



港香蘭

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

 **9-10** 月號
2022 September-October

拒當泡芙人， 你的瘦不是真的瘦

猴痘

何謂泡芙人？你有泡芙人體質嗎？

中醫教你「減脂瘦身」擺脫泡芙體質

保健素材-UC-II

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

飯後解膩，
提升代謝助消化！



山楂玫瑰茶 漢方

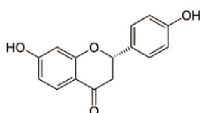
面對美味的佳餚，如何吃得好、又能避免身體不健康，港香蘭利用清香的玫瑰花，加上濃郁清香的山楂，解決飯後油膩感，幫助維持消化道機能。

• 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。




Contents 2022 September-October

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

九月 September

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1 初六	2 初七	3 初八
4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	8 十三	9 十四	10 中秋
11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二
18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七	23 廿八	24 廿九
25 三十	26 九月	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五	

十月 October

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1 初六
2 初七	3 初八	4 初九	5 初十	6 十一	7 十二	8 十三
9 十四	10 十五	11 十六	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十
16 廿一	17 廿二	18 廿三	19 廿四	20 廿五	21 廿六	22 廿七
23 廿八	24 廿九	25 三十	26 十月	27 初二	28 初三	29 初四
						1 初五

9月及10月上班及訂貨日
 紅色字為休假日

新知專欄

01 | 猴痘

養生健康

03 | 柑桔桑菊飲

04 | 無花果雞湯

專題報導

05 | 何謂泡芙人？你有泡芙人體質嗎？

07 | 中醫教你「減脂瘦身」擺脫泡芙體質

醫藥保健焦點

09 | 保健素材-UC-II

中醫物語

11 | 明代醫學家-談允賢

藥用植物小教室

12 | 左手香

旅遊景點介紹

13 | 高雄景點介紹

知識保健

15 | 丟棄剩餘的藥品前，請先這麼做

訊息通知

16 | 會員制度



猴痘

什麼是猴痘？

中華民國111年6月23日衛授疾字第1110100867號公告，新增「猴痘」為第二類法定傳染病。1958年猴痘病毒(Monkeypox virus)首次從研究用猴子身上被發現，因此該病被命名為「猴痘」。人類感染猴痘病毒最早的個案是1970年在剛果民主共和國的一名9個月男孩，此後中非和西非靠近熱帶雨林的偏遠地區陸續有個案報告。

猴痘病毒屬痘病毒科(Poxviridae)，正痘病毒屬(Orthopoxvirus)。主要由齧齒動物和靈長類動物傳播給人，屬人畜共通傳染病。猴痘病毒可分為中非(剛果盆地)分支病毒和西非分支病毒，中非分支比西非分支病毒更容易傳播和嚴重，中非分支致死率高達10%，而西非分支致死率約為1%。隨著1980年天花消滅之後停止接種天花疫苗，猴痘成為現存最嚴重的正痘病毒感染症。

猴痘有哪些症狀？

最初症狀包括發燒、頭痛、腫脹、背疼、肌肉酸痛、全身無力、淋巴結腫大等。開始發燒後，就會出現皮疹，往往先從面部開始，然後蔓延到身體其他部分，最常見的是在手掌和足底。皮疹可能會非常癢，在最終結痂脫落之前會發生不同變化和不同階段。皮膚破損可能會導致疤痕。猴痘症狀一般會持續兩到三周，通常會自行消失，或者在接受鎮痛或退燒藥物治療等支持性護理後消失。

猴痘如何傳染？

美國CDC指出，猴痘主要的傳染途徑包括：

- 皮膚傷口或黏膜碰觸到患者的疹子、病灶或使用過的物品，例如床具、衣物。
- 接觸到患有猴痘的動物。
- 接觸到患者的呼吸道分泌物。
- 飛沫傳染，但需要長時間、面對面接觸下才容易發生。
- 性行為、擁抱或親吻。

由此可知，照顧猴痘病患的醫護、同住家人或曾與猴痘患者有密切接觸（例如擁抱、性行為等）者皆為高風險族群。

猴痘病人個人衛生管理

指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞表示，猴痘病毒有外套膜，可以用乾洗手、酒精消毒，衣物則用一般洗衣精就可以清潔，不太需要特別成分的洗衣精。英國公衛單位也建議，確診病人的衣服不要跟健康的人一起洗，如果要一起洗，不要使用省水或快洗模式，讓衣服充分清洗。

