



蘭香港

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
高雄字第1104號
雜誌

9-10月號
2015 September-October

你還在跟馬桶奮戰嗎？
順便先整腸！

健康中秋，月圓人不圓
有腸識，才能腸命百歲
穴位按摩+食療，教您如何不吃藥也能顧腸胃
多食好菌，健康加倍

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

健康美麗 無負擔

活菌數高達**1000億/日**

綜合乳酸菌(含12種活性乳酸菌)

- ✦ 綜合水果酵素 ✦ 水溶性纖維
- ✦ 木寡糖 ✦ 天然啤酒酵母

- 幫助維持消化道機能
- 改變細菌叢生態
- 促進新陳代謝、健康維持
- 幫助消化、排便順暢



港香蘭應用生技榮獲
TGA 澳洲藥品管理局認證

TGA Health Safety Regulation

PIC/S GMP



Contents 2015 September-October

保健廣場

發行人：蔡宗義
 發行所：遠東醫保健藥雜誌社
 地址：台南市永寧區環工路9號
 電話：06-233-6661
 傳真：06-232-1021
 網址：www.kaiser.com.tw
 e-mail：kp@kaiser.com.tw

◆ 遠東醫藥

服務諮詢專線：0800-317317

◆ 遠東藥應用生技

服務諮詢專線：0800-728365

九月 September

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

十月 October

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月及10月上週及訂貨日
 紅色字為休假日

國民健康專欄

- 01 大腸癌篩檢，「腸」保您健康
- 02 母乳庫十年成果 感謝您的愛心參與！

藥膳美食

- 03 香紫茶
- 04 平民費腸料理食譜：萆苳薑絲鱸魚湯

專題報導

- 05 健康中秋，月圓人不圓
- 07 有腸識，才能壽命百歲
- 09 如何不吃藥也能顧腸胃
- 11 腸道不只消化，還跟3件事有關：
免疫、代謝、心理健康
- 13 多食好菌，健康加倍
- 15 4招讓腸道放鬆、微笑

人物專訪

- 17 竹北市永濟中醫診所 游志聰醫師
- 20 法律小常識

基原鑑定

- 21 防風
- 22 陳皮

活動訊息

- 23 2015台灣生技月 生物科技大展
- 24 機關團體參訪活動

大腸癌篩檢，「腸」保您健康

報載某藝人的媽媽，6年前被驗出罹患大腸癌，4年前被檢查出癌細胞轉移到肺，不幸病逝，64歲尚屬年輕的年紀，給家人留下無限哀思與我們亦深感遺憾！大腸癌發生人數自民國95年以來已是所有癌症發生人數的第1名，同時是十大癌症死亡原因第3位，每年發生人數約計14000人，死亡人數超過5000人。大腸癌不僅是個人健康問題，更是家庭及整個社會必須共同面對議題。

國民健康署邱淑媿署長表示，大腸癌並不可怕，早期發現、早期治療是最重要的防治原則，近年來透過癌症篩檢的推動及醫療進步，0-1期大腸癌治療五年存活率高達8成以上。邱署長進一步指出，研究已經證實定期透過簡單的糞便潛血檢查，可以有效降低大腸癌死亡率2-3成，因此，國民健康署自93年起針對發生率較高的50歲以上民衆提供定量免疫法糞便潛血檢查，這種新型糞便潛血檢查是安全、簡單又準確的篩檢工具，沒有侵入性、不會有疼痛感，檢查前也不必限制飲食，非常方便。

根據國民健康署103年統計，全年共有120萬人接受篩檢，發現息肉個案數3.2萬人及大腸癌逾2,000人，3萬多個家庭因此免受癌症威脅。除了篩檢，更可從源頭預防大腸癌，邱署長指出，實證研究已經提出肥胖的人罹患大腸癌的風險比一般人高出1~2倍，且21~25%的大腸癌可歸因於身體活動不足、無規律運動。因此邱署長呼籲，民衆必須掌握「規律運動、少吃燒烤紅肉、多吃蔬菜」的生活原則，並注意體重控制。邱署長表示由於大腸直腸癌在早期常無症狀，隨著病情的進展愈發嚴重，等到民衆發現有異常時，例如解血便或大便型態改變，常為時已晚。大腸癌的發生隨著年齡攀升，50歲較30歲發生率高達近10倍！國民健康署針對已經50歲-74歲的民衆，特別每兩年提供一次免費大腸癌糞便潛血檢查，如果檢查結果為陽性者，選應該接受大腸鏡確診檢查，50歲-74歲有意參加篩檢的民衆，可以向縣市衛生局連繫並參加大腸癌篩檢，為自己的健康把關。

轉自：衛生福利部國民健康署

母乳庫十年成果 感謝您的愛心參與！

在古早的年代，還沒有所謂“配方奶”或“嬰幼兒奶粉”問世，通常無法被自己母親哺餵的嬰幼兒，常常會需要其他“奶媽”協助，甚至於有錢人家的公子小姐，都是被篩選過身家清白、身體健康的奶媽所養大，這也是一個很簡單的母乳分享概念。

過去幾十年“配方奶最營養”的繆思，在現代這個年代藉由實證醫學慢慢被修正，母乳哺餵觀念也逐漸深入人心，社會大眾也重新認知母乳的重要性。臺北市立聯合醫院和平婦幼院區小兒

科主治醫師張芳瑗表示，世界衛生組織及聯合國兒童基金會已於1980年發出共同聲明，當親生母親無法哺育母乳時，應選擇適當來源的母乳來餵食嬰兒。

張芳瑗表示，取代過去傳統『奶媽』的角色，母乳庫宛如現代奶娘，經由專業人員把關處理，進而提供給需要的嬰幼兒完整又安全的母乳營養。母乳庫設置也是世界衛生組織積極推廣的婦幼衛生政策，尤其對於罹患重症的高危險嬰兒，當親生母親無法哺育母乳時，提供安全無菌的捐贈母乳更是當務之急。

台灣第一座母乳庫，是2004年底在臺北市政府衛生局的推動下，設置在臺北市立聯合醫院婦幼院區，這座母乳庫也是全亞洲第一家非營利可處理捐贈母乳的機構。自成立至今，母乳庫始終嚴格遵守北美母乳庫協會及英國母乳庫協會所制定的標準作業流程，並通過英國母乳庫協會認證，成為全亞洲第一個獲得國際認證的母乳庫。

