



根植預防藥學 · 提高優質生活

郵局  
國內  
郵資已付  
高雄郵局許可證  
高雄字第1104號  
雜誌

3-4 月號  
2022 March-April



眾人皆睡我獨醒  
揮別失眠問題 · 助你一夜好眠

失智症預防及治療

告別數羊的日子! 培養生活好習慣

「挑好食」助你「睡好眠」

關節小幫手，『MSM』有機硫

ISSN 172-6345X



9 771726 345003



## 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](http://www.kaiser.com.tw)  
e-mail：[kp@kaiser.com.tw](mailto: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

### 三月 March

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
			廿九	三十	二月	初二
6	7	8	9	10	11	12
初四	初五	初六	初七	初八	初九	初十
13	14	15	16	17	18	19
十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七
20	21	22	23	24	25	26
十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四
27	28	29	30	31		
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九		

### 四月 April

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

3月及4月上班及訂貨日  
紅色字為休假日



# Contents

2022 March-April

## 新知專欄

01 | 失智症預防及治療

## 養生健康

03 | 養肝排毒茶

04 | 番茄排骨湯

## 專題報導

05 | 告別數羊的日子！培養生活好習慣

07 | 「挑好食」助你「睡好眠」

## 醫藥保健焦點

09 | 關節小幫手，「MSM」有機硫

## 中醫物語

11 | 名醫「皇甫謐」

## 藥用植物小教室

12 | 金盞花

## 旅遊景點介紹

13 | 高雄景點介紹

## 活動訊息

15 | 港香蘭綠色健康知識館

16 | 機關團體參訪活動



# 失智症預防及治療

## 失智症是什麼

失智症是一種疾病現象而不是正常的老化，很多家屬都以為患者是老番顛、老頑固，以為人老了都是這樣，因而忽略了就醫的重要性，但是事實上他已經生病了，應該要接受治療。失智症（Dementia）不是單一項疾病，而是一群症狀的組合(症候群)，它的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括有語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。



## 失智症與正常老化的差別

老化	可能突然忘記某事，但事後會想起來 若做記憶測試，可能會無法完全記住測試中的物品
失智	對於自己說過的話、做過的事，完全忘記 無法記住記憶測試中的物品，甚至完全忘記自己做過測試

## 失智症之病程

- ① 初期：認知功能輕度障礙，日常生活尚可自理，外觀無異狀。
- ② 中期：認知功能中度障礙，出現明顯精神行為症狀，日常生活需要協助。
- ③ 晚期：認知功能嚴重障礙，需完全仰賴他人照顧，外觀顯呆滯。

## 失智症的類型

- **退化性**：包括阿茲海默症、額顳葉型失智症、路易體失智症、巴金森氏症的失智症及亨丁頓氏病的失智症等，都屬於退化性失智症。罹患這些疾病的病人腦部都有異常蛋白長期沉積而引發病變。失智症又以阿茲海默症為最大宗，約佔6成以上。
- **血管性**：包括中風後血管性失智症及小血管性失智症，約佔2成。一方面可能是大血管破裂或梗塞引發中風，突然失智；也可能是細小血管長期慢性梗塞，導致失智症。
- **可逆性**：少數失智症是屬於可逆性，其他疾病治療或控制好，就有機會逆轉失智症。例如藥物、憂鬱症、低血糖、甲狀腺功能低下、缺乏維生素B12或葉酸、神經性梅毒、愛滋病、水腦、腦傷或酒精性腦病變等。

## 失智症的預防

隨著失智症研究不斷的進展，我們也越來越瞭解有助於預防或延緩失智症的因子。民衆應積極在生活中增加大腦保護因子（趨吉），同時減少危險因子(避凶)，以降低罹患失智症的風險，甚至預防失智症的發生。

### 一、增加大腦保護因子

- ① **多動腦**：從事可刺激大腦功能的心智活動或創造性活動，都可降低罹患失智症之風險。民衆應養成終身學習的習慣，以增強腦細胞間有效的神經鍵結。
- ② **多運動**：每週規律地從事2次以上的運動，對失智症與阿茲海默症都有保護作用。
- ③ **均衡飲食**：每日進食攝取量可參考：水果類2個、油脂類1.5-3湯匙、蔬菜類3-4種、奶類1-2杯、蛋豆魚肉類3-4份，以維持營養之均衡。同時目前不建議長時間、高劑量從飲食以外的來源進行補充維生素或深海魚油，以免過量而造成副作用。
- ④ **多社會互動**：多參與社交活動可降低罹患失智症之風險。
- ⑤ **維持健康體重**：中年時期肥胖者 ( $BMI \geq 30$ )，其阿茲海默症發生的相對風險上升，過重者 ( $BMI$  介於 25 到 30 之間) 升高2倍。老年過瘦 ( $BMI < 18$ ) 失智風險亦提高。

