刺激導致血管突然收縮，血流供應中斷或血液流通受阻，容易誘發心血管疾病(或復發)。好發時間通常發生在每年11月到隔年3月，是心血管病猝死的高峰期，所以冬季需更注意加強自我保健。中華民國血脂及動脈硬化學會名譽理事葉宏一指出，主動脈瘤破裂引發主動脈剝離的機會大，主動脈剝離是一種來得又快又急的心血管急症，主要是因血液衝破血管內膜，流竄到血管外層與內膜中間形成一個假腔，造成全身血液供應問題，導致器官缺氧壞死，是致死率極高的疾病，其9成都是高血壓引起，高血壓的併發症在腦部容易造成腦血管破裂、腦出血，在心臟則易造成心肌梗塞，對主動脈最大的危險就是造成主動脈剝離，因此，有高血壓的病人務必每天量測血壓及規律服藥。

心血管疾病是什麼

心血管疾病(Cardiovascular disease, CVD)就是包含心臟和血管(包括動脈、靜脈、微血管)相關疾病，常見的是心臟、腦與周邊血管病變，例如冠狀動脈心臟病、心肌病變、心房顫動、心肌梗塞、腦中風、眼中風等，不同疾病的病理都不同。而108年十大死因第二名心臟病和第四名腦血管疾病，以及高血壓、糖尿病及腎臟病都會造成的血管性疾病，這些都屬於心血管疾病需一同照護的一環。老化雖是心血管疾病的危險因子之一，但伴隨著生活型態、工作壓力大、少運動、外食等因素，現在罹患心血管疾病的年齡越來越低，心血管疾病已經不是長輩的專利。

心血管疾病總無情 健康生活型態要力行

缺乏規律運動、不健康飲食所引起的三高（高血壓、高血糖及高血脂）；過重或肥胖、吸菸及過量飲酒等問題，都是心臟病與中風等疾病的主要危險因子。心血管疾病常突然發生，導致無法挽回的憾事，留給家人無盡傷痛！國民健康署賈淑麗代理署長呼籲預防心臟血管疾病的王道，就是從「規律新生活運動」做起，規律運動、健康飲食、遠離菸酒、規律服藥、控制三高、定期健檢，就是最好的保命之道！另近日早晚氣溫變化大，日夜溫差可達10度以上，提醒民眾要注意保暖適時增減衣物，避免溫差過大，導致血管熱脹冷縮，血壓不穩而血管壁破裂，危及生命。

心血管疾病

心血管疾病雖然難以預測，但從家族病史、年齡大小、飲食習慣、生活態度、空氣污染、工作壓力、氣溫高低、老化程度等原因都與心血管疾病有相當大的關聯，換言之，生活中危機因素越多的人，越容易患上心血管疾病。雖然老化是心血管疾病很重要的關鍵，但不代表年輕人就沒有罹患心血管疾病的危機，臨床上出現17.18歲的青少年的血管相當於80歲的老化程度等案例已是屢見不鮮。現代社會競爭激烈，許多上班族因為工作壓力大、長期情緒緊張或抑鬱、大吃大喝又無法定時規律的運動，再加上抽菸、喝酒、熬夜等生活習慣，更增加罹患心血管疾病的機會。



預防心血管疾病 四大運動

出現徵兆快就醫 避免錯失黃金治療期

心血管疾病之急性發作如心肌梗塞及腦中風是危及生命之緊急狀況，儘早就醫可減少死亡及病後殘留失能之嚴重度，增加復原機會。如發現自己或親友出現胸悶、胸痛、心悸、呼吸困難、噁心、冒冷汗、頭暈或暈厥等心臟病症狀，或是更年期女性可能出現氣喘、背痛等非典型症狀，很有可能就是心臟病急性發作，或是發生臉歪手垂大舌頭等中風徵兆，應儘速就醫，避免錯失黃金治療期而造成遺憾。

