



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

7-8 月號
2022 July-August

夏季體內濕氣重 掌握關鍵助排濕

新冠肺炎後遺症：「長新冠」

造成體內溼氣重的成因及警訊

告別水腫體濕，消除體內濕氣是關鍵

會員制度

ISSN 172-6345X



9 771726345003



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

七月 July						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1 初三	2 初四
3 初五	4 初六	5 初七	6 初八	7 初九	8 初十	9 十一
10 十二	11 十三	12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八
17 十九	18 二十	19 廿一	20 廿二	21 廿三	22 廿四	23 廿五
24 廿六	25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 七月	30 初二
29 初二	30 初三	31 初四				

八月 August						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1 初四	2 初五	3 初六	4 初七	5 初八	6 初九	
7 初十	8 十一	9 十二	10 十三	11 十四	12 十五	13 十六
14 十七	15 十八	16 十九	17 二十	18 廿一	19 廿二	20 廿三
21 廿四	22 廿五	23 廿六	24 廿七	25 廿八	26 廿九	27 八月
28 初二	29 初三	30 初四	31 初五			

7月及8月上班及訂貨日
紅色字為休假日



Contents

2022 July-August

新知專欄

01 | 新冠肺炎後遺症：「長新冠」

養生健康

03 | 黃耆紅棗茶

04 | 雙杏絲瓜豆腐

專題報導

05 | 造成體內溼氣重的成因及警訊

07 | 告別水腫體濕，消除體內濕氣是關鍵

醫藥保健焦點

09 | 保健素材-精胺酸

中醫物語

11 | 法醫學家-宋慈

藥用植物小教室

12 | 桑樹

旅遊景點介紹

13 | 高雄景點介紹

知識保健

15 | 快篩試劑原理大解析

訊息通知

16 | 會員制度



新冠肺炎後遺症：「長新冠」

什麼是「長新冠」？

世衛組織的官方聲明中表示，新冠長期症狀，就是新冠後遺症。據世界衛生組織2021年10月公布的臨床定義，這種症狀通常發生在已確診或可能被新冠病毒感染的人身上，通常「在染疫後3個月內出現、持續至少2個月，並且無法由其他診斷解釋」。據估計，長新冠影響全球超過1億人。「長期」的時間跨度目前沒有統一標準。英國一項研究稱將跟蹤25年。從最初發現新冠病毒距今只有兩年多，需要更長時間的觀察和相關數據累計。

WHO認為新冠感染一般2-6周能夠康復，但有些患者症狀會持續數周、數月，而另一些人會在數周內感覺好轉，但之後仍復發，新舊症狀併發。發表於 JAMA Network Open 上的一項系統評估報告指出，超過一半的 COVID-19 感染者在確診六個月後繼續出現至少一種症狀。長新冠症狀也稱為2019冠狀病毒病長期綜合症（post- COVID 19 syndrome，或稱Covid 後綜合症）
、SARS-CoV-2 感染後急性後遺症 (PASC)。任何人都可能在感染新冠病毒後出現長期症狀，具體表現、症狀輕重、生活受影響程度和持續時間長短因人而異。

「長新冠」的症狀有哪些？

- 極度疲倦
- 氣短、胸痛或緊繃
- 記憶力和注意力問題（「腦霧」）
- 味覺和嗅覺的變化
- 關節痛

每個人的症狀、嚴重程度和病情會因人而異。迄今為止最常見的症狀是嚴重疲勞。其他症狀還包括：肌肉疼痛、聽力和視力問題、頭痛、味覺和嗅覺失靈以及心臟、肺、腎臟和腸道損害、腹瀉，心理健康問題包括抑鬱症、焦慮症和思維渙散、神思恍惚等。

哪些是「長新冠」的高風險族群？

- 染疫時發生超過5種症狀
- 女性
- 年齡超過50歲
- 原本有氣喘或是有肺部疾病
- 糖尿病
- 本身有自體免疫疾病（例如類風溼性關節炎或紅斑性狼瘡）

「長新冠」之照護

新冠肺炎常常造成心肺功能受損，在長新冠的治療中，除了藥物緩解症狀以外，運動是一種重要的治療方式。患者可以到復健科求助，醫師會根據患者的身體狀況，設定個人的復健計畫，並且選擇到醫院進行復健、或者在家運動。復健的基本原則，就是維持一段短時間的運動，要感到會喘，但是不至於到上氣不接下氣的程度。醫師建議，每個人的年齡層不同、身體狀況不同、心肺耐力也不同，最好能找專業醫師諮詢，才能達到最佳治療效果。如果有長新冠

後遺症的長輩獨自在家，但親人無法隨時陪伴照顧，建議利用短期照護服務，由專業的護理人員來協助長輩復健，加速復原速度，並能隨時注意長輩的身體狀況，讓長輩安心，子女也安心。