### 二、遠離危險因子

- ① **預防三高**（高血壓、高膽固醇、高血糖）：高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、腦中風都會增加阿茲海默症的風險。許多研究顯示糖尿病會造成記憶或認知的衰退。
- ② **避免頭部外傷**：嚴重頭部外傷是阿茲海默症危險因子之一，腦部曾經受到重創的人罹患阿茲海默症的風險是一般人的4倍以上。
- ③ **不抽菸**：抽菸是阿茲海默症的危險因子，相對風險上升近2倍，而戒菸可降低風險。
- ④ **遠離憂鬱**：曾罹患憂鬱症者發生阿茲海默症的風險增加，研究顯示其相對風險值約為無憂鬱病史者之2倍。

#### 參考資料

- 1.台灣失智症協會
- 2.衛生福利部國民健康署
- 3.<https://www.mohw.gov.tw/dl-27189-8993c3ad-0f47-45e0-a602-6a4362faae9a.html>
- 4.失智症診療手冊 - 衛生福利部
- 5.<https://www.commonhealth.com.tw/article/84085>
- 6.[https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6984/File\\_6328.pdf](https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/6984/File_6328.pdf)



# 養肝排毒茶

材料：葛根10克、魚腥草10克、金銀花10克、蒲公英10克、甘草3克。

作法：1.先將藥材洗淨。

2.加入1000cc的水，沖泡10分鐘，即可飲用。

功效：具有抗發炎、抗病毒、提高身體免疫力、清熱解毒，利尿、去肝火，可幫助代謝。

## 藥材說明

### 葛根

- 性味：甘、辛，涼。歸脾、胃經。
- 功效：解肌退熱，透發麻疹，生津止渴，升陽止瀉。



### 魚腥草

- 性味：辛，微寒。歸肺經。
- 功效：清熱解毒，消癰排膿，利尿通淋。



### 金銀花

- 性味：甘，寒。歸肺、心、胃經。
- 功效：清熱解毒，疏散風熱。



### 蒲公英

- 性味：苦、甘、寒。歸肝、胃經。
- 功效：清熱解毒，消癰散結，利濕通淋。



### 甘草

- 性味：甘，平。歸心、肺、脾、胃經。
- 功效：益氣補中，清熱解毒，祛痰止咳，緩急止痛，調和藥性。



### 參考資料

- 1.<http://yibian.hopto.org/>
- 2.<https://www.canceraway.org.tw/page.php?IDno=3038>

台灣癌症基因會

# 番茄排骨湯

材料：番茄4兩、黃豆芽4兩、豬排骨8兩，蘑菇、草菇、金針菇各1兩，生薑片5片、鹽適量、黨參5錢、玉竹5錢。

作法：1.排骨入沸水汆燙去血水，撈起沖淨。

2.黃豆芽洗淨，過沸水，撈起瀝乾。

3.番茄在表皮輕劃數刀，入沸水汆燙至果皮翻開，撈起去果皮、去蒂，十字對切厚片。

4.菇類，洗淨瀝乾。

5.將黨參、玉竹放入棉布袋中。

6.將作法1-5的材料，及薑片盛入煮鍋，加水蓋過材料，以中大火煮滾，轉小火慢熬45分鐘，加鹽調味即可食用。

功效：酸性食物入肝，適量攝取可協助肝氣提升、調暢肝鬱，具舒肝養肝的效果。適合肝火大、有口臭口破、情緒不穩、容易疲倦，以及血壓高、抽菸、喝酒、嗜食重口味者都宜多配食。

Tips：有脂肪肝、三酸甘油脂高者，排骨宜選用肥油成分較少的部位燉煮，以減少脂質的攝取。此外，胃寒腹瀉、腸胃不適者也應慎食。



番茄排骨湯

## 參考資料

- 1.<https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL003001585>
- 2.<https://icook.tw/recipes/70240>
- 3.<https://www.unileverfoodsolutions.tw/recipe/%E7%95%AA%E8%8C%84%E6%8E%92%E9%AA%A8%E6%B9%AF-R0054692.html>