張芳瑗指出，過去十年來，已經有全台灣共2,713位愛心媽媽參與捐乳，處理捐贈母乳量共計兩千九百萬c.c.，惠惠全國1,456位罹患疾病的高危險嬰兒，其中90%是早產兒。母乳庫與國民健康局配合，在2009年底於台中署立醫院成立母乳庫衛星轉運站，提供中南部捐乳者及領乳者更便利的方式獲得資源。目前平均每年捐乳人數大約300~400人，捐乳量約300萬~450萬c.c.，愛心捐乳源源不絕，持續給予需要的嬰兒。

針對想捐出愛心母乳的媽媽，母乳庫及衛星站提供完整及一站式的便利服務，首先可於電話中與專責人員完成快速簡單的健康問卷，之後只需要愛心捐乳者親自到達母乳庫/衛星站一次，完成詳細問卷、抽血檢查、了解相關權益及捐乳處理流程並簽署同意書，約10~14天後即可接到通知是否可開始捐乳。

母乳庫目前可接受合格捐乳者抽血檢查前一個月及抽血後的母乳，直到捐乳媽媽自己的寶寶滿6個月為止。捐贈母乳須以冷凍袋裝方式親自或交由低溫宅急便送至母乳庫/衛星站，運費均由母乳庫負擔。愛心捐贈乳經由匯集、低溫滅菌及細菌檢驗的處理流程之後，無菌合格的捐贈乳即可提供給需要的嬰幼兒。

張芳瑗說明，目前可申請取得愛心捐乳的首要優先順位為住院中的早產兒，可提供至出院或矯正年紀達40週。其次才為出院的早產兒或住院中的重大疾病（如：手術後、先天性特殊疾病必須以母乳餵食、母親疾病或藥物不宜哺餵自己寶寶）的足月兒。

符合申請條件並有需求的嬰兒，即可請負責診治的醫師上母乳庫網站下載醫囑單，填寫後傳真至母乳庫/衛星站，經母乳庫負責醫師審核後，即可提供一星期領乳者所需要的母乳量。她提醒大家，對所有的寶寶而言，母乳庫的捐乳只是扮演短暫輔助角色，最重要也最適合的營養來源，永遠是自己母親的母乳。

母乳庫成立至今十年，以提供安全的捐贈乳為最大責任，母乳庫珍惜每一滴捐贈的母乳，因為每一滴母乳都能幫助生病的孩子更快地康復。

預防夏季胃腸型感冒—香紫茶

材料：藿香10克、紫蘇葉10克、陳皮10克、冰糖適量。

- 作法：
1. 先將藿香、紫蘇葉、陳皮洗淨。
 2. 8杯水煮沸後，上述材料加入煮沸2分鐘後，加蓋熄火。
 3. 稍等冷卻，濾渣後，加入適量冰糖，即可飲用。

功效：清熱解暑、化濕和中

說明：夏季氣候炎熱，汗孔大開的情況下，多數人冰品、空調貪涼消暑，一熱一冷之間，可能就會有四肢酸軟無力、頭痛頭脹伴有腹痛、腹瀉或嘔吐等腸胃不適症狀，此藥茶中的藿香有化濕和中、解暑等作用，對胃腸神經具有鎮靜作用以及抗菌作用，配合發汗解表的紫蘇葉、理氣燥濕化痰的陳皮，可預防夏季感冒、胃腸不適。本茶飲均為芳香成分，不宜長時間煎煮。

食材說明

藿香

性味：辛微溫無毒。

功效：清熱止渴，除煩鎮嘔，利尿解毒。



紫蘇葉

性味：辛溫無毒。

功效：解表散寒，理氣寬胸，鎮咳、利尿，鎮痛鎮靜，健胃安胎，解魚蟹毒。



陳皮

性味：辛苦溫無毒。

功效：芳香健胃，理氣健脾，燥濕化痰，鎮咳止嘔。



蔘苓薑絲鰻魚湯

材料：蔘苓調理御膳包2包、鰻魚200公克、枸杞10克、薑絲10克、米酒300cc、麻油、蔥絲些許。

- 作法：
- 1 鰻魚洗淨切片；枸杞先泡溫水泡軟瀝乾備用。
 - 2 將御膳包包300cc熱水取出藥汁。
 - 3 加入米酒、鰻魚片、枸杞以中火煮至鰻魚肉熟即可。
 - 4 起鍋前加入薑絲、蔥絲、麻油調味即可。

註1：御膳包可以個人喜好更換不同種類。

註2：魚類可依個人喜好或季節更換。

- 說明：
- 蔘苓調理御膳包基底以平民養腸中藥-四神湯為主，輔以西洋參、白豆蔻加強補氣開胃調理。
 - 四神湯為中國傳統藥膳，發源於二十世紀，原稱四臣湯。相傳源自清朝乾隆皇帝下江南時，身旁伺候的四位大臣由於過度操勞，相繼病倒。經人開出「芡實、蓮子、淮山（山藥）、茯苓等四種藥材燉豬肚的藥方，四人服用後即告痊癒，乾隆大悅，昭告天下「四臣，事成！」，宣示四位大臣一切安好。由淮山、芡實、蓮子、茯苓這中藥的四臣組成，因「臣」和「神」同音，民衆口耳傳久而久之即成四神。
 - 此藥膳可利濕、健脾胃、固腎補肺、養心安神、增強免疫力。
 - 「四神」可以治療消化不良、容易拉肚子，能吃不長肉、長不胖的人，且價格大眾，為食慾不佳之食療佳品，加上鰻魚補充天然蛋白質與膠質、DHA，更適合養顏美容及需要用腦的學生、上班族群。



健康中秋，月圓人不圓

一年分四季，一季又分孟、仲、季三月，八月是仲秋之月，而十五日又是月的中間，因此，八月十五稱為「仲秋」或「中秋」。傳說中，八月十五日是月神嫦娥的生日，民間習俗會在此日擺設水果、月餅、焚香燒金祭月。祭拜後，家人在庭院中，一邊吃著月餅一邊賞月，共享天倫之樂。隨著歲月的演進，除了賞月吃月餅之外，大家會與親朋好友舉辦烤肉，一起談天說地。每到中秋，街道邊家家戶戶都在烤肉，已經成了從北到南大街小巷的特殊景象。