藉由控制這些外在環境所對健康造成的影響，養成良好的生活習慣，時常保持好心情，避免緊張、焦慮和憂鬱等負面情緒對血管的損害，也可以減少罹患心血管疾病的機會。

參考資料

- https://www.vac.gov.tw/vac_home/kaohsiung/cp-829-2028-212.html
- [https://health99.hpa.gov.tw/news/18304\(衛生福利部國民健康署\)](https://health99.hpa.gov.tw/news/18304)
- <https://health99.hpa.gov.tw/article/85>
- https://www.healthsp.org/article/prevent_cvd



年長、三高患者 正確冬季食補原則

立冬進補是台灣國人傳統養生保健的一環，中醫有言：「冬不藏精，春必病溫」，俗話亦云：「立冬進補，開春打虎」，足見古人相信立冬進補可使來春生病機率大大降低。然而現代人的營養水準已經提升許多，「營養不足」的人不多，反而是營養攝取過剩或不均加上相對不足的運動，導致許多人出現日趨嚴重的「新陳代謝失調」，而造成三高現象（高血壓、高血糖、高血脂）。

冬天最受國人青睞的四大藥膳：羊肉爐、薑母鴨、麻油雞、燒酒雞，但這些食材多是以動物性蛋白或內臟類為主，富含飽和脂肪酸、膽固醇與普林，攝取過多容易對肝、腎造成負擔，也容易提高心血管疾病的罹患率，而濃縮的湯頭更會引發痛風發作。此外藥膳中常添加米酒，其作用為使藥材裡有效成分釋出，也促使人體血液擴張、祛寒保暖，但過多的酒精會使血壓上升，並抑制尿酸排出，因此可能會誘使高血壓、痛風的患者病情惡化，況且1公克酒精含7大卡熱量，肥胖者更不可掉以輕心。麻油是另一項不可或缺的材料，麻油富含油酸及亞麻油酸，後者為人體必須脂肪酸之一，但一般飲食中並不易缺乏，故不必非要由麻油供應不可。因此進補並非人人都需要，須考量個人體質條件及是否有疾病狀態，進而修正立冬進補的觀念，以調整腸胃機能為主，將「立冬進補」改為「立冬輕補」，把握少肉、少鹽、少糖3原則，身體負擔自然減少。

在攝取藥膳進補的同時，建議民衆可搭配衛生署最新發布的國民飲食指南概念(附表一)，每日攝取蛋、魚、肉、豆腐等蛋白質來源食物以3-8份為宜（1份相當於3指幅大小）、食材多元化、蔬果常相隨（添加蔬菜以增加飽足感）、五穀雜糧核果不可少。而慢性病患者之進補更應特別注意：糖尿病患者可用「代糖」取代「糖」；高脂血症患者應避免高油及高膽固醇食物如：內臟、肥肉、海鮮等，過濾掉多餘的油脂，多採用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等烹調方式；高血壓患者則應注意含鹽分高之食物與辣椒醬、豆瓣醬、沙茶醬等調味料的使用；腎臟病患者應注意高蛋白質與高磷食物如花生、芝麻、內臟類與蛋黃的攝取量；高尿酸血症患者則應減少高普林食物與酒精之攝取，並注意湯品之食用量。均衡的飲食與規律生活作息，再搭配餐後適度運動，才能健康受補。

如果在進補時要使用中藥材，記得要在進補前先徵詢合格中醫師的看診及意見，了解個人體質之後，再針對體質選擇適合家人的食補方法，才不會因為補錯了，反而造成胸悶、腹脹、口乾舌燥等症狀。

聽從中醫師等專業人士建議，依體質進補。採買中藥材時，選擇有包裝的產品，並注意外包裝是否標示有「品名、重量、製造日期、有效期限、廠商名稱及地址」等資訊，且注意產品有無長蟲、發霉、變色的情形。

燉補前須先清洗中藥材，以去除蟲卵、化學添加物、農藥殘留及泥土等。年紀太小或年長者、有慢性病及正在服用西藥治療疾病者，均不宜隨意進補，並且應在醫師看診後認可的情形下為之。



慢性疾病患者更需考量自己的病況，節制飲食。例如糖尿病患者要節制食入量，減少熱量的攝取；心血管疾病患者須減少酒精與動物性油脂的攝食量；高血壓患者則應注意鹽與味精等調味料的使用量；而有痛風疑慮者，應避免喝下過量的湯汁。



