



# 蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



高雄郵局許可證  
第 1147 號  
此刊物已申請為雜誌  
字 號 1104



5-6 月號  
2022 May-June

## 日常勤保養， 遠離肌少症

是癌還是癌？潛藏致癌危機須注意  
肌少症知多少？常見徵兆及潛在問題  
高齡長者如何預防及處理肌少症危機  
保健素材NMN

ISSN 172-6345X





9 771726 345003



# Contents 2022 May-June

## 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

五月							May
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	
1	2	3	4	5	6	7	
四月	初二	初三	初四	初五	初六	初七	
8	9	10	11	12	13	14	
初八	初九	初十	十一	十二	十三	十四	
15	16	17	18	19	20	21	
十五	十六	十七	十八	十九	二十	廿一	
22	23	24	25	26	27	28	
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	
29	30	31					
廿九	五月	初二					

六月							June
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	
			1	2	3	4	
			初三	初四	初五	初六	
5	6	7	8	9	10	11	
初七	初八	初九	初十	十一	十二	十三	
12	13	14	15	16	17	18	
十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	
19	20	21	22	23	24	25	
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	
26	27	28	29	30			
廿八	廿九	三十	初一	初二			

5月及6月上上班及訂貨日  
 紅色字為休假日

### 新知專欄

01 | 是痣還是癌？潛藏致癌危機須注意

### 養生健康

03 | 人參麥冬茶

04 | 潤膚果凍

### 專題報導

05 | 肌少症知多少？常見徵兆及潛在問題

07 | 高齡長者如何預防及處理肌少症危機

### 醫藥保健焦點

09 | 保健素材NMN

### 中醫物語

11 | 李時珍

### 藥用植物小教室

12 | 艾草

### 旅遊景點介紹

13 | 高雄景點介紹

### 知識保健

15 | 家中常備醫藥箱-內用藥與外用藥

### 活動櫥窗

16 | 機關團體參訪活動

## 是痣還是癌？

### 潛藏致癌危機須注意

人體身上長痣，在學名上稱做黑色素細胞痣（Melanocytic nevus），主要是因為黑色素細胞（也稱痣細胞）的聚集而形成，每個人身上或多或少都會有痣的存在，它可能長在臉上、手上或是任何部位，這些看似無害的痣，有可能成為黑色素瘤（Melanoma），並可能造成皮膚病變導致癌症。

#### 黑色素瘤是什麼？

黑色素瘤的發生率和發生形式和人種有關，白種人的發生率遠高於黃種人和黑人。黃種人黑色素瘤的好發部位與白種人不同，白種人好發於日曬部位，而黃種人以四肢末端居多，尤其特別好發手掌腳掌。一般的皮膚癌以老年人居多，但黑色素瘤的年齡分布從小寶寶到老年人都有可能。

#### 臨床上依其發生情形分成四種類型

- 惡性黑色素瘤：好發於陽光曝曬位置。
- 表淺散播型黑色素瘤：西方人較常見，可發生於全身各處，男性常見於頭頸與軀幹，女性則易發生於下肢。
- 結節型黑色素瘤：可發生於身體各部位，發生年齡較輕。
- 肢端型黑色素瘤：東方人最常見，易發生於手、足腹側及指端下緣。

#### 黑色素瘤多由痣發展而成

目前針對黑色素細胞為何會聚集的原因仍未明朗，但若經常曬太陽、接觸紫外線，對於痣的生成直接影響的可能性較大，尤其是皮膚癌的風險更讓人擔心。皮膚癌包含黑色素瘤（Melanoma，又稱惡性黑色素瘤）和非黑色素瘤（Non-melanoma），而最容易由正常痣「癌變」的黑色素瘤，雖然發生率最低，但也最危險。

對東方人來說，特別容易發生的癌變則屬「肢端型黑色素瘤」（Acral lentiginous melanoma）。這種黑色素瘤容易長在手腳的掌底或指縫間，並不像多數皮膚癌常出現在曬得到太陽的皮膚區域，因此在自我檢查或就醫時應特別注意。

