



# 蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



7-8月號  
2016 July-August

## 對抗炎炎夏日 清涼消暑不上火

油光滿面，擾人痘痘不要來  
火氣大症狀，逐一擊退  
熾夏來襲，如何除煩燥開食慾？  
濕熱竟是導致水腫胖元兇

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

◆ 從內而外  
◆ 全面性調理

# 芷荳蔻錠

## 重現煥然一新的亮麗面貌

精選多種草本精萃，可調節生理機能，幫助退火、降火氣，使排便順暢，養顏美容，維持健康；搭配維生素營養補給，促進新陳代謝，讓您擁有荳蔻年華的青春美麗。



港香蘭應用生技 **高品質的堅持**

國內生技藥廠第一家榮獲銀級綠建築標章。在環保、純淨的綠建築環境，注重社會責任與消費者保護，嚴選天然素材，高科技萃取，每項產品皆通過國際級檢驗標準把關，通過ICP重金屬、GC/MS/MS農藥殘留、微生物檢驗合格，給您安心的承諾。





# Contents 2016 July-August



## 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

七月 July						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1 廿七	2 廿八
3 廿九	4 六月	5 初二	6 初三	7 初四	8 初五	9 初六
10 初七	11 初八	12 初九	13 初十	14 十一	15 十二	16 十三
17 十四	18 十五	19 十六	20 十七	21 十八	22 十九	23 二十
24 廿一	25 廿二	26 廿三	27 廿四	28 廿五	29 廿六	30 廿七

八月 August						
Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1 廿九	2 三十	3 七月	4 初二	5 初三	6 初四
7 初五	8 初七	9 初八	10 初九	11 初十	12 十一	13 十二
14 十二	15 十三	16 十四	17 十五	18 十六	19 十七	20 十八
21 十九	22 二十	23 廿一	24 廿二	25 廿三	26 廿四	27 廿五
28 廿六	29 廿七	30 廿八	31 廿九			

### 國民健康專欄

01 | 104年度文化創意養生飲品調製競賽精彩賽事

### 藥膳美食

03 | 夏日消暑茶

04 | 藥膳山藥脆筍沙拉

### 專題報導

05 | 夏日五招擊退冷氣病

07 | 油光滿面，擾人痘痘不要來

09 | 火氣大症狀，逐一擊退

11 | 熾夏來襲，如何除煩燥開食慾？

13 | 刮痧、按摩，舒暢不上火

15 | 濕熱竟是導致水腫胖元兇

### 人物專訪

17 | 慧安堂中醫診所 梁君瑋醫師

20 | 法律小常識

### 基原鑑定

21 | 桂枝

22 | 澤瀉

### 活動訊息

23 | 南科一夢，三生有幸（南科實中專題報導）

7月及8月上班及訂貨日  
 紅色字為休假日

# 104 年度文化創意養生飲品調製競賽

精彩賽事



台南應用科大在推動教學卓越計劃過程再度與港香蘭應用生技攜手合作辦理104年度文化創意養生飲品調製競賽，透過競賽與實質交流，.提昇教師與學生發揮養生飲品創作之能力，此次競賽除賦予學生發揮創意的舞台，研發更多天然、手作、獨特的飲品，培養下一世代開創優質飲品深厚底蘊的人才，更是產、學界之間技術交流及相互觀摩學習的最佳典範，學生藉由參與比賽磨練自身專業能力，累積業界實務經驗。

港香蘭養生理念遍及學術界，積極參與各項學術活動並規劃推廣養生中應用生活之觀念。鼓勵在籍莘莘學子，利用各項活動繼續精進自己的技術並發揮所學，在未來展現自己的獨特光芒！這次提供以葉黃素飲為基底，用在健康、養生的前提下，以創意的激發，顛覆中藥傳統發揮出現代養生智慧調製出具有特色之葉黃素飲品，實具意義。

活動圓滿完成皆歸功各級指導老師，台南應用科大翁家瑞副校長、養生管理學院蔣家皓主任、戴淑貞老師，更聘請飲調界享富盛名長榮酒店楊麗珍擔任評審長，香格里拉遠東酒店王偉民指導學生們如何在調製飲品中學習團隊合作、口條清晰、台風穩健及成品布置完整呈現。

港香蘭應用生技則由李春敏副總與劉力瑋營養師、許惠雯藥師協助參與評審團，並提供獎盃獎金鼓勵選手，比賽十分的精彩，活動分別以高中（職）及大專兩組，分別辦理初賽（書審



)、決賽(現場實作)、總決賽(現場實作)3階段,根據茶飲的色、香、味做出評量,參賽者除了必須構思出與主題葉黃素飲的養生飲料外,更須具有商品獨特性,才能獲得評審青睞,賽程精采,各式各樣的創意飲品真的是令人大開眼界。

比賽結果高中職組由「紅色熱浪」以盛夏的蘋果、鳳梨,加上胡蘿蔔與葉黃素飲結合成冰沙的美妙的口感獲得評審一致好評,博得冠軍。

大專組以「聖芹紅茄」同樣將盛夏的氣息帶入茶中,選擇以番茄與西洋芹入茶,巧妙的將白葡萄麝香葡萄果醋增添層次,並運用蕃茄抗氧化特性搭配葉黃素飲符合眼睛護理主題,其獨到的巧思與創作精神是贏得評審選為最高分的關鍵。

其餘選手們平時即努力不斷練習的成果,也表現相當優異,皆有獲得獎項。未來港香蘭與學術界將不斷合作交流,讓這有意義活動能持續舉辦鼓勵學子們。而台灣現在創意飲品正流行當紅,此次以保健主軸的葉黃素飲擁有各式飲品及食材均能百搭的特質,在家一樣能享受居家調酒師的樂趣!讓更多年輕消費族群能經由養生保健應用觀念享受到多元的健康樂趣。