中醫藥對「長新冠」之幫助

中醫師林舜穀表示，新冠肺炎在全台大流行，許多人痊癒後仍然會覺得大腦鈍鈍的，記憶力變差，即使很努力還是記不太住事情；專注力也很容易飄走無法專注在工作上。因此，中醫在治療新冠肺炎的大腦後遺症，例如專注力、記憶力、思考力不佳時，除了開立強化腦功能的補中益氣湯、益氣聰明湯、天王補心丹等處方，更會同時關注視覺、聽覺、嗅覺、味覺的退化症狀，並且根據患者的需要給予合適的治療，搭配清鼻湯、滋腎通耳湯、滋腎明目湯等處方。此外，口腔與咽喉的狀況也會影響味覺與嗅覺的敏感度，必要時也需要給予響聲破笛丸、清咽利膈湯等。



參考資料

- <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-59967378>
- <https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-61141318>
- <https://www.commonhealth.com.tw/article/86322>
- <https://med-net.com/CMSContent/Content/982>
- http://shunkulin.blogspot.com/2022/05/blog-post_29.html



黃耆紅棗茶

材料：紅棗 5 顆、枸杞 10 克、黃耆 5 片

作法：1.先將藥材洗淨

2.將紅棗去籽後與其他材料放入鍋中

3.加入1000c.c 水煮滾後，燜 10 分鐘去渣取汁飲用，溫熱或冰涼飲用皆可

功效：長期飲用黃耆，有強化免疫力和滋補作用，搭配紅棗、枸杞則可增進氣血循環；此茶飲可補中益氣、養血安神，增強免疫力。

藥材說明

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。



黃 耆

- 性味: 甘，微溫。歸脾、肺經。
- 功效: 補氣升陽，益衛固表，利水消腫，托瘡生肌。



參考資料

- http://www.drchen.com.tw/1030914_5.htm
- <https://fresh438.pixnet.net/blog/post/43894860>
- <http://yibian.hopto.org/db/?yno=228>
- <https://yibian.hopto.org/db/?yno=1>
- <http://yibian.hopto.org/>

雙杏絲瓜豆腐

材料：絲瓜、豆腐、雞胸肉、枸杞、南杏、北杏、嫩薑、蔥段、鹽、橄欖油

作法：1.倒入油將蔥白、嫩薑片炒香，雞肉切條放入煎至表面熟，再加入切塊的豆腐，煎到香氣溢散。

2.加入絲瓜塊後加水悶煮。

3.等煮滾後，放入煮熟的杏仁（一定要煮熟，若沒有事先煮熟，可早點放入）、枸杞及鹽巴調味即可。

功效：絲瓜是瓜類，有清熱解毒、利尿的效果，容易上火的人不妨多吃瓜類。傳統豆腐製作過程中會添加食用級石膏當凝固劑，石膏也是常見的中藥材，有解熱的功效。

杏仁有止咳化痰的功效，南杏味道比較潤、不苦，沒有毒性，常用在食療、藥膳；北杏味道比較強烈，是醫師常用的藥材，但因其含有毒性，應避免食用太多。



雙杏絲瓜豆腐

參考資料

- 1.<https://www.hk01.com/sns/article/779061>
- 2.<https://health.tvbs.com.tw/nutrition/333179健康2.0>
- 3.https://www.cardu.com.tw/news/detail.php?nt_pk=22&ns_pk=6878

造成體內溼氣重的成因及警訊

中醫學中，濕邪是自然界的六邪（風、寒、暑、濕、燥、火）之一。人體主要有外濕（濕氣透過呼吸由口鼻進入，或透過肌膚滲透）和內濕（脾胃功能失職）兩種，而濕邪還具有黏滯、重濁、趨下（向人體下部走）的特性。外濕入侵人體→多犯脾胃→脾失健運→濕從內生→水濕停聚→更易招致外濕，一旦體內有了濕邪，一定要及時排出，以免惡性循環，加重對人體的傷害。台灣因氣候多濕，「濕邪」成為最普遍的疾病。

哪些習慣會造成身體濕氣重？

① 愛吃口味太重、油膩、太甜食物

油炸食物不易消化，容易造成腸胃悶脹，會讓身體產生過氧化物，加重炎症。另一方面甜食少吃益脾、多吃助濕。養護脾胃，就先得從日常的飲食開始做起，脾胃良好才能有效防止濕氣。

② 愛喝啤酒

啤酒是「助濕」之品，從中醫上來講，酒助濕邪，濕氣重的人切記要少喝。

③ 愛吃生冷瓜果

進入夏季後，西瓜、黃瓜、香瓜等大量入市，無節制的吃這些瓜果，會損傷脾陽，出現便溏、厭食、睏乏等症狀。

④ 愛喝冰飲

生冷食物、飲料或冰品，會讓腸胃消化吸收功能停滯，給外邪創造入侵機會。春天及夏天宜養人體的陽氣，尤其在夏天是很重要的，如果喝太多冷飲，一旦脾陽受損，那消化能力就會被減弱了。

