



港香蘭

根植預防藥學 · 提高優質生活



國 內
郵資已付

高雄郵局許可證
第 1 1 4 7 號
此刊物已申請為雜誌
字 號 1 1 0 4

11-12 月號
2022 November-December



腸道顧得好 打造健康好體質

半夜腳抽筋怎麼辦？預防抽筋有對策

識別腸道疾病警訊，預防勝於治療！

中醫飲食，健康防癌！

保健素材-MCT

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
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

十一月 November						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
			初八	初九	初十	十一
6	7	8	9	10	11	12
十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九
13	14	15	16	17	18	19
二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六
20	21	22	23	24	25	26
廿七	廿八	廿九	三十	十一月	初二	初三
27	28	29	30			
初四	初五	初六	初七			

十二月 December						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	
			初八	初九	初十	
4	5	6	7	8	9	10
十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七
11	12	13	14	15	16	17
十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四
18	19	20	21	22	23	24
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	十二月	初二
25	26	27	28	29	30	31
初三	初四	初五	初六	初七	初八	初九

11月及12月上班及訂貨日
紅色字為休假日



Contents

2022

November -December

新知專欄

01 | 半夜腳抽筋怎麼辦？預防抽筋有對策

養生健康

03 | 陳皮姜棗茶

04 | 紅豆紫米粥

專題報導

05 | 識別腸道疾病警訊，預防勝於治療！

07 | 中醫飲食，健康防癌！

醫藥保健焦點

09 | 保健素材-MCT

中醫物語

11 | 醫學家-晉代鮑姑

藥用植物小教室

12 | 龍葵

旅遊景點介紹

13 | 高雄景點介紹

知識保健

15 | 漱口水怎麼用 錯誤觀念大釐清

訊息通知

16 | 會員制度



半夜腳抽筋怎麼辦？預防抽筋有對策

半夜睡覺時腳抽筋，因疼痛而驚醒再也無法入睡，影響睡眠品質。在身體部位中，小腿抽筋最常發生，缺乏某種營養也會使晚間容易小腿抽筋。

什麼是抽筋？

根據台大醫院神經部的資料，抽筋是指肌肉突然而猛烈的收縮，而導致肌肉劇烈疼痛的現象。主要因為肌肉中的乳酸累積或體液電解質不平衡，使肌肉細胞鈣離子發生異常代謝，使肌肉不自主的收縮。通常痛楚維持在數十秒至數分鐘或更長，若持續時間較長，可能會導致部分肌纖維撕裂及損傷，不適感可能維持一週才能退去。

為何小腿最常抽筋？

小腿是身體最容易抽筋的部位，那是因為小腿的腓腸肌位於人體底部，需要承受整個身體的重量以及參與很多平常活動像是站立、行路、走樓梯、跑步等，容易導致疲勞。

常見的抽筋可以分為兩類：

- **中暑性抽筋**：這種抽筋經常在炎熱環境下運動而發生，受影響的肌肉視所參與的運動而不同，一般較多發生在手掌、手臂及腿部的大肌肉上。
- **夜間抽筋**：常見發生在晚上睡覺或靜坐等靜態的情況下，發生部位主要在小腿的腓腸肌或足部的小肌肉。

經常半夜腳抽筋可能是這 5 種原因

- ① **心臟病**：像是腿部的動脈栓塞，也會造成半夜的腳抽筋，而動脈栓塞有80%是來自心臟的冠狀動脈，當冠狀動脈有剝離或是堵塞的狀況，就可能會造成下肢的栓塞。
- ② **糖尿病**：因為高血糖會造成周邊神經的病變，導致神經傳導會不正常的放電、收縮，引起抽筋跟疼痛。
- ③ **憂鬱症**：這有2個原因，一個是因為憂鬱症導致自律神經失調，讓腳容易抽筋，而反過來說，腳抽筋導致睡眠品質不良，也會導致更嚴重的憂鬱症，變成惡性循環。
- ④ **關節炎**：關節炎也一樣是跟抽筋互相影響的，因為在抽筋的時候，腳會往上縮，可能會造成腳踝、膝蓋等關節的磨損。
- ⑤ **呼吸系統問題**：容易抽筋的人也會有呼吸中止症的問題。