## 夏日消暑茶

材料：菊花3錢、麥門冬3錢、西洋參3錢、薄荷2錢。

作法：①上述藥材洗淨，準備1000c.c.的水。

②將麥門冬及西洋參加入煮滾後，轉小火續煮5分鐘關火。

③此時再將菊花及薄荷投入鍋中，蓋鍋蓋悶10分鐘，打開放涼即可飲用。

功效：消暑提神。

說明：大熱天為了讓身體降溫，常常人手一杯手搖冷飲，而這些含糖飲料卻令人越喝越火躁，溽暑悶熱難耐，我們還有其他選擇嗎？中醫師表示，暑天除了多補充水分，還可以利用一些中藥材來沖泡茶飲，更具養生功效。西洋參、麥門冬消除疲勞、養陰生津，對於大量流汗或長期熬夜而感覺疲勞、口乾煩躁的人可以改善；薄荷、菊花具有疏風清熱、清涼解暑的功效，適用於夏天頭痛、用腦過多頭昏眼花的族群。

### 食材說明

#### 菊花

性味：辛、甘、苦，微寒。

功效：疏風清熱、平肝明目。

#### 麥門冬

性味：甘、微苦、微寒，無毒。

功效：清心潤肺，祛痰止咳，瀉熱除煩，生津行水，養陰益精。

#### 西洋參

性味：苦、微甘，寒。

功效：補氣養陰，清火生津。

#### 薄荷

性味：辛涼無毒。

功效：疏風散熱，清利頭目，發汗鎮痙，健胃鎮痛。





## 山藥脆筍沙拉

材料：山藥50克、蘆筍10支、玉米筍10支、蕃茄、蘋果、鳳梨少許、蔘苓調理御膳包1包、和風沙拉醬汁少許

作法：①山藥、蘆筍、玉米筍洗淨備用

②山藥泡軟，蘆筍切段、蕃茄、蘋果、鳳梨切丁洗淨備用

③蘆筍、玉米筍用熱水川燙5分鐘，山藥煮30分鐘煮至軟，取出泡冰水備用

④蔘苓調理御膳包泡水約350CC取藥汁，加入些許和風沙拉醬汁調味

將全部材料擺盤淋上調好的沙拉醬汁，可灑些芝麻或海苔裝飾

註1：乾山藥需浸泡2小時

註2：水果可依個人喜好或季節更換

註3：御膳包可以個人喜好更換不同種類

功效：山藥可健脾胃，除寒熱邪氣，針對夏季暑熱利用蔘苓御膳包強健脾胃促進食慾效用高，且涼拌沙拉清爽順口是適合食慾不振孩童與學生族群最佳開胃菜。

說明：蘆筍與玉米筍含豐富纖維質，預防火氣大引起便秘、脹氣，此道開胃無油料理，吃得健康美味少負擔，適合體重管理族群的減重佳餚。



## 夏日五招擊退冷氣病

炎熱暑氣把人逼到冷氣房裡，室內外溫差大，忽冷忽熱，身體易感到不舒服或引發舊疾。如果索性窩在冷氣房，冷氣吹久了也會生病。進出或久待冷氣房都要懂得保養身體，增強體內調控機制，否則身體免疫力將隨著室內溫度愈降愈低。

頭痛	由熱入冷，室內外溫差超過五度以上，熱脹冷縮使腦血管從擴張狀態急速收縮，出現頭痛；由冷入熱，身體調節中樞如失當，會出現中暑或喉嚨痛、鼻塞風熱型感冒症狀。
皮膚乾燥發癢	患有慢性皮膚病，對溫度變化相當敏感。例如：異位性皮膚炎，當熱天流汗，皮膚發癢難耐；在冷氣房皮膚也會因過於乾燥而出現癢症。
眼睛乾燥	長期戴隱形眼鏡，患慢性結膜炎或乾眼症，眼睛易乾澀，復發機率也高。
病態辦公室症候群	冷氣濾網沒確實清理，密閉辦公大樓空調循環，CO <sub>2</sub> 累積空氣中，眼睛在缺氧下易發紅癢痛。最近研究也顯示愈來愈多人出現流鼻水、打噴嚏、眼睛紅、鼻子過敏、頭痛等。
過敏	濾網蓄積大量塵蟎從呼吸道直接接觸引發過敏。

### 五招擊退冷氣病

#### 第1招：控制溫差和濕度

控制室內溫、濕度也很重要，尤其當小孩有過敏體質，很會流汗怕熱，一踏入室內經常闖到電扇或冷氣口前吹風，結果立刻打噴嚏、流鼻水。年紀稍大後，流汗情形會稍微好轉，該擔心的是關節問題。特別是中年之後，身體代謝率漸緩，血液循環較差，關節對溫度、濕度的變化很敏感，不利於久坐冷氣室的上班族。

從醫學觀點，室內外溫差最好維持在3-5°C，「室內濕度控制在60%左右，溫度在攝氏25-26°C間，最適合人體，」

如何對付身體的濕邪，祛除濕邪呢？

- ① 喝薏米紅小豆粥。
- ② 用五苓散：豬苓、茯苓、澤瀉、白朮、桂枝。
- ③ 藿香和佩蘭。
- ④ 運動排汗平衡荷爾蒙祛濕。

#### 第2招：分段穿梭室內外，減緩頭痛

進入冷氣房可採分段式：踏入冷氣房先待3-5分鐘，旋即走出室外陰涼處再待幾分鐘，之後再步入室內，反覆2-3次，等身體較能適應室內低溫，就可留在冷氣房工作。待在室外時，不妨扭扭腰、伸展身體。出現頭痛時可按摩耳朵四周，調整腦部血液循環，減緩頭痛。稍微強刺激按摩耳朵，在中醫上有散熱效果。弱刺激輕按壓耳朵，則有溫暖效果。