⑤ 睡眠不夠

從中醫角度來說，睡不夠就會產生氣虛的症狀，隔天精神會變差，提不起精神。睡好覺，也能讓我們的身體更輕盈。而每天增加一些運動會讓睡眠品質提高，睡的更好。

⑥ 少運動，老是坐著

運動少的人，常會出現身體沉重、四肢無力等濕氣重的表現。適當運動，如跑步、健走、游泳等，可促進身體器官協調運作，加速「排濕」。

⑦ 流汗沒有及時擦乾

夏天天氣潮濕悶熱，特別是流汗後沒有擦乾身體又馬上吹電風扇或冷氣，這樣很容易讓濕邪侵入身體。

⑧ 環境不通風

人體內產生濕氣，除了自身代謝的問題以外，有很大一部分和環境有關。外界濕氣誘發內濕，經常在潮濕、陰冷的環境中容易導致濕氣入侵體內。

⑨ 洗好頭髮沒有及時吹乾

洗頭洗澡時應注意擦乾水分，濕氣很容易會藉由濕濕的頭髮進入體內，導致身體濕重，也有可能會造成頭痛的症狀。

10. 喜歡淋雨或玩水

如果我們的生活環境很潮濕，或居住的地區常下雨，又或者是住在海邊，那我們就很容易會因為外在環境的濕氣，這就是所謂的「外濕」，而造成身體的濕氣很重。而喜歡淋雨或玩水的人，外在的濕氣較容易趁機侵入人體，長時間不注意就會造成身體濕氣重。

濕熱體質是「濕證」 + 「熱症」，可見的症狀有面部或鼻部有油膩感或者油亮發光，臉上容易生痤瘡或皮膚容易生瘡癤，常感到口苦或嘴裡有異味，身重睏倦，容易心煩急躁，大便黏滯不爽、有解不乾淨的感覺，小便時尿道有發熱感、尿色深黃，男性易陰囊潮濕，女性白帶顏色發黃，舌質偏紅，苔黃膩，脈滑數。

濕性體質是濕氣重，可見的症狀有：全身無力，肥胖，易胖體質，兩腿很重，小腿腫脹感，口水多，不口渴，痰多，大便粘馬桶，皮膚濕疹，婦女白帶多，健康檢查有脂肪肝，或高脂血症的問題，舌苔很厚。

許多現今的慢性病都是因體內太濕而引起，最好的治療方法是從源頭上根治，這需要我們從生活中的細微處入手。清楚了解自身體質才能有效對症下藥。



參考資料

<https://orange.udn.com/orange/story/121406/5611493>

中國醫藥大學北港附設醫院

<https://www.cw.com.tw/article/5115525>

<https://www.commonhealth.com.tw/article/82388>

<https://www.elle.com/tw/beauty/health/g37005711/staying-healthy/>

<https://www.cosmopolitan.com/tw/beauty/diet/g38296386/the-reason-why-lead-to-body-moisture/>

告別水腫體濕 消除體內濕氣是關鍵

夏天到了，卻仍然提不起精神、只想在冷氣房裡躺一整天嗎？夏天天氣炎熱高溫的情況下，人們喜歡躲在冷氣房裡納涼，再享受冰涼的冷飲，這些作法往往可以達到快速止汗的效果。但就中醫的觀點，這樣也會讓體內的「濕氣」排不出去，讓你整天懶洋洋。當飲食習慣又油膩重鹹，只要是身體代謝不掉的廢物，都會變成一種濕氣，若沒有及時幫身體「除濕」，等到累積成痰、瘀，最後多是疾病纏身，這些黏稠的痰瘀，讓毒素越積越多、血管越來越黏，各種慢性病、高血壓、高血脂等，都和「濕氣」無法處理有相關。體內濕氣90%是吃出來的！身體除濕和脾胃功能最有關係，中醫說脾臟「喜燥惡濕」，在濕氣重的環境，脾臟無法好好工作，形成惡性循環。從飲食習慣「健脾」，才能從根源減少濕氣產生。

在中醫寶典《黃帝內經》中強調天人合一，其實就是指人與天地相應，與四時相輔的觀念。人體的生理變化是會隨著日夜四季更迭，甚至和周圍的溫度，濕度變化息息相關。一般來說，身體濕氣重的人，經常出現長期疲勞，四肢沉重、頭腦昏沉等狀況。依照濕氣或水氣積聚在不同的部位，不同體質會產生不同的病症，所以絕對不能輕忽濕氣對人體的傷害。

哪些是有助脾經運化的食物？

薏仁、蓮子、紅豆、綠豆，幫助開脾、醒脾。也因為脾經屬陰，晚上盡量別吃生菜、生魚片等生冷食物，而是要吃煮過的深綠色蔬菜與肉類，對脾有益。

吃太飽傷脾胃，「大飽傷脾」有損代謝，「飲食有節」對養脾胃有好處，最好可以「早上吃好、中午吃飽、晚上吃少」，飽到什麼程度？7、8分飽最剛好。重口味飲食最傷脾、代謝當然變差。因此三餐要定時，不吃燒烤炸辣、重口味，不喝冰飲、糖分太高的東西。