預防腳抽筋，6大對策

一、補充營養素

- ① **鎂**：可以舒緩肌肉，提升睡眠品質。 食物來源：全穀根莖類、綠色蔬菜、堅果、豆類等。
- ② **鈣**：維持肌肉正常興奮程度。 食物來源：牛奶、小魚乾、黑芝麻、起司等。
- ③ **維生素 D**：維持肌肉、神經系統的運作。 食物來源：鮭魚、蛋黃、黑木耳、大豆、菇類等。
- ④ **鉀**：穩定骨骼、肌肉系統，以及幫助控制身體鈣質的平衡。 食物來源：奇異果、香蕉、菇類、南瓜等。

二、試試看側睡：當我們仰睡的時候，腳踝會伸展，肌肉就會鬆弛，加上棉被壓在身上，更容

易造成抽筋。不妨改成側睡，並蓋上不那麼厚重的棉被，或許能改善肌肉抽筋的問題。

三、睡前伸展：睡前最重要的就是伸展。

四、泡腳：家裡有浴缸者可以泡在浴缸裡按壓腳部肌肉幫助肌肉放鬆。如果沒有浴缸，也可以坐在馬桶上，把腳放進裝溫熱水的水桶內泡腳。溫熱水有助於血液循環，養成泡腳的習慣不但能大幅降低半夜抽筋的機率，還能幫助放鬆入眠。

五、穴道按壓：小腿後面正中、用力伸直小腿或上提足跟時呈現尖角狀凹陷處的穴道稱為「承山穴」。承山穴是小腿最粗的地方，平時按壓可以預防半夜抽筋，半夜真的抽筋時按壓此穴也有急救的功效。

六、雙腿墊高：抬高雙腿 促進血液循環、消除浮腫疲憊，不必特地購買足枕，使用枕頭、坐墊，甚至是毛巾皆可，抬高的高度以10~15公分為佳，以能夠自然入睡的姿勢為前提，不需要太過勉強。

什麼情況該就醫？

若重覆多次抽筋緩解動作，自我照護無效時，應該尋求醫師協助。若有持續性的腳痛或是小腿肚疼痛，尤其是單腳，並有腫脹、發紅、壓痛的情況，可能與靜脈炎、靜脈曲張有關，建議就醫檢測。



參考資料

- <https://pinmed.co/blog/15577>
- <https://heho.com.tw/archives/57952>
- <https://heho.com.tw/archives/15128>
- <https://www.edh.tw/article/7893>
- <https://egoldenyears.com/35441>
- <https://heho.com.tw/archives/146984>
- <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=10476>



陳皮姜棗茶

材料：生薑5片，紅棗10枚，陳皮5克，綠茶5克

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.加入水煮滾後，燜5到10分鐘去渣取汁飲用

功效：有驅寒的作用。

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。



生 薑

- 性味：辛，溫。歸肺、脾、胃經。
- 功效：發汗解表，溫中止嘔，溫肺止咳。



陳 皮

- 性味：辛、苦，溫。歸脾、肺經。
- 功效：理氣健脾，燥濕化痰。



參考資料

<https://yibian.hopto.org/db/?yno=312>
<https://yibian.hopto.org/db/?yno=374>
<https://urbanlifehk.com/article/56286/%E5%86%AC%E5%A4%A9%E9%A4%8A-%E7%94%9F%E8%8C%B6-%E9%A3%9F%E8%AD%9C-%E9%A3%B2%E5%93%81-%E6%BB%8B%E6%BD%A4%E9%A3%B2%E5%93%81-%E9%A4%8A%E7%94%9F-%E9%A3%B2%E5%93%81>