#### 如何早期發現惡性黑色素瘤？

需要養成定期自我檢查的習慣，檢查皮膚是否出現新的深色斑點，又或是原有的痣短時間之內變大。而在臨床上最常使用的方式是依照ABCDE評估方式

- ① Asymmetry(形狀不對稱)，黑痣左右半邊看起來不一樣。形狀、大小不規則。
- ② Border(邊緣不規則)，黑痣的邊緣有突出、凹陷等呈現不規則的現象。
- ③ Color(顏色不均勻)，惡性黑色素癌的顏色不均勻，也相當多樣。例如黑色、棕色和咖啡色交錯。
- ④ Diameter(病灶大小)，黑痣直徑大於6公厘，而且發展也相當快。

- 5 Evolution(病灶不平)，惡性腫瘤生長快速，會在數周至數個月內快速隆起。

#### 觀察痣，ABCDE口訣

A	Asymmetry	形狀是否對稱
B	Border	邊緣是否規則
C	Color	顏色是否均勻
D	Diameter	超過0.6 cm
E	Evolution	是否持續變深變大



除了ABCDE的特質以外，感覺到痣會痛，有燒灼感，長在腳底，移除後再重新長出來，或是30歲以後才新長出來的痣，都需要注意。只要痣看起來怪怪的，而且面積快速增大、顏色迅速加深、經常出血或常發生潰瘍、附近有黑色點狀病灶出現、局部出現疼痛、刺癢或灼熱感及附近淋巴結腫大時，通常都是惡性變化的徵兆，需要特別小心，應及時去醫院檢查，以免延誤治療時機。

#### 參考資料

<https://helloyishi.com.tw/cancer/skin-cancer/how-to-distinguish-mole-and-melanoma/>  
<http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=3675> 台灣癌症防治網  
<https://helloyishi.com.tw/skin-health/the-relation-between-mole-and-skin-cancer/>  
<https://www.edh.tw/article/23851>  
<https://www.healthnews.com.tw/article/42984>  
<https://www.careonline.com.tw/2017/07/melanoma.html>  
<https://health.udn.com/health/story/5971/1196276>



## 人參麥冬茶

材料：人參5片、麥門冬1小把、五味子1小把

作法：1.先將藥材洗淨

2.保溫杯中加入500到600cc的熱水，將所有藥材放入浸泡，燜20分鐘後即可飲用。

功效：適合壓力大、勞累過度的人，補氣之外，也帶有養肝的作用

### 藥材說明

#### 人參

- 性味：甘、微苦，微溫。歸心、肺、脾經。
- 功效：大補元氣，補脾益肺，生津，安神。



#### 麥門冬

- 性味：甘、微苦，微寒。歸心、肺、胃經。
- 功效：養陰潤肺、益胃生津、清心除煩。



#### 五味子

- 性味：酸，甘，溫。歸肺、心、腎經。
- 功效：斂肺滋腎，生津斂汗，澀精止瀉、寧心安神。



#### 參考資料

<http://yibian.hopto.org>

<http://yibian.hopto.org/yao/?yno=17>

<https://health.tvbs.com.tw/regimen/315184>

## 潤膚果凍

材料：玉竹3克、生麥芽2克、龍眼6克、枸杞3克、紅棗2到3枚

作法：1.先將藥材洗淨

2.將以上藥材加入300到500cc熱水浸泡5到10分鐘，即成潤膚茶。

3.果凍：將市售果凍粉一人份與5g砂糖乾拌以避免結塊，再倒入80°C以上的熱茶調勻。

粉水比例約為1:40，放置室溫下即可結凍，也可放入冰箱內縮短時間。

功效：玉竹滋陰潤燥，是美顏聖品，淡雅味道接受度高。生麥芽疏肝行氣，可以減壓；龍眼香甜；枸杞、紅棗養陰補血。



潤膚果凍

### 參考資料

1. <https://health.udn.com/health/story/6036/2308435>
2. <https://tw.appledaily.com/lifestyle/20090623/7HRR3E4EXGXQ7VMF4JK2DF3VHU/>
3. <https://www.rmim.com.tw/news-detail-5147>

# 肌少症知多少？ 常見徵兆及潛在問題

## 認識肌少症 (Sarcopenia)

所謂肌少症，就是肌肉質量流失，肌力或肌耐力下降，造成生活上的不便，例如：行走速度異常緩慢（蝸牛速）、腿部突然容易無力（軟腳蝦）、無法舉起重物（奶油手）等狀況時，都可能是肌少症的徵兆。研究指出40歲之後肌肉質量流失速度加快影響老年人身體健康、行動能力、生活品質，還會增加跌倒風險，最常出現肌少症的族群特性是經常久坐、無運動習慣、營養不均衡。肌少症不只會造成肌力下降，同時也會增加慢性疾病、認知功能障礙、死亡等風險。