如何預防猴痘？

猴痘預防可以有以下方式：

- 施打天花疫苗
- 避免接觸患者或疑似患者
- 勤洗手、戴口罩
- 安全性行為，性行為使用保險套
- 勿與患者共用器具、衣物



資料來源：衛生福利部疾病管制署

猴痘的中醫治療

在中醫療法方面，由於猴痘出現的症狀較像溫病與痘疹的範疇，陳信宏中醫師表示可以選擇辛涼透表、清熱解毒、清營透熱及養陰活血的藥物治療，如銀翹散、清營湯、升麻鱉甲湯等。陳醫師也提醒，銀翹散等清熱發散藥物只能「針對症狀治療」，並達到「緩解不適感」用途，並不建議拿來當保養或是預防飲品，特別是體質稚弱、女生月經前，或是腸胃容易腹瀉不適等族群一定要跟合格中醫師討論，不能輕易服用。

陳醫師補充，嚴重症狀的猴痘患者，大多在施打中和性免疫蛋白針劑後就可以很快速緩解不適，此時持續觀察臨床轉歸即可，有疲倦或是皮損，則照顧餘症就可以；在沒有熱症情況下，中醫治療反而不會再使用寒涼藥物，而是改採滋陰平補腸胃的用藥為主。若是服用抗病毒藥物，則要考慮藥物交互作用，西藥抗病毒藥物不建議與中藥併服。無論是先服中藥或是西藥，要再續服另一種藥物，需要相間隔到3天左右，待身體代謝完藥物後再服用另一種藥物！

參考資料

<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/G3A6nyt8JmqIUcUF5Pek6w>
<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-61521831>
<https://www.commonhealth.com.tw/article/86558>
<https://health.tvbs.com.tw/medical/334070>



甘桔桑菊飲

材料：甘草3錢、桔梗3錢，麥門冬5錢、桑葉、菊花各2錢。

作法：1.先將藥材洗淨。

2.將材料加水1000c.c.煮滾後轉小火煮20分鐘，即可飲用。

功效：清心補肺、健脾化痰、調節免疫力。

藥材說明

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。

桔 梗

- 性味：苦、辛，平。歸肺經。
- 功效：宣肺化痰，利咽，排膿。

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。

桑 葉

- 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。

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。



參考資料

<https://health.gvm.com.tw/article/92679>

<https://yibian.hopto.org/db/?yno=2>

<https://yibian.hopto.org/db/?yno=16>

無花果雞湯

材料：雞肉 400克、紅棗 10粒、無花果 10粒、秀珍菇 10朵、薑片 2片、鹽

作法：1. 秀珍菇洗淨備用，紅棗、無花果浸洗。

2. 雞肉汆水，盛起後洗淨瀝乾備用。

3. 所有材料隨水加入，煲至水滾後轉細火續煲2小時，最後加鹽調味即可。

功效：利咽喉、消腫痛、潤腸通便



無花果雞湯

參考資料

1. <https://urbanlifehk.com/article/81745/%E7%84%A1%E8%8A%B1%E6%9E%9C%E6%B9%AF-%E5%8A%9F%E6%95%88-%E9%A3%9F%E8%AD%9C-%E7%97%94%E7%98%A1-%E6%AD%A2%E5%92%B3-%E5%AD%95%E5%A9%A6-%E8%9F%B2%E8%8D%89%E8%8A%B1%E7%84%A1%E8%8A%B1%E6%9E%9C%E6%B9%AF>
2. <https://kknews.cc/food/8zr6oqn.html>

何謂泡芙人？你有泡芙人體質嗎？

何謂泡芙人？

「泡芙人」英文稱作skinny fat，醫學上則稱為normal weight obesity，通常指具有標準或過輕體重，但同時體脂卻超標的人。根據臨床研究顯示台灣約有一半的成年女性是泡芙人，也就是所謂的「隱性肥胖」。即便體重沒有超過BMI值，體脂太高、肌肉量太低，都是造成泡芙人的主要原因！

當前世界上公認的身材界定指標為「身體質量指數(BMI)」，計算身高與體重的比率來推測體重是否符合標準，並將指數區分為四個等級：「過輕」、「標準」、「過重」、「肥胖」，營養科或家庭醫學部門的醫生通常以此作為控制體重的標竿。不過，小心別掉入BMI的迷思中！切勿因BMI指數位於「標準」或「過輕」而沾沾自喜，認為從此可高枕無憂。接下來，更要關心的便是身體組成，意即身體內肌肉量與脂肪量的多寡，而這項指標為「體脂肪率」或「體脂率」。