紅豆紫米粥

材料：紫米、紅豆、黑糖

作法：1.紫米和紅豆淘洗乾淨，充分浸泡3-4個小時

- 2.將紅豆和紫米放入砂鍋中，注入足量水，大火煮至滾後，關小火再煮50分鐘(蓋上鍋蓋)
- 3.最後要關火前放入適量黑糖攪拌即可

功效：

中醫認為黑色入腎，因此紫米也有補養腎臟的效果。紫米含有豐富的維生素B群，能夠幫助醣類、脂肪與蛋白質代謝，並具有保健神經系統機能、增強免疫的效果，能改善女性的貧血狀況。女性生理期後可吃紫米粥，改善血氣不足。同時紫米兼具養氣功效，有胃寒的人適當食用，有助改善。



紅豆紫米粥

參考資料

- <https://icook.tw/recipes/407805>
- <https://blog.xuite.net/richme178/178/288680415>
- <https://www.edh.tw/article/13494>
- <https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000122476>

識別腸道疾病警訊， 預防勝於治療！

腸道裡存在著大量的腸道菌，含有大量的菌叢，又參與「代謝吸收」，與神經元分佈，因此有著「人體第二大腦」的稱號。許多醫生和營養師均指出，提升免疫力的關鍵其實在於肚子內的腸道。因為人體中超過 7 成的免疫球蛋白A都是由腸道製造，免疫細胞如巨噬細胞、T細胞、NK細胞、B細胞等，都是集中在腸道。所以腸道機能如果不佳，就會影響到身體的健康，產生許多問題與疾病。腸道菌在人的一生扮演重要角色，腸道裡面有多達500~1000種的細菌，可分為「好菌」和「壞菌」兩大類，當環境不佳、沒有足夠的好菌進駐，腸道壞菌便會滋生許多病原體，成為疾病根源。好菌有抗發炎的作用，可減緩或抑制疾病的發生，壞菌則容易造成身體發炎而產生疾病。如果腸道菌失衡，壞菌便會影響廢物、毒素與脂肪的代謝。腸道健康與否，跟我們的飲食及生活作息有關，如果吃了太多高精緻澱粉、蛋白質、高油脂食物，而富含纖維質的食物又吃得太少，這對腸道健康是極為不利的。最簡單的判斷方法就是觀察糞便與放屁的味道，健康腸道者的糞便不會有濃烈的臭味，顏色不會太深或太淺，軟硬適中，也不會沾黏馬桶。

糞便是人體重要排泄物，同時也是最容易反應腸胃道狀況的觀察因子。急診醫師表示，透過氣味、顏色、形狀可初步分辨腸道疾病，如果糞便惡臭，呈黑色或偏白色，可能是上消化道或肝膽胰等問題；如果氣味正常，但偏黑或紅色，而且形狀偏細，就要小心大腸問題，這3種糞便情況都應盡快就醫。

	情況1	情況2	情況3
氣味	正常	惡臭	惡臭
顏色	偏黑/紅血絲	黑(近瀝青色)	偏白
形狀	偏細	黏糊狀	正常/水便
臨床原因	大腸	上消化道	膽囊/胰臟/肝臟

不論是排便型態不佳，或是出現前述3大排便危險警訊，都可以透過糞便潛血檢查及大腸鏡做詳細的檢查。

改善腸道菌叢生態，可以透過以下2個方式

- 攝取益生菌：有益人體腸道健康的活菌，可改善腸內微生態平衡、預防腸道疾病。
- 攝取益菌生(又稱益生元)：是益生菌的食物，「益菌生」物質能夠被人體腸胃的「益生菌」利用而產生有機酸，刺激腸蠕動，讓腸道保持酸性狀態，使喜愛鹼性環境的壞菌，不易生存繁殖。因而促進「益生菌」的生長，抑制壞菌數量，提升腸道好菌數目，維護腸道健康。常見的益菌生包含一些不易為人體消化的碳水化合物，如：膳食纖維、木寡糖、果寡糖以及益生菌的發酵產物等成分。