溫開水可以活化內臟，當內臟溫度升高 1°C ，基礎代謝率也跟著提高10% 到12%，燃燒脂肪的效率更佳；喝水是促進體內代謝循環的最簡單方法，幫助消水腫、排廢物、促進排便，抵禦濕氣入侵。

如何去除體內濕氣：

- ①主動發汗：跑步、騎腳踏車、快走、跳舞等，讓自己流點汗。
- ②被動發汗：泡溫泉、烤箱蒸氣室、熱水泡腳加點生薑也可以。
- ③清淡飲食：攝入太多鹽分會把水分留在身體內。
- ④補充足夠水分：不能因為怕水腫就不喝水，身體需要水分才能夠好好運作。喝太少水反而適得其反。睡前兩小時避免大量飲水！怕隔天水腫的話，就提早把該喝的水喝完，不要睡前才狂灌水。
- ⑤多食利濕排水的食物：如薏苡仁、赤小豆、綠豆、芹菜、菠菜、冬瓜、黃瓜、扁豆、蘆筍、玉米鬚等。
- ⑥按摩特定穴道：如豐隆穴、足三里穴、三陰交穴、承山穴等。
- ⑦避免久站久坐：定時走動讓下肢循環好。



哪些穴道按摩能消水腫？

脾胃是和體內濕氣代謝密切相關的臟器，多按摩內關穴、足三里、豐隆穴，可以刺激氣血循環調理體質。

- ①內關：**將一手的食指、中指、無名指併攏，放在另一手的手腕內側，無名指剛好抵著另一手的手掌與手腕交界處的橫紋，這時三指併攏的食指所在位置，就是「內關」穴。
- ②足三里：**從膝蓋外側下方凹陷處，向腳踝方向延伸4根手指寬的地方，就是「足三里」。像是從外側握住小腿一樣，以大拇指按摩，可以強健腸胃。
- ③豐隆：**先找到膝蓋骨外側陷下處，與外腳踝連線的中點就是「豐隆」穴。按摩可改善便祕、肥胖 等症狀。



參考資料

- <https://health.tvbs.com.tw/regimen/328817>
- <https://health.tvbs.com.tw/regimen/324443>
- <https://health.tvbs.com.tw/review/321823>
- <https://www.edh.tw/article/12795>
- <https://www.edh.tw/article/173012>
- <https://www.edh.tw/article/19823>
- <http://yunpin.com.tw/project-detail/145/>
- <https://heho.com.tw/archives/81869/>





保健素材—精胺酸

一般簡介

精胺酸（Arginine）是一種胺基酸，也是常見的20種天然的胺基酸之一。精胺酸可以藉由人體製造，用於合成蛋白質的胺基酸，不過只有左旋精胺酸（L-Arginine）才能夠被人體利用、吸收。有助預防或治療心臟與循環疾病，對抗疲勞，並促進免疫系統。此外，精胺酸也能促進一氧化氮的製造、放鬆血管、改善心絞痛等心血管疾病。精胺酸也是尿素循環與含氮廢物解毒過程的重要中間產物。精胺酸對於保持健康上有極大的作用，能夠促進一氧化氮的生成。隨著年紀增長，體內的一氧化氮會逐漸減少，成為老化和生病的起因。一氧化氮的作用之一是擴張血管，幫助供給血液的動脈平滑肌鬆弛，促進血液循環，改善因為血流不順而產生的身體倦怠，增加流向腦的血流量，消除大腦疲勞，也有提高認知能力的效果。

哪些食物有精胺酸？

精胺酸存在於許多食物中，我們可以從日常飲食中補充一天所需的精胺酸：

- ① 紅肉：牛肉
- ② 魚類：石斑魚、吳郭魚
- ③ 家禽類：松阪肉、雞胸肉
- ④ 海鮮：草蝦、明蝦
- ⑤ 堅果：芝麻、花生、南瓜子
- ⑥ 乳製品、蛋類：蛋黃、低脂奶粉