# 告別數羊的日子！ 培養生活好習慣

現代人因生活緊張、同儕競爭、工作壓力等，因而晚上輾轉難眠，甚至影響白天精神狀態，長期積累恐怕罹患身心疾病，例如憂鬱症、焦慮症、自律神經失調等症狀。在這樣的惡性循環下，有些失眠患者不知其中風險，嘗試各種改善失眠偏方，不少冤枉錢被浪費，失眠症狀也每況愈下。

從醫學角度上來看，想打斷失眠惡性循環，必須積極改善「行為」和「想法」，營造高品質的睡眠品質，「養成睡前儀式，分為呼吸放鬆、暫停隔絕干擾、營造舒適睡眠環境，像是借助精油也可舒緩一整天的緊繃情緒」，除此之外，培養生活習慣，也能夠提升睡眠品質。

- 不要躺在床上使用手機產品，容易影響睡眠週期延後。
- 不要在床上仍在煩惱過去與未來，我們擁有的只有當下，執著在睡覺時間思考過去和未來時，容易讓我們陷入焦慮影響睡眠。
- 不要過度補眠，例如午睡睡超過30分鐘，假日睡到下午，白天睡太多晚上自然就容易睡不著，甚至打亂生理時鐘。
- 不要過度使用咖啡因產品提神，因過度的咖啡因刺激，會讓交感神經過度興奮影響睡眠品質。
- 留意睡房溫度，適中的氣溫比過暖的氣溫較為有利睡眠。
- 保持睡眠環境漆黑，燈光會告訴你的大腦何時是應該起床的時間，因此在睡眠時應盡可能保持環境漆黑。即使是手機或電腦發出的少量燈光，也會擾亂製造褪黑激素（褪黑激素有助管理睡眠周期）及整體睡眠。
- 要保持規律的睡眠時間，建立穩定的生理時鐘。
- 要建立舒適的睡眠環境，讓自己的身體感官處在放鬆的環境。
- 要專注當下，閉上雙眼，專注的深呼吸，可以依照這樣的速度來進行：吸123456，吐123456，來回進行約30秒，讓自己的思緒專注在當下，並暗示自己要進入夢鄉了。

中醫認為，睡眠由心神所主，是陰陽之氣自然而有規律的轉化結果，這種規律一旦破壞，就會導致失眠。引起失眠主要是內在因素所致，如體弱、憂慮、抑鬱等，也與飲食有關。失眠涉及多個臟腑，例如：心、肝、脾、腎等，主要病變在心，與心神的安定與否有直接的關係。

## 調理失眠從四方面入手

### 一、調和氣血平衡陰陽

中醫將失眠分為實證和虛證。實證見肝鬱化火，用龍膽瀉肝湯加味；痰熱內擾，用溫膽湯加味。虛證若陰虛火旺，用黃連阿膠湯加減。心脾兩虛者用歸脾湯。心膽氣虛者，用安神定志丸。心腎不交、虛陽上擾者用交泰丸。對頑固性不寐從瘀論治，遵從王清任「不寐一證乃氣血凝滯」之說，用血府逐瘀湯。



## 二、養血育陰安神鎮靜

中醫強調在辨證論治的基礎上，適當予以安神鎮靜的藥物來治療失眠。臨牀上常用養血安神、清心安神、育陰安神、益氣安神、鎮肝安神及安神定志等方法，可隨證選用。常用中草藥為珍珠母、百合、酸棗仁、夜交藤、煅龍牡等。

## 三、精神調治舒暢情志

還應隨證採用精神調治的方法，以消除患者的顧慮及緊張情緒，保持精神舒暢。對因情志不舒或緊張而造成的失眠，精神治療更有其特殊的功效。

## 四、針灸療法寧心安神

中醫治療失眠所選穴位包括：內關、神門、四神聰、三陰交、安眠、足三里、後溪等。四神聰鎮靜安神，不寐病位在心，取心經原穴神門寧心安神；三陰交健脾益氣，柔肝益陰，可使脾氣和、開氣疏泄、心腎交通，心氣安而不寐除；心脾虧損配心俞、脾俞；心腎不交配心俞、腎俞、太溪；脾胃不和配足三里；痰熱內擾配內關、豐隆。此外，還可以採用耳針、梅花針、灸法、推拿等方法。

### 睡好眠 + 睡對時，養生更加成

透過好的生活作息找回好眠後，中醫師溫馨小叮嚀，建議在10點半前就寢，11點便達到深層睡眠，能有助於膽經、肝經修復，幫助人體排毒，增強免疫力，至早上5點前，都維持好的睡眠品質，還能保養支氣管，煥發好膚質。

