



根植預防藥學 · 提高優質生活



國 内
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

1-2 月號
2022 January-February



暖身祛寒有妙招，
四肢手腳不冰冷

手腳冰冷！如何預防及改善

暖身祛寒的中醫藥食補調理

港香蘭事業團隊-2021亞洲生技大展

港香蘭事業團隊-2021台灣醫療科技展

ISSN 172-6345X





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

一月 January

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

二月 February

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

1月及2月上班及訂貨日
紅色字為休假日



Contents 2022 January-February

新知專欄

- 01 | 流感高峰期 防疫大作戰

養生健康

- 03 | 菊花百合枸杞茶
04 | 黃耆燉烏雞

專題報導

- 05 | 手腳冰冷! 如何預防及改善
07 | 暖身祛寒的中醫藥食補調理

醫藥保健焦點

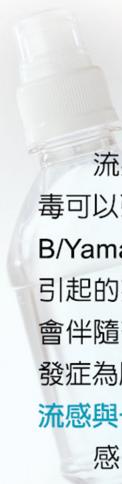
- 09 | 年後鏟肉大作戰！讓你簡單瘦起來

中醫物語

- 11 | 錢乙

活動訊息

- 12 | 港香蘭事業團隊-2021亞洲生技大展
14 | 港香蘭事業團隊-2021台灣醫療科技展
16 | 機關團體參訪活動



流感高峰期 防疫大作戰

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。流感病毒有A-D型，只有A型及B型流感病毒可以引起季節性流感流行，包括A型的H1N1及H3N2兩種亞型，與B型流感病毒的B/Victoria及B/Yamagata兩種系。C型則以輕微的上呼吸道感染為表現，且一般不會造成流行。感染流感後引起的症狀主要包括發燒、頭痛、肌肉酸痛、疲倦、流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等，有部分感染者會伴隨有噁心、嘔吐及腹瀉等腸胃道症狀，也可能併發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發腦炎、心肌炎及其他嚴重之繼發性感染或神經系統疾病等。

流感與一般感冒差別

感冒的致病原包含多達數百種不同的病毒，與流感是由感染流感病毒引起不同。一般而言，流感的症狀較一般感冒來得嚴重，容易出現明顯的全身無力、頭痛、發燒，通常症狀發作較突然，痊癒的時間也比一般感冒長，需1-2週才能完全恢復，而且容易引起併發症(如肺炎、腦炎、心肌炎等)，甚至導致死亡。所以若出現「一燒(發燒)」、「二痛(頭痛、明顯肌肉酸痛)」、「三疲倦」就須警覺是流感。高危險群的病患，可能引發嚴重併發症，甚至導致死亡；最常見併發症為肺炎，其他還可能併發中耳炎、鼻竇炎、腦炎、心肌炎、心包膜炎等。

中醫的處治思維有三大特點：

- ① 中醫從未有專病專方治療的概念：流感的變異性太大，中醫以人為主體，從體氣、病機與病程的發展切入治療。
- ② 正確生活方式有助於抗邪：整本《傷寒論》就是對抗流感的紀錄史，當時的生活條件不寬裕，流感多發於冬天，無熱食可暖身，無厚裘可遮蔽，死亡率更高。現代生活條件迥異於往昔，可惜有個可怕的致命點就是冷氣與冷飲。現代人吹冷氣、喜食生冷瓜果、四體不勤，所以經常聽到年輕人罹患流感。
- ③ 截病於早期：流感病毒千變萬化，只要把握這病邪還在陽分的時機迅速表散，不使內傳，流感就不至於造成死亡。截病於早期的兩大意義在於體氣足，邪氣必須層層傳變，無法長驅入裡；而且處治及時，不等症狀全發，只要稍露病機即下痛手，不使邪氣坐大，病就不能由陽轉陰。