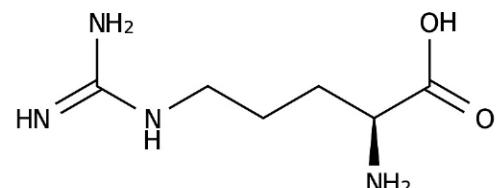
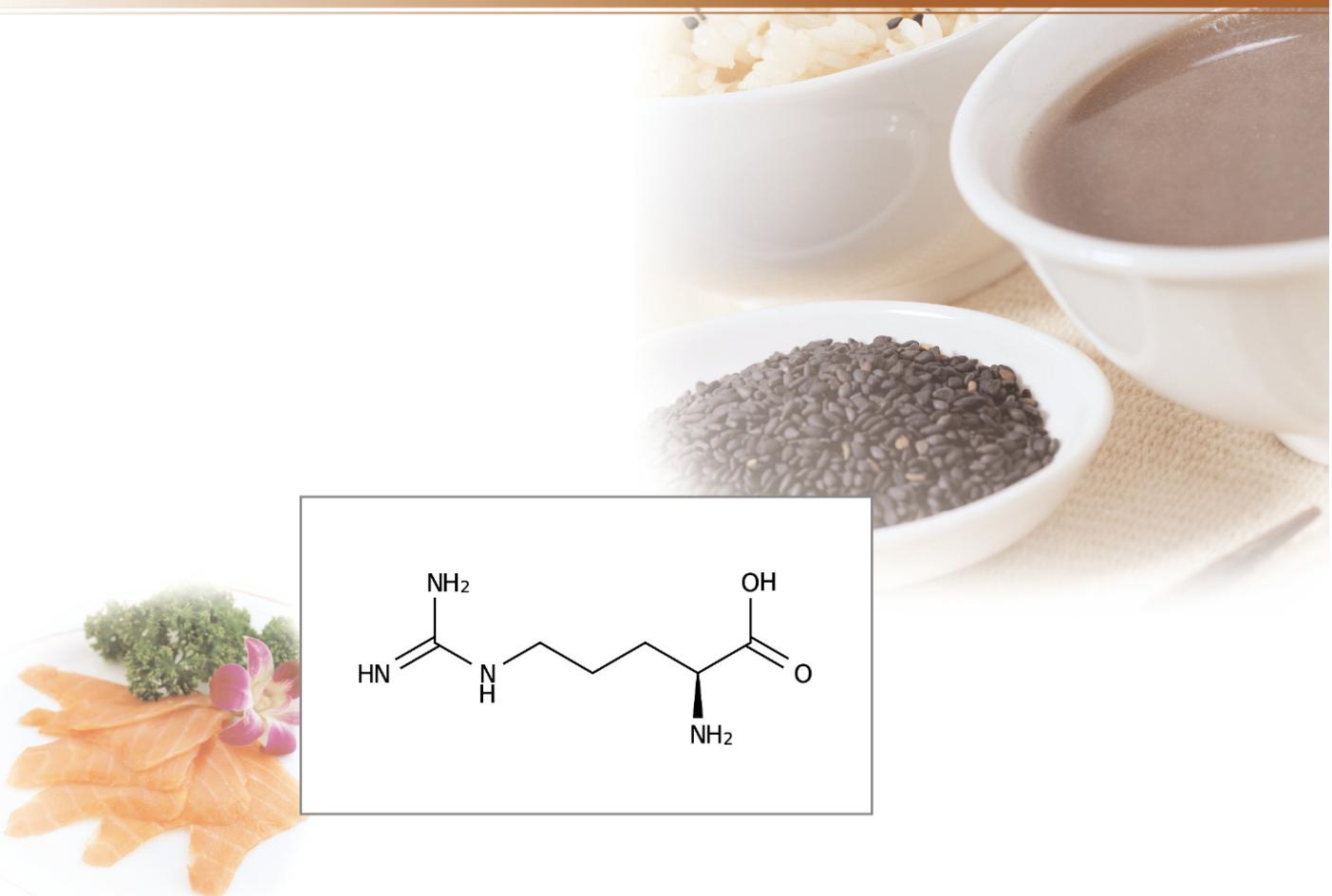


哪些人要避免精胺酸？

- ① 孕婦、哺乳者：因目前實驗並無可靠數據指出精胺酸對於孕婦是否有安全性。
- ② 過敏、氣喘患者：精胺酸恐引發過敏反應，讓氣喘加劇，有類似病史的人一定要諮詢醫師才行。
- ③ 低血壓患者：精胺酸會降低血壓，有服用降血壓藥物或是低血壓患者服用之前需要請教醫師。

保健用途

- **增加免疫反應：**
L-精胺酸能促使身體一氧化氮生成
- **增加運動表現和耐力：**
- **促進傷口癒合：**
一氧化氮除了可促進血管發育，還可以增加膠原蛋白的產生。
- **有益勃起功能障礙**
- **降低罹患心臟病及第二型糖尿病的風險**



法令規章

精胺酸在國內屬食品添加物規範，歸類於營養添加劑中，可於各類食品中視實際需要適量使用。衛福部公告之單方食品添加物不論是否可直接供食用，都需符合食品安全衛生管理法對食品添加物的規範，標示為「食品添加物」，不能標示為「食品」來販賣。雖然有些國內衛福部食藥署公告的單方食品添加物，在國外可做為食品販賣（如精胺酸等），但在國內其製造、標示、販售等仍需以食品添加物來規範。