「益菌生」從4大類食物攝取，這樣吃最健康！

第1類—全穀根莖類：燕麥、糙米、南瓜、馬鈴薯、地瓜等全穀根莖類食物，含有豐富的膳食纖維等益菌生。

第2類—豆類：黃豆、大豆等豆類食物含有水溶性膳食纖維，適度食用有助於提供好菌足夠的養分。

第3類—蔬菜類：花椰菜等十字花科蔬菜，含有豐富的非水溶性膳食纖維，不但能提供好菌足夠的養分，更有清除腸道內的廢物的作用。

第4類—水果類：水果除了含有豐富的維生素、植化素外，同時也是人體攝取膳食纖維及益菌生的重要來源。

由於腸道好菌存活有一定時效性，因此想要維持腸道健康，必須從改變日常作息做起，養成早睡早起、少吃紅肉與精緻食物、增加膳食纖維攝取、保持固定時間排便、定期篩檢等。

參考資料

- <https://health.tvbs.com.tw/medical/335172>
- <https://gooddoctorweb.com/post/703>
- <https://thebetteraging.businesstoday.com.tw/article/detail/201901240005>
- <https://heho.com.tw/archives/70865>
- <https://www.nichito.com/index.php?module=faq&mn=1&f=content&tid=26844>
- <https://www.cmuhs.cmu.edu.tw/NewsInfo/NewsArticle?no=4467>
- <https://heho.com.tw/archives/10529>



中醫飲食—健康防癌！

罹患大腸癌人數逐年增加，罹患此疾病之前，其實有蛛絲馬跡可察覺，例如觀察排便情形與排便習慣改變，突然便祕、腹瀉或便祕腹瀉交替、大便次數增加的情況，或者是大便質地改變如便血、稀爛不成形，並帶有黏液或濃血，有時候伴有腹痛的情況發生，可能代表大腸已經生病一段時間，裡面或許長東西，影響排便。而容易被忽略導致大腸癌警訊的是大腸息肉，大部分的大腸息肉初期都是良性的，但隨著時間的日積月累，不良的飲食習慣（低纖、高脂、高熱量、少蔬果）、便祕、致癌物的長期誘導，息肉就可能演變成癌症。

大腸癌在中醫治療上，主要在調整機體各臟腑功能，幫助消除體內致癌因素，抑制癌細胞、消除病灶，改善全身不適症狀，使身體能充分發揮抗癌能力、改善癌性體質，提高腫瘤患者的生活品質。

中醫看大腸癌，認為飲食不節制、過食動物性脂肪、甜食、生冷、刺激等食物，或長期情緒緊張、壓力無法釋放，或長期久居濕熱之地，或先天稟賦不足，以致久痢久瀉，或年老體弱致得此病。由於病位在大腸，與脾、胃、肝、腎臟的關係密切。

中醫治大腸癌：清熱利濕、化瘀解毒

大腸癌病機以濕熱為主，進一步演變為熱毒、瘀毒蘊結於大腸中，日久形成結塊，故以清熱利濕、化瘀解毒為治療原則。病至晚期，患者免疫力低下，瘀毒日久，正虛邪實，治療以補虛為主兼以解毒散結，根據患者表現的不同證候，如脾腎陽虛、氣血兩虛、肝腎陰虛等個體化治療。治療常用扶正解毒中藥，如黨參、黃耆、豬苓、茯苓、當歸、首烏、虎杖、苡仁、白花蛇舌草、半枝蓮、夏枯草等。

在晨起約5-7點時，是大腸經循行的時間，一杯500cc溫水，給大腸一些助力，並補充身體、內臟在夜晚流失的水分；平時也應多喝溫水幫助腸道蠕動、加速新陳代謝、排出體內毒素。