流感何以多發於冬春？

天氣酷寒（冬傷於寒，春必病溫）和疲勞（冬不藏精，春必病溫），都會讓人體氣衰弱。此外，夏天、秋天累積在體內的寒濕之毒未化解，到了冬、春季節，天氣變化大，身體能量不足以應付，就容易爆發。中醫早已發現大氣氣溫與體溫在疾症發展中的相關性。比如《內經》言：凡病熱者，皆傷寒之類也（一般的發燒，都有風寒邪致病的前因）；人與天地相參，故五臟各以治，時感於寒，則受病，微則為咳，甚者為泄為痛（感受風寒邪氣，由皮毛入肺，輕則咳嗽，重則引發泄瀉或各處疼痛）。中醫治療講究保持病人的體氣，比如說長者、有慢性病史

的人，我們一方面解表，一方面固護元氣，讓陽氣不衰、讓心臟有能量。

提升體氣，老弱疲生存機會大

中醫治病的一大優勢，在於懂得提升體氣，這為年紀大、身體弱、長期疲勞的人大大爭取生存機會。長者最怕流感，尤其沒有適當處理，誤治比不治更糟。送到醫院裡有空調冷氣、打冰涼的點滴等壓制療法，形同阻斷人的生路。特別是六十歲以上長者，心肝脾肺腎一路衰退。感染發病時，不給他一點能量升發陽氣，怎有能力對抗外來毒邪？沒有給身體能量，反而還使用寒涼藥，身體根本無法支應，到最後就是全面崩盤。所以長者送到醫院治療之後，接著水腫、尿不出來，之後可能演變成肺積水、心肌炎、敗血症。即使是年輕人平常也會過勞，寒氣很重，所以一得到流感，毒邪長驅直入，常常惡化成心肌炎。身體本來有很強的防護系統，倘若在表固守的防護長城沒了，毒邪就會長驅而入，很快的從陽證轉為陰證。面對流感，預防保健的重點在排寒保暖，遵循十二字箴言，正確的觀念才能導向正確的治療與調理，不要風吹就倒。所有的症狀，無論耳鳴、重聽、子宮肌瘤等等，我們看的是整體治療，也就是調體質。若連排寒保暖、遵循十二字箴言都沒辦法照做，其他也就別說了。

如果不想在冬天感染傷寒，或想讓傷寒病快快好，中醫師強調，「扶正祛邪」很重要，除了調養體質、戴口罩阻隔病毒和注重保暖之外，平時也要多泡熱水和補充維生素C。

參考資料

- 1.<https://www.cdc.gov.tw/Category/QAPage/DQWXG19u2cXMH1jwGKXHug>
衛生福利部疾病管制署
- 2.<https://www.scmh.org.tw/dept/lab/show/Preview/page-126.html>
秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院
- 3.<http://www.kgh.com.tw/health/01-108.html>
- 4.<https://www.edh.tw/article/11790>
- 5.https://www.seirogan.co.jp/tc/research_dev/preventive/influenza.html
- 6.<https://www.commonhealth.com.tw/article/72862>
- 7.https://www.commonhealth.com.tw/blog/2520?rec=ch-i2i-2-visitor&from_area=area02&from_id=article-62597&from_index=4
- 8.<https://www.top1health.com/Article/83521>



菊花百合枸杞茶

材料：菊花5g、百合5g、枸杞5g、薄荷5g、金銀花5g。

作法：1.先將藥材洗淨

2.加入適量的水，沖泡10分鐘，即可飲用

功效：平肝明目，補益肝腎，緩解眼睛疲勞

藥材說明

菊 花

- 性味：辛、甘、苦，微寒。歸肺、肝經。
- 功效：疏散風熱，平肝明目，清熱解毒。



百 合

- 性味：甘，微寒。歸肺、心經。
- 功效：養陰潤肺止咳，清心安神。



薄 荷

- 性味：辛，涼。歸肺、肝經。
- 功效：疏散風熱，清利頭目，利咽，透疹，疏肝解鬱。



金銀花

- 性味：甘，寒。歸肺、心、胃經。
- 功效：清熱解毒，疏散風熱。



枸 杞

- 性味：甘，平。歸肝、腎經。
- 功效：補肝腎，明目。



參考資料

- 1.<https://kknews.cc/zh-tw/health/6kva363.html>
- 2.<https://www.yapitasarimi.com/gongxiao/8842.html>
- 3.<http://yibian.hopto.org/yao/?yno=161>