有些用於測量體脂的體脂肪計和體重計外觀類似，但原理與體重計不同。以「電阻式體脂計」為例，人們站上體脂肪計，腳底有一條電流穿越至全身，遇到脂肪會受阻，體脂計偵測這些阻礙並計算出體內脂肪含量的百分比。即使擁有相同的身高體重，每個人測量出來的體脂肪百分比通常不盡相同；換言之，體重符合標準、身型纖細的人，體內亦可能儲存大量的脂肪。這一群人被俗稱為「瘦胖子」或「泡芙人」。

體脂率通常以百分比定義，在身體組成內，肌肉、骨骼、脂肪等的佔比其中之一，就是脂肪比率。而體脂肪又分為皮下脂肪、內臟脂肪。這兩者都可能是變成泡芙人的原因之一。皮下脂肪：存在皮膚底下，分布於全身(大腿、手臂、腹部)，用手輕輕一捏就可以捏起的肉，大多為皮下脂肪，也是影響外觀的主因。以腹部脂肪為例，若可以捏起的肉則為皮下脂肪。內臟脂肪：則為儲存在器官周圍，保護內臟器官的脂肪。然而，內臟脂肪也不是越多越好，過多的話會導致健康問題，如：脂肪肝、糖尿病、動脈硬化等疾病。以腹部脂肪為例，若肚子的肉捏不起來，腰圍卻不小，極有可能是內臟脂肪過高的疑慮，建議去醫院做更精密的檢測。

泡芙人的特徵

- **高體脂**：根據衛福部國民健康署標準建議，女性在30歲以下，體脂率超過25%以上為肥胖，到了30歲以上，體脂率超過30%以上為肥胖。泡芙人的明顯徵兆為體脂肪過高，常見的身形為蘋果型、梨型，腰圍與下半身比較肥胖的女性。
- **肌肉量不足**：會造成體脂高的泡芙人另外一個大原因就是「肌肉量不足」這類的人通常沒有運動習慣、只喜歡靠有氧運動減肥。許多人對於減肥的第一件事就想到“減脂”但其實增肌應該是首要的運動目標。擁有足夠的肌肉量更有助於脂肪燃燒，運動表現也會更好。
- **反覆節食減肥**：通常節食這種低熱量的飲食法，最先破壞的就是肌肉量，因為斷食使身體無法從身體獲得熱量，身體會先將肌肉轉化為脂肪，再從脂肪轉化為額外的熱量來提供身體能量。因此少吃不會讓身體燃燒脂肪，而是會將肌肉量下降。

- **愛吃甜食**：上班來杯手搖、週未來個咖啡廳甜食，飯後來塊蛋糕，將零食當作正餐，看起來有控制熱量，卻都是悄悄地将身體變成泡芙人的原因！不僅是甜食，精緻澱粉(麵條、麵包)都會造成脂肪堆積，因此想要降低體脂肪，也可以減少這類的食物攝取。
- **忙碌、壓力大**：上班族忙碌、壓力大，長期久坐活動量不足，也可能導致「代謝下降」變成泡芙人。作息不正常、三餐不固定、身體代謝紊亂，長期的壓力累積進而引發代謝症候群與三高問題。如此一來，我們可以發現，泡芙人常常感到精神不濟、容易疲勞，做起運動也是有氣無力的！



參考資料

<https://scitechvista.nat.gov.tw/Article/c000003/detail?ID=3b2af943-36b0-4e6a-bec1-657a9b0c4091>

<https://www.womenshealthmag.com/tw/fitness/work-outs/g33389148/skinny-fat/>

<https://www.bella.tw/articles/body&soul/35332>

中醫教你「減脂瘦身」擺脫泡芙體質

泡芙人

泡芙人因為身體的組成是脂肪多、肌肉少，雖然體重不重，但是看起來身體的肉軟軟的，不結實，也不健康，而在健康方面，體重正常但體脂肪過高的情況下，還是相當容易罹患『高血脂』、『高血壓』、『內臟脂肪過高』、『脂肪肝』等疾病。中醫師呼籲民衆千萬不能用生菜沙拉、水果、零食來取代正餐。所以千萬不能用斷食、吃少來減重，也不要生菜沙拉、水果、零食來取代正餐。因為斷食或吃太少，身體蛋白質攝取不足的狀況下，會讓身體消耗肌肉量，肌肉是我們身體代謝的來源之一，肌肉量越少，身體代謝越低。現代的女生中，除非是有刻意做肌力訓練，不然在臨床上，10個女生有8個肌肉量不足，如果又吃得不營養，讓身體肌肉再次消耗，身體的代謝會越來越低。所以第一次節食減重也許瘦得很快，那是因為肌肉量也下降得快，之後因為肌肉量已經很少了，代謝下降，再做節食減重，也就沒什麼效果了。