中醫看「息肉」稱為腸覃，與壓力、愛吃重口味有關

誘發大腸癌危險因子中約15%歸因於遺傳，包含家族性大腸息肉、遺傳性非息肉大腸癌，或是有腸道病史如腺瘤性息肉或發炎性腸道疾病。

飲食調理防息肉，易腹瀉體質多喝四神湯

因此，飲食調理對息肉的預防非常重要，除避免危險食物外，若大便不暢時，飲食方面可多吃幫助排便食物，如香蕉、木瓜、豆腐、菠菜、含纖維性食物。若排便易腹瀉體質者，可以攝取四神湯（山藥、芡實、茯苓、蓮子、薏苡仁）為主體的藥膳料理或蓮藕茶，也要多喝溫開水。

預防腸癌3撇步

- ①定期大腸鏡檢查
- ②多蔬果、少紅肉、少油脂
- ③養成規律運動的習慣

運動可以促進大腸蠕動，助排便，降低與致癌物接觸的機率，也能減低致癌廢物重覆進入體循環的機率。多運動也可以促進身體的新陳代謝，把代謝廢物有效的排出，減緩癌症發生率。



參考資料

- 1.<https://health.tvbs.com.tw/medical/335015>
- 2.<http://www.drchen.com.tw/1030426.htm>
- 3.<http://h22581729.com/service3.php?id=53>
- 4.<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=615&pid=1126>
- 5.衛生福利部國民健康署



保健素材-MCT

一般簡介

MCT油是medium-chain triglycerides的縮寫，中文叫做「中鏈三酸甘油脂」，簡短一點來說就叫中鏈脂肪酸，會叫中鏈是比較出來的，另外還有長鏈(大多數食用油都是長鏈)及短鏈脂肪。

中鏈脂肪酸油的來源

事實上，目前自然界存有MCT Oil 又具有經濟價值的作物，只有椰子和棕櫚果實而椰子會優於棕櫚果實。椰子本身的 MCT Oil 含量高於棕櫚果實一倍，有些特定品種的椰子其 MCT Oil含量還會更高。

優點

中鏈脂肪酸的溶解度佳，加上可以迅速被人體吸收，早期臨牀上被用於消化吸收障礙的患者，例如：膽囊、胰臟疾病及小腸部分切除的患者。1ml的中鏈脂肪酸油可提供8.3kcal的熱量，可替代不易消化的長鏈脂肪，作為患者的熱量的來源。

相較於長鏈脂肪酸，中鏈脂肪酸較容易被消化與吸收，不會造成身體的負擔。長鏈脂肪酸在消化的過程中需由膽鹽乳化、胰脂解酶的分解，成為脂肪酸加甘油，再進一步結合成乳糜微粒，經由淋巴系統及血液移動到身體組織，進入身體細胞中的脂肪酸會被當作身體的燃料，或是再度脂化儲存成脂肪。

相較於消化程序繁雜的長鏈脂肪酸，消化分解的速度約為長鏈脂肪酸的10倍之快，因為中鏈脂肪酸在腸道中不需要經由膽汁乳化即可被胰脂解酶水解，進而經由肝門靜脈循環送至肝臟進行氧化，幾乎不會再度合成三酸甘油脂。也就是說，比起長鏈脂肪酸，中鏈脂肪酸較不容易囤積成體脂肪。

每日食用量須留意

根據本國衛生福利部《每日飲食指南》，成年人每天需要的油為3-7茶匙，此外，美國2016年公布2015-2020美國飲食指南也建議，成人一天攝取飽和脂肪酸不宜超過總熱量的10%。

綜合以上，營養師建議民衆，若是想將中鏈脂肪酸油納入每日飲食中，以每日1-2茶匙為宜，更不可過量補充，否則依然會有低密度膽固醇(LDL)上升、血脂異常等心血管疾病發生的疑慮。



參考資料

- <https://www.eatplus.com.tw/page/5538>
- <https://tw.wen8health.com/article/633>
- <https://tw.wen8health.com/article/500>
- <https://www.edh.tw/article/10140>
- 衛生福利部國民健康署
- <https://www.lighf.cc/mct/>