參考資料

1. <https://www.edh.tw/article/12231>
2. <https://helloyishi.com.tw/healthy-eating/what-is-arginine/>
3. <https://blog.vitabox.com.tw/2019/12/l-arginine-efficacy-recommend/>
4. <https://www.daikenshop.com/article/arginine>



中藥小故事

法醫學家－「宋慈」

宋慈自小家學淵博，出生於一個官宦世家，與朱熹同是建陽人，並且後來師從朱熹的弟子吳稚。因此，宋慈在求學過程中有很多機會可以接觸到名家學士，這也為他後來的思想有很大的影響。通過科舉中舉入朝為官，走向仕途後，他廉潔奉公、情系民生，在地方當政聲名鵲起，因安撫民亂、平定民亂有功，得到朝廷的賞識。在職業生涯中，宋慈一直擔任刑法官，後至經略安撫使一職。他的工作長期與屍體相伴，但是宋慈從來沒有任何抱怨，他一心為找尋真相。所以在他的生活中，他平反了無數冤案，讓很多冤死的死者得以安息，同時也將很多狡猾的兇手繩之於法。

為官20餘年間，曾先後擔任4次「提點刑獄公事」（提刑官）。提點刑獄公事是宋代中央派出的司法官員，可以隨時前往各州縣檢查刑獄，簡稱「提刑官」，所以宋慈有時也被稱作「宋提刑」。

宋慈在二十餘年的宦海生涯中，先後四次出任廣東、江西、廣西、湖南四處刑事長官，以斷獄著稱，在長期的斷案過程積累了豐富的法醫檢驗經驗，後來輾轉多地刑獄司，通過長時間的積累實踐，慢慢地掌握了案件中受害人傷口及死因的具體分析。他發現各地冤案錯案無數，案中細節諸多被忽略，多數為官者往往無法判斷，只能通過口供、證人等方式判案，判案結果往往不盡人意，真正的罪犯逍遙法外。為了讓自己所學能幫助到各地刑獄司正確的判案，宋慈開始編著《洗冤集錄》。

提刑官宋慈運用自己生平所學的中醫知識和實踐經驗，加上自己偵破的各種疑難案件，著作了《洗冤集錄》，是目前世界上現存的第一部系統法醫學專著。公元1247年，宋慈編著的《洗冤集錄》著成並在全國範圍內發行，推動了宋代醫學及法醫學方面的迅速發展。自南宋之後，《洗冤集錄》一直都在歷朝歷代流傳，成為後世各種法醫學著作的主要參考書，並被譯成荷蘭文、法文、德文、英文、日文等各種文本，享譽海外。

參考資料：

- <https://ppfocus.com/0/he882476d.html>
- <https://www.lsbkw.com/wsyl/343135.html>
- <https://kknews.cc/zh-tw/history/pbyrnge.html>
- <https://www.epochtimes.com/b5/10/2/10/n2816680.htm>

桑樹

基 原

桑(mulberry)，在植物分類學上屬於桑科(Moraceae)桑屬(Morus)。其物種(species)、種類(variety)和品種(cultivated variety)均不少。目前世界各國栽培的桑品種，數目多達1,000餘種，但栽培較多者，可歸納為山桑(*M. bombycis* Koidz)、白桑(*M. alba* Linn)和魯桑(*M. latifolia* Poiret)三系統。

別 名

蠶仔樹、蠶仔葉樹、桑材子、桑仔樹、梁樹、鹽桑仔。

分 布

中國大陸、韓國、日本、琉球群島、印度、印尼及台灣。

形 態

桑為多年生木本植物。在亞熱和熱帶地區多為長綠灌木；在溫帶地區則為落葉喬木，高者可達25公尺，一般為方便採葉，均修剪成1~2公尺高。幼根栓皮呈鮮黃色，老根則呈黃褐色。栓皮上均具有充滿鮮紫色填充細胞的隆起皮目。內部結構和枝條相同。主根粗壯，側根和根毛發達。莖可分幹和枝兩部分。因生長時間以及品種不同，顏色也有差別。通常可分為青綠、灰褐、白、灰白、棕紅、棕黃和灰紅等色。枝條和幼幹表面具有許多皮目。葉互生，卵形或心形，多缺刻且為鋸齒緣。惟其形狀和缺刻深淺常因品種、樹齡、樹勢、部位、季節和性別不同而有差異。多具葉柄和早落性托葉。花多單性、少兩性，通常為雌雄異株。不論雌雄花，多由數個小花集生在花軸上行成穗狀或柔荑花序。花序上的花，均屬由上端先開的有限花序。果由多數小核果聚生成集合假果，特稱為椹(catokin)。小核果外由肉質化的花被包被，成熟時，多呈粉紅、紅或紫色，多汁味甘，是優良果物之一。