參考資料

- 1.https://www.healthott.com/ott/Cmartdtl/5IIIUF65GPL_4739.do
- 2.https://www.pntn.mohw.gov.tw/?aid=302&page_name=detail&iid=380
(衛生福利部屏東醫院)
- 3.<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-27058-1.html>(衛生福利部)
- 4.<http://www.singfong.com/healthDetail.asp?id=24>



認識常見關節炎 該如何治療與保養

何謂關節炎

關節是由兩塊硬骨之間互相連接的區域，整個人體超過200個關節組成，兩塊硬骨之間互相分離，並在關節囊中藉由軟骨和滑液互相連接提供緩衝，讓關節有較大的活動性，讓我們可以完成各項複雜的動作。有許多原因會使軟骨過度磨損，或是滑液分泌發生異常，讓關節活動受到影響，就會產生疼痛、腫脹、發熱、僵硬等關節炎症狀。關節炎的種類很多種，雖然有許多類型的症狀相似，但致病原因都各有不同，因此需要的治療和輔助也會有差異。

常見的關節炎

早上發作

- **類風濕性關節炎**：自體免疫系統異常，使免疫細胞與抗體因攻擊關節而產生發炎反應，而發炎反應導致關節組織增生，進而破壞關節結構。 類風濕性關節炎是一個自體免疫系統的疾病，確切成因還不清楚，台灣女性的好發率是男性的3~4倍，危險因子包含抽菸、高齡、生活環境或習慣不佳等。由於是身體的免疫系統主動去攻擊關節組織，造成發炎反應，疼痛的程度可以說是這幾種關節炎裡面最高的，而且不治療、骨骼可能變形到完全無法生活，同時會產生很多其他的免疫疾病。
- **退化性關節炎**：關節囊內的滑液逐漸減少，軟骨在缺乏潤滑及緩衝的情況下逐漸磨損，造成關節囊萎縮。 主要是「勞損」造成，韌帶、肌腱長期不當或是過度使用而產生破壞，進而影響到軟骨，久而久之硬骨也開始磨損，如果一直不處理，可能面臨骨刺、關節外型變形，甚至關節腔完全磨損。除了常見的膝關節退化之外，其他關節例如手指、手腕若是勞損過度，也可能產生退化的問題。

晚上發作

- ① **痛風性關節炎**：體內尿酸量過高或是人體代謝尿酸的能力異常，多餘的尿酸就會沉積體內形成結晶，引起關節腫脹，嚴重時甚至破壞關節。 多餘的尿酸在身體裡形成不穩定的結晶，最後堆積在關節處，觸發白血球的免疫行動，想要排除這些「外來物」，導致發炎。因為尿酸代謝會流到下肢的關係，痛風多半是下肢疼痛，但也有人會有上肢關節疼痛的問題。
- ② **僵直性脊椎炎**：僵直性脊椎炎可能與遺傳基因或細菌感染有關。一旦罹患疾病，患者的脊骨會彼此逐漸黏合，久了脊椎便會變得僵硬且失去彈性。 僵直性脊椎炎是種主要侵犯脊椎關節及附近肌腱、韌帶等軟組織的慢性疾病，會使其鈣化僵硬，讓脊椎失去柔軟度，易發生家族遺傳，所以很難預防。和一般疼痛的差別在於「不動才會痛」，而20~40歲男性是容易出現僵直性脊椎炎的高風險族群，其中有很多患者以為自己是運動傷害或是得了足底筋膜炎而延誤就醫。



常出現的幾種關節問題

	類風溼性關節炎	風濕性關節炎	退化性關節炎	痛風
致病原因	自體免疫疾病	β 溶血性A群鏈球菌	使用過度	尿酸堆積
好發族群	40歲以上女性 (男性也有)	8-15歲	45歲以上	40歲以上
一般症狀	全身多關節疼痛難忍、變形	全身大關節疼痛	膝或指關節疼痛，關節會腫不會紅	大多下肢關節疼痛
可能的併發症	併發乾癬、心肌炎、眼疾等其他免疫疾病	伴隨風濕性心臟病、舞蹈症		可能也有腦血管、腎臟等疾病
治療方式	以藥物防止惡化，無法治癒	大多在三星期後，自然恢復	藥物控制、避免勞損	藥物控制，避免高普林食物、禁酒