中藥小故事

醫學家－晉代鮑姑

鮑姑（約公元309—363年），名潛光，中國古代四大（晉代鮑姑、西漢義姁、宋代張小娘子、明代談允賢）女名醫之一。她是晉代著名煉丹術家、精通灸法，是醫學史上第一位女灸學家。鮑姑出身於官宦家庭，從小喜歡看書，尤其是喜歡醫學。其父親鮑靚，字太玄，曾任南海太守，師事陰長生真人，學得煉丹之術。鮑姑自幼耳濡目染，後來也參與煉丹和行醫。319年（東晉太興二年），鮑靚在越秀山南麓建越巂院（即今三元宮），供鮑姑居住修煉。與葛洪結為夫妻後，共同研究醫學和煉丹術，一起煉丹製藥，到廣州一帶採集丹砂等20餘種藥物，作為原料。現南海西樵山附近的仙巂還存有他們早年煉丹的遺址。鮑姑一生行醫、採藥，足跡遍及廣州所轄南海郡的番禺、博羅等縣。醫德高尚，擅長灸法，尤精通艾灸法，善於醫治贅瘤與贅疣等病症，為百姓解除病痛，被尊稱為“女仙”“鮑仙姑”。鮑姑的灸法經驗主要記載在葛洪的《肘後備急方》內。全書記有針灸方109條，其中灸方占99條。該書較詳明的記述灸法的作用、療效、操作方法、注意事項等，豐富了中醫學的灸法內容。原存於廣州市三元宮的鮑姑艾灸穴點陣圖，對人體骨節經絡、五臟六腑均有詳細敘述，大致符合現代醫學原理，是中醫學的寶貴遺產。

其實，鮑姑之所以發現了這一艾灸治療方法，除了有前人的一些記載之外，還是因為她自己的不服輸，對於醫學的熱愛，使鮑姑敢於去嘗試一些新的方法，並且不斷進行研究，她上山採藥，不畏艱險，為了治好病人的傷痛，所以日夜研製，如今，鮑姑的艾灸之術仍然在醫學中有著很重要的影響，也為現代鍼灸術提供了借鑑。

葛洪與鮑姑，如今被人們稱為中醫夫妻檔。在晉代的時候，當時的葛洪是一名非常有名的中醫，同時也是一位養生專家，後來，他認識了鮑姑，並且兩人後來結髮為夫妻，而後，兩人在中醫方面更是有了很大的成就，一生都在學醫救人。

參考資料：

- <https://www.lsbkw.com/wsy1/37854.html>
- <https://www.lsqqw.com/zh-tw/renleiwenshi/311101.html>
- <https://www.easyatm.com.tw/wiki/%E9%AE%91%E5%A7%91>
- <https://kknews.cc/zh-tw/history/qgprn8g.html>

龍 葵

學 名

Solanum nigrum L.(龍葵)、*Solanum americanum* Miller
(光果龍葵)



英文名

Black Nightshade

別 名

烏甜仔菜、黑甜菜、烏籽菜、苦葵、天茄子、牛酸漿、
sanglav hudu(布農族語)、*tatukem*(阿美族語)、*metri*(卑南族語)、*sameci*(排灣族語)、*amici*(魯凱族語)、*umti*(達悟族語)

分 類

茄科(*Solanaceae*)茄屬(*Solanum*)

原產地

東亞、西亞的熱帶至溫帶地區，台灣全島、蘭嶼、綠島、小琉球、金門、馬祖均有分布

生育特性

龍葵為一年生草本植物，植株的繁殖力強，環境適應力也很強，病蟲害少，是台灣農田或荒野、空地、路邊和排水溝等常見的春冬季雜草。

栽培地區

龍葵為常見的雜草之一，只要有一點土能附著生長的地方，都可見其蹤跡，多半以荒野採集為主。

應 用

龍葵是原住民經常食用的野菜，其嫩莖葉均可炒食、煮食、汆燙、煮湯，其味道微苦而後甘。原住民常會將龍葵煮湯，做成解酒的飲料。龍葵的未熟果實為綠色，具有微毒不可食用，成熟後轉為紫黑色，可生食，滋味酸甜可口。