黃耆燉烏雞

材料：黃耆50克，烏骨雞1000克，蔥10克，薑10克。

作法：1. 將黃耆洗淨，放入烏骨雞腹中，放入沙鍋

2. 加入酒、鹽、蔥段、薑片，用小火燉至烏骨雞肉軟爛入味即完成。

功效：黃耆是一味中藥，補脾益氣，養陰益血，對血虛體冷的女性來說是冬季大補的食物。雞肉溫中益氣，補虛填精，健脾胃、活血脉、強筋骨，對營養不良、畏寒怕冷、乏力疲勞、月經不調、氣血不足、虛弱等症狀有很好的食療作用。



黃耆燉烏雞

參考資料

1. <https://kknews.cc/health/z2y4omp.html>
2. <https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000066067 &p=2>
3. 華人健康網
4. <https://www.ztupic.com/sucal/1008318.html>



手腳冰冷！如何預防及改善

天氣冷時，許多人都會有手腳冰冷的症狀，正常情況下這是一種體溫調節的自然反應，遇到天氣變冷，血管會收縮以減少體溫散失，當血液流到末端肢體的量減少，造成四肢末端血液循環不良，就會引起手腳冰冷。有些人會比一般人更容易出現手腳冰冷的感受，尤其是有貧血問題或者是血管容易堵塞的族群。出現手腳冰冷時，一般只要適度保暖或者做一些身體伸展、跑步就會顯著改善。要注意的是，當手腳冰冷合併其他症狀，例如：心悸、手指或嘴唇顏色變深、身體易疲倦或頭暈、體重顯著增加或減少、手指麻痺、喉嚨沙啞等症狀時，就有可能是其他疾病的前兆。冬季手腳容易冰冷主要是因為冬天血管會收縮防止體溫散失，血液就不容易傳達至末梢神經，距離心臟較遠的手腳自然不容易獲得熱能。

男性若手腳冰冷，可能沒有運動習慣，或是有慢性病或家族病史；女性則可能是因肌肉量較少導致產熱較少；或是月經過後失血較多，出現手腳冰冷。

預防方式

- ① **運動**：做做運動，讓血液循環和新陳代謝加速，簡單的爬樓梯、原地跳躍等都有助於強化體溫調節能力。
- ② **保暖**：要特別注意腿、腳的保暖，如果下肢保暖做得好，全身都會覺得暖和。尤其要注意關節的保暖，關節保護不好容易使涼氣進入，易得風濕。不要穿太緊的衣服，因為衣服過緊會阻礙血液循環。晚上睡覺前，記得泡腳，腳熱了更容易入睡。
- ③ **飲食**：多補充維生素E和維生素B群，能擴張末梢血管；多吃堅果、胡蘿蔔等溫熱性食物，避免吃生冷的食物、冰品或喝冷飲；適當吃辛辣食物如辣椒、胡椒、芥末等可促進血液循環。

懷孕初期孕媽咪出現手腳冰冷情況多，造成原因大致分為兩種，首先是因母體血液重新分配，多集中於子宮，使得四肢末梢血液量少，導致血液循環不佳。其次為飲食不均衡，由於孕媽咪可能會產生對某種食物特別偏好，而忽略對其他食物的攝取，若無適當補充足夠的水分和營養，易造成體內血液不足，出現手腳冰冷情況。

預防方式

- ① **飲食方面建議多補充鐵質**，因為鐵質有助造血。攝取含鐵質食物時，可以搭配富含維生素C的食物，幫助鐵質吸收。另外，建議睡覺時，以左側躺姿勢，改善因血管受壓迫而手腳冰冷。
- ② **補充鐵質**，多吃紅肉、瘦肉、內臟類，幫助造血功能，改善體內循環。蔬菜類可選擇菠菜、紅莧菜、金針菜等，其中因菠菜含鐵質的胡蘿蔔素相當豐富，補血功能比其他蔬菜更明顯有效。水果種類可選擇顏色偏紅的水果，如：蘋果、櫻桃、葡萄、李子等。至於素食孕媽咪，則多補充牛奶、山藥、雞蛋等，助於鐵質攝取。