脾胃與泡芙人體質

中醫理論認為脾胃主肌肉，脾胃機能的好壞與肌肉的品質有關聯，肌肉量少，代表脾胃的消化吸收功能出現狀況，沒辦法把營養提供給肌肉，沒有被充分利用的營養，就會轉換成體脂肪囤積。那什麼樣的飲食習慣會讓脾胃機能變差呢？呂醫師提到，其實觀察現代人的飲食型態，為了追求迅速便利或是口慾，加工食品吃得多，原型的食物吃得比較少，攝取過多的食品添加劑就會增加脾胃的負擔，使得脾胃變得虛弱，容易有脹氣、胃酸的問題發生。

生活中缺少運動又習慣久坐的朋友，容易造成身體的慢性發炎，使得身體的代謝率下降，導致體脂肪難以被代謝掉，越累積越多。如果想避免身體的慢性發炎，就要多動，中醫師會建議上班族隔一段時間，大概4、50分鐘就可以起身活動筋骨，去裝個水或上個廁所，走動是改善脾胃機能最簡單便利的方式。

明明吃東西已經很節制，卻還是體脂居高不下？可能就是因為含糖飲料喝太多啦！中醫師建議可以把含糖飲料改成減脂茶，在熱水中添加玫瑰花、陳皮、決明子、山楂、何首烏、黃耆、荷葉、炙甘草，可以疏肝解鬱，減脂肪，增強代謝力，同時也幫助體脂肪減少增加代謝、降低血脂、減少腸胃負擔。特別推薦在吃大餐的前後飲用，也能讓大餐的熱量減少吸收！

另外，想要改善高體脂，中醫師建議可以按壓腹部的天樞穴和大橫穴，分別在肚臍旁開兩寸以及四寸的位置，可以改善脾胃機能，增加代謝率，消水腫，改善便秘。

飲食與運動

無論是正常體重、過重或肥胖的人，透過低熱量飲食減重會非常容易減掉非脂肪組織。在減重的過程該如何預防非脂肪組織的流失呢？一般建議，在低熱量飲食過程中要搭配：

- **阻力運動**：可以維持肌肉量並增加肌力。研究發現阻力訓練相較有氧訓練，能夠更有效地提高基礎代謝率（BMR）。基礎代謝率指的是身體維持基礎運作所需要的熱量（並不包含活動與運動所

需的熱量），肌肉量是決定基礎代謝率的重要因子之一。肌肉平時消耗的能量比脂肪高，且阻力訓練後肌肉的修復也需要能量。

- **充足的蛋白質：**增加飽足感，維持肌肉量（但無法增加肌力），減重後有助於維持體重。蛋白質的補充，應平均分配於一整天，每餐約25-30克蛋白質為佳，比如說早餐蛋白質不足、晚餐吃大量蛋白，仍較容易流失肌肉，有運動的人可以更多。
- **其他：**維他命D可增加肌力，但無法增加肌肉量；魚油可增加肌肉量、肌力及體能表現；亮胺酸的代謝產物，可增加肌力及肌肉量。



參考資料

- <https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3759719>
- <https://style.yahoo.com.tw/%E4%B8%AD%E9%86%AB-%E6%B8%9B%E8%84%82-%E7%98%A6%E8%BA%AB-%E6%B3%A1%E8%8A%99%E9%AB%94%E8%B3%AA-%E6%B8%9B%E8%84%82%E8%8C%B6-%E7%A9%B4%E9%81%93-034429343.html>
- https://makuang168.blogspot.com/2021/11/blog-post_21.html



保健素材-UC-II

什麼是 UC-II®

UC-II/UC2 (Undenatured Collagen Type II 非變性第二型膠原蛋白) 是針對身體關節靈活度保養的成份，主要使用低溫萃取自雞胸軟骨而得到的非變性第二型膠原蛋白。「因為特殊的萃取技術，使得這種蛋白質仍保有三股螺旋結構，更具生物活性效益。」

至目前為止人體膠原蛋白可分為5種類型：第一型膠原蛋白(Type I Collagen)，主要作用於皮膚、毛髮、牙齒、指甲、肌肉、骨頭、器官、血管、韌帶、肌腱等，約佔總量的90%。第二型膠原蛋白(Type II Collagen)，作用於關節軟骨。第三型膠原蛋白(Type III Collagen)，作用於內臟、血管，通常和第一型膠原蛋白併用。第四型膠原蛋白(Type IV Collagen)，作用於細胞膜，是罕見疾病的處方藥。第五型膠原蛋白(Type V Collagen)，作用於細胞壁，也是頭髮和胎盤的形成原料。這也是為什麼市售標榜關節的膠原蛋白都會強調是第二型的原因。