參考資料

<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/subject.php?id=39528>

行政院農業委員會花蓮區農業改良場

<http://kplant.biodiv.tw/%E9%BE%8D%E8%91%B5/%E9%BE%8D%E8%91%B5.htm>

行政院農委會農業知識入口網站



高雄景點介紹

紫蝶幽谷

每年冬天，保守估計至少有超過百萬隻紫斑蝶會乘著滑翔翼般造型的紫翅膀，來到南台灣魯凱、排灣族人的聖山—大武山腳下溫暖避風的山谷，形成最高可達100萬隻以上的越冬集團「紫蝶幽谷」，和太平洋彼端的墨西哥「帝王斑蝶谷」，並列為目前世界兩種大規模「越冬型蝴蝶谷」。

「紫蝶幽谷」只分布在排灣、魯凱族人世居的高雄、屏東及台東縣中低海拔山區，目前已知的紫蝶谷約30處，其中最密集的高雄市茂林地區至少有7個紫蝶幽谷。沿著賞蝶步道往姿沙里沙里步道漫步，沿途常見小紫斑蝶、圓翅紫斑蝶、斯氏紫斑蝶與端紫斑蝶，亦可零星見到色彩鮮麗的青斑蝶、樺斑蝶等蝶類。



航空教育展示館



航空教育展示館為全亞洲唯一的飛機懸吊展示場，館內44架中、美、蘇國寶級軍機實體機展示。

紀錄了國共內戰期間深入敵軍蒐集情報的黑蝙蝠與黑貓中隊，以及搭載過四任元首，創下0失事紀錄的空軍一號—中美號，每一架飛機都走過大時代的歷史歲月，默默的捍衛家園，守護台灣，航空教育展示館邀請您一起揭開空軍建軍歷史的神秘面紗，了解這些航空英雄的豐功偉業。

除了軍機展示之外，還有各種飛彈武器裝備、航空文物的展示，此外館內提供DIY課程，體驗飛機結構與飛行原理，館內也規劃眷村文化館販售在地美食與特色伴手禮，替這趟充實的空軍航太之旅劃下一個美好的句點。

- 開放時間：每日08:00-17:00購票入館
(憑票根7日內免費參觀軍史館)除夕休館

- 連絡電話：07-6258111
- 地址：高雄市岡山區致遠路55號

白色戀人貨櫃屋



屋感覺，坐在鞦韆沙發上，戶外風景透進玻璃，隨便拍都好看。

浪漫愛河畔約會景點再添一個，純白色系外觀的「白色戀人貨櫃屋」依傍河畔，白天風格清新、晚間點點串燈格外浪漫，搭配異國料理、調酒，氣氛浪漫愜意，透明球型鞦韆懸掛半空中是網美最愛，在網路上是十分受歡迎的熱門打卡點。半開放式的用餐空間，讓客人邊享用美食、邊欣賞景致，一樓緊鄰河邊、二樓俯瞰愛河，一樓有最夯的透明球型鞦韆與泡泡屋，以及美式野餐風擺設，二樓座位區視野開闊，打造成玻璃

高雄流行音樂中心

位於高雄亞洲新灣區中心，由西班牙建築團隊結合台灣團隊施作，設計團隊運用海洋元素，勾勒出不同特殊造型的建物外觀，不僅是南臺灣流行音樂展演核心，更是國際級音樂文化地標，以流行音樂為亮點，海洋文化為傳承，打造音樂休閒新基地。

愛河與高雄港海域的交會地帶－愛河灣，高雄流行音樂中心就坐落於此，分為高低塔、珊瑚礁群、鯨魚堤岸、海豚步道、LIVE WAREHOUSE區域，其中，高低塔區域又包含高塔、低塔、海風廣場與海音館，高低塔以海浪高低起伏前衛特殊設計作為主場館的外觀設計，並連結高雄「海港」城市印象。