手腳冰冷亦可能為警訊，2種情況盡早檢查！

①末端迅速變白、紫黑色：

手腳冰冷合併末端迅速變白或變成紫色，這很有可能是「雷諾氏症」所引起，患者常因太冷或情緒劇烈變化之端出現缺血、發冷、發麻的情況，包括對稱位置的手指及腳趾。若時間過久組織可能壞死、甚至截肢。

②合併肌肉痠痛麻木：

而手腳冰冷合併肌肉痠痛麻木，則有可能是周邊血管疾病所引起，此類型的族群常見於動脈硬化、高血壓、糖尿病、腎臟病、抽菸族群等，患者也容易出現傷口不易癒合、運動後下肢痠痛、指甲變厚變白等跡象，若再加上天冷使血管冷縮，血液循環會變得更差，使得情況加劇。

長期有手腳冰冷的問題，建議可先就醫檢查是否有健康問題，並做相關的調整生活、溫補調養、症狀改善，也多觀察是否有其他合併症狀出現，如有察覺不對更應盡早就醫檢查，以利對症治療。



參考資料

- 1.<https://www.cw.com.tw/article/5005045> 天下雜誌
- 2.<https://kb.commonhealth.com.tw/library/405.html#data-16-collapse>
- 3.https://www.mababy.com/knowledge-detail?_page=2&id=5100
- 4.<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3757113>
- 5.<https://kknews.cc/health/nongo8.htm>
- 6.<https://kknews.cc/zh-tw/health/nongo8.html>
- 7.http://www.shiningcmc.com.tw/article/ins.php?index_id=41&index_m_id=7
- 8.<https://health.udn.com/health/story/6035/5796866>



暖身祛寒的中醫藥食補調理

氣溫轉涼，注意保暖十分重要！不少人冬天會手腳冰冷，穿了手套、厚襪都無補於事；又有些人在寒冷天氣下，氣管會出現不適。中醫角度，冬天寒氣當令，的確易因寒邪入侵，觸發各種毛病。特別是長輩們，因為血管老化失去彈性，新陳代謝變慢，加上不少人罹患三高，有高血壓、高血糖、高血脂等問題，會加速血管老化，一旦氣溫驟降，畏寒、手腳冰冷、疲倦等狀況就找上門。想要調理冬天手腳冰冷現象，可從飲食、運動、保暖等方面著手改善。天冷也會讓氣虛的人容易疲倦，會引起手指、手掌冰冷；陽虛體質的人所引起的四肢冰冷問題會更嚴重，甚至會影響器官功能，像是腸胃道消化變差，產生大便稀軟、少食腹脹、浮腫等症狀。此外，生理期或工作忙碌壓力大的人，也較容易出現手腳冰冷的問題，尤其冬天四肢冰冷的情況會更明顯。若能做好驅寒保暖的日常保健，對健康將有極大助益。所謂春夏秋冬是指「生長收藏」論點，也就是春生、夏長、秋收、冬藏，因此，四季養生應搭配陰陽氣血體質調理，春夏養陽氣、秋冬養陰精，做好身體保暖，讓陽氣充足，人會感覺精神變好，也較不易感冒。其實我們身體本身就自帶幾個「暖身開關」，大家有空時不妨多按摩按摩，可以起到疏通經絡、活血化淤、禦寒保暖的作用。