UC2/UC-II跟一般的膠原蛋白有什麼不一樣？

一般市售上常見的膠原蛋白屬於「變性膠原蛋白」，而UC2屬於「非變性膠原蛋白」，看到這邊你一定很疑惑，明明都是膠原蛋白，為什麼還有分變性、非變性？彼此有什麼不同嗎？

首先，膠原蛋白是一種蛋白質，容易受到熱、酸、鹼而變質，你可以想像自己正在享用一頓蛋白質烤肉大餐，不管是雞豬牛肉、魚類海鮮，將其放在烤盤上加熱，不久肉質的顏色、大小，甚至是風味都會有所改變，而且再也回不去一開始的樣子，膠原蛋白就是類似概念。

在經過高溫或酸的水解作用下，會失去原有的結構而「變性」，相反的，「非變性」在低溫萃取下保留完整的三股螺旋結構，可以發揮原本的生理功效，這也是為什麼UC2能維持行動力與靈活度，成為強而有力的營養補給。

UC-II/UC2的功效

在 2009 年《Medical Sciences》發表的研究顯示：補充 40mg UC-II 的改善成效，效果是「葡萄糖胺 1500mg + 軟骨素 1200mg」的 2 倍以上。對於退化性關節炎引起的不適感，每日可以攝取40毫克的非變性第二型膠原蛋白(UC-II)，空腹食用。但由於其作用機轉可能為調控T細胞的抗發炎反應，與市售補充性保健營養品(葡萄糖胺、軟骨素)作用機轉不同，故可以搭配服用。

另外UC-II的免疫耐受作用(Tolerization)，必須至少連續服用一個月，才會有作用，所以建議民眾至少要連續服用一個月才會有幫助喔。許多消費者會誤以為非變性第二型膠原蛋白就一定是UC-II® 但是 UC-II® 美國大廠 Lonza 所專利研發的非變性第二型膠原蛋白，想要補充到有效且高安全性的非變性第二型膠原蛋白，一定要慎選商譽好且貨真價實的品牌。含有UC-II的保健品建議可於飯前空腹服用，因空腹時胃酸量較低，減少胃酸破壞第二型膠原蛋白結構。特別提醒UC-II達到40mg的劑量，才是研究結果證實有效果的劑量。

誰適合補充UC2/UC-II？

UC2可以維持與增進日常生活的活動力，特別是銀髮族長輩、運動量多且強度大、時常性搬重物、熱愛戶外活動、有登山習慣、長期久坐或姿勢不良的上班族，都很推薦吃UC2來做保養，如果你是其中一員，現在就可以開始補充喔！

想補充UC2需要特別注意的族群：

- **素食者**：UC2主要萃取自雞胸軟骨。
 - **敏感者**：對雞蛋、禽肉、蝦蟹、貝類有敏感反應者需要注意複方成分。
 - **孕婦、哺乳者**：需要注意複方成分，或經醫師、營養師評估使用。
- 有任何疑慮，建議先諮詢自己的專業醫療人員，了解目前身體的健康狀況是否適合使用，以免影響生理或是與藥物產生的交互作用。



參考資料

1. <https://heho.com.tw/archives/159078>
2. <https://b303094004.pixnet.net/blog/post/329850804-%E9%97%9C%E7%AF%80%E4%B8%8D%E5%8D%A1%E5%8D%A1%EF%BC%9A%E9%9D%9E%E8%AE%8A%E6%80%A7%E7%AC%AC%E4%BA%8C%E5%9E%8B%E8%86%A0%E5%8E%9F%E8%9B%8B%E7%99%BD%28uc-ii%29%E7%9A%84>
3. <https://www.vitabox.com.tw/healthinfo/uc2>

中藥小故事

明代醫學家－談允賢

談允賢(1461年-1556年)，江蘇無錫人，明代女醫生，是中國古代4位（晉代鮑姑、西漢義妯、宋代張小娘子、明代談允賢）女名醫之一。談允賢出生於醫學世家，其祖父曾任南京刑部郎中，是當地的名醫，其祖母對醫藥也十分精通。秉承家學，從十來歲時即“晝夜不輟”地攻讀各種醫學典籍、著作有《女醫雜言》一書傳於世。