烤肉活動雖然有趣，可以增進家人或朋友間感情，不過往往在不知不覺中攝取過多的高油脂高熱量食物，中秋佳節過後，不僅人團圓了，身體也跟著圓了。主要原因都是一夜狂歡，不知不覺吃入過多的高熱量食物，表一為常見的高熱量之烤肉食材。

表一、常見高熱量之烤肉食材熱量表。

名稱	熱量 (大卡) / 個	名稱	熱量 (大卡) / 個
百頁豆腐	480	培根 (片)	75
秋刀魚 (隻)	220	豬血糕	70
三節翅	180	貢丸	45
香腸	140	甜不辣	30
牛小排 (片)	115	鑫鑫腸	25
梅花肉 (片)	100		

表二、常見低熱量之烤肉食材熱量表。

名稱	熱量 (大卡) / 100公克	名稱	熱量 (大卡) / 100公克
小卷 / 花枝	75	雞胸肉 (片)	35
文蛤	70	青椒	35
豬里肌 (片)	55	茭白筍	23
洋蔥	40	草蝦 (隻)	20
菇類	40	絲瓜	20

為了維持身體的健康，烤肉時應遵守「三少一高」的飲食原則：少油、少鹽、少糖和高纖。選用低油脂的雞腿肉、海鮮類（如花枝、蝦子）與瘦肉，減少油脂和熱量的攝取。另外，蔬菜類含有豐富的纖維質，可以增加飽足感，如茭白筍、甜椒、青椒、香菇、絲瓜、金針菇等，都是方便且適合搭配烤肉的食材。表二為常見的低熱量之烤肉食材。

除了了解烤肉食材的熱量之外，另一個不可忽視的高熱量、高油脂的來源是烤肉醬。烤肉時，食材通常會先用醬油等調味料醃製，若烤肉時又再塗上過量的烤肉醬，就會吃下過多的熱量。另外，高鹽也會增加腎臟負擔，尤其是心臟病、高血壓或腎臟病的患者，更會增加疾病的負擔，建議自製日式沾醬，如使用蘿蔔泥、柴魚、少許日式醬油調味，或是使用加水或檸檬汁等來稀釋。

低卡烤肉食譜—《檸檬雞腿》

材料：雞腿4支、新鮮檸檬汁4大匙、洋蔥1粒。

- 作法：
- ① 雞腿去皮，切成適當大小，用刀在雞肉上劃幾道刀痕，灑上些許黑胡椒與海鹽調味後放在一個大碗內。
 - ② 洋蔥切丁，與新鮮檸檬汁一起均勻的灑在雞肉上，確定每塊雞肉都能覆蓋到。
 - ③ 用手揉捏攪拌，讓檸檬醬汁與洋蔥的氣味深入雞肉的切口中，再用保鮮膜包好冷藏醃漬一夜入味。
 - ④ 隔天要烤的時候將碗中的醬汁一邊烤一邊刷在雞肉上，不要再塗別的烤肉醬囉。

（資料來源：<http://www.gq.com.tw/life/food/content-19321.html>）

烤肉時，更可以選擇可去油解膩消脹氣的飲料，像是油切纖茶、山楂烏梅茶、檸檬水等等，不僅降低油膩感，也可以幫助腸胃消化。

除此之外，食用完月餅或是烤肉後，不妨吃點酵素或益生菌清清腸道、促進腸道蠕動與食用些可以降低膽固醇或是三酸甘油脂的保健品，如紅麴或是魚油，讓身體更無負擔。另外，考慮和家人出去散散步吧！除了可以消耗一部分熱量，難得和家人團聚的月圓之夜，出去走走路、聊聊天，為中秋佳節畫下完美句點。





有腸識，才能腸命百歲

民以食為天，近年來，食安的問題已逐漸引起大家的關切，人每天都需進食，當食物進入體內經由腸胃開始消化、吸收時，並會提供人體細胞內所需的養分，當腸道開始無法正常運作及老化時，既可能造成身體不適之現象，例如：消化不良、排便不順及免疫力下降等現象，所以腸胃在人體擔當的份量非「腸」之大。

細菌在腸道扮演的重要的角色，大家聽到細菌的第一個反應，應該都是負面的居多，尤其到了炎炎夏日，新聞總是會出現某某國小或國中學生因營養午餐集體腹瀉嘔吐的症狀，或是戲水後沒有做好衛生清潔並馬上進食，所造成的腸道細菌感染等的症狀。

其實細菌這個名詞並不全是壞的，像是在人體腸道中的細菌就分為三種，分別是益生菌、有害菌及中性菌，而腸道中對人體有益並且可以耐胃酸、消化液以及對抗壞菌的細菌我們稱之為「益生菌」，當體內的益生菌優勢大於有害菌時，中性菌的立場就會傾向於益生菌，使得益生菌在腸道中佔有優勢的地位，便可以保護腸道讓有害菌無法侵入腸道中。

當人體腸道中擁許多益生菌時，便可以預防或改善腹瀉的症狀、緩解乳糖不耐症、預防生殖系統感染、增加免疫力、促進消化系統、降低膽固醇、幫助養分及營養的吸收等等的好處。

那如何使老化的腸道恢復年輕，除了從外面市售的優酪乳獲取益生菌之外，可以從生活飲食來加強改善，像是多吃含有抗氧化素、茄紅素、花青素的蔬果及豆類等天然食物，便可以增加腸道益生菌生成，所以想要有年輕的腸道便要讓腸道擁有好菌。

除了益生菌和腸道年齡相關之外，那我們該如何判別自己的腸道是否年輕，其實有一些警訊可供參考，像是出現便秘、脹氣、口臭、頭痛、皮膚粗糙、疲勞、脾氣暴躁及憂鬱等警訊時，您的腸道可能已老化或不健康。

人不管是靜態還是動態皆需消耗體能，那人的體力從何得來，其中最重要的就是飲食攝取，當我們攝取食物時，腸道開始蠕動，幫我們的食物消化掉，當食物消化完之後，排出便是一個很重要的環節，當您的腸道無法正常運作的時候，大量的已消化食物堆積於體內，以上的警訊便會慢慢的出現，當您又無視於警訊的同時，身體的免疫系統便會開始失調及加速造成癌症因子的出現，因此養成每日排便的習慣和保持腸道有好菌，便是維持腸道年輕的不二法門，也是延年益壽的好方法。