失眠狀況的原因因人而異，若這些方式都不適用於自己身上，且持續一段時間影響日常生活，建議可以找心理師談談，深度了解自己失眠的相關因子，以維持身心健康。

#### 參考資料

- <https://chnews6688.com/202109051527-2>
- <https://heho.com.tw/archives/169151>
- <https://www.healthnews.com.tw/news/article/50346>
- <https://www.edh.tw/article/18982>



# 「挑好食」助你「睡好眠」

在我們日常所吃的飲食中，藏有許多影響睡眠的食物，或是幫助睡眠的食物，如何挑對食物、睡個好覺，即是現代人必學的一環。想改善睡眠、睡好覺，最有效的方式就是從「飲食」、「穩定情緒」著手改善。

## 妨礙睡眠三大飲食

- **太過油膩的晚餐：**重口味、油膩的食物，較不易被身體消化，腸胃往往需要花雙倍的時間進行消化，倘若睡前腸胃還在持續「上工」，容易影響到你的睡眠品質。晚餐盡可能的清淡，也最好在7點前吃完，讓腸胃道有足夠的時間消化！
- **產氣食物：**容易睡眠品質不佳的人，在晚餐時也盡量避免吃進太多「產氣食物」。若腹部脹滿了氣，很容易讓人不舒服，睡也睡不安穩。
- **含咖啡因的飲食：**咖啡因會刺激神經系統，使我們的呼吸及心跳加快、血壓上升。此外，還會減少具催眠作用賀爾蒙—褪黑激素的分泌，使得我們的睡眠品質大降。

## 吃對食物讓你一夜好眠

- **含「色胺酸」食物：**色胺酸是一種天然的胺基酸，是大腦製造血清素的原料，血清素可以減緩神經活動、讓人安定放鬆，是引發睡意的神經傳導物質，人體無法自行合成，必須從天然食物中獲得。含蛋白質的食物都有色胺酸，如海鮮、雞肉、奶類、豆類，香蕉是含色胺酸最多的水果。
- **含「鈣」食物：**鈣質的功用是強化神經系統的傳導，具有穩定情緒，緩和緊張、焦慮，以及改善失眠的作用，食物中牛奶、乳製品、小魚乾、綠色蔬菜及奇異果等含量豐富。
- **含「鎂」食物：**鎂具有調節神經細胞與肌肉收縮的功能，同時能消除疲勞，鎮定精神，杏仁、南瓜子、花生等核果類，深綠色蔬菜及香蕉等，都含有豐富的鎂。睡前1個半小時可喝200cc牛奶，或是吃1根香蕉。
- **維生素B群的食物：**維生素B6、B12、葉酸及菸鹼酸，都和睡眠關係密切。
- **維生素B6：**幫助製造血清素，協助色胺酸轉成菸鹼酸，藉此穩定情緒，提升睡眠品質。
- **維生素B12：**維持神經系統健康、消除煩躁不安的功能，很適合睡眠障礙者食用。
- **菸鹼酸：**缺乏菸鹼酸，易感到焦慮、發怒，這會影響到睡眠，增加夜間醒來的次數。

## 微量營養素攝取不足也可能跟睡不好有關

### ① 半夜睡醒到天亮型

這類型的人通常睡不久，睡沒幾個小時就又醒過來的人，醒在一個應該還在睡覺的尷尬時間，實際上對身體來說睡眠時數根本不足，這可能與缺乏維生素B1、葉酸、磷、鎂、鐵、鋅和硒有關。

### ② 整晚睡睡醒型

另一種睡眠時數不足的類型則是整夜一直睡睡醒醒，雖然沒有入睡困難的問題，但睡了沒多久就醒過來，不久後又睡著，整個晚上無限輪迴到天亮，這可能與缺乏維生素D、茄紅素有關。



### 改善睡眠小撇步

- 晚餐避免重口味、刺激性食物
- 睡前喝500cc溫牛奶
- 每天至少運動三十分鐘
- 減少白天睡眠時間
- 周末不要賴床
- 下午三點後避免使用提神飲料

臺南市政府社區心理衛生中心

### 3 永遠都睡不飽型

有一種睡不好叫作永遠睡不飽，即使是睡了一整夜，醒來後還是覺得無法恢復精力，這類的睡眠又叫「無恢復性睡眠（nonrestorative sleep）」，可能與缺乏維生素C或鈣有關。