## 肌少症的五大徵兆

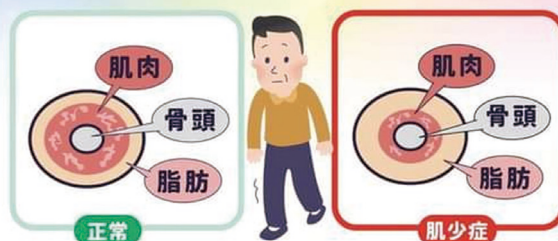
- ① **平地走路緩慢**：因為大腿肌肉力量下降，導致走路每秒速度不到0.8公尺，一般30歲左右的健康成年人，走路的速度大約是每秒1.1~1.5公尺、每小時大約可以步行4~5公里。
- ② **手部握力下降**：肌肉流失除了下肢無力之外，也會有上肢無力的現象，拿東西的時候變得很難，像是提不動開水壺倒水、罐頭打不開、毛巾擰不乾等。
- ③ **行動不便**：從走路緩慢變成連起身都很困難，因為大腿的肌肉無法支撐整個身體的重量，必須依靠別人攙扶，或是撐扶手才能起來，而且無法上下樓梯，因為單腳無法支撐。
- ④ **反覆跌倒**：連平地走路都會跌倒，而且是無法控制的，1年內連續跌倒2次以上，到這個階段，肌少症已經比較嚴重，要注意跌倒之後的照顧跟復健，避免長期臥床之後造成的肌肉二度流失。
- ⑤ **體重減輕**：肌肉是比較重的身體組成成分，如果肌肉流失，雖然體型看起來沒有明顯改變，卻會有體重減輕的現象。如果沒有刻意減重，但6個月內體重下降5%，比如70公斤的老人家在6個月內瘦了3.5公斤以上，就要注意。

## 肌少症潛在問題

- ① **衰老**：隨著年齡增長，男性賀爾蒙和雌激素的減少會加速肌肉的流失。隨著神經的退化，會進一步降低神經肌肉系統連結的效率，使肌肉興奮程度下降並失去功用。
- ② **胰島素阻抗**：也會隨著年齡的增長而增加，加快肌肉分解的速度與第二型糖尿病的產生。
- ③ **體力活動減少**：不活動會加劇因為衰老造成持續的肌肉流失，且熱量消耗的減少，也會增加體脂肪量的比例。
- ④ **營養不良**：蛋白質攝入不足也會導致肌少症和肌肉功能下降。
- ⑤ **維生素 D 不足**：維生素 D 會參與肌肉合成，臨床研究發現，當體內的維生素 D 不足也與肌少症的發生具有相關性。

年齡的增長其實是一個持續的過程，所以從年輕就要開始維持良好的生活習慣以及運動習慣，加上充足的營養，儘量將肌肉練到一定程度並加以維持，除了可以避免肌少症上身，同時也可以減少慢性疾病的發生率，減少失能的機會，達到健康長壽的目標。

## 什麼是肌少症? 40歲起慎防肌少症



所謂肌少症,就是肌肉質量流失,肌力或肌耐力下降,可能造成疾病發生率提高,生活品質降低,甚至增加死亡的風險。

高雄市政府衛生局 關心您 (85)



### 參考資料

衛生福利部國民健康署

<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/12341.pdf>

<https://heho.com.tw/archives/177097>

[https://heho.com.tw/archives/138295?utm\\_source=%E5%BB%B6%E4%BC%B8%E9%96%B1%E8%AE%80&utm\\_medium=heho&utm\\_campaign=click](https://heho.com.tw/archives/138295?utm_source=%E5%BB%B6%E4%BC%B8%E9%96%B1%E8%AE%80&utm_medium=heho&utm_campaign=click)

[https://www.cych.org.tw/cych/dmcenter/show.asp?c\\_id=359](https://www.cych.org.tw/cych/dmcenter/show.asp?c_id=359)