應 用

桑樹全身都是寶，除其經濟價值外，與桑樹相關的藥物有桑枝、桑椹、桑葉與桑白皮等都有很高的藥用價值；桑葉是桑樹的葉，其嫩枝稱為桑枝，除去栓皮的根皮稱桑白皮，乾燥成熟果穗為桑椹，四種藥物雖來自同一植物，然因藥用部位不同，其功效也有差異。

成分效用

現代藥理的研究指出桑的四種藥用部位多具有抗氧化、降血糖、抗發炎及降血脂之作用，而在成分之研究上則發現主要含有多酚類、黃酮類及香豆素類等化合物。

參考資料

行政院農業委員會苗栗區農業改良場

<https://www.mais.gov.tw/ws.php?id=172>

新北市藥師公會

<http://tcpa.taiwan-pharma.org.tw/node/13891>



高雄景點介紹

田寮月世界

田寮「月世界」特殊景觀在地理學上稱為「惡地」，是由於地殼的「回春作用」，經年累月的經由雨水與河水強烈侵蝕，將泥沙堆積在泥岩上，地層變動後，泥沙更與泥岩混合再經由風化、沉積作用，形成今日地貌，僅適於耐旱、耐鹽的淺根植物（如：箭竹）、濱海植物生長。

從田寮到旗山台28線沿路除了月世界景觀，還有大小不等的二十多個泥火山，常呈現間歇性的噴發現象，噴發的規模則視地底天然氣與泥漿的累積壓力而定，噴發後的泥流堆積地區，經降雨沖蝕，產生一些特殊的小地形，其中大滾水與小滾水是觀察泥火山最方便的地點。

- 開放時間：遊客中心：10:00—17:00 月世界：全天候開放
- 連絡電話：07-6367036
- 地址：高雄市田寮區崇德里月球路36號



大崗山風景區



大崗山範圍橫跨岡山、燕巢、阿蓮和田寮四區，幅員遼闊廣大，海拔最高312公尺，居高臨下的地勢優勢，在過去曾為封閉的軍事重鎮，入山還得經過申請；現在的大崗山風景區，不僅遍佈古剎名塔，亦為登山步道熱門景點，更有神秘的石灰岩地形值得一探究竟。

風景區內林蔭茂密，有著原始的生態景觀，地質屬珊瑚礁石灰岩，加上其特殊的階梯斷層構造，形成多樣且迷人的自然景觀，在清代就以「岡山樹色」名列「鳳山八景」。

園區面積廣大，大致區分為前山的如意公園、宗教區及自然生態區，三區之間有各式步道供民衆健行休憩。前山遍佈古剎名塔，香客絡繹不絕，後山則有珍貴稀有的石灰岩地質奇景，像是盤龍峽谷一線天、石母乳與一線天等自然奇景，吸引不少民衆一探究竟，嘆為觀止。

超峰寺



- 開放時間：04:00—20:30
- 連絡電話：07-6332754
- 地址：高雄市阿蓮區崙山里崙山5號

衛武營國家藝術文化中心

氣勢磅礴的衛武營國家藝術文化中心，是南台灣第一座國際級表演藝術場館，白色波浪外形猶如一艘太空船，造型既前衛又充滿科技感，頓時吸引眾人的目光，更是社群打卡的熱門景點。占地約有10公頃的場館內設有歌劇院、音樂廳、戲劇院、表演廳、餐廳等設施，戶外擁有廣闊的青青草地，且鄰近都會公園，成為踏青、野餐的好去處。

過去為軍事新訓中心的衛武營，經過多方的努力，搖身一變為東亞最大的演藝音樂場館，由荷蘭建築師法蘭馨·侯班（Francine Houben）以盤根錯節、虛實交錯的老榕樹群作為靈感來源，開啓建築師無限的想像，成精心設計的動線讓來自各地的旅人都恣意進出場館，不僅將藝術融入在地生活，更是展現高雄獨樹一格的建築美學。

- 開館時間:每日11:00~21:00

高雄旅遊網

<https://www.taiwan.net.tw/m1.aspx?sNo=0001121&id=631>
<https://alian.kcg.gov.tw/cp.aspx?n=FC73C38D12A5F849>

興建於清乾隆二十八年(西元1763年)的超峰寺，至今屆滿二百五十年，主祀觀世音菩薩，目前更名列為二級古蹟，極具歷史價值。超峰寺園區甚大，沿著登山步道慢行，本身就是一座環境清幽的風景區。園內有登山步道、西方三聖殿、觀音殿、登妙覺門、小雪地及虎榕等地，園區外則有慈航普渡池和商店街，是遊客來到大岡山必遊之地。



<https://www.npac-weiwuying.org/>
衛武營國家藝術文化中心
<https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/178>



快篩試劑原理解析

篩檢試劑的原理

「抗原」是誘發免疫反應的物質，像是新冠病毒表面的棘突蛋白、細菌的外毒素、癌細胞表面的蛋白等，而「抗體」則是我們的身體為因應這些抗原，所產生出來保護我們的免疫蛋白，彼此具有專一配對的性質，而篩檢試劑就是利用我們身體裡這種正常生理免疫反應的原理，來得知身體目前的狀態。