### 4 躺著難以入睡型

睡覺時間到了，有些人躺在床上數綿羊數到天荒地老，依舊沒有什麼睡意，常眼睜睜看離起床的時間越近越覺得崩潰。這類睡不好可能與缺乏 $\alpha$ 胡蘿蔔素、硒和鈣有關。

從營養學的觀點來看，飲食方式及營養是否充足，和睡眠息息相關；就其他方面來檢視，生活習慣、壓力和疾病亦是不可忽視的因素，多管齊下才能有效改善睡眠狀況。



#### 參考資料

- 1.<https://health.tvbs.com.tw/medical/330978>
- 2.<https://www.qchicken.com.tw/Health/NutritionContent/35>
- 3.<https://heho.com.tw/archives/151946>
- 4.<https://www.edh.tw/article/25771>
- 5.<https://www.edh.tw/article/28347>
- 6.臺南市政府衛生局



# 關節小幫手，「MSM」有機硫

## 一般簡介

甲基硫醯基甲烷(Methylsulfonylmethane，簡稱MSM)，是一種有機硫化合物，為dimethyl sulfoxide (DMSO)的氧化型態，「硫」元素是構成人體結構八大重要礦物元素，在人體中含硫化合物85%都以MSM的型態存在，人體無論是指甲、頭髮、皮膚、內臟器官、結締軟組織等都會有豐富的硫化合物，構成肌肉組織的蛋白質中也富含硫化物，再者，含硫基團對合成角蛋白(keratin)極為重要，所以MSM對於指甲、頭髮及皮膚的生長有幫助。

科學家最早發現存在自然界的MSM化合物是來自海洋中的微生植物—Plankton所釋放的硫化物—DMS (dimethyl sulfide)，DMS是一種氣體，在空氣中會與臭氧層及高能量的紫外線作用後轉變成MSM，然後隨著雨水再回到土壤及海洋中，天然形成的MSM是無色無味的結晶體，極易溶於水，存在土壤中會被植物的根部吸收後濃縮在植物體內，成為植物組織的一部分。

## 保健用途

MSM的用途，大多被應用在關節保健上，具有消炎止痛的效果，另有研究指出，MSM能夠清除自由基，而有抗發炎、抗動脈硬化的功能。MSM和葡萄糖胺一起使用時，具有加成作用，可緩解關節炎疼痛感及僵硬狀況且有助於修復磨損受傷的關節、韌帶和肌腱細胞，增加潤滑黏液的分泌量，強化軟組織結構，讓它們健康有彈性。所以不難發現，市售關節保健產品常添加MSM，不過一般劑量不高。

MSM及其前驅物質存在許多天然植物中，如大蒜、洋蔥、花椰菜、高麗菜及其他十字花科植物中，但是存在植物中的硫化物，是很容易揮發的成分，且現代人的飲食方式，如過度碎切、泡水(有機硫化物易溶於水)，尤其是烹煮加熱的過程也會使硫化物揮發掉，唯有肉類蛋白質中的硫元素，較容易被完整保留。

如果要從保健食品中攝取MSM，針對有運動傷害、關節炎等問題的患者，建議劑量每天2000至3000毫克左右，在飯後或與食物共服。在安全度方面，根據食品藥品管理局(FDA)GRAS官方公告，每日不高於4845.6毫克的MSM補充被認為是安全的。另外，值得注意的是，MSM可能引起失眠，若睡眠品質不好的人，建議避免晚上服用。

然而，如果某些人對MSM敏感，可能會出現輕微的反應，例如噁心、腹脹和腹瀉等胃病，當塗在皮膚上時，它也可能引起輕微的皮膚或眼睛刺激，在某些人中，MSM可能引起噁心、腹瀉、腹脹、疲勞、頭痛、失眠、瘡癩或過敏症狀惡化。此外，人們也擔心將 MSM 與酒精混合會產生不良反應，這在其他含硫藥物與酒精飲料混合時會發生。

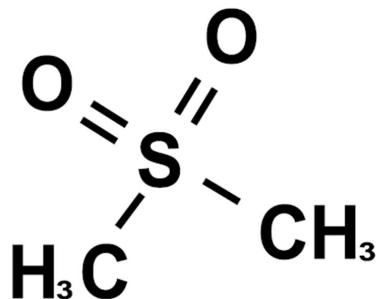
## 法令規章

應符合衛生福利部108年10月18日衛授食字第1081302650號訂定之「食品原料甲基硫醯基甲烷(Methylsulfonyl methane, MSM)之使用限制及標示規定」公告內容，並自即日生效。