<https://health99.hpa.gov.tw/material/6621>

高雄市鳳山區衛生所



# 高齡長者如何預防及處理肌少症危機

肌少症不只是造成肌肉量減少及肌肉功能下降，更是讓人感覺虛弱、容易跌倒，或發生骨折而失能等情形的原因。一旦失能，影響身心靈狀態，嚴重必須住院治療，甚至導致死亡。肌肉量隨年齡增長而加快流失。根據統計，60歲以後，肌肉質量會以每年1%到2%的速度流失。肌肉強度（肌力）則會以1.5%至3%的速率下降。而且流失部位多為下肢肌肉群，這可能會直接影響高齡者行走、站得穩不穩等身體功能表現。

增強肌力、預防肌少症一定要運動，運動非常重要，長者可以先從調整健康飲食做起：

- 飲食均衡、熱量要夠
- 維生素D要夠
- 優質蛋白質要夠
- 補充足夠維生素B群
- 選擇適口性高的食物
- 適度運動
- 必要時補充特殊營養品
- 足夠的睡眠也有助長肌肉

「肌少症」的長輩可以分成2類食補

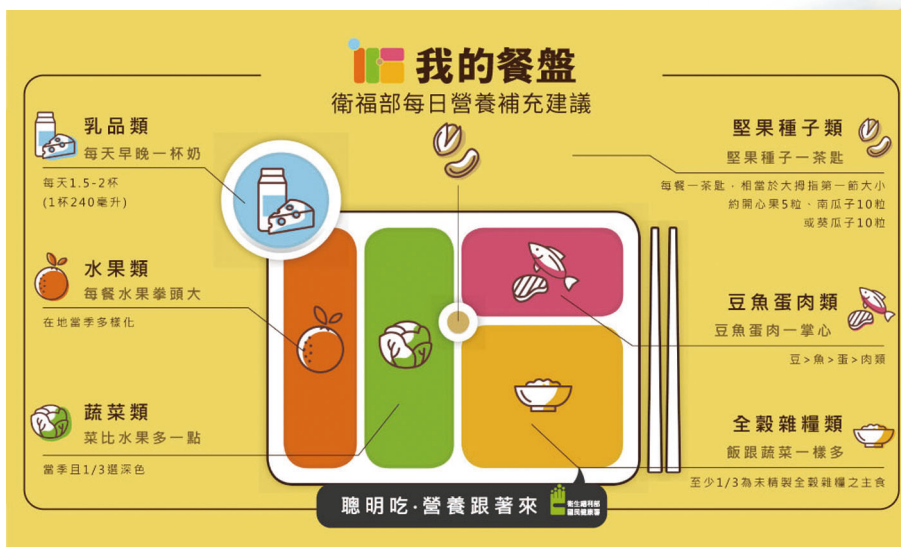
- 1 過瘦型的肌少症：**從中醫的觀點來看，對於肌肉減少的問題，古籍《內經》有「脫肉」、「肌肉削」、「肌肉萎」、「大肉陷下」的記載。中醫認為脾主四肢肌肉，脾胃虛弱，就容易造成營養不良。針對這一類的患者，需要從「健脾胃」做起，像是薑能健脾利濕，薑皮有輕微的利尿作用。薑也可以輕微地刺激胃酸的分泌，有助消化，但又不會過度刺激腸胃道，這也是為什麼有些人在緊張、噁心或嘔吐時，喝一點薑湯可以舒緩。輕微的腹瀉，喝些薑湯也有效，因為它能抑制平滑肌過度收縮。
- 2 肥胖型的肌少症：**有一類長輩，長期喜歡久臥久坐少動，氣血運行不暢，脾胃運化呆滯，不能運化水濕，因此肥胖型的肌少症，大多是以痰濕阻滯居多，這種「泡芙型」的肌少症病人，通常體脂率很高，肌肉量很低。這一類病人，想要去除體內痰濕，可以多吃健脾利濕、化痰祛痰的食物，如荸薺、紫菜、海蜇、枇杷、白果、大棗、扁豆、赤小豆、蠶豆、薏米、山藥、鯽魚等，也可多吃提升陽氣、促進氣血循環的食物，如茼蒿、洋蔥、白蘿蔔、茭白、香菜、生薑等。

## 2招預防肌少症

	預防方法	功效
增肌運動	1. 有氧運動: 一周運動3至5天，每次快走20至30分鐘；70歲以上長者在家扶椅背原地踏步。 2. 無氧運動: 利用啞鈴、彈力帶、水瓶等做阻力運動。	訓練心肺功能 加速新陳代謝 對抗肌肉老化