如何預防

- ①保持理想的體重，體重過重會造成關節多餘的負擔，引發關節的不適。
- ②養成每天適度運動的好習慣，因為運動可以增加關節滑液的流動，加強肌肉、肌腱等支持的結構，增強關節韌性，強化骨骼，增加體能。
- ③避免長時間維持同一個姿勢（例如久站或久坐）。一般建議的時間是30分鐘到40分鐘起身活動一下筋骨，利用2到3分鐘的時間做一做各個關節舒展的柔軟體操，以避免肌肉僵硬疲勞。
- ④保持均衡的飲食。尤其是患有痛風或高尿酸的病人，要避免含有高量普林的飲食（如動物內臟、海鮮、豆類食物及酒類等）。

參考資料

https://www.healthsp.org/article/arthritis?gclid=EA1aIQobChMl9leFi5nJ8wlVkNeWCh01hwL5EAAYAiAAEgJQTfD_BwE
<https://ghsha.com/articles/334>
<https://heho.com.tw/archives/45092> <https://heho.com.tw/archives/45092>
<https://www.meichao.com.tw/exec/msg.php?mid=65&cid=19&mod=show&pid=65&lg=T>



中藥小故事

葛 洪

葛洪是晉朝（公元283~343年）時代的醫學家、博物學家和製藥化學家、煉丹術家，號抱朴子，人稱「葛仙翁」，原出身是官僚家庭，後家境衰落，曾一度參軍，後來退出仕途，專事煉丹、醫藥及著作。由於他涉獵很廣，在古代的自然科學、社會科學各個領域裡，幾乎無所不及，尤其在煉丹化學、醫學等方面，成就顯著，是一個時代的代表性的醫學家之一。他所遺留的著作：醫學方面主要是《肘後備急方》；哲學、煉丹、養生方面的則是《抱朴子》，分成內篇和外篇兩部分，前者主要論述煉丹，後者則是有關倫理道德的哲學著作。在中國哲學史、醫藥學史以及科學史上，皆具有崇高的地位。

《肘後備急方》書名的意思是可以常常備在肘後（帶在身邊）的應急書，是應當隨身常備的實用書籍。書中收集了大量救急用的方子，這都是他在行醫、遊歷的過程中收集和篩選出來的，他特地挑選了一些比較容易獲得的藥物，即使必須花錢買也很便宜，改變了以前的救急藥方不易懂、藥物難找、價錢昂貴的弊病。他尤其強調灸法的使用，用淺顯易懂的語言，清晰明確的註名了各種針灸的使用方法，讓不懂得針灸的人也能使用。

葛洪在《肘後備急方》裡面，記述了一種叫“屍注”的病，說這種病會互相傳染，並且千變萬化。染上這種病的人鬧不清自己到底哪兒不舒服，只覺得怕冷發燒，渾身疲乏，精神恍惚，身體一天天消瘦，時間長了還會喪命。葛洪描述的這種病，就是現在我們所說的結核病。結核菌能使人身上的許多器官致病。肺結核、骨關節結核、腦膜結核、腸和腹膜結核等等，都是結核菌引起的。因此，葛洪是我國最早觀察和記載結核病的科學家。

而《抱朴子》是一部綜合性的著作，分內篇二十卷，外篇五十卷。內篇說的是神仙方藥，鬼怪變化，養生延年，禳邪卻病等事，屬於道教的著作。但其中《金丹》、《仙藥》、《黃白》等部分是總結我國古代煉丹術的名篇；外篇說的是人間得失，世道好壞等事。其中《鈞世》、《尚博》、《辭義》等篇，是著名的文論著作。

參考資料:

- 1.<http://www2.cmu.edu.tw/~cmcshow/doctorscont.php?i=8>
- 2.<http://yibian.hopto.org/dct/?dno=41>
- 3.<https://www.itsfun.com.tw/%E8%91%9B%E6%B4%AA/wiki-9593572>
- 4.<https://cd.silverabyss.com/kh.htm>