談允賢生於明朝天順5年間，其祖父談複、祖母茹氏為當時名醫，伯父談經官至戶部主事，父親談綱官至南京刑部主事，母錢氏，有一弟談一鳳。談允賢自小聰慧，祖母就讓她學醫，就在祖母的教導下學會的精湛的醫術，祖母去世前將一生所收集、編寫的藥方病理都傳給了談允賢。談允賢後嫁楊姓男子為妻，婚後不久患上氣血失調，就自我診治、試藥，後來生了三女和一子楊濂，每當子女有病，她都親自為他們診治。直至其祖母去世，她才真正在外行醫。談允賢依照祖母的囑咐，開始為人醫病。一些女性患者，患了婦科或外科疾病，不願讓男醫生診視，就紛紛來找她醫治。而談允賢的醫術相當精湛，每每獲得奇效。

談允賢50歲時，想到離夢中祖母告訴她的“汝壽七十有三”已經過去了三分之二，便根據祖母傳授的醫理和自己的臨證所得，寫成了《女醫雜言》一書。

《女醫雜言》共收載病案31例，是中醫史上較早成書的個人醫案之一。該書主要記載的是婦科病案，其中涉及流產、經病、產後諸疾、腹中結塊諸證，並記載了談氏對灸法十分嫻熟的動用，因而又是中國古代很少見的專科醫案書。《女醫雜言》採用追憶的方式撰寫醫案，因而，每一醫案的診治過程都很清楚明晰。

其中記錄的案例不多，但是從臨床治療角度看，都是十分成功的案例，很值得後世醫家參考。由於當時女子不便拋頭露面，所以《女醫雜言》一書是由談允賢的兒子楊濂抄寫付梓的。

由於談允賢是女子，照料的病者皆為女子，這本《女醫雜言》不僅是現存最早的女醫著作，更是古時難得一部的婦科專著。書中所載女子，有垂髫女童，也有古稀老嫗，更多的是育齡婦人，不僅錄其病理、藥方，更把她們染病的由來存於書中。有的女子因丈夫納妾而嫉妒生疾，有的女子因丈夫眠花宿柳多年不孕，更有甚者因連生十胎不願再生育，自行墮胎而致病。這一段段不為人知的悲辛秘聞，也唯有面對允賢這樣善解人意的女醫生，才能讓她們放下戒備與羞澀，將那痛苦的回憶坦誠道出。

參考資料：

<https://www.fflsw.com/zh-tw/shixueews/310737.html>

<https://baike.sogou.com/v55866392.htm>

<https://www.epochtimes.com/b5/16/2/23/n4645967.htm>

左手香

本品為唇形科(Labiatae)植物左手香 *Coleus amboinicus* Lour. (*Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng. 為同種異名) 之新鮮地上部位。左手香原產於熱帶美洲，明朝引入中國栽種，由於可防蟲蛀，多被用於芳香劑及藥物。據傳古代文士見它香氣濃郁，執起時，滿手芳香，故名過手香或到手香，流傳至今，變成了「左手香」（台語的到手香，相近於國語的左手香）。所以，不是左手拿才香，右手拿就不香了喔！



多年生草本，全株密被粗毛，肉質性，莖直立，略蔓性，高20~90公分，多生枝，枝葉均具特殊香味。葉對生，心形或闊卵形，長4~8公分，寬約3~4公分，先端尖銳，基部鈍形，中肋粗顯背凸，側脈8~12對，網狀脈，粗鈍鋸齒緣，有柄。春至秋季開花，穗狀花序頂生或腋生，小花唇形，淡紫色，花萼5片，雄蕊4枚，柱頭2裂；小堅果長卵形。分布於馬來西亞和印度。左手香性味辛涼，具有消炎解毒、消腫、健脾和胃、行氣化濕的功效，書中記載可以治療中暑嘔瀉、胸膈苦滿、寒熱頭痛、心腹疼痛、癰腫、疔瘡等。民間多看中它的消腫功能，用以退燒和緩解燙傷、紅腫。根據經驗，燙傷時，若立即將左手香搗碎敷蓋，傷口會有清涼感，可減輕不適。

左手香之精油類化合物有 carvacrol(50.0%)、 γ -terpinene(13.1%)、 β -caryophyllene(11.3%)、p-cymene(7.8%)等化合物。再將此精油組成成分分類，其中以單萜類含氧類(oxygenated monoterpenes)化合物最多(52.5%)，其次是單碳氫類(monoterpene hydrocarbons)化合物(26.9%)、倍半萜碳氫類(sesquiterpene hydrocarbons)化合物(16.4%)、倍半含氧類(oxygenated sesquiterpenes)化合物(3.7%)。