不論中西醫師都一致認為，平時多運動，增強血管彈性，讓毛細孔恢復正常排汗調節體溫功能，增強人體對抗溫差的耐受力，才是根本之道。

### 第3招：多喝溫水

經常在冷氣房工作容易流失水分造成鼻腔和黏膜過乾，甚而引發支氣管炎，需要多補充水分，喝常溫水（如礦泉水）或溫水（攝氏35-40°C）。

### 第4招：保濕工作不可少

長期受冷氣襲擊，肌膚容易乾皺還會發癢、起疹子。除了多補充水分，身體也要經常保濕。夏天易出油出汗，建議使用清爽型乳液，以免阻塞毛孔。真正的保濕應該在浴室，趁身體含水量高時塗上一層乳液，讓水分留在皮膚底下。「抓住水分，才是保濕的關鍵」

### 第5招：給眼睛一點溫暖

在冷氣房內除了適度點人工淚液外，不妨拿條溫毛巾敷眼，給眼睛一點溫暖，有助於減緩症狀，並且消除疲勞。中醫師建議，補充維生素A，多吃柑桔類水果，如檸檬、葡萄、綠色蔬菜、魚、雞蛋等，能改善眼睛乾燥。

### 夏天正確吹冷氣的方法

- 1 溫度：一般在攝氏26-28度最佳。
- 2 穿著：有過敏體質的人，最好穿著薄的長袖、長褲。
- 3 時間：每天至少開窗1小時，讓空氣充份流通，避免孳生病菌及霉菌。

#### 其他禁忌：

- 避免頻繁進出室內外。
- 出完汗先擦乾再進入冷氣房。
- 避免在冷氣房中運動、吃麻辣鍋引發出汗，造成陽氣虛衰，無法產生抵抗力與循環力來保護人體。也不要再在冷氣房吃冰冷的食物、飲料，在體內產生寒氣，使得陽氣被過度壓抑。

### 結論

台灣海島型氣候濕氣特別重，冬天濕寒，夏天濕熱，春天比較溫暖，濕氣仍高。台灣人普遍濕氣重，氣候是因素之一；其次，多吃冰涼，常吹冷氣而汗流得太少，無法代謝掉體內的濁水，是相當關鍵的因素。體內濕氣重，各種過敏症狀不請自來，所以，除濕去寒是養生健身的重要課題。夏天，更是除濕去寒的好時機。

以上提供給大家一些預防保健的方法，希望能幫助您體內除濕，但還是要提醒您，出現疾病症狀，還是需要經由專業醫師為您診斷及治療，千萬不要自行服用藥物，以免延誤治療良機。

#### 參考文獻:

HYPERLINK "<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5005144>"  
<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5005144>

## 油光滿面擾人痘痘不要來

夏天到了，惱人的滿臉油光也跟著來了。稍不注意清潔還會引起粉刺，青春痘等等皮膚疾病，和青春痘對抗的日子也是許多人年輕歲月的共同回憶。但臨床經驗指出不只是年輕人，即將邁向中年的婦女們也是青春痘好發的族群。

青春痘，又稱為粉刺、面皰，不管哪一種稱呼，其實青春痘就是毛囊炎，醫學上稱為「尋常性痤瘡」(acne vulgaris)。

**引起青春痘的原因，在醫學上認為有：**

- 大部分成因是由遺傳造成個人在青春期的油脂腺分泌異常，導致皮脂腺被油脂加上其他細胞或細菌屍體堆積使得毛孔堵塞機率增加，進一步形成粉刺和青春痘。
- 痤瘡桿菌引起的毛囊發炎。
- 高糖分食物。
- 過於油膩的化妝品與保養品。
- 作息不正常和壓力。

上述因素都會讓人長滿臉痘痘。其實青春痘不只是皮膚表面的發炎疾病，有些青少年因為青春痘在臉上留下疤痕或傷口進一步的影響到社交與個人自信心的發展，演變成一種心理上的疾病。

面對青春痘要有長期抗戰的心理準備，不只要治療已經發生的痘痘，還要從根本調理體質使油脂腺分泌正常，否則很容易復發。一般皮膚科醫生會建議有些平日就該注重的地方，例如：

- 注重臉部之清潔，一天最多使用兩次溫和的洗面乳其餘時間可以用清水沖洗臉龐。
- 避免用手去摳弄擠壓青春痘或皮膚，防止手上的細菌造成感染發炎。
- 外出注意防曬。
- 少吃油炸或甜膩的食物。
- 調整作息使得睡眠充足並保持身心愉快。

### 西醫

通常會給予外用或口服的A酸或水楊酸來抑制粉刺的形成。但醫生若判定病患的情況較嚴重，除了外用外，還會配合數週至數個月的口服抗生素的治療。抗生素療程會視藥品的不同或病情嚴重程度而有所不同，例如四環黴素，療程可能須6~8週，病情若較為嚴重，療程可能須長達3個月，有些可能需要半年以上的時間，且在進行療程的期間，不可自行停藥，避免使痤瘡桿菌產生抗藥性，影響後續的治療。

### 中醫

在《醫宗金鑑·外科心法要訣·肺風粉刺》有寫道：「此證由肺經血熱而成。每發於兩鼻，起碎疙瘩，形如黍屑，色赤腫痛，破出白粉汁，日久皆成白屑，形如黍米白屑。」。在中國，古人稱青春痘為「肺風粉刺」、「酒刺」、「面瘡」。大部分的人會認為青春痘從中醫的觀點來看就是火氣大，會自行購買黃蓮來吃，不知其實火氣大只是青春痘多項表證之一。