飲食營養	預防方法	功效
	<p>蛋白質：每天攝取蛋白質60克，亦即6份蛋白質，可早中晚各兩份，蛋白質食物包括豆漿、牛奶、蛋、豆腐、魚、肉、海鮮等。</p> <p>營養補充品：補充含白胺酸、寡酚營養成分的營養補充品。</p>	<p>阻止肌肉流失 增加肌肉量</p>



年長者增加肌肉量，維持肌肉健康，一定要以運動打底，同時進行有氧及無氧運動，再搭配均衡飲食，攝取足量蛋白質；而對攝食功能和吸收能力不好的長者，可補充含有白胺酸等成分的營養補充品，運動也搭配適當的休息，可以提升人體的免疫力遠離肌少症威脅。

### 參考資料

衛生福利部國民健康署

<https://www.commonhealth.com.tw/article/75755>

<https://thebetteraging.businessstoday.com.tw/article/detail/202107050044>

<https://heho.com.tw/archives/55062>

<https://health.tvbs.com.tw/nutrition/329771>

<https://udn.com/news/story/7266/5859644>

<https://www.healthnews.com.tw/article/49518>



## 保健素材 NMN

### 一般簡介

NMN (Nicotinamide Mononucleotide) 中文為「 $\beta$ -煙醯胺單核苷酸」，做為合成NAD+的前驅物質，幫助調整生理機能。NMN存在於天然食物當中，像是花椰菜、酪梨、番茄、小黃瓜等食物之中。NMN可轉變成「NAD+」，「NAD+」是我們重要的輔酶。在人類的一生當中，NAD+參與我們的代謝循環，與我們的青春美麗、健康維持息息相關。而且NAD+隨著年紀的增長會逐漸地流失，在NAD+缺少的情況下，也會影響到我們汰舊換新的機能。

NAD+是維持生物基本代謝的分子。但NAD+無法直接補充，是藉由NMN、色胺酸等營養成分，經過消化、吸收、代謝而成為NAD+。

- 含有色胺酸的食物有：鮭魚、雞胸肉、毛豆
- 含有NMN的食物有：花椰菜、酪梨、高麗菜、番茄

### 保健用途

以下 5 大族群，很適合補充NMN

#### 1 愛美人士：

想要維持青春美麗，NMN是青春美麗的關鍵鑰匙，來幫助你養顏美容，維持生理機能。

#### 2 上班族或學生：

這類的族群會面臨從各方面來的壓力，生活、課業、工作壓力，而影響到我們的青春美麗。

#### 3 有在補充膠原蛋白、透明質酸者：

這類的族群主要是想養顏美容，膠原蛋白就像鋼筋、透明質酸就是水泥，而NMN比較像建構鋼筋水泥的泥沙跟金屬，從最根本的地方給予幫助。

#### 4 外食、飲食不均衡：

飲食不均衡連帶也會影響到我們的整體狀態，從外在到內裡，NMN可以幫助調節生理機能。

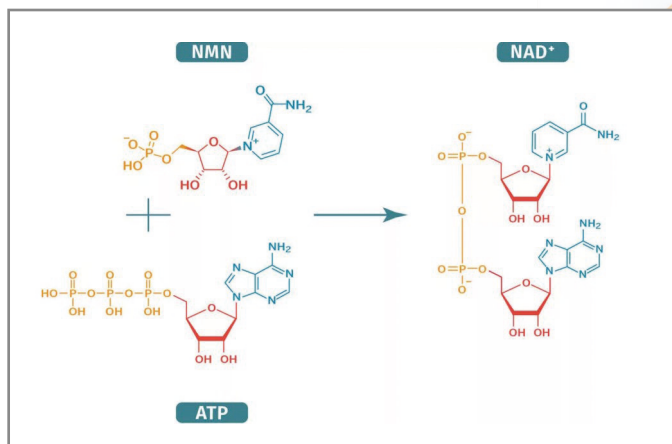
#### 5 銀髮族：

因為年紀增長，我們的消化道功能也會下降，影響到營養素的攝取。生理機能也會隨之下降，可以適時的補充NMN幫助調節生理機能、維持青春美麗。

### NMN的5種功效

- 抗血管老化
- 增加肌肉耐力和肌力
- 降低心臟病的風險
- 降低肥胖的風險
- 改善粒腺體功能





至於服用NMN保健品有沒有副作用？目前並未有研究發現NMN副作用，由NMN轉化的NAD<sup>+</sup>，本來就是存於體內的輔酶，攝取NMN會增加身體漸漸流失的NAD<sup>+</sup>，也不會產生其他化學反應，基本上服用NMN保健品是安全的。想再保險一點，選購前可以先詢問醫生，評估是否能服用這種保健品。