由於現在人工作繁忙熬夜，三餐在外、飲食不正常便是家常便飯，據衛生福利部統計大腸癌是國人十大癌症中排名前三，有報導指出，罹患腸道不適及罹癌之高風險群皆有以下不良習慣：長期三餐不正常、攝取高脂肪高膽固醇及含糖食品、纖維素攝取過少、攝取辛辣食品及飲酒等。而大腸癌並沒有像其他癌症有一些徵兆，往往發現時已經為時已晚，那大家該如何保健腸道的健康，就要搭配飲食、運動以及調適身心壓力去著手。

飲食方面，每天必須攝取足夠的水分，並且餐餐有蔬果進行調配，含糖的飲品盡量不去攝取，而且盡可能的細嚼慢嚥，再搭配市售含有益生菌或寡糖的保健食品或飲品。

運動方面，隨時注意走路姿勢是否正確，並且定時做20分鐘的腹部按摩，每週須快走3~4次，一次維持30分鐘左右，即時工作再怎麼忙碌，也要抽出30分鐘到一小時做有氧或無氧的運動。

生活作息方面，三餐定時定量，不可暴飲暴食，並且每天必須排便。

身心壓力方面，首先評估自己的壓力及壓力來源，並且尋找出屬於自己的紓壓方法，可以利用空閒時間做些冥想、腹式呼吸以及伸展運動，休假時往戶外踏青多看寬廣的視野。

人的壽命及健康其實取決於腸道，當我們擁有年輕活力的腸道，並可以和一些疾病說掰掰，而許多的免疫調節也與腸道的活力息息相關，所以說腸道為人類第二大腦之稱也不為過。





如何不吃藥也能顧腸胃

中醫在養生保健領域十分重視脾胃功能,並將脾胃功能簡稱為“胃氣”。五行理論,脾屬土,取萬物源泉之義,難養而易傷。而飲食不節是損傷脾胃的重要原因。既然傷了必然要養才能平衡機體,重建健康,那麼我們應該採取什麼方法呢?

遵循保護腸胃飲食原則

- 1 定時定量：即每日三餐定時，到了規定時間，不管肚子餓還是不餓。都應主動進食。避免過饑或過飽，使胃保持有規律的活動。每餐還應保持食量適度。
- 2 溫度適宜：飲食的溫度應以“不燙不涼”為度。否則，過燙過冷的食物進入胃部之後，都會刺激胃黏膜，久而久之，易引發胃病。
- 3 細嚼慢嚥：對食物充分咀嚼，使食物盡可能變“細”，以減輕胃的工作負擔。咀嚼的次數愈多，隨之分泌的唾液也愈多。對胃黏膜有保護作用。
- 4 飲水擇時：最佳的飲水時間是早晨起床空腹時及每次進餐前一小時。餐後立即飲水會稀釋胃液。湯泡飯也會影響食物的消化。
- 5 適當補充維生素C：維生素C對胃有保護作用。胃液中保持正常的維生素C量。可有效發揮胃的功能，保護胃部和增強胃的抗癌力。
- 6 多甘多暖：甘味食物能滋補脾胃。比如山藥、小米、南瓜等食物，都具有很好的補益脾胃的作用，且可以提高免疫力。

藥膳對症滋養

• 山藥

有益氣養陰、補脾肺腎、固精止帶的作用。《本草正》稱其能“健脾補虛，滋精固腎，治諸虛百損，療五勞七傷……”山藥因含有較多的營養成分，又容易消化吸收，且藥性平和，補而不滯，滋而不膩。故尤其適用於慢性疾病或病後虛弱羸瘦患者的調養。

藥膳 山藥苡仁粥

山藥粉60克，薏苡仁30克。先將薏苡仁洗淨水煮，將熟時，調入山藥粉，用文火繼續煮至粥熟。早晚溫服。功能健脾益氣，滲濕止瀉。適用於脾氣虛弱、食少便溏，或脾虛不運、濕濁下注之婦女帶下等證。

• 大棗

有補中益氣、養血安神、緩和藥性的作用。大棗不僅有保護肝臟、增強肌力和增加體重等作用，它還有一個最突出的特點是維生素含量高。因此，大棗有“天然維生素丸”的美譽。由於大棗有良好的滋補作用，故深受百姓的歡迎，民間有“一日吃三棗，終身不顯老”之說。

藥膳 黃耆大棗粥

黃耆30克，大棗30克，糯米100克。先將黃耆煎水取濾液，大棗去核，然後將黃耆液、大棗肉與糯米一起熬成稀粥。早、晚趁熱服食。功能益氣健脾、養血安神、固表止汗。適用於脾胃

氣虛、食少便溏、倦怠乏力及年老體弱、血虛萎黃、婦女臟躁、神志不安及產後體虛所致的表虛自汗或感冒。

● 薏苡仁

有利水滲濕、健脾、除痹、清熱排膿的作用。由於薏苡仁含有多種維生素和礦物質，故常作為病中或病後體弱患者的補益食品。薏苡仁不論用於滋補還是用於治療，作用都很緩和，故須服用一段時間後，方能見效。由於本品中含有豐富的維生素B，因此對防治腳氣病十分有益。常食本品還有保持皮膚光澤細膩、消除粉刺、色斑等作用。

● 藥膳 薏仁蓮子粥

薏苡仁50克，蓮子肉30克，冰糖屑、糖桂花適量。將薏苡仁、蓮子肉洗淨後，放入鍋內，加水適量，武火燒沸，文火熬煮至半熟，加入冰糖屑、糖桂花，煮至熟即可出鍋。功能健脾止瀉、固澀止帶。適用於脾胃氣虛、食欲不佳、大便溏薄或脾虛帶下等病症。此外，本膳還常用於腳氣浮腫、傳染性軟疣、扁平疣等。

● 山楂

有消食化積、行氣散瘀的作用。現代藥理研究證實，山楂能增加胃中消化酶的分泌，促進食物的消化吸收。其所含脂肪酶可促進脂肪分解，使肉食易被消化，故為消化油膩肉食積滯的要藥。本品又有增加冠脈血流量、擴張血管、降低血壓、降血脂等作用，對於冠心病、高血壓病、血脂紊亂等患者，有較好的療效。