依照中醫的「臟象學說」，從長青春痘的部位，大約可診斷出身體的狀況：

部位	身體異常處	原因
額頭	經常熬夜、失眠或內分泌系統	心火旺
鼻子	脾臟	嗜吃高熱量食物、油炸品與菸酒過量
下巴周圍	腎臟	喜歡喝飲料、茶或是冰冷的食物
臉頰兩側	肺與肝	工作壓力大的上班族，或是初出茅廬的社會新鮮人，工作上過於操勞或作息不正常

在中醫，其認為青春痘不只是一種皮膚上的疾病，在治療上必須針對它代表的病徵進行全身性的調理才能有最大的功效。

青春痘在中醫治療，可分為四種症型：

症型分類	症狀	常用單方及複方	功效
脾胃蘊熱	1.臉皮膚油膩 2.痤瘡紅腫化膿 3.大便不順 4.舌苔厚膩 (常見的青春痘狀況)	1.清上防風湯、黃連解毒散 2.黃蓮、梔子、黃芩、薄荷、白芷、防風	清熱解毒
血虛風燥	1.臉部脫皮，皮屑多 2.臉頰容易泛紅 3.口渴喜冰飲，或口渴不喜歡喝水	1.荊芥連翹湯、玉女煎 2.荊芥、防風、連翹、桔梗、甘草、當歸、芍藥	散滯解毒、祛熱
肝鬱氣滯	1.失眠 2.口苦 3.女性月經不順	1.加味逍遙散、四逆散 2.當歸、茯苓、芍藥、薄荷、柴胡、牡丹皮、白朮	清熱涼血、疏肝解鬱
脾肺氣虛	1.臉色發白 2.皮膚乾燥 3.粉刺不易成熟	1.十味敗毒散、溫清飲 2.柴胡、川芎、櫻皮、茯苓、獨活、防風、生薑、甘草	祛風除濕、清熱解毒

中醫的治療與西醫皆需要耐心的持續服藥1-2個月的時間來控制症狀，再治療3-6個月的時間鞏固療效。治療後只要能夠保持良好生活習慣，多數並不會再復發。

今年夏天，讓我們注意臉部和身體功能的保養，同時有就診的話要遵從醫師的指示，過個清爽跟痘痘說掰掰的夏天吧！



## 火氣大症狀，逐一擊退

夏天陽氣足，再加上天熱、煩躁，吃不好，睡不好，自然人的肝火就旺，若不注意飲食的挑選，人就容易上火。那麼夏天為什麼容易上火？上火的主要原因是什麼？下面一起來瞭解一下吧。

現代醫學認為，“上火”的原因是微循環不足，細胞所需的氧氣和養料不能及時供給，同時代謝產物（如乳酸、尿素等）又不能及時清除，引起一系列功能障礙。造成微循環不足、血流緩慢的原因：一是本身基礎素質差，加之不正常的生活方式（如過多食用甜食、過度飲水、出汗多等），導致體液失衡、血液變稠，循環緩慢，醫學上稱之為低滲脫水。二是本身氣血虛弱，心血管系統功能不好，導致循環不良。

“上火”為民間俗語，又稱“熱氣”，可以從中醫理論解釋，屬於中醫熱證範疇。中醫認為人體陰陽失衡，內火旺盛，即會上火。因此所謂的“火”是形容身體內某些熱性的症狀，而上火也就是人體陰陽失衡後出現的內熱證候，具體症狀如眼睛紅腫、口角糜爛、尿黃、牙痛、咽喉痛等。“上火”在乾燥氣候及連綿濕熱天氣時更易發生。

一般認為“火”可以分為“實火”和“虛火”兩大類，臨床常見的“上火”類型有“心火”和“肝火”。解決方法是“去火”，即中醫的清熱瀉火法，可服用滋陰、清熱、解毒消腫藥物，也可用中醫針灸、拔罐、推拿、按摩等療法。平時要注意勞逸結合，少吃辛辣煎炸等熱性食品。

- 1 實火指陽熱亢盛實熱證，以肝膽、胃腸實火為多見。多由於火熱之邪內侵或嗜食辛辣所致，精神過度刺激、臟腑功能活動失調亦可引起。證候：高熱，頭痛，目赤，渴喜冷飲，煩躁，腹脹痛，大便秘結，小便黃，舌紅苔黃幹或起芒刺，脈數實，甚或吐血、鼻出血等。治則：採用苦寒制火、清熱解毒、瀉實敗火的原則和方法。常用中成藥有三黃片、黃連上清丸。
- 2 虛火多因內傷勞損所致，如久病精氣耗損、勞傷過度，可導致臟腑失調、虛弱而生內熱，內熱進而化虛火。根據病機不同，一般將虛火進一步分為陰虛火旺和氣虛火旺（氣虛內熱）兩種證型。陰虛火旺治療時應以生津養血、滋陰降火為原則。常用中成藥有六味地黃丸、知柏地黃丸、大補陰丸等。氣虛火旺者治療時應以補中益氣、甘溫除熱為原則，建議就醫後使用湯藥調理，常用中成藥主要是補中益氣丸等。
- 3 根據身體具體上火的部位不同，又分為肝火、胃火、心火、肺火、腎火，分別有不同的上火症狀。