①聽宮穴：耳朵上的「暖氣開關」，人的耳朵處於神經末梢，血流量少，到了冬天就格外怕冷。常按揉聽宮穴，能提高耳內的血液循環，讓耳朵溫暖的同時還能有效緩解耳鳴。

【穴位位置】◎微張口，耳屏正中前緣凹陷，在耳門與聽會穴之間。

②肩井穴 / 大椎穴：肩膀和脖子上的「暖氣開關」。 1.肩井穴：做肩部按摩時，會感到肩部不但很輕鬆，還會有一些暖意，這是因為氣血順暢，身體陽氣開始運動起來，同時還可緩解肩膀酸痛、頭重腳輕、落枕等症。

【穴位位置】◎取穴時一般採用正坐、俯伏或者俯臥的姿勢。◎肩井穴位於肩上，前直乳中，當大椎與肩峰端連線的中點，即乳頭正上方與肩線交接處。 2.大椎穴：是調節全身怕冷的重要穴位，按摩此穴位可以通絡散寒，還能預防感冒。

【穴位位置】◎我們低頭時最高起的骨頭是第七頸椎的棘突，在最高起骨頭下方的凹陷中取大椎穴（如果低頭時有兩個高起的骨頭，可以把手指放到兩塊高起骨頭的部位，重複做低頭抬頭的動作，固定不動的是頸椎，會前後移動的是胸椎）。

③陽池穴：手上的「暖氣開關」，陽池穴是支配全身血液循環及荷爾蒙分泌的重要穴位。只要刺激這一穴位，可迅速促進血液循環，暖活身體，進而消除發冷。按摩此穴，還有效治療頭痛、手腕疼痛、滑鼠手、口乾的作用。

【穴位位置】◎陽池穴位於手腕部位，即腕背橫紋上，前對中指、無名指指縫處。尋找的方法是，先將手背往上翹，在手腕上會出現幾道皺褶，在靠近手背那一側的皺褶處上按壓，在中心處找到一個壓痛點，這個點即是此穴了。

④神闕穴(肚臍)：肚子上的「暖氣開關」，寒冷時節容易著涼腹瀉，要注意這個部位的保暖。神闕穴是長壽要穴，按摩可使腹部溫暖、面色紅潤，緩解腹痛腸鳴、水腫膨脹、泄痢脫肛等症狀。

【穴位位置】◎該穴位於人體的腹中部，肚臍中央。

⑤湧泉穴：腳上的「暖氣開關」，中醫學認為，人體諸多經脈都匯集於足底。湧泉穴被稱為「接地氣的樞紐」，與全身各臟腑、組織、器官都有密切關係。按揉湧泉穴可以調節氣血睡眠、補腎壯陽、強筋壯骨，幫助緩解手腳冰涼、下肢怕冷等症狀。

【穴位位置】◎穴位於足前部凹陷處第2、3趾趾縫紋頭端與足跟連線的前三分之一處，當用力彎曲腳趾時，足底前部出現的凹陷處即是。

手腳冰冷跟「氣虛」、「血虛」及怕冷「陽虛」體質有關

- 氣虛：講話有氣無力，容易倦怠、臉色蒼白，通常身體能量不足，營養攝取不均衡，因此，建議用黃耆、人參等藥材來溫熱補氣。
- 血虛：體力較差，容易頭暈目眩，指甲唇色偏淡。一般而言，女性生理期間，因氣血集中在下腹腔，每次月經血量約30至100cc，身體消耗量較大，末梢血量不足，亦會手腳冰冷、腰痠背痛。因此，建議經期過後，可喝四物湯，利用黃耆、人參補氣，紅棗、枸杞補血，以改善經痛，恢復體力，避免手腳冰冷狀況。
- 陽虛：因陽氣不足，相對體質較陰寒，天生怕冷畏寒，建議食用溫補的當歸，以及驅寒老薑、肉桂、人參等溫陽熱性藥物。

身體冷想睡覺、腰痠冷痛、骨節痠痛

- 常用四逆湯、通脈四逆湯、附子湯、真武湯等方劑調理。

身體怕冷、吹冷風就感到頭痛身痛

- 常用方劑有當歸四逆湯、當歸四逆湯加吳茱萸生薑湯等。
- 十全大補湯
- 中藥足浴

遠離冰涼飲料、寒涼蔬果

中醫師建議，手腳冰冷的人應盡量少喝冰涼飲料，如冰水、冰鮮奶等。另外，水梨、楊桃、奇異果、瓜類水果與苦瓜等寒涼食物，也得少吃。建議食用蘋果、甜柿、櫻桃、葡萄等溫熱水果。