參考資料

洪毓珮、楊育書撰。誰是左手香？
何振隆、徐光平、魏良佑撰。左手香精油之成分及生物活性之探討。林業研究專訊 Vol. 28
No. 1 pp.46-48。

高雄景點介紹

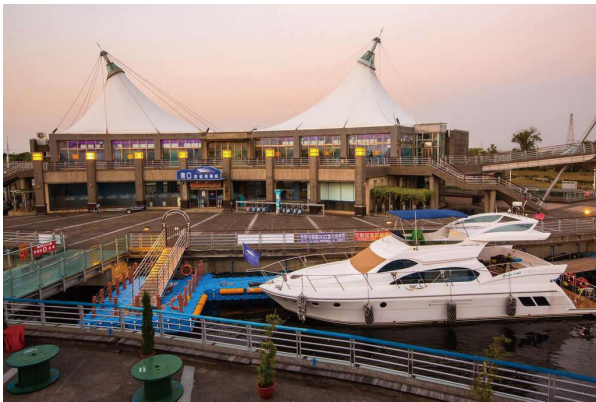
南寮漁港

南寮漁港位於彌陀區，屬於近海漁業為主的漁港，漁民多於下午出海，隔日清晨回港販售新鮮現撈漁獲，每天清晨時分就是南寮漁港最熱鬧的時刻，為了服務遊客，漁港還設有週休二日全天候漁市，除新鮮魚貨外，更多遊客可於假日漁市品嚐美味價廉之海鮮大餐。但南寮漁港的魅力不僅於此，由於銳意革新，漁港潔淨沒有魚腥味及柴油味，新成立規劃的海岸光廊有美麗的船型觀景台、完善的親水河道、兒童遊樂設施、木棧道、涼亭、白沙嬉戲區等設施，適合闔家遊玩。

而夜晚投射的五彩燈光及變幻不同色彩的光椅，黃金夕陽、浪漫夜景，獲選十大魅力漁港中「情定今生」系列的第一名實在當之無愧。



興達港



興達港緊臨情人碼頭，最負盛名的是有海上黑金之稱的烏魚，每年冬至前後的烏魚季，烏魚子、魚乾、魚膘及烏魚肝為茄萣帶來巨大的經濟利益，興達港不僅是臺灣最大的烏魚子產地，也因近海漁業及養殖漁業發達，成為生鮮海產的集中地。

近年經高雄市政府重新規劃擴建，原本傳統的漁村結合在地特色與觀光休閒文化後，轉化成新興的現代漁港，是全臺規模最大最現代化的漁港。

興達港為近海漁港，小型船隻於深夜凌晨出海，接近中午時分返港下貨拍賣，現撈的肉魚、白帶、馬加、午仔魚等等鮮美可口，民眾在此可以參觀卸貨批發過程，也可將鮮美海味買回家大快朵頤

潮旅梓官(蚵仔寮漁港)



位於梓官區信蚵村的蚵仔寮昔日是養蚵捕魚為生的小漁村，近年來在地方青年及政府的努力下，成功地將傳統漁村轉形為觀光漁港及漁市場，由於拍賣制度健全，吸引了鄰近地區漁船到此卸貨，使得港口魚貨日益新鮮眾多，為全國現撈漁獲之冠、同時也是烏魚子的重要產地。蚵仔寮魚市引進先進的HACCP食品安全管制系統，使現撈漁獲保持新鮮與安全，還可參觀冷凍工廠、魚簍及海鮮飯團DIY及藍色公路(觀光船)等等深度旅行

，行有餘力時也可繞到梓官的赤崁聚落，欣賞三合院紅磚古厝及傳統漁村風光。蚵仔寮漁港由於多元化的觀光環境、美麗的蔚藍海景和浪漫的落日景觀，在2012年榮獲十大魅力漁港魅力組第一名。

茄苳漁村

興達港情人碼頭是茄苳漁村風情自行車道的起迄點，海風、陽光、椰林、木棧板及風帆造型的海上劇場勾勒出熱帶海洋風情，沿著自行車道可以經過臺灣南端最大的候鳥渡冬環境地—茄苳濕地公園，觀察候鳥生態及珍貴的紅樹林，再馳騁於占地五公頃，海岸線長九百公尺海岸公園旁欣賞一望無際的風景，一路可到達二仁溪出海口及白砂崙濕地。無論是清晨騎著單車迎著海風，或在金黃夕照中欣賞漁光點點及情人碼頭的燈光絢爛七彩，都是浪漫寫意的輕旅行。