### 上火的症狀有哪些

#### • 肝火的症狀

肝火是由外界刺激引起的。如情緒劇烈波動，睡眠不好導致肝臟不能正常排毒休息。症狀主要表現為：口乾舌燥、口苦、口臭、暴躁易怒、面紅目赤、頭痛頭暈、睡眠不安穩。



- **胃火的症狀**

胃火一般由飲酒過度、食辛辣或肥膩的食物引起的。

症狀主要表現為：胃部灼熱疼痛、腹脹、口乾口臭、牙齦腫痛、大便乾結。

- **心火的症狀**

心火的症狀表現多為煩熱、失眠、舌頭紅、咽幹口燥、口舌生瘡，心火分虛實兩種，虛火表現為低熱、盜汗、心煩、口乾等；實火表現為反復口腔潰瘍、口乾、小便

短赤、心煩易怒等。

- **肺火的症狀**

肺火是日常生活中比較常見的，症狀表現為嘴唇乾裂、乾咳、咽痛癢，有的人還會出現牙痛、牙齦腫痛等症狀。肺實火表現：口渴、咳嗽、咽喉腫痛、有黃痰等。肺虛火主要表現：痰少，不易咳出，咳嗽為乾咳，手心、腳心燥熱等。

- **腎火的症狀**

腎火一般由腎陰虛引起，所以多為虛火。症狀多表現為手心腳心熱、失眠、口乾、潮熱盜汗、頭暈目眩，還有牙疼或有反復發作的口腔潰瘍，另外，尿路感染，小便黃，腰膝酸軟等症狀都是腎陰虛的表現。

- 常用方劑導赤散、黃連解毒湯、百合固金湯、知柏地黃湯、白虎湯、大承氣湯、二至丸等。
- 常用滋陰中藥天冬、麥冬、玄參、生地、女貞子、旱蓮草等。
- 常用清熱瀉火藥大黃、黃連、黃柏、山梔子、石膏等。
- 常用清熱解毒藥連翹、金銀花、大青葉等。

生活中要注意勞逸結合，飲食上要注意多吃富含維生素的蔬菜水果，多喝水，少吃辛辣煎炸食品，少抽煙喝酒。上火和心理狀態也有密不可分的關係，保持樂觀積極的生活態度其實是最好的滅火劑。可嘗試去火的食品，但也需對症。比如吃蓮子湯去心火，吃豬肝可去肺火，喝綠豆粥去胃火，喝梨水去肝火，吃豬腰去腎火。吃水果也要注意，有的水果性屬熱性，比如荔枝、橘子、鳳梨、桂圓、石榴、芒果等；食品中的蔥、薑、蒜、酒、辣椒、胡椒、花椒、薰蒸食品，四川的麻辣燙等，如身體不適再過食性熱食物易致上火。





## 熾夏來襲，如何除煩燥開食慾？

氣象學將日最高氣溫大於或等於35攝氏度定義為“高溫日”，連續5天以上“高溫日”稱作“持續高溫”，氣溫過高，人的胃腸功能因受暑熱刺激，其功能就會相對減弱，容易發生頭重倦怠、胸膈鬱悶、食慾不振等不適，甚至引起中暑，傷害健康。

天氣熱，儘量避免在強烈陽光下進行戶外工作或活動；穿淺色或素色的服裝，帶遮陽帽、草帽或打遮陽傘；多喝水，特別是鹽開水，隨身攜帶防暑藥物，如：人丹、清涼油、風油精等。在高溫作業場所，企業要採取有效的防暑降溫措施，加強對工人防暑降溫知識的宣傳，合理調配工人的作業時間，避免高溫時段室外作業，減輕勞動強度。

夏天是一年中人體代謝最旺盛的季節，也是營養消耗量最大的季節，如果出現食慾不振，身體所需營養素得不到補充，機體營養失衡就會影響健康。

夏季是比較容易產生脾胃病的，主要原因有消化不良，天氣因素等，容易使人心煩悶。所以在夏季最主要的是要養護脾胃，所以要特別謹慎小心發黴變質的食物不要吃，注意食物的儲存。建議你可以多吃一些蔬菜水果，服用一些富含維生素B和C的食物，多喝水，以免人流汗過度導致脫水，不要吃太多的冷飲，可以吃一些綠豆湯，西瓜等，有很好的祛濕，清熱，利尿的效果。

下面為各位介紹幾種夏天的食譜，讓大家可以夏天時多幾道菜色可以替換。

### 百合綠豆粥

百合與綠豆的清熱解毒和降火能力是得到大家公認的，綠豆味甘，性涼，具有清熱解毒、消暑除煩、止渴健胃、利水消腫的功效。常食百合有潤肺、清心之效，可止咳、止血、開胃。做起來也比較簡單。將綠豆和百合煮15分鐘後，再放入大米煮開後轉小火，熬至粥粘稠合適後即可，適當加入冰糖。

### 荸薺藕汁湯

選荸薺和鮮藕各250克，一起煎湯後，加入適量冰糖。分三天吃完，有潤胃涼血降火的功效。

### 枸杞菊花茶

預防肝火上升，也可喝枸杞菊花茶，方法如下：枸杞先煮30分鐘，加入菊花後再煮3分鐘，就可作茶飲，適用於經常用腦者。

### 冰糖蓮子湯

虛火上升的人可常喝清心潤燥的冰糖蓮子湯，《本草綱目》記載蓮子“清心去熱”，除煩熱、清心火、養心安神，對於心火內熾所致的煩躁不眠具有較好的療用。

### 苦瓜炒白果

冬天裡適當吃“苦”可以降心火。選苦瓜1-2個、白果20顆。白果洗淨，苦瓜洗淨切丁；苦瓜、白果放在開水中稍泡一下，馬上撈出備用；炒鍋上加少許油，放入白果、苦瓜及調味料炒熟；用澱粉勾芡上碟。但需要注意的是，白果一次食用不宜過多，每人不宜吃多於10顆。