參考資料

- 1.https://health.udn.com/health/story/6037/5942392?from=udn-referralnews_ch1005artbottom
- 2.www.tvc.com.tw/冬天暖呼呼-10大驅寒保暖教戰對策-a-1461.html
- 3.[https://heho.com.tw/archives/163801](http://heho.com.tw/archives/163801)
- 4.[https://heho.com.tw/archives/7401](http://heho.com.tw/archives/7401)
- 5.<https://health.udn.com/health/story/6039/351714>



年後罐肉大作戰！ 讓你簡單瘦起來



農曆春節是一年中最重要的節日，在這段時間大家都會吃好吃的、好好休息來犒賞自己，但是年菜裡的大魚大肉，和不知不覺越吃越多的零食，對愛美、想瘦身減肥的人來說，無疑是最大的阻礙。而且連續假期中，許多人都會和親朋好友團聚，大餐、零食一口接一口吃不停。衛福部國民健康署對此特別提醒民衆，傳統年菜多為裹粉油炸、勾芡及多醬汁食物，背後暗藏高熱量、高油、高糖、高鹽等健康危機，歡聚之餘，建議謹記享食妙招，就能開心過年又不發胖。

少肥肉、少加工，多新鮮蔬菜

年節飲食仍應確保攝取足夠的蔬菜量，肉品優先選擇家禽類如雞肉、鴨肉或海鮮類等白肉，以瘦肉取代肥肉，並減少購買加工食品，烹調方式建議以清蒸、滷、燙、涼拌菜餚為主，可有效降低熱量攝取。若購買外購年菜，可於加熱時另外加入蔬菜，增加膳食纖維又能帶來飽足感。

例如：燉品加入蘿蔔一同燉煮；鍋品則加入茼蒿、高麗菜、香菇、金針菇等。

澱粉替換不過量

4分之1碗飯等於1塊蘿蔔糕的熱量，建議民衆可採用食物代換的方式適量攝取，以避免攝入過多的熱量。

挑水果、選堅果，零食減量吃

過年期間少不了零食助興，國健署建議民衆以新鮮水果或堅果類食品取代高熱量、高油高糖的加工零食，每天攝取2~4份水果（1份水果約等於23個小番茄、或2個蓮霧、或1顆柑橘、或1個小蘋果）或1份堅果類（約為5顆腰果、或5顆杏仁果或10顆花生），不僅能促進腸道蠕動、避免肥胖，也能攝取到豐富的維生素和礦物質。

少油、少鹽更健康

為了避免年後身材胖一圈，建議年菜烹調上以蒸、煮、烤、燉、滷和涼拌等取代油炸等高油的方式，另外在食材選擇上可以選擇低脂肉類（海鮮、雞腿肉、豬里肌等）取代蹄膀、五花肉、香腸等高油肉類。

找親友、多運動，健康有活力

民衆可於假期間和親朋好友出遊走春，除了交流感情外，也有益於增加身體活動，出門記得自行攜帶水壺，多喝白開水，少喝含糖飲料，解渴又健康。

中醫認為脾胃位於三焦之中的「中焦」，身體氣血循環，水液轉輸，有賴於脾胃的運化功能。不規律且過量的飲食攝取，往往會增加身體脾胃的負擔，使得脾胃運化功能失司、水濕、痰濁、食積容易積聚於體內，進而增加體重。 在中醫辨證中，肝主疏泄一身之氣，膽為清淨之府，肝膽是一身氣機運轉的樞紐，當過年期間熬夜晚睡，容易造成肝膽火旺，氣機疏泄不暢，以致產生所謂「肝木克脾土」的問題，使得胃腸消化不良，容易脹氣、打嗝，甚至會胃酸逆流，也會使