一、供食品原料使用之甲基硫醯基甲烷(Methylsulfonyl methane, MSM)，應符合下列規定：

(一)每日食用限量為六公克，且單一次劑量不得超過二公克。(二)如以二甲基甲酇(Dimethyl sulfoxide,DMSO)與過氧化氫(Hydrogen proxide)合成，成品之二甲基甲酇殘留量需低於百分之零點零五。

二、使用甲基硫醯基甲烷作為原料之食品，應標示「避免睡前食用，孕婦及哺乳期婦女使用前應先諮詢醫師」之警語字樣。



#### 參考資料

1. 衛生福利部食品藥物管理署網站
2. <https://www.edh.tw/article/10850>
3. <http://tcpa.taiwan-pharma.org.tw/node/16988>
4. <https://b303094004.pixnet.net/blog/post/307757670-%E5%90%8C%E6%99%82%E5%85%BC%E5%85%B7%E6%B6%88%E7%82%8E%E5%8F%8A%E8%A3%9C%E5%85%85%E4%BD%9C%E7%94%A8%E7%9A%84%E9%97%9C%E7%AF%80%E4%BF%9D%E5%81%A5%E6%88%90%E5%88%86%E2%94%80%E2%94%80>
5. <https://www.the-truths.com/2015/01/what-is-msm.html>



## 中藥小故事

## 名醫「皇甫謐」

皇甫謐，字士安，幼名靜，自號玄晏先生，安定朝那（甘肅平涼）人，魏晉時代文學家與醫學家，出身名門望族，曾祖皇甫嵩官拜征西將軍、太尉，至其父家道衰落。皇甫謐幼年喪母，從小便過繼給叔父，由叔母任氏撫養長大。養母對他的教育非常重視，自幼便送他去讀書。然而，皇甫謐自幼便很頑皮，不愛讀書，對於養母任氏的管教也不予理睬，到了20歲，仍然過著遊蕩的日子。

有一次，他把得到的瓜果進獻討好叔母，叔母反而教誨他：「《孝經》說『三牲之養，猶為不孝。』你這麼大了也不讀書，送幾個瓜果就能安慰我？」，又說：「孟母三遷，曾參殺豬，他們的苦心，都是希望兒子成為才德兼備、有用的人。你呀！已經20歲了，仍然成天偷雞摸狗的，是我的教育無方呢？還是你惡性難改？你要明白，學好做人，勤讀詩書，將來才會對你有好處！」，皇甫謐自此深受感動，從此立志發奮讀書。家鄉書讀盡，便給晉武帝司馬炎寫信借書。司馬炎沒有責怪，給他送來一車書，成為佳話。到二十六歲，他編著了《帝王世紀》、《年歷》，小有名氣。

四十二歲那年他得了風癱瘓，皇甫謐出於自身的感受，即僅以「百日」的治療，就把自己的風症及耳聾症治癒；又有感於《素問》、《九卷》等等之經義深奧難懂。為了著述能條理分明，便於讀者尋檢，他著實下了一番苦功，結合自己的經驗，寫出了一部為後世針灸學樹立規範的巨著——《黃帝三部針灸甲乙經》，也稱《針灸甲乙經》，簡稱《甲乙經》，從而使《針灸甲乙經》這部專著成為針灸學著作的嚆矢，歷代對之評價甚高。王燾認為皇甫氏「洞明醫術」，認為他的這部著作為「醫人之秘寶，後之學者，宜遵用之」。《四庫總目提要》盛讚皇甫氏這部著作「與《內經》並行，不可偏廢」。除《針灸甲乙經》外，皇甫謐還有不少文史方面的著作，其中影響較大者有《高士傳》、《逸士傳》、《玄晏春秋》、《帝王世紀》等。

皇甫謐因為學識淵博，屢受朝廷的徵召。司馬炎篡魏之後，改國號為晉，常常下召逼皇甫謐入朝為官。皇甫謐則以身體有病為由，屢次推辭。他作〈玄宋論〉以明志，說明為什麼不出來做官的原因。他說：「貧者士之常，賤者道之實。處常得實，沒齒不憂，孰與富貴擾神耗精乎？」意即貧賤乃是讀書人追求真理時常遇到的事，安於貧賤，終身沒有憂煩；為什麼要耗費精神來追求富貴呢？這種為追求學問真理而安於貧賤的超然精神，實在是我輩讀書人的表率。