### 銀耳雪梨湯

選50克銀耳，梨兩顆。將梨切塊，銀耳加水500毫升，煮開20分鐘即可，加冰糖少許，飲用有潤肺止咳之功效。

在入夏以後，我們的生活細節上更加要注意。外面太陽猛烈，尤其要注意身體清潔和充分休息，具體的生活保健措施我們看一看下面這幾個：

- 1 充分休息：必須養成午睡的習慣，以保證每天有8小時的睡眠時間。
- 2 避免著涼：避暑時注意對腰腹部進行保暖。
- 3 清潔皮膚：要保持皮膚清潔，勤換衣物。
- 4 預防中暑：避免長時間在烈日下或高溫下活動，同時注意補水。
- 5 調節飲食：老年人代謝過程比一般人低10%-15%，所以夏季飲食應該新鮮可口、清淡易消化
- 6 防腸道病：夏季不貪食生冷食品，不吃腐敗變質的食物，以免出現食物中毒和腸道疾病。

夏季宜晚睡早起。中午一定要加午睡，時間不易過長。切記不能在樓道、屋簷下或通風口的陰涼處久坐、久臥、久睡。更不宜久用電風扇，因夏令暑熱外蒸，汗液大泄，毛孔大開，易受風寒侵襲，吹的時間過久可能會引起頭痛、腰肌勞損、面部麻痺或肌肉酸痛等。



## 刮痧+按摩，舒暢不上火

炎炎夏日，火熱的驕陽炙烤著片片寸土，悶熱高溫的天氣讓人心情煩躁，甚至會導致中暑。酷暑難耐之時，你還躲在冷氣房裡降溫？夏季消暑只能靠空調冰品？從中醫角度來看，要想在一片熱海中覓得一絲清涼，讓我們的身體從內而外的排出暑熱才是至關重要的。

傷暑有陰陽之分，及陽暑和陰暑。陽暑是指在烈日下勞動，或長途行走，或因高溫、通風不良，溫度較高的環境下長時間工作所引發，這種中暑往往病情重而危急。而陰暑是夏日過於避熱貪涼引起，由於夏季暑熱濕盛，人們毛孔張開，在睡眠、午休和納涼之時，過於避熱趨涼，例如運動勞作後立即用冷水澆頭沖身，或立即快速飲進大量冷飲，或睡覺時冷氣電扇強風對吹，均可導致風、寒、濕邪侵襲我們人體而引發陰暑，出現身熱頭痛，關節痠痛，腹痛腹瀉等症狀，所以不可過於避熱貪涼。

接下來介紹幾個養生穴位，在日常生活中便可自己動手，輕鬆按摩讓散熱升級！

### 濕敷督脈大椎穴：

**大椎穴：**項背正中線第七頸椎棘突下凹陷中。低頭時，項後正中隆起最高且隨俯仰轉側而活動者為第七頸椎棘突。

**功效：**若出現類似中暑症狀時，按摩或輕拍大椎穴可幫助散去體內積藏的熱氣，疏風清熱益氣，亦可將毛巾沾水濕敷或使用退熱貼在大椎穴上。

### 推推按摩合谷穴：

**合谷穴：**又名虎口，位於手背，第一、二掌骨之間，約當第二掌骨橈側的中點處取穴。另有簡便取穴法：以一手的拇指指骨關節橫紋，放在另一手拇、食指之間的指蹼緣上，當拇指尖下是穴。

如果有牙疼、耳鳴、眼睛紅腫、鼻出血、頭痛、咽喉腫痛、便秘、發熱、口乾，或者臉上的青春痘一個接一個不停地往外冒，就可以按合谷穴來消消火。

**按摩方法：**由合谷往小指方向推揉，有痠、脹感為佳。

### 濕敷按揉內關穴：

**內關穴：**手伸平，手掌向上，位於手掌之橫紋後，往上約三指寬的中央，在兩筋之間。

立夏這個節氣剛好走到心經的位置，有些人因心火旺或思慮過重而導致失眠、胸悶、心悸等可以





按摩內關來安定心神，除了保養之外還可以治療胃  
食道逆流、胃脹氣，緩解情緒緊張等。

**按摩方法：**用拇指指尖按壓上下推揉該穴位，或用毛巾濕敷亦  
可有效果。

### 肩頸刮痧消暑氣：

想要去暑退熱，減輕頭痛不適，除了按揉以上穴位之外，  
還可以使用陶瓷湯匙、刮痧板沿著風池穴往肩井穴方向進行刮  
痧，力道適中無須太重，並往同一個方向20下左右，當出現發  
紅的「痧點」即可。中醫師解釋，刮痧消暑的原理是透過血管  
擴張、微血管破裂來達到散熱的效果，類似流汗的機制，藉由  
外力刺激來加速身體循環，使體內的熱邪可以宣洩出來。

刮痧時需搭配適當的潤滑劑，可用嬰兒油、潤膚液等，刮  
完痧後，溫一杯溫開水，忌喝冰水。注意！若皮膚有傷口、發  
炎、過敏，一歲以下孩童、孕婦、年老體虛者、糖尿病傷口不  
易癒合患者、心血管疾病患者不宜刮痧。



## 濕熱竟是導致水腫胖元兇

簡單檢測你是容易水腫的體質嗎？

符合3項以上即為水腫體質

- 您是否常覺得早上小腿比較細，但是到了下午或傍晚就覺得小腿變脹，鞋子也變緊？
- 早上起來發現自己兩頰或眼下浮腫
- 小腿前內側用拇指按壓3秒後放開，皮膚陷下一個小凹洞，過一陣子才浮起來
- 經前容易水腫甚至可能體重上下超過1~2公斤
- 常常容易覺得疲倦，頭昏沉像戴了帽子或裹了濕毛巾
- 四肢沉重無力，尤其是下雨天的時候
- 大便稀軟，有時不成形或者黏黏的難沖掉，甚至很容易得腸胃炎拉肚子
- 腸子在不餓的時候也會叫，中醫稱為腸鳴，肚子容易脹氣
- 女生分泌物多，甚至時常感染，有異味及搔癢
- 照鏡子可以發現自己的舌頭上鋪了一層厚厚的舌苔
- 皮膚經常反覆濕疹、搔癢、時常起紅疹、水泡，雨天加重