得身體新陳代謝變差、體重增加。對於年菜吃得多、運動量不足，脂肪多囤積於腹部的民衆，可以按摩腹部肚臍周圍的穴位。其中，改善體內水分代謝、飲食過量、腹脹難消，可按摩天樞、大橫穴；喝太多冷飲或寒性蔬果，造成腸胃不適，可溫灸脾俞、胃俞；熬夜打牌或吃太多辛辣食品，可點壓太谿、陽陵泉。每個人肥胖的原因都不同，想減肥應該要「量身打造」針對不同體質調理，光是激烈的節食，反會導致新陳變慢。造成肥胖大致可分成三種體質，分別是「陽虛代謝低落型肥胖」，若平常天氣冷或一吹風就會頭痛、四肢冰冷、臉色無光澤蒼白，就是屬於冷底者，這類體質因身體代謝不良，經絡不流通易形成脂肪堆積，常會在局部瘦不下來，如馬鞍部或是梨子型下半身。這類體質適合開熱性藥物，提高代謝，平常飲食則應避開生、冷，多吃蔥薑蒜等辛香料與薑料理改善。第二類則是「脾虛水腫型肥胖」，常覺得疲憊、用手指按壓肌膚會留下壓痕、起床臉部有明顯水腫，因為代謝太慢，腰、腹部較容易堆積脂肪，要改善此類型肥胖者需「健脾利濕」，可透過針灸足三里、溫灸五柱穴改善，平常可吃薑料理、根莖類、高纖維食物如地瓜、五穀、茯苓、四神湯來養脾胃以有效代謝廢物。第三類「肝鬱胃熱型肥胖」，這類以常熬夜者為主，因熬夜導致口乾舌燥、身體僵硬、膚色暗沉，通常會胖在身體腰部和大腿兩側。這類肥胖可配合刮痧、拔罐、清除宿便方式幫助氣血淤滯、降火氣。

年後要減肥最好把握黃金兩週之內，其中充足的睡眠是當中最重要的，建議每天11點就要入睡，最晚不要超過12點，因為晚上是瘦體素分泌的時間，尤其代謝廢物需要肝臟代謝，子時就是膽經休息的時間，肝、膽沒有好好休息，表現就會不好，每天至少睡足7小時，肝膽的代謝能力才能正常發揮，建議民衆年後盡快調整作息，睡眠充足才有助快快鏟肉。

參考資料

- 1.<https://www.cookpot.com.tw/article/175.html>
- 2.<https://ctee.com.tw/news/life/416853.html>
- 3.衛福部國民健康署
- 4.<https://www.foodnext.net/column/columnist/paper/5098558322>
- 5.<https://www.foodnext.net/life/health2/paper/5234554203>





中藥小故事

「兒科之聖」錢乙

古代醫者將兒科稱為「啞科」，因為古代醫學講究的「望聞問切」，到了小孩這裡實行十分困難，從一個不懂事的小孩這裡得到有用的信息實在太難。第一因小孩脈微難見，診察時又多驚啼，靠脈診難以辨證；第二因小孩喜怒無常，哭啼喜笑，骨氣未成，形聲未正，無法靠望診給出答案；第三小孩到底年幼，各方面都沒有成熟，五臟柔弱，病情反覆無常，用藥稍有不當，就會使病情變得更加複雜，乃至於失去性命。在這樣一個困難重重的情況下，卻有一位醫生迎難而上，通過自己的努力和經驗的積累，不僅自創了一套給小兒看病的方法，還留下了不少病例和兒科醫學著作。這個著名的兒科醫生，就是在當時赫赫有名，在後世被尊為「兒科之聖」的錢乙。