高雄旅遊網

<https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/136>

<https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/141>

<https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/253>

<https://khh.travel/zhtw/attractions/detail/140>

<https://okgo.tw/buty/kaohsiung.html>

丟棄藥品之前，請先這樣做！

哇！這麼多沒吃完的藥怎麼辦？

相信許多人都曾經有過這樣的困擾，去看病拿的藥、到藥局買的藥，不一定會吃完，這些剩下的藥不知不覺就放了很久。其實日後身體不舒服也不敢再隨便拿來吃，因為可能過期，或儲存不當變質無效，吃了對身體無益反而有害。怎麼辦呢？藥能當垃圾丟嗎、會不會污染環境？

藥的確不能當一般垃圾直接丟，為了避免污染環境，花一點時間做好廢棄藥品的回收步驟是有必要的，食藥署教大家這麼做：

- 1 將藥水罐中剩餘的藥水倒入夾鏈袋，然後在空罐中裝入清水稍微搖晃一下，再倒入夾鏈袋。
- 2 剩餘的膠囊、錠劑直接丟進垃圾袋，隨一般垃圾焚化處理。
- 3 泡過的茶葉、咖啡渣或用過的擦手紙、衛生紙等，放入夾鏈袋中吸附藥水、藥丸，再將夾鏈袋密封，隨一般垃圾清除。乾淨的藥水罐和藥品包裝則可依垃圾分類回收。

但要特別注意，以上的回收步驟，適用於較低危害性的一般家庭廢棄藥品，包括一般處方藥、感冒藥，及自行在藥局買的藥。如果是抗生素、抗癌藥物或荷爾蒙製劑，這些對環境的污染影響較大，就必須帶回醫院，由醫院的藥品回收站依照醫藥廢棄物的方法處理。

食藥署提醒，如果還是不清楚如何處理家中的廢棄藥物，可找住家附近藥局或醫院藥局的專業藥師諮詢。無毒的生活環境需要靠每一個人共同維護，大家才能平安健康喔！

中藥粉沒吃完怎麼處理？

台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區藥劑科主任雷才萱表示，中藥粉可以依循一般廢棄藥物檢收方式處理，但要特別注意的是不要擅自把藥粉混水倒到馬桶或者洗手台水槽，以免造成環境污染。

雷才萱表示，中藥品沒有抗生素、荷爾蒙等製劑，所以回收處理時相對西藥來得簡單，以大台北地區來說，垃圾是以焚燒方式處理，所以廢棄中藥粉可以直接和垃圾一起丟，經過焚燒不會造成環境的汙染。但是仍有一些縣市使用掩埋的方式處理垃圾，藥粉掩埋對環境的影響尚不明確，建議還是拿回社區藥局、醫療院所回收處理。

參考資料：

食藥好文網

<https://articleconsumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=2&id=1305>

<https://health.ettoday.net/news/1209900>

港香蘭 本草坊

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。

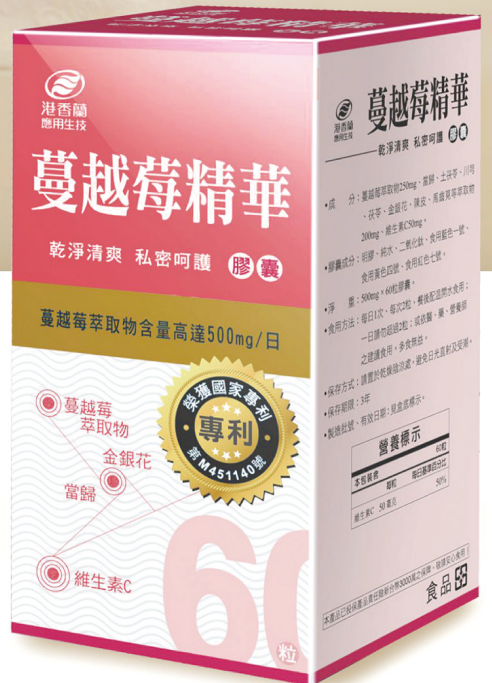
※ 本公司保留隨時變更或終止會員優惠之權益。

服務據點

■ 台南總公司	台南市永康區環工路9號	Tel (06)233-6688
■ 應用生技	台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	台南市北區小東路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

給女性最私密的呵護...

乾淨清爽
每一天



3 大特色

- ✓ 1. 蔓越莓萃取物採用Bio-Shield®專利包覆技術，防止被胃酸破壞生物活性，有效提高吸收率
- ✓ 2. 34 : 1高倍濃縮，1顆膠囊相當於飲用市售2300c.c.蔓越莓果汁所提供活性花青素
- ✓ 3. 天然草本精華，細心體貼女性族群的需求，讓您吃的健康又安心