● 藥膳 山楂薏仁粥

薏苡仁30克，粳米100克，洗淨，放於砂鍋中，加水1000毫升，燒開後，加入山楂50克，小火慢熬成粥，再加白糖適量。分兩次空腹服用。功能健脾止瀉、消食化積。適用於脾胃虛弱、消化不良、脘腹脹滿、噯氣吞酸、腹痛便溏者。



腸道不只消化，還跟3件事有關：

免疫、代謝、心理健康

最近五年，腸道的研究超越了消化功能，有驚人的發展，與人體的免疫、代謝、心理健康有著密切的相關性。

腸道是人體中最操勞的器官，人的一生腸道需要處理多達64噸的食物，相當於12頭大象，腸道支配了七成的免疫細胞，以及九成的幸福激素，胖瘦、自閉、憂鬱、記憶力都和腸道的菌落種類有關，腸道容易受傷害，需要特別照顧，沒有人一出生就便秘，只是腸道天生敏感又容易受傷害，需要特別注意照顧，偏偏許多人不夠疼惜自己的身體。

人體腸道包括小腸（6-7公尺長）及大腸（1.2-1.5公尺）。生理機能包括分泌消化液、消化吸收代謝、糞便排泄作用、防護免疫作用（人體70%免疫細胞存在腸道）。腸道住滿浩瀚巨量的微生物，包括細菌、病毒、黴菌、原蟲、寄生蟲。單就細菌而言，數量就高達百兆以上，種類千百種，重量在一公斤之上。腸道細菌對人而言，有好（益菌、共生菌，占10~20%），有壞（害菌、致病菌，占20%）及不好不壞也可變好或變壞的中間菌（伺機菌、中性菌，占60-70%）。

好菌的發酵作用，對人有利。壞菌的腐敗作用，會產生毒性代謝物，有惡臭，引人致病、老化、甚至癌變。中間菌則視何者占上風而靠攏變成好菌或壞菌，故有條件致病菌之稱。

健康時，腸道共生菌與人體和平相處、共生互利。一旦菌群生態失衡（dysbiosis），害菌壓過益菌，會導致宿主發炎，生病。腸道菌與腸、腦形成「菌—腸—腦軸」，調控全身之神經傳導、內分泌、生理代謝免疫功能，因而與全身各種疾病皆有關聯。

能夠改善腸道微生物群（gut microbiota），產生對人體有利作用者，包括：

- 1 益生菌（probiotics）：以乳酸菌為代表，含乳酸桿菌、雙歧桿菌、酵母菌、腸球菌、鏈球菌等。屬於適量補充有益宿主健康之微生物。
- 2 益生菌（prebiotics 益生元、益菌素）：含寡糖、膳食纖維（水溶性及非水溶性）、部分中草藥。透過飲食補充，可增加腸內益菌生長，具養菌作用。尤其寡糖，有利好菌生長。
- 3 合生元（synbiotics）：指益生菌和益生元的組合製劑，可發揮益生菌的活性，又可選擇性地增加菌種數量，使益生菌作用更顯著持久。
- 4 益生素（biogenics）：為萃取多種共生乳酸菌分泌物及菌體物質成分之製劑。
- 5 益生源素（probiogenics）：指兼具合生元及益生素作用者。

腸道保健調養之道，包括：

- ① 飲食：宜多素少葷，因益菌是素食者，而害菌多葷食者。日食三蔬二果，細嚼慢嚥，七分飽，因食物酵素不耐熱，可生熟各半。
- ② 改善腸道機能：可補充益生菌，酵素，植化素。每日喝水1500cc以上，排便1-2次(每星期不少於3次)，充分休息及睡眠(日睡6-7小時，晚上11點後關燈入睡，午睡不超過半小時)。運動方面，每日步行千萬步。注意保暖，維持體溫36.5-37.5度之間，不濫用藥物。
- ③ 提升免疫力：知足常樂，笑口常開，心存善念與感恩，正面思考，自然紓壓。
- ④ 營養充足：七大營養素要均衡攝取，食物以少量、多樣，少加工食品，在地，當季，新鮮為考量。

可從糞便及腸氣(屁)兩方面來判定腸道是否健康。正常便便含七八成水分，軟硬適中，呈香蕉或牙膏狀，金黃色或褐土黃色。每日200公克，一次排出2-3條，可在2-10分鐘內排完。每週最好不少於3次排便，而腸氣則每天排出5-10次。若腸氣有臭味，是壞菌腐敗後產生之氣體，多食葷食後常會出現，建議多素少葷。



多食好菌 健康加倍

腸內的細菌與人體存在微妙的共生關係，依照對人體的作用，分為有益菌、中間菌及有害菌三類，腸胃道保健 就靠有益菌，空腹食用，效果最好，益生菌的功能中，最受醫學認可的是在腸道中具有可抑制壞菌的作用，以提升人體健康，一般稱為「好菌」或「益生菌」。

當益菌（又稱益生菌）多時，能維持腸道健康，讓害菌無法惡作劇，反之，如果害菌增加，打破原本制衡的關係，就容易出現包括不正常放屁、便秘、拉肚子、消化不良等的明顯症狀，若害菌持續孳生，甚至會造成癌症等文明的發生。這些益菌會隨年齡增長而慢慢減少，而有害菌可能會不斷地增加，造成老化、腸道功能不健全、皮膚不佳等問題，因此想要擁有容光煥發的好氣色，提高腸內好菌的種類及數量是必要的。

益菌對於腸道6大好處

- 1 增加身體自我保護力
- 2 增進食物營養吸收
- 3 促進腸道蠕動
- 4 平衡腸道菌叢生態
- 5 促進維他命合成及酵素產生
- 6 幫助排便順暢



如何選擇適合自己的益菌

益菌商品可分為兩種層級，分別是食品級和藥品級。食品級以發酵乳品為主，含活菌劑量低，但價格和口味容易接受，適合作為日常飲料。藥品級益菌，多做成膠囊，活菌含量高，每顆膠囊至少應含10億個活菌以上才有療效。