## 參考資料：

[https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=543312"](https://www.merit-times.com/NewsPage.aspx?unid=543312)  
<https://ejournal.stpi.narl.org.tw/sd/download?source=9212/9212-10.pdf&vId=14990FA8-OEF9-4382-ABA0-CCB5BEA9CB6B&nd=0&ds=0>

# 金盞花

## 學名

*Calendula officinalis Linn*

## 科名

菊科(Compositae)金盞菊屬(*Calendula*)

## 別名

金盞花(救荒本草)，金盞菊、金盞草、大金盞花、大金盞菊、唐金盞花、燈盞菊、萬壽菊、瑪莉黃金、長春花、醒酒花。

## 分 布

性喜陽光充足的環境，幾乎所有土地均可培植。春秋2季均可在庭園或苗床上播種。

## 形 態

植株大約高30--40釐米，植物直立，有分枝，莖枝外表皮有絨毛。葉片互生，葉片正面深綠色，相對於光滑，絨毛比較少，葉片背面灰綠色或者銀灰色，葉片形狀橢圓形，葉端鈍尖，葉片邊緣呈現粗鋸齒分佈。花屬於頭狀花序頂生，顏色硫黃色（雌花）雄花金黃色，花瓣呈現舌狀，圍繞華拓呈現圓周分佈，花期比較長，幾乎分佈於整個生長季節。果實在秋後成熟，屬於瘦果。

## 成分、藥理

性味：根：淡、平；花序：淡、甘、平。效用：根：行氣活血。治胃寒痛，疝氣，癩瘕；花序：涼血，止血。治胃寒痛，疝氣，腸風便血；全草：利尿通經。

## 效 用

- 一、保護眼睛：金盞花80%的維生素C都存於果皮中，而果皮對於眼睛的養護具有相當好的功效。金盞花花瓣富含葉黃素和玉米黃素等類胡蘿蔔素，這些養分無法由人體自行合成，是一種抗氧化物質，能夠清除自由基，進而對於視網膜因為長期過度光線照射，造成慢性刺激的老年性黃斑部病變，及眼球水晶體中的蛋白質老化而引起的白內障病變，具有保護作用。
- 二、消炎抗菌及鎮靜收斂：金盞花含有的類黃酮成分，能促進傷口癒合、收斂毛孔，特別適合改善油性肌膚、青春痘或是敏感性肌膚使用。
- 三、緊實皮膚：金盞花的果實富含維生素A，預防黑色素沉澱、減緩衰老、增進皮膚光澤且更加緊實，避免肌膚鬆弛長皺紋。



農業知識入口網

## 參考資料

行政院農委會農業知識入口網站

<https://www.ddhhw.com/yanghuazhishi/zhiwu/94407.html>

[http://kplant.biodiv.tw/%E9%87%91%E7%9B%9E%E8%8A%B1.htm](http://kplant.biodiv.tw/%E9%87%91%E7%9B%9E%E8%A%B1/%E9%87%91%E7%9B%9E%E8%8A%B1.htm)

<https://www.lighf.cc/calendula/>



# 高雄景點介紹

## 左營區

### 龍虎塔

位於左營區的蓮池潭，南鄰龜山、北倚半屏山，清朝時期因潭中遍植荷花，每逢夏季清香四溢，素有「泮水荷香」美譽，成為清代的鳳山八景之一；蓮池潭畔的指標性建築「龍虎塔」，讓人感受到東方宗教文化的震撼，曾被美國有線電視CNN特別推薦，是高雄市最具傳統宗教色彩的風景區之一。



蓮池潭畔廟宇衆多達20多座，以龍虎塔、春秋閣、北極玄天上帝、孔廟等最知名，其中，龍虎塔最受國際旅客喜愛，是來高雄必訪的熱門景點，CNN曾於2014年刊登「愛上高雄十大理由(10 reasons to love Kaohsiung)」中，特別推薦消災解厄的「蓮池潭龍虎塔」。龍虎塔建於1976年，高7層的塔可由龍口進、虎口出，龍塔內壁畫有勸世故事的交趾陶作品，出自名家之手，塔身與九曲橋相銜、相映湖面成美景。據說參觀龍虎塔有規矩，要從龍口進入、虎口出來，意即「入龍喉出虎口」，就能趨吉避凶，登上塔頂即能一覽蓮池潭美景全貌。