像是新冠病毒的抗原快篩試劑，病毒表面的棘蛋白抗原能引起我們身體的免疫反應，而抗原快篩試劑上有針對這些病毒棘蛋白所設計的抗體，可以抓住這些病毒顆粒，顯現陽性反應，所以要知道有沒有感染新冠病毒，就可以利用篩檢試劑，初步判斷該不該進一步去做更準確的檢查。

篩檢試劑/解讀結果

一般篩檢試劑分成幾個部分，放入檢體的位置(常以S表示)，檢測線(常以T表示)與控制線(常以C表示)，檢測線是針對特定檢體會有反應的地方，而控制線則是檢查試劑有沒有正常運作的地方。

要怎麼讀懂結果呢？

必須在判讀前先確定兩件事情，第一，採集檢體時的正確性，例如：新冠病毒快篩試劑，如採檢鼻腔檢體，取樣必須深入鼻腔，並轉動數次，而不是隨意一抹或採集血液。第二，等待試劑反應時間的適當性，時間太短結果可能還沒顯現，時間太長可能會受到其他因素干擾而不準，而這個剛剛好的時間通常在試劑說明書中都會有說明。

在確認這兩件事情都沒問題之後，就可以來判讀結果了！「陽性」反應，表示檢測線以及控制線都有一條橫線，就是常稱的兩條線；「陰性」反應時，只會在控制線上看到一條橫線。還會有一種可能性是等了試劑說明書規定的時間，控制線上仍沒有線，那就表示試劑可能出了問題，不管檢測線有沒有顯現出來，都需要換一個再檢測一次，才會準確。

因此若檢驗出陽性反應，或是雖然陰性但還是懷疑有相關疾病或生理狀況，就應該要去醫療院所做進一步的檢驗，來確認身體有沒有狀況。

參考資料：

食藥好文網

<HTTPS://ARTICLE-CONSUMER.FDA.GOV.TW/SUBJECT.ASPX?SUBJECTID=3&ID=3615>

<HTTPS://CTEE.COM.TW/BOOKSTORE/MAGAZINE/633577.HTML>

VIP 會員制度

入會資格

單次消費滿NT\$6000元(含)，
或一年內累積消費滿NT\$10000元(含)，即可成為VIP會員。
符合VIP會員資格，當次即可享有會員優惠。

續會條件

年消費累積滿NT\$8000元(含)，自動展延VIP會員資格一年。

運費說明 (限台灣本島寄送)

單次消費滿NT\$3600元(含)，即可享免運服務。
單次消費NT\$3600元以下，加收運費NT\$130元。

※ 請確實填寫完整之會員資料，以確保享有會員之相關權益。

※ 本公司保留隨時變更或終止會員優惠之權益。

服務據點

■ 台南總公司	臺南市永康區環工路9號	Tel (06)233-6688
■ 應用生技	臺南市新市區南科一路1號	Tel (06)505-2505
■ 台北公司	台北市大同區南京西路276號	Tel (02)2552-3365
■ 新北東公司	台北市南港區園區街40號1樓	Tel (02)2789-1155
■ 桃園公司	桃園市桃園區永安路645號	Tel (03)302-8000
■ 竹苗公司	新竹縣竹北市光明六路265號	Tel (03)558-3322
■ 台中公司	台中市北區五權路505號	Tel (04)2235-7000
■ 雲嘉公司	嘉義市西區友忠路232號	Tel (05)235-0888
■ 佐治藥舖	臺南市北區小東路423巷1-1號	Tel (06)237-3555
■ 高雄公司	高雄市三民區明誠一路718號	Tel (07)960-8000
■ 高屏東公司	屏東縣屏東市復興路183號	Tel (08)738-9888



潤喉爽聲茶

入喉甘潤 生津止渴



港香蘭 潤喉爽聲茶，嚴選天然草本植物精華，利用生物科技萃取製造。內含羅漢果與胖大海精製配方，入喉甘潤，生津止渴，最適合平日飲用，保養喉嚨，讓您每天擁有迷人的嗓音。



5

大特色！

- 100%天然素材，呈現自然風味
- 精選黃金配方，嚴格炮製不傷胃
- 單包鋁箔，充氮氣包裝，高度保鮮
- 口感清香甘醇，可連續回沖不浪費
- 通過國際級ICP重金屬、GC農藥殘留、微生物檢驗合格

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

活力

沒有高低峰，只有巔峰。

高單位
紅景天

純正大花紅景天
來自於高海拔嚴峻環境之西藏高原，內含多種活性成分，能調節生理機能、增強體力、精神旺盛。



紅景天元氣錠

漢方精萃，生技研製。精神百倍，體力充沛

幫助上班族 補充元氣、體力無限

讓莘莘學子 精力充沛、思維敏捷

愛運動的您 登上高峰、再創佳績