忍冬

別名

金銀花、鶯鶯花、銀花、雙花、二花、金藤花、雙苞花、金花、二寶花。

分布

中國（安徽、福建、甘肅、廣東、廣西、貴州、河北、河南、湖北、江蘇、江西、吉林、遼寧、陝西、山東、山西、四川、雲南、浙江）和臺灣。



形態

多年生，半常綠，纏繞木質藤本，長達9m。

莖中空，多分枝，幼枝密被短柔毛和腺毛。葉對生，紙質，葉片卵形、橢狀卵形或卵狀披針形，先端短尖或鈍圓，基部圓形或近心形，全緣，兩面和邊緣均被短柔毛。花成對腋生；總花梗與葉柄等長，密被短柔毛和腺毛；苞片2枚，葉狀，廣卵形或橢圓形，被毛；花萼無毛，5齒裂，裂片卵狀三角形，先端尖，外面和邊緣密被毛；花冠初開為白色，後變金黃色，花冠筒細長，被短毛，唇形，上唇4淺裂，下唇帶狀反曲。漿果球形，成熟時藍黑色，有光澤。花期4~7月。果期6~11月。

成分、藥理

花含chlorogenic acid、isochlorogenic acid、ginnol、 β -sitosterol、stigmasterol、 β -sitosteryl-D-glucoside、stigmasteryl-D-glucoside、linalool、phenethyl alcohol 等成分，具抗病原微生物作用、抗毒作用、抗炎解熱作用、降血脂作用、抗生育及中樞興奮等作用。

效用

花治溫病發熱、熱毒血痢、癰腫疔瘡、喉痹及多種感染性疾病。藤治風濕關節炎。

參考資料

- 台灣常用藥用植物資料庫



高雄景點介紹

彩虹教堂

彩虹教堂（Rainbow Arch）以幾何的建築形態為主要設計元素，搭配不同時間光影變化產生立體的空間感，彩虹色系則代表幸福意涵，為新人帶來好運祝福；另外彩虹教堂特別選在旗津沙灘場域，配合真實的海景，形成天然地景為概念，一旁的水池透過拍攝角度呈現無邊境視覺效果，讓建築體像是飄浮在海中央，塑造海天一色的婚紗美境，讓旗津遊客不必遠渡重洋也能拍出浪漫的異國風情！不只成為高雄旗津熱門及打卡亮點，更榮獲2015雅虎10大爆紅景點第二名。



景點位置：高雄市旗津區旗津三路990號

營業時間：全天候開放

旗津貝殼館

旗津貝殼館位於高雄市旗津區旗津三路887號2樓，為國內規模最大的公立貝殼展示館，展示約有2000多種貝類的標本，館藏由黃葛亮先生及沈淑惠小姐提供。鎮館之寶是巨大的「二枚貝」，其他珍奇貝類如鸚鵡螺、黑星寶螺、龍宮貝等，也是美不勝收的珍藏。

景點位置：高雄市旗津區旗津三路887號2F

營業時間：09:00-17:00（周一公休）

門票資訊：全票NT\$30 半票NT\$15

(6歲以上未滿12歲兒童/在學學生/持高屏澎好玩卡者)

團體票：票價八折(20人以上之團體)

活動票：票價五折(本市國民中、小學舉辦教學活動)



旗津風車公園



旗津風車公園它銜接旗津漁港的觀光步道，扮演過港隧道進入旗津門面的第一個海岸印象景點，旗津擁有豐沛的風力資源，七座造型獨特的三葉式風車面對遼闊的海面不停轉動，園區內有觀海看台及表演廣場，造型獨特又可愛的海洋生物拼貼創作，既生動又有趣，堪稱旗津最療癒的景點。

景點位置：高雄市旗津區旗津二路

營業時間：全天候開放

高雄燈塔（旗后燈塔）

雄踞旗后山頂，以雪白耀眼之姿守護高雄港的高雄燈塔是港都的象徵。1860年英法聯軍之役後臺灣開放打狗港(高雄港)通商，船隻通行日漸繁多，直至1883年英國人建立方型磚造燈塔供船隻安全照明使用，日治時期又在1918年於原塔旁興建八角型圓頂磚塔，白底黑頂、外有環繞陽台，塔高15.2公尺非常醒目耀眼。高雄燈塔自建立至今已有百年歷史，從無間斷地照耀海上的船隻，確保航海安全，歷史意義與重要地位使它成為國家三級古蹟。