夏天10件事最傷脾胃，增加濕氣，少做最好

- 1 狂吃冷飲
- 2 猛吹空調
- 3 穿衣露腰腹
- 4 不吹頭髮
- 5 不吃主食
- 6 蔬菜只吃生的，不烹製
- 7 沉迷麻辣重口味
- 8 大量喝酒
- 9 飢一頓飽一頓
- 10 熬夜

與水腫肥胖說掰掰：利水消腫之藥膳與茶飲

### 1 薏仁水

洗淨泡軟（用熱水泡較快軟）後，放入水中煮沸，再以小火煮 20 分鐘，可加少量冰糖，增添口感。

薏仁健脾滲濕，利水消腫，《神農本草經》提到：久服輕身益氣，此外薏仁還有清熱排





濃，可改善痘痘的功效喔！

## ② 生薑紅茶

屬於體質較虛寒的你，戶外因梅雨季節悶濕，一進辦公室內又遇到冷颼颼的空調，時常流鼻水，容易感冒，每到下午頭重昏沉，特別疲倦想睡，此時不妨來杯生薑紅茶，從家裡帶切好的生薑片2-3片（建議可以連生薑連皮洗淨一起泡，利水消腫功效更強喔），加入茶包泡好的紅茶中，可以有效的禦寒去濕氣。

## ③ 蛤利冬瓜薑湯

冬瓜偏寒可利水，生薑偏溫也有去濕的功效，一寒一熱恰巧平性，無論寒熱體質都適合，不敢直接吃薑的你喝湯也有效喔！

## ④ 耆朮消腫飲

材料：黃耆2錢、白朮2錢、甘草1錢、茯苓2錢、陳皮1錢

作法：將藥材洗淨，包入過濾袋以便重複回沖，置入保溫杯中，沖入沸水800cc，悶泡20分鐘後即可代茶服用；另法可將藥材放入冷水煮沸後再以小火煮15分鐘，功效加倍！

功效：健脾益氣，利水消腫

適用對象：下半身或臉部容易水腫、容易發胖、時常感到疲倦無力、大便偏稀軟

### 水腫體質最應該拒絕的食物：小心看不見的鹹

水腫體質應嚴格遵守低鹽分飲食，以免水分滯留在體內，不只是做菜時添加鹽分須減少，許多加工食品在製作過程中早已添加大量食鹽或味精，這些看不到的鹽分，很容易讓人不知不覺吃下肚，一旦攝入過多就會讓水分滯留在體內，出現臉部或者下半身浮腫。

### 減輕水腫的穴位按摩

濕性下注，濕氣重的人容易下半身肥胖和小腿腫脹，下肢的水分代謝又和脾腎較有關，因此，按摩脾經、腎經的穴位更能加強消水腫，美化下半身曲線！

參考資料：i-Health愛健康 張文馨醫師專欄

HYPERLINK "<http://health.businessweekly.com.tw/AArticleM.aspx?ID=ARTL000003147&p=4>" <http://health.businessweekly.com.tw/AArticleM.aspx?ID=ARTL000003147&p=4>



## 慧安堂中醫診所 梁君瑋醫師 專訪

### 毅然踏上學習中醫之路

問診仔細、態度親切的梁君瑋醫師，原本是一位專業物理治療師；因為勇於探索、大膽嘗試，因而踏上中醫行醫之路程！

曾在醫學中心復健科待過的梁醫師，總是站在民衆角度思考疾病問題；為了能更加明確掌握患者的病況，常利用繁忙工作之餘學習相關的醫療知識。他深感自身醫學知識的侷限性，為了能突破物理治療瓶頸，加上對未知的中醫領域產生興趣，梁醫師決心報考中國醫藥大學學士後中醫系，勇敢離開舒適圈，迎向更遼闊的新世界。

### 中、西醫長處大不同

剛跨入中醫領域時梁醫師也曾遇過瓶頸，後來發現中西醫其實是相通，只是彼此的語言和思考方式不同。梁醫師認為，西醫追求的是微觀，而中醫是以巨觀為主；因此西醫努力地以抽血、檢驗、病理切片、影像學判讀等儀器，試圖找到真正的病灶之所。中醫則是不認為疾病的生成有「單一的病源」，不會千方百計地找出它、消滅它，而是著重於強固身體自身的免疫力，也就是「陽氣」，將疾病予以制約，並矯正其所造成之不平衡，就是中醫所說的：「正氣存內、邪不可干；邪之所湊、其氣必虛」。中醫治病看的是這個「人」的整體運行機制是什麼，從頭看到尾而非只看獨立運作的器官，因此它的長處是對整體性的治療優於個別器官的治療。

### 雙向調節、平衡體質

梁醫師專長在於內科及婦科，尤其以減重、調理體質與女性經、帶、胎、產等各項病證為擅長。在體重管理方面，他表示一般常見的觀念認為少吃多運動便能有效減重，但為何瘦下來後仍有許多人再度復胖？由此可知減重只是一個過程，體質朝正向的改變才是根本。