- 開館時間：星期二到星期五：14:00 — 20:00

星期六到星期日：12:00 — 20:00

星期一休館



高雄旅遊網

[https://theme.maolin-nsa.gov.tw/butterfly/
index.html](https://theme.maolin-nsa.gov.tw/butterfly/index.html)
<https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/201>

<https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/264>
<https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/1139>
<https://khh.travel/zh-tw/attractions/detail/1175>



漱口水怎麼用 錯誤觀念大釐清

臨牀上錯誤使用漱口水的人其實非常多，最常見的錯誤行為包含：只用漱口水而不用牙刷與牙線清潔、用完漱口水後又用清水漱口，或是漱口水的使用頻率過高，可能會過度刺激口腔粘膜，導致粘膜脫落或紅腫等。

牙線+牙刷+漱口水，三大工具備起來

陳俊龍牙醫師強調，牙齒清潔絕不是漱口水就能解決，建議口腔的清潔順序是：

- ①先使用牙線將齒縫的食物殘渣去除。
- ②使用牙刷將牙齒表面與牙縫清潔乾淨。
- ③最後使用漱口水，清除縫隙中可能殘留的細菌。建議使用

漱口水時，至少在口中維持30秒-1分鐘，最久到2-3分鐘也沒問題。切記漱口水用完之後，不需要再以清水漱口，以免將有效成分沖掉。

此外，可在刷牙後等待一段時間，讓牙膏發揮功能後，再使用漱口水效果會更好。若是生活忙碌難以等待時間者，也可將漱口水放置在工作地點旁，利於隨手取用，讓您的潔牙過程更完整！

人人都可使用漱口水？醫師說：六歲以下不適用

琳瑯滿目的漱口水商品，使用方式與成分大有不同，到底該如何選擇？陳俊龍牙醫師表示：一般漱口水主要功能為清潔牙齒、幫助清除牙菌斑、預防口腔異味與保持口腔潔淨等；藥用漱口水則作為口腔內殺菌消毒使用。同時，使用漱口水也必須配合正確的刷牙習慣，才能達到預期效果。

食藥署提醒：藥用漱口水大多為成藥或是醫師藥師藥劑生指示藥品，有效殺菌成分chlorhexidine gluconate或cetylpyridinium chloride符合規定濃度範圍。成藥漱口水可於藥局、藥商、百貨店、雜貨店及餐旅服務商等五大業者購買；指示藥品的漱口水則須於藥局購買；一般漱口水則在市售商店即可購買，如含氟漱口水（總含氟量1500ppm以下）。

民衆在購買漱口水時，無論是那一種產品，務必閱讀標示，了解產品的成分與使用方式，確認是否符合自己的需求，適時適量使用；並且可選擇成分不含酒精者，較不刺激口腔。若是購買藥用漱口水，須注意產品標示上是否有合格的許可證字號。

參考資料

食藥好文網

<https://articleconsumer.fda.gov.tw/subject.aspx?subjectid=3&id=3645&parentid=76>

衛生福利部台中醫院衛教資訊



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



體質調整好
季節變化沒煩惱！

清新

舒暢

每一天



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



港香蘭
應用生技



完整活力配方 當您的健康靠山

現代人因營養過剩及精緻飲食，容易增加身體額外的負擔，港香蘭採用天然紅麴菌發酵培養，大幅提高紅麴活性成分Monacolin-K之含量，以完美比例融合珍貴的丹參及輔酵素Q₁₀，促進新陳代謝，健康維持。



紅 麴

精選天然紅麴菌發酵培養，大幅提升紅麴中活性成分Monacolin K之含量。



丹 參

含有丹參酮(Tanshinone)等活力元素，增強體力、精神旺盛。



輔酵素Q₁₀

高效能Q₁₀，是合成能量的關鍵物質，主要與能量的循環有關，是活力生活基本元素。

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