NMN這項原料因為太過新穎，所以目前台灣並沒有太多相關的規範，目前NMN原料在台灣尚未核准。

#### 參考資料

1. [https://www.dietician.com.tw/qna\\_info/177?gclid=EAlaIqObChMItY6gh5Od9wIV0NhMAh301wBbEAAYAyAAEgJEjPD\\_BwE](https://www.dietician.com.tw/qna_info/177?gclid=EAlaIqObChMItY6gh5Od9wIV0NhMAh301wBbEAAYAyAAEgJEjPD_BwE)
2. <https://goodmood.com.tw/nmn/>
3. <https://kimaxone.pixnet.net/blog/post/329215896-%E4%BB%80%E9%BA%BC%E6%98%AFnmn-%EF%BC%9F>
4. <https://www.nmn.com/what-is-nmn>

## 中藥小故事

## 醫聖「李時珍」

李時珍，字東璧，生於湖北，晚年自號瀕湖山人，為明朝著名醫藥學家，有“藥聖”之稱，與扁鵲、孫思邈、張仲景合稱為中國古代四大名醫。李時珍自幼跟隨父親學醫，年紀輕輕就醫術高超，後來李時珍立志編藥書，並耗時30多年，最終完成醫學鉅著《本草綱目》，對中醫學有深遠影響，同樣對西方科學產生了廣泛影響。

李家世代業醫，祖父是「鈴醫」；父親李言聞也是當地名醫，號月池。那個時代，民間醫生地位很低，李家常受官紳的欺侮，因此，父親決定讓二兒子李時珍讀書應考，以便一朝功成，出人頭地。李時珍自小體弱多病，然而性格剛直純真，對空洞乏味的八股文不屑於學。自十四歲中了秀才後的九年中，其三次到武昌考舉人均名落孫山。於是，他放棄了科舉做官的打算，專心學醫，於是向父親求說並表明決心：“身如逆流船，心比鐵石堅。望父全兒志，至死不怕難”。李月池在冷酷的事實面前終於醒悟了，同意兒子的要求，並精心地教他。不幾年，李時珍果然成了一名很有名望的醫生。

李氏是一位富有求實精神的醫藥學家，鑒於古代本草書籍品數繁雜、且有許多謬誤，故以宋唐慎微的《證類本草》為藍本，於三十五歲時開始蒐集資料：不辭勞苦到各地採藥，遍訪名醫、宿儒與平民，以搜集民間驗方，還以自身試藥，歷經27年艱苦的實地調查，清查藥物的許多疑難問題，終於編纂完成《本草綱目》。但於李時珍卒後3年，也就是萬曆23年（西元1596年）「本草綱目」才在南京正式刊行。本書共52卷，載藥1892種（其中李時珍新增藥物374種），書中附有藥物圖1109幅，內容總結中國十六世紀以前的藥物學知識，是中國古代藥學史上內容最豐富的藥學著作。對於藥物學、動物學、植物學等學科的發展，都有深遠影響，十九世紀英國著名生物學家達爾文盛讚為「中國古代的百科全書」。《本草綱目》被譯成多國文字，是醫學寶庫中的珍貴遺產。

參考資料:

<http://www2.cmu.edu.tw/~cmcschow/doctorscont.php?i=15>

<https://www.jueshifan.com/zh-tw/lqi/shijianyinxiang/206771.html>

<https://www.ishuo.cn/subject/yjgggu.html>

# 艾草

## 學名

*Artemisia indica* Willd

## 科名

菊科(Compositae)艾屬(*Artemisia*)

## 別名

五月艾(植物研究)，艾(名醫別錄、臺灣植物誌)，野艾蒿(植物名實圖考)，生艾、雞腳艾(福建)，草蓬(臺灣)，白蒿(四川)，白艾(浙江)，黑蒿(雲南)，狹葉艾(湖南)，艾葉(廣西)，指葉艾(湖北)，艾草、祈艾、艾蒿、艾絨、端五艾、灸草、餅草、艾蒿、家艾、醫草、Karan-gasun(泰雅)