錢乙，字仲陽。他本來和吳越王錢倅有宗屬關係，他的先祖跟著吳越王北上遷移，因此就成了鄆州(今山東東平縣)人。他的父親錢穎精於醫道，但特別愛喝酒，又喜歡外出旅遊。有一天他東遊海上，便沒有再回來。那時錢乙才三歲，他的母親在那以前已經去世了。他的姑媽出嫁到姓呂的醫生家裡，因為可憐他是孤兒，就把他收為義子，並且長期教他學習醫術，又將他父母親的事情告訴了他。他哭了一場，請求出門去尋找他的父親，前後一共往返了八九次，總共花了幾年的時間，終於把父親接回家來，但那離父親出走已經三十年了。鄉親們對此感慨萬千，寫詩讚頌此事。他對待呂醫生就像對待親生父親一樣。呂醫生沒有兒子，死後錢乙為他裝殮埋葬，並穿孝服為他守喪。

錢乙一生最難得的就是從一而終，專精一科。但也正是因為他將自己的全副心神都放到了兒科上，才能專心探究，最終有所成就。他創造了“面上證”與“目內證”兩種特殊的觀察方法，在給小兒治病的時候，多以面上五官結合其他為依據，看病下藥。他說從眼睛看：“赤者，心熱。淡紅者，心虛熱。青者，肝熱。黃者，脾熱。無精光者，腎虛。”

他還善於依據古方，創制新方，適合現今的病情變化。錢乙最早出名就是因為他的“顧匱方”，憑此給長公主的女兒看病，從此聲名大噪，被授予翰林醫官院中“醫學”的官職。後來又以“黃土湯”治好了皇子，受到宋神宗的召見，被提升為太醫丞，受賜他飾金的魚符和紫衣。自此之後，錢乙每天都被皇親國戚，文武大臣召見看病，忙的不可開交。

錢乙一生著作頗多，有《傷寒論發微》五卷，《嬰孺論》百篇，《錢氏小兒方》八卷，《小兒藥證直訣》三卷。但是到了今天僅存《小兒藥證直訣》一書，不過也無法撼動他在兒科方面的地位和成就。

參考資料：

- 1.<https://kknews.cc/zh-tw/baby/xqvra6g.html>
- 2.<https://m.renminbao.com/rmb/articles/2004/1/24/29658mb.html>
- 3.<https://www.inhistory.cc/a/202102/20563.html>

港香蘭事業團隊 2021亞洲生技大展展出成功

本公司2021年11月4日~7日於亞洲生技大展活動，承蒙您蒞臨會場不吝賜教，倍增會場之光彩，在此，表達由衷的謝忱，希望日後仍繼續給予支持與鼓勵





港香蘭事業團隊 2021台灣醫療科技展展出成功

本公司2021年12月2日~5日於台灣醫療科技展活動，
承蒙您蒞臨會場不吝賜教，倍增會場之光彩，
在此，表達由衷的謝忱，希望日後仍繼續給予支持與鼓勵



台北榮總醫師蒞臨



中醫藥司林美智技正蒞臨



慈濟大學教授蒞臨



中國醫黃升騰主任蒞臨



馬逸才 鄭炳昇理事長蒞臨



風澤中醫陳冠仁院長蒞臨





活動窗櫈



▲ 靜宜大學 食品營養學系蒞臨參訪



清新

舒暢

每一天

體質調整好
秀節變化沒煩惱！



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

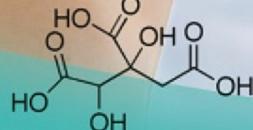
GMP
台灣 TFDA GM

健康諮詢專線: 0800-728-365

美麗有感 維持好體態

港香蘭嚴選多種國際專利素材，幫助您調節生理機能，促進新陳代謝，秀出自信光采。

藤黃果萃取物



專利原料Super Citrimax®含有萃取物羶基檸檬酸(Hydroxycitric acid)，促進新陳代謝。

番紅花

專利Satereal®番紅花萃取物，從花柱頭萃取番紅花醛(Safranal)等特殊成份，調整體質，促進新陳代謝。

武靴葉

屬於藤葉植物，含有武靴葉酸(Gymnemic acids)，調節生理機能、健康維持。

柑橘纖維

含有膳食纖維，使排便順暢。

四棱白粉藤萃取物

營養補給、幫助維持消化道機能。

第2代升級版



嚴選國際專利素材