針對選擇優質益生菌產品前應先注意以下幾點：

若要抗過敏，可挑含益生菌保健食品，購買時可看包裝盒上的註記選擇菌種，同時含有腸道保健菌種及抗過敏菌種的產品較好。

有些客群喝牛奶容易腹瀉，患有乳糖不耐症，買益生菌產品時需挑選「無乳糖」配方的產品。

現在有新的菌種包覆技術(Heat shock)，可讓菌類安全通過胃酸、膽鹼的破壞而到達腸道，此種特殊包覆技術是將纖維、寡糖等物質將菌種包起來，到達腸道後才會慢慢把外膜分解，使裡面的菌種定生在腸道內，而不會在胃部時就全部被胃酸破壞。

益生菌要能存活，需有寡糖供給能量，這在一般食物中不易取得且數量很少，所以益生菌保健食品中若有添加寡糖，可讓菌種進入腸道後較穩定，更能發揮保健作用。

使用益生菌注意事項

益生菌對人體的好處多多，但使用時一不小心，還是會破壞原有的功能，而徒勞無功，甚至反而有害，因此使用時也要特別注意。

- **不可加熱：**益生菌產品不可加熱，如果天氣冷不想喝冰飲，可先放在室溫下稍微退涼，即使要稍微溫熱一下，也不可超過40度，以免降低益生菌的活菌數。
- **冷藏保存：**現在科技的進步，有些益生菌產品已可不需放置冰箱冷藏，但大多仍以冷藏保存會更好，要特別注意產品所標示的保存方法。
- **保存期限：**時下很流行自製優酪乳或優格，何一成表示，自製優酪乳或優格要注意益生菌的來源是否可靠、正確的做法為何，製作後也必須迅速冷藏保存，尤其是自己製作成優酪乳或優格的保存期限，仍和原來的乳品保存期限相同，切勿以為製成優酪乳或優格產品後保存期限可拉長，它還是會腐壞的。

剛開始使用益生菌有時會出現輕微腹瀉，可能是腸胃正在調整適應中，但如果持續腹瀉好幾天、停吃保健食品就不拉，建議立即回診與醫師討論。

參考資料

2009/03/21 蘋果日報專刊





4 招

讓腸道放鬆、微笑

大腸是人體第二大腦，腸道與大腦會互相影響，當緊張、憂鬱的時候，腸道功能很容易就會失調，長期過勞、壓力、失眠、亂吃，讓腸道更累。腸道裡90%的血清素、50%多巴胺，也就是讓我們產生幸福感的的神經傳遞物質都在腸道製造，想要擁有健康的腸道，除了從最基本的飲食、生活作息來改善之外，可以試試以下幾個方法讓腸道放鬆。

第一招：腹式呼吸

好好呼吸也能舒緩腸道緊張。

坐在椅子上，上半身的背肌必須完全伸展端坐，下巴稍微向內縮，手臂自然下垂。從鼻子吸氣、從鼻子吐氣，呼吸的順序為吸氣、憋氣、吐氣、靜氣成一個循環，盡量緩慢深長，重複此循環25次後，將力量輕輕灌入丹田，緩慢平穩的一般呼吸10次。腹式呼吸法能讓全身細胞受到活化，可獲得充足的力氣及體力，並能促進腸道蠕動，讓腸道有放鬆的感覺。日本富山縣國際傳統醫學中心研究室長永田晟則發表研究報告還指出，腹式呼吸能提升腸道溫度，促進副交感神經的活動，能夠達到燃脂及改善水腫現象。

第二招：健走美腸

在久坐不動、缺乏運動的情況下，腸道的運作也會因此偷懶，使腸道蠕動速度越趨緩慢，推不動便便，出現排便不順、便秘等困擾。在此推薦健走，既和緩又能運動到全身，美腸健走的重點在於加大步伐的幅度，如此一來，骨盆會自然擺動，達到刺激腸胃的功效。

第三招：腹部按摩

腸道按摩可以舒緩小腸的緊張狀態，幫助恢復腸道的正常運作。

先喝一大杯溫開水，仰臥，膝蓋微微彎曲，讓腹部放鬆，以肚臍為中心，約3~4指寬，以順時鐘方向，依序從上方、左上、左下、下方、右下、右上逐點按壓，不必過度用力，配合呼吸更好。

第四招：穴位按壓

在中醫的智慧裡，經絡穴位的敲打、按壓都是我們在日常生活裡，動動手就可以達到自我保健、促進腸道的健康。例如敲打膽經也有幫助，是從大腿根部外側由上往下敲至膝蓋外側。另外，介紹以下幾個穴位—合谷、曲池、足三里也是對消化系統好的大穴。

- **合谷**：位於食指與拇指相交虎口處的合谷穴，是大腸經的原穴，可用大拇指向下、向內按壓。
- **曲池**：位於手肘，屈肘成直角，在肘彎橫紋盡頭處。是大腸經上重要的穴位，按壓此穴可促進腸胃蠕動。
- **足三里**：小腿的正面，脛骨外側一橫指寬。膝眼下方3寸（四指幅寬）。將食指放在膝眼上，其餘三指自然貼近小腿，無名指下緣所到之處即是。足三里是胃經上的合穴，更是治療腸胃病的首選穴。



竹北市永濟中醫診所 游志聰醫師 專訪

中醫之路起源

受到家學淵源的啓蒙，祖父在南投埔里是相當知名的中醫師，所以每天上門求診病患高達上百人，而且台灣早期科學中藥尚未盛行，所以大多使用水藥，印象所及當時每次進藥都是兩大台卡車的藥材，家裡幫忙的人手高達十幾位，包含藥材炮製、水煎等等，游醫師在環境的耳濡目染之下，從小就與中藥材為伍，身體疾病也都是透過中藥治療，更練就了對症下藥的基本功夫。雖然父親沒有接續中醫一職，但家中的相關設備都妥善保留，也讓游醫師得以持續在相關環境中成長，奠定學習中醫的志向與目標。

學醫經歷

大學畢業後，原本要往免疫學發展，該學科的相關權威與發展性都在國外，但因為能夠兼顧照顧家裡以及內心對於中醫的興趣，報考了學士後中醫。一樣是行醫救人也能延續家裡中醫傳統，更重要的是能夠依自己的興趣去做有意義的事，更是重要。台灣早期中醫學習大多是老醫師帶著學徒，造成了中醫的神秘感，一般民眾較難接觸到中藥醫學，現代化學校教育的導入，透過系統性的教學，讓中醫更往下扎根，許多民眾也能夠有機會多了解。