## 分布

中低海拔丘陵、平原有水的田邊或山野。

## 形態

多年生草本，高約50-120cm，地下有根莖。莖直立，上部多分枝，全株被灰白色絨毛，植株具濃烈香氣，褐色或上部微帶紅色，縱稜明顯，開展或稍開展。葉互生，葉片卵狀橢圓形，羽狀深裂，葉緣有粗齒，表面有白色腺點，葉面綠色，葉背呈綠白色，背面密生白毛。頭狀花序多數，黃色或淡褐色管狀小花集成花序，排列成複總狀花序，花期秋天，果實為瘦果，瘦果長橢圓形，瘦果上有冠毛。花果期9-10月。

## 效用

### • 藥用價值

用艾草入藥，可以祛濕散寒、止血的功效。

### • 驅趕蚊蟲

艾草葉中含有揮發性的香油，把艾草曬乾點燃，利用香氣可以有效的驅趕蚊蟲，在古代時，人們常常將艾草製作成香囊佩戴在身上，以防止被蚊蟲叮咬。

### • 淨化空氣

艾草淨化空氣的功能也非常的強，因為艾草葉的面積較大，所以吸收二氧化碳的含量往往比其他植物要多，利用這一特點，我們可將艾草放在廚房，吸收油煙釋放新鮮空氣。

## 參考資料

行政院農委會農業知識入口網站

<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/subject.php?id=37352>

<http://kplant.biodiv.tw/%E8%89%BE%E8%8D%89/%E8%89%BE%E8%8D%89.htm>

<https://kknews.cc/zh-tw/home/gjnm8n8.html>

## 高雄景點介紹

### 美濃湖

美濃湖原名瀾濃湖、中圳湖、中正湖，興建於西元1748年，湖面積達21公頃，是僅次於澄清湖的高雄市第二大人工湖。西北背山、三面環田，湖光山色、景色秀麗，美濃湖全區沿著湖畔設有環湖步道及自行車道，遊客喜歡來此輕騎、散步或垂釣，中正湖旅遊服務中心提供出租單車。

美濃湖東側規劃栽種紅花鐵刀木、落羽杉、水柳、鳳凰木及苦楝等喬木，以及開花性灌木及水生植物，讓美濃湖除了美景，還多了生態教育功能。



### 美濃客家文物館



位於中正湖東北方，2001年成立的美濃客家文物館，肩負著客家文化歷史的保存與傳承的重要使命，以社區博物館的理念來規劃經營，落實文化主體性、地域文化開展性之目標，展現美濃的歷史與文化上的多面性，和社區結合，增進地方族群間的瞭解與互動。

美濃區人口中有90%以上屬於客家籍，濃郁的客家風情，目前是全臺灣客家文化保存最完整的鄉鎮，美濃

客家文物館外觀結合「菸樓造型」與「合院設計」，以「再建構」為出發點設計，建材上採用清水模方式展現簡單、樸實的意象，是與在地結合的環保建築。館內透過二層樓的展示空間，將食衣住行育樂等客家文化濃縮其中，利用多種媒體、實物、相片、文獻、影片、錄影帶、複製模型、生態造景、互動展示等，呈現各面向的歷史風貌，並深入將族群特質與環境的互動關係表現於文物展示中。

### 佛光山佛陀紀念館



- 開放時間：
- 周一，週三到周五: 9:00-18:00
- 週六、周日: 9:00-19:00
- 周二館休

佛光山佛陀紀念館於2011年底落成，為國際博物館協會（ICOM）正式會員。佛館每年有千萬人次入館參觀，是旅行者必定參訪的勝地，全球最大旅遊網站TripAdvisor頒發「2014年旅行者之選大獎」佛館排行為台灣高雄景點第一名。

佛館最具特色莫過於全世界最高的坐佛一佛光大佛。園區還有三好兒童館、四給塔文化廣場、五和塔喜慶之家，以及雙閣樓抄經祈願、茶禪一味等。本館內主要供奉釋迦牟尼佛真身舍利，除殿堂外還有常設館、展覽館，以及可容納2000人的大覺堂，定期舉辦藝術表演、國際論壇等。