高雄燈塔簡潔美麗的建築是無可取代的港都歷史文化意象，其位於旗后山上的壯闊視野讓臺灣海峽與高雄市區景緻一覽無遺，俯瞰海岸大船入港榮景及燦爛的金色夕照，懷想港都悠悠百年歲月，是趟抒情美麗的文化旅行。

景點位置：高雄市旗津區旗下巷34號

營業時間：11月至3月09:00-17:00 4月至10月09:00-18:0 (週一公休)

旗津天后宮

位於旗津的天后宮是高雄市最古老的寺廟，其建廟時間可追溯到清康熙十二年(1673)，相傳當時有位福建漁民在海上遭遇颱風漂至旗後，他見到此地山靈水秀，非常適合漁撈，於是回到故鄉攜眷來此定居，並且迎奉故鄉的湄洲媽祖來台，建草寮供奉。康熙三十年(1691)從大陸來的移民人口陸續增加，旗后居民於是決定籌資興建媽祖廟，經過幾次的重修，直至民國三十七年(1948)的重建而成為今日的規模。



旗津天后宮香火鼎盛，廟宇莊嚴古樸，目前廟內保存許多歷史文物，包括「勒封順天聖母」石匾一方、光緒十二年鑄造的鑄鐘、光緒十八年的木楹聯一對，旗津天后宮已於民國74年(1985)經公告為三級古蹟，正式被列入文化資產保存，這裡不僅是旗津漁民信仰中心，也成為了旗津人民精神及心靈寄託之所在，更見證了打狗的開拓史。

景點位置：高雄市旗津區廟前路93號

營業時間：05:30-22:00

參考資料

- | | |
|--|--|
| 1. https://okgo.tw/butyview.html?id=3551 | 5. https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/121 |
| 2.高雄旅遊網 | 6. https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/231 |
| 3. https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/230 | 7. https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/119 |
| 4. https://www.taiwan.net.tw/m1.aspx?sNo=0001016&id=A12-001835. | |



休閒旅遊

2021 台灣醫療科技展

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



▲ K406港香蘭藥廠攤位



▲ 台灣醫療科技展

展覽時間

2021.12.02(四)-12.04(六) 10:00 - 18:00

2021.12.05(日) 10:00 - 16:00

展覽地點

台北南港展覽館一館

地址: 台北市南港區經貿二路1號1F

活動網址

<https://expo.taiwan-healthcare.org/zh/>

 港香蘭藥廠股份有限公司

飯後解膩，
提升代謝助消化！



山楂玫瑰茶 漢方

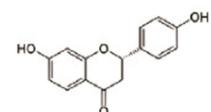
面對美味的佳餚，如何吃得好、又能避免身體不健康，港香蘭利用清香的玫瑰花，加上濃郁清香的山楂，解決飯後油膩感，幫助維持消化道機能。

• 玫瑰

具有養顏美容，青春美麗，提升好氣色

• 甘草

有助於退火，降火氣。



• 山楂

含有多種有機酸，幫助消化，促進新陳代謝。

• 洛神花

富含豐富果膠、花青素等成分，有助於養顏美容。

葡萄糖胺

強力支援 健康維持

糖胺

飲心

4效關鍵配方 & D₃⁺

第二型
膠原蛋白

葡萄糖胺
2000mg

軟骨素
300mg

鳳梨酵素

維生素D₃
400 IU



補充保養關鍵力

葡萄糖胺 + 軟骨素 + 凤梨酵素

享受旺盛力

第二型膠原蛋白，分子小好吸收，具美國多項專利

支援健康維持力

維生素D₃增進鈣吸收，有效維持神經、肌肉的正常生理

液態好吸收

低鈉、零脂肪、零膽固醇

不含人工色素

凤梨風味，冷藏後風味更佳

適用族群：



銀髮族



勞力工作者



運動員



登山族