### 春秋閣

春秋閣建於民國42年（西元1953年）為兩座宮殿式樓閣，為春閣及秋閣之合稱，各為四層八角、綠瓦黃牆，宛如寶塔，並與九曲橋相互連結，為紀念武聖關公而建，古色古香的塔影倒映水中，造型為當時全臺灣塔中之翹楚，又稱「春秋御閣」。

位在春秋閣的前端有一尊騎龍觀音，關於此一騎龍觀音的由來有一傳說：觀音菩薩曾騎龍在雲端現身，指示信徒要依其現身之形態建造聖像在春閣與秋閣之間，於是現今的騎龍觀音聖像。



### 孔廟

左營蓮池潭旁的孔廟規模為全臺最大，仿中國北方宮殿式建築，並參考山東曲阜孔廟形態，建築外觀建築宏偉堂皇，包括大成殿、大成門、東西廡、崇聖祠、櫺星門、禮門與義路坊、明倫堂與泮宮坊、萬仞宮牆、泮池與拱橋等，建置完備。早在西元1684年，即由知縣楊芳聲建有聖廟，後來因風雨損壞，於乾隆及光緒年間皆有修建，才形成現今完整規模。每年9月28日教師節有祭孔大典。

### 紅頂穀創穀物文創樂園

馬玉山食品崇尚自然、穀物健康，半個世紀以來，始終如一的經營理念，期許與這片土地共生共榮，長期關懷社會、回饋地方，積極推動藝文盛事、運動比賽及公益活動，憑藉著創新的精神，發掘在地品牌新價值。在熱情、創意、樂活的基因驅動下，一座以人文關懷、藝術展演的穀物文創樂園誕生了；結合生產參觀、藝文展覽、講座課程、咖啡餐飲等，我們以美學價值打造舒適有品味的休閒空間，提供您遊廠、觀光、教學、多功能旅遊的最佳選擇。



#### 營業時間

週二至週日 09:00-17:00

(最後售票入園時間為16:00) ※每週一休館

地址：高雄市左營區民族一路709號

電話：(07)346-0333

票價：全票:NT\$100元

#### 高雄旅遊網

<https://okgo.tw/butyview.html?id=1182>

<https://www.redbarn709.com/about.php?id=24412>

[https://www.redbarn709.com/about.php 紅頂穀創官網](https://www.redbarn709.com/about.php)

<https://okgo.tw/butyview.html?id=4021>



## 港香蘭綠色健康知識館

來港香蘭綠色健康知識館參觀上百種藥材博物館及充滿健康資訊的圖書館，品嘗體驗養生茶飲，讓您穿梭於中藥歷史的時空隧道裡~



港香蘭應用生技-藥用植物園



港香蘭應用生技綠建築採光中庭

- 預約專線：06-5052505
- <https://www.biotanico.com.tw>
- 地址：臺南市新市區南科一路1號

# 活動 窗櫈



▲中山醫學大學醫療產業  
科技管理學系



▲ 嘉南藥理大學藥用植物與保健應用學士學位學程

輕鬆纖活不是夢

# 油切纖茶

港香蘭應用生技團隊嚴選天然素材，精心為您調配的黃金配方，讓您在忙碌的課業、工作、家庭之外，兼顧健康，輕飲解油膩、安全無負擔！

輕鬆解油膩、徹底執行體內環保

天天飲用氣色好、促進新陳代謝



## 油切纖茶 5大特色!!

- 輕飲解油膩、幫助消化、促進新陳代謝
- 嚴選天然素材，通過國際標準檢驗合格
- 口感清香甘醇，可連續回沖不浪費
- 100%純天然成分，嚴格炮製不傷胃
- 單包鋁箔攜帶方便，氮氣包裝高度保鮮



獨立包裝，隨身攜帶好食用！



親子共享 舒適有感



- ✓ 選用世界知名大廠金盞花萃取物(含游離型葉黃素)，分子小好吸收
- ✓ 美國國家衛生研究院 黃金比例-葉黃素:玉米黃素 5:1
- ✓ 添加英國海藻鈣，營養補給

### ★麥芽糖醇特色

從麥芽糖中提取，其甜度與蔗糖相似，常應用於無糖/減糖產品

### ★葉黃素含量(每/100g蔬果)



資料來源 <https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3485361>



安心保證

✗無人工色素

✗無防腐劑

一般市售糖果	金盞花QQ糖
含糖量高	使用麥芽糖醇
無添加營養素	黃金比例 葉黃素:玉米黃素 5:1 海藻鈣
含人工色素	無添加人工色素 金盞花萃取物天然顏色

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