游醫師認為中醫跟西醫，目的都在處理患者的疾病，只是切入的觀點不同，分別透過特有的觀察與治療方式來進行，進入中國醫藥學院一年級的時候就開始跟著坊間職業的醫師學習內科，同時也跟著校內的張瑞麟學長在學習傷科，所以分別都打下了很好的基礎。在內科學習路上受到最大的啓發是位於台中的張國養老師，奠定了根本把脈的基礎，游醫師認為可以透過把脈取掌握了解病患身體的細微變化狀況，例如咽喉痛、膀胱炎或攝護腺炎、胃痛等等，更可以藉由脈象的連結與變化推測出前陣子所患疾病，知疾病所何由來，加以對症下藥。

致力專長與治療經驗

對於呼吸系、消化系及泌尿系疾病逐漸熟稔時，近期開始接觸癌症的治療，游醫師認為所有的疾病來源都跟壓力以及睡眠有關係，要調整睡眠問題首重其釋放壓力，現代人罹患相當高比例的文明病、慢性病，例如高血脂、糖尿病、甚至於癌症初期患者，都是可以透過中醫的調理來改善身體，不過一定要讓自己生活作息正常規律，才能休養生息。

游醫師認為癌症患者的醫治方式依年紀有很大的不同，以初期患者為例，若年紀尚小20-40歲間，應該趁著身體尚能承受進行化學療程，同時配合中醫的治療；若是年紀較大，則必須評估自己身體狀況來決定最適合自己的治療方式。曾經有位年輕患者長期胃不舒服，檢查後發現有潰瘍，經開刀後發現是癌症，腹黏膜已經有嚴重擴散症況，診斷為胃癌四期，游醫師建議中西醫合併治療，重點是恢復正常作息以及規律飲食，在為期6次一個週期的療程中，作到第四次已經檢查不出癌細胞。

治療過程中，病患一定要對醫師有信心，相信醫師治療方式，癌症病人最怕吃不下睡不著，

只要能夠把握黃金時期加以治療，調整體質，放鬆心情，就會有很好的治療效果。

夏天常會流行像類似中暑狀況的感冒，感冒初期多易勞累，常常會做夢、睡不好，感冒初期充分休息是很重要的，身體不好的人更是容易演變成嚴重的肺炎，預防感冒最主要多運動，調整好體質，讓身體自然產生好的抵抗力。可是當人在疲累的時候就不要去運動，會更損傷人的元氣，此時應該好好休息，有體力的時候再去做運動。游醫師說人如果睡飽的時候，皮膚比較不會泛出油脂，一般人白天上班，若身體比較勞累，會造成代謝異常，臉部的油脂分泌就會比較多，這是因為「熱」跟「累」所帶出來的表面跡象，如果人身體有出現這種狀況，就不適合再運動，應該要多休息。

而且感冒容易導致腸胃問題會吃不下，疲累也會造成頻尿狀況，此時病毒透過身體黏膜感染，進而造成尿道發炎。

在針灸部分，游醫師也有獨到心得，面對小兒麻痺、腦性麻痺與發育遲緩患者，主張越早治療越好，若是能夠在發現初期立即治療，通常能夠得到很好的效果。

給未來學中醫的學子建議

早期台灣學習中醫很多人會選擇去大陸，不過現在游醫師已經不建議這種方式，因為大陸的中醫開放可以用西藥，游醫師認為這樣的開放是一個很大的錯誤，一來是醫師不會去發現自己用藥的缺點，一有不能解決的問題就會用西藥進行處理，而且大陸許多醫師為了拼升等或是教授職，在論文的研究過程的真實性中產生許多值得再行商確之處，因此建議在學的中西醫雙修之學子一定要先將中藥專業各學科所學知識融會貫通，才能在辨病與辨證理論上著手，學以致用。



做為一個醫生，盡量做到視病如親，很多看病的過程中，能以體諒的心替病患做最好的診治。中醫不分科，所以內科、外科、傷科的各型患者都遇的到，所以在學習的路程上，盡量內、針、傷都要有一定的程度的學習，這樣在治療病患的診斷上，才能對於疾病給予更有效的切入。中醫是很講求全息論點觀，很多問題息息相關，認清根源，適切的切進，正確的處方治療，當“好好處理疾病”這個事情是你每天最大的興趣，而病痛的良好處置與否，是你內心時時都最關注的，那你已是一個好醫師了。



現職

永濟中醫診所

學經歷

- 竹北市永濟中醫診所
- 中國醫藥大學醫學士後中醫

主治項目

咳嗽、氣喘、過敏性鼻炎，小兒腦性麻痺、顏面神經麻痺、中風頭皮針診治，腸胃道疾病，睡眠障礙，不孕症、月經調理，男性攝護腺、泌尿生殖系統，癌症中醫調理，傷骨科

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六	日
上午08:30-12:00		●	●		●		●	
下午15:00-18:00		●		●		●		
晚上18:30-21:30			●		●	●		
								全日休



法律小常識

標題

土地上存在有使用借貸的建物，土地所有權移轉後，新的土地所有權人得否請求土地上的建物所有人拆屋還地？

案例

坐落○○市○○段一七七七—○○七六號土地（下稱系爭土地）為甲○○所有，乙○○等人未經甲○○同意，竟於系爭土地上分別興建圍牆、廚房、墓地等建物，而無權占用甲○○之系爭土地，妨害甲○○所有權之行使。乙○○更抗辯坐落系爭土地上之墳墓乃系爭土地之原地主同意伊使用。為此，甲○○基於民法第767條規定要求乙○○等人拆屋還地。

實務見解

台灣高等法院93年上易字第1017號民事判決：

「又若上訴人呂重慶上開所辯為實在，亦僅係上訴人呂重慶與系爭土地原地主間就系爭墳墓占用部分成立使用借貸之債權契約，基於債之相對性原則，上訴人呂重慶尚不得以其就系爭墳墓與原地主間之使用借貸契約，對抗被上訴人對系爭土地之所有權，則上訴人呂重慶未經被上訴人同意，仍將系爭墳墓設置於系爭土地上，自屬無權占有。」

結論

乙○○不得以渠與原地主之使用借貸關係對抗甲○○，甲○○自得依民法第767條規定要求乙○○拆屋還地。

防風 的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Saposhnikovia divaricata* (Turcz.) Schischk.