### 新威森林公園

新威森林公園位於高雄市六龜區荖濃溪西岸的台地上，本為荖濃溪舊河床的一部份，昔日因土質優良而建為苗圃，居民稱為「坪頂」。佔地30甲，以種植樹苗為主，多達200餘種，為全臺最大的苗圃之一，其中以桃花心木、竹子、杉木最多，惟目前苗圃已不在。但其中有一條桃花心木大道，周邊綠樹成蔭，秋冬時，桃花心木的綠葉會呈現紅黃色，走在大道上，顯得格外的詩情畫意，是情侶散步及拍照的最佳選擇。

- 開放時間：08:30-17:30



高雄旅遊網

<https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/205>

<https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/198>

佛光山佛陀紀念館官網

<https://www.maolin-nsa.gov.tw/04002808.html>

<https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/221>



## 家中常備醫藥箱 內用藥與外用藥

幾乎每個人的家中都會有常備醫藥箱，提供家人在無法立即就醫或是症狀輕微的情況下，能緩解症狀的不適。

### 一般家庭常備藥可準備哪些藥品

#### 內用：

- 解熱鎮痛藥

疼痛是許多疾病的共同症狀，例如感冒導致的喉嚨腫痛，或是外傷造成的傷口疼痛。常見的止痛藥分為兩類，分別是「非類固醇類消炎止痛藥」以及「乙醯胺酚」

- 抗組織胺（抗過敏藥）

- 胃腸藥（制酸劑、消脹藥、吸附型止瀉劑）

在過度飲食或是過度油膩的飲食中，可能造成消化不良或胃酸分泌過多等症狀，此時可使用市面上的制酸劑來進行緩解，若長期有胃食道逆流或胃酸過多等的症狀，則應就醫診斷

- 止咳化痰藥

感冒時，咳嗽症狀非常惱人，嚴重者甚至會影響睡眠，此時可以使用止咳藥品作為緩解

#### 外用：

- 外傷藥水

以優碘及白藥水為主

- 外傷藥膏

外傷藥膏主要是以3-4種成分的複方抗生素藥膏為主，藉由廣效性的殺菌作用來減少傷口感染機會，此外油膏的劑型也具有減少傷口滲血及沾黏的作用

- 一般敷料

目前常見的外用敷料為紗布，也有較新的不織布材質，可減少傷口在換藥時的沾黏情形

- 特殊敷料

目前最常見的特殊敷料是人工皮

最後仍要提醒，家庭常備藥只能暫時緩解症狀，並沒有辦法治療任何疾病，若症狀在用藥後仍然持續，甚至加重，就醫仍是最安全也最好的做法。

#### 參考資料：

- 1.食藥好文網
- 2.[HTTPS://ARTICLE-CONSUMER.FDA.GOV.TW/SUBJECT.ASPX?SUBJECTID=2&ID=3607](https://article-consumer.fda.gov.tw/Subject.aspx?SubjectID=2&ID=3607)
- 3.[HTTPS://WWW.COMMONHEALTH.COM.TW/BLOG/4065](https://www.commonhealth.com.tw/blog/4065)
- 4.[HTTPS://WWWWS.GOV.TAIPEI/001/UPLOAD/446/ATTACHMENT/101907/773113323179.PDF](https://wwwws.gov.taipei/001/UPLOAD/446/ATTACHMENT/101907/773113323179.PDF)

# 活動窗櫺



▲ 嘉南藥理大學藥學系



▲ 全國商業總會青年委員會

☑ 每日飲用  
給您晶亮舒適!



## 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、舒適感受，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



# 掌握關鍵營養 翻轉孩子的黃金關鍵

— 專利營養配方 把握一生一次的機會 —

黃金期-第二性徵出現  
時間-女生約11歲、男生約12歲開始  
調理重點-加強調整體質，是增強體力、精神旺盛的黃金衝刺期

## 3大關鍵力



### 營養補給

海藻鈣 完整補給成長關鍵鈣



### 調整體質

維生素B6 增進神經系統的健康



### 滋補強身

維生素A 幫助牙齒和骨骼的發育與生長  
維生素D 促進鈣吸收

#### 變大人(男)

黃耆萃取物  
冬蟲夏草菌絲體  
紅藻萃取粉(含海藻鈣)

#### 變大人(女)

當歸  
青木瓜萃取物  
甘氨酸亞鐵  
紅藻萃取粉(含海藻鈣)