俗名(Common Name) (中) : 防風

(拉丁文) : *Saposhinkoviae Radix*

來源(Source) : 繖形科(Umbelliferae)植物防風*Saposhnikovia divaricata*的乾燥根。

The root of *Saposhnikovia divaricata*

藥材性狀

- 形狀: 圓柱形或紡錘形, 稍彎曲。
- 長度: 15cm ; 直徑: 0.5-2cm 。
- 有密集細環節, 像蚯蚓, 環節上有棕褐色毛狀殘基。
- 表面: 灰黃色或灰棕色, 粗糙。有縱皺紋, 並有多數突起的皮孔及點狀的細根痕。
- 斷面: 不平坦, 皮部淺棕色, 有裂隙, 木部淺黃色, 髓線放射狀。
- 體輕, 質鬆軟, 易折。
- 氣特異, 味微甘澀。

顯微性狀

- 木栓層由4-14層木栓細胞組成, 壁薄。
- 栓皮形成層由數層薄壁細胞組成。
- 栓皮層為不規則形薄壁細胞組成, 散列有多個分泌管。
- 分泌管呈橢圓形, 徑約20-75 μm , 含金黃色物質。
- 分泌管之周圍有分泌細胞圍繞。
- 韌皮部占根部橫切面約1/2的面積, 髓線由2-3列細胞組成。
- 木質部寬廣, 由導管、木質纖維、薄壁細胞及髓線細胞組成。
- 導管眾多, 主要為網紋導管, 徑 21-64 μm , 網孔細小。

References

1. 肖培根。2001。新編中藥志(第一冊)。化學工業出版社。465-474頁。
- Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 1). Chemical Industry Press. 465-474pp.



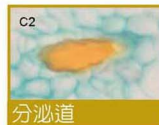
藥材圖



組織圖



網紋導管



分泌道

陳皮的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Citrus reticulata* Blanco

俗名(Common Name) (中) : 紅橘、福橘、大紅袍、川橘、朱橘
(英) :

來源(Source) : 為芸香科(Rutaceae)植物橘(*Citrus reticulata* Blanco)之乾燥果皮

The dried epicarp of *Citrus reticulata* Blanco

藥材性狀

- 果皮常剝成數瓣，基部相連，有的破裂為不規則的碎裂片。
- 皮厚0.5-1.5mm。外表橙紅色、黃棕色至棕褐色，久貯後顏色變深，有細皺紋及許多圓形小油點。內表面淡黃色。
- 質硬而脆。氣香，味辛、苦。

顯微性狀

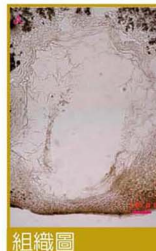
- 表皮細胞淡黃棕色呈多角形，壁稍厚。
- 氣孔類圓形，直徑20-25 μm ，保衛細胞呈淡黃棕色，副衛細胞6-8個。
- 中果皮細胞類圓形或橢圓形，壁不均匀增厚，厚2-3 μm 。
- 油室碎片及油滴隨處可見，淡黃棕色。草酸鈣方晶眾多，長10-30 μm 。
- 薄壁細胞內含橙皮苷結晶。

References

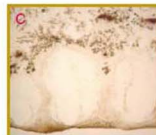
1. 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生中醫藥委員會。131-132頁。
Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 1999.
Drugs Quality Control: Authentication. Committee on Chinese Medicine and Pharmacy.
Department of Health. Executive Yuan. 131-132pp.
2. 肖培根。2001。新編中藥志(第二冊)。化學工業出版社。342-351頁。
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 2).
Chemical Industry Press.
342-351pp.



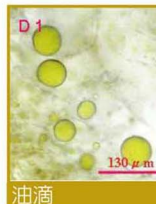
藥材圖



組織圖



略圖



油滴



2015台灣生技月 生物科技大展

2015年7月22-26日台灣生技月在南港展覽館隆重登場，台灣生技月(BioTaiwan)已由亞太轉進為國際重要的大型生物科技產業 (Biotechnology) 專業活動之一；BioTaiwan 持續以五合一形式舉行，包含有亞洲生技商機高峰論壇、兩岸生醫產業合作論壇、國際研討會、生物科技大展以及生技商機媒合會。著重在連結全球生技產業價值鏈，並佈局亞太地區各經濟體合作之指標性生技展會。今年以精準醫學為主軸，共有630家廠商參展，使用1350個攤位，規模創歷年新高，也將台灣生醫產業的成果推向國際舞台。

台灣生技產業聯盟的會員之一——港香蘭應用生技也參與了此次盛會，港香蘭應用生技承襲母公司港香蘭藥廠製藥基礎，延伸中草藥的應用發展，持續發展天然、草本、養生、健康、精純的系列產品，含保健食品、茶包、全溶式水溶性粉末、機能性飲品與草本美妝品，並具備澳洲TGA PIC/S GMP、優良藥品製造規範，吸引了許多國內外知名廠商的目光，且進一步討論合作意向，成績相當亮眼！期許港香蘭在台灣中草藥領域上斬露頭角，為中草藥生技產業打造出一片國際舞台。



活動

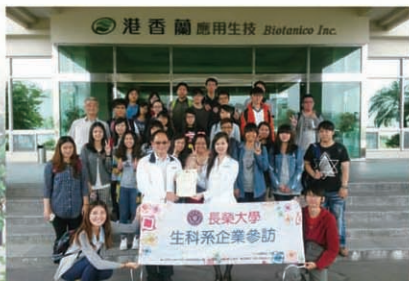
窗櫺



▲ 大陸海協會鄭立中會長等貴賓



▲ 台北商業會



▲ 長榮大學生科系企業專訪



▲ 樹德科大資訊工程系

● 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
- ☑ 100%純天然成分，嚴格炮製不傷胃
- ☑ 嚴選天然素材，通過國際標準檢驗合格
- ☑ 單包鋁箔攜帶方便，氮氣包裝高度保鮮
- ☑ 口感清香甘醇，可連續回沖不浪費