造成現代人肥胖的原因可能是生活習慣或飲食不平衡導致的脂肪堆積，而中醫減重便是用溫和的方式幫助身體代謝水份及油份，並且搭配針灸來刺激相關穴位，促進局部消脂。同時在過程中讓體質能夠調整，將引起肥胖的病理因素消除，並加強被抑制的功能來達到有效減重不復胖。梁醫師認為中藥最棒之處便是能雙向調節，避免過猶不及；不僅能幫助瘦身而且不傷身，更能將失衡的體質矯正過來，瘦得持久又健康。

### 對證用藥 效果奇佳

梁醫師曾在台南奇美醫院中醫部接受訓練以及執業，在這期間透過院方中西醫會診制度，幫助過許多急重症的住院病患。梁醫師記得，曾經有位80歲的老太太因器官衰竭導致腸胃無法正常蠕動排便，兼有嚴重腹脹問題，雖已服用高劑量的排便西藥仍是效果不佳。經由會診中醫之後，服用一劑香砂六君子湯並加減具有溫補腎陽作用的中藥，該名病患不久便排氣減壓了。爾後搭配相關穴位針灸及服用承氣湯系列的中藥，當晚就順利排便，效果之快連西醫主治醫師都很驚訝。

### 治療感冒有其獨到之處

台灣的四季氣候多變，每年感冒、流感的病患不少，中醫在治療感冒其實並不亞於西醫！梁醫師表示，在西醫的觀念中，感冒大多數是因病毒感染所致，但是目前西醫針對流感病毒並沒有絕對有效的特效藥或是疫苗，到頭來還是用支持性療法倚靠病人自身的抵抗力。從這個角度來看，與中醫的想法不謀而合，也是中醫擅長之處。以鼻塞、流鼻涕、咳嗽甚至發燒等症狀來說，中醫認為這其實是人體本身自我防衛能力的表徵，並不能完全視為”病症”。某些西藥雖然短暫緩解症狀，但其有可能冒然截阻了身體的自我防衛機轉，反而容易因此關門留寇。不僅病毒仍潛伏於體內深處；長期使用多了容易造成身體的不平衡，甚至免疫力越來越差而出現一些併發疾病。

梁醫師生動地比喻人體若是棟房屋、感冒病毒來了便像是個小偷，西醫的治療方式就好像命令身體把門窗全部鎖起，並放獵犬入屋內咬死小偷一樣；但過程中小偷會極力抵抗，家具可能會遭到毀損、水管也可能因此破裂。而中醫的治療方式則是趕快將所有門窗打開，並敲鑼打鼓地把病毒嚇跑，也就是所謂”因勢利導、通因通用”；過程中沒有任何砍殺，因此屋內的擺設不會遭到破壞，也不需要時間修復。梁醫師認為中醫只要對證下藥，便可以提供很好的治療效果，並能避免出現嗜睡、胃腸不適等不良副作用，一點都不會比服用西藥好的慢。





梁君璋 醫師

現 職

慧安堂中醫診所 院長

學經歷

中國醫藥大學中醫醫學士  
 奇美醫學中心中醫部  
 衛福部台南醫院中醫部  
 台灣中醫皮膚科醫學會專科醫師  
 台灣中醫癌症醫學會專科醫師  
 台灣中華針灸醫學會專科醫師  
 中醫傷科醫學會會員

主治專長

中醫內科—頭痛、咳嗽、感冒、肝膽疾病、腸胃機能障礙、睡眠障礙  
 中醫婦科—更年期障礙、月子調理、懷孕調理、經痛  
 中醫兒科—轉骨、過敏性疾病  
 中醫針灸—中風後遺症、減重  
 中醫傷科—坐骨神經痛、肩頸酸痛  
 中醫皮膚科—青春痘、皮膚炎

門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
上午09:00-12:00		●		●		●	●
下午15:30-18:00		●	●	●	●	●	
晚上18:30-20:30		●	●	●	●	●	

交通位置

院址：台南市安南區海佃路二段403號  
 電話：06-2562211







## 法律小常識

### 淺談買賣行為 **上篇**

買賣是債之契約行為。

稱買賣者，謂當事人約定一方移轉財產權於他方，他方支付價金之契約。當事人就標的物及其價金互相同意時，買賣契約即為成立。（民法第345條）

#### **何謂契約**

依據民法第153條第一項規定：「當事人互相表示意思一致者，無論其為明示或默示，契約即為成立。」

買賣雙方之權利義務：

- 買方負有支付價金、受領標的物、檢查通知之義務：

民法第367條：「買受人對於出賣人，有交付約定價金及受領標的物之義務」。

民法第356條第1項：「買受人應按物之性質，依通常程序從速檢查其所受領之物。如發見有應由出賣人負擔保責任之瑕疵時，應即通知出賣人。」

- 賣方負有移轉財產權、交付標的物之義務：

物之出賣人，負交付其物於買受人，並使其取得該物所有權之義務。權利之出賣人，負使買受人取得其權利之義務，如因其權利而得占有有一定之物者，並負交付其物之義務。（民法第348條）

（註：淺談買賣行為—下篇於下期9-10月刊待續）

## 澤瀉的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Alisma orientalis* (Sam.) Juzep.

俗名(Common Name) (中) : 水澤

(英) : *Alismatis rhizoma*, Water plantain tuber

來源(Source) : 為澤瀉科(Alismataceae)植物澤瀉*Alisma orientalis*的乾燥塊莖。

The dried tuber of *Alisma orientalis*

### 藥材性狀

- 塊莖呈類圓形、長圓形或倒卵形。
- 表面黃白色，未去盡粗皮者顯淡棕色，有不規則的橫向環狀凹陷，並散有眾多突起的鬚根痕，於塊莖底部尤密。
- 質堅實，破折面黃白色，顆粒性，於放大鏡下觀察薄壁組織海綿樣，有多數細孔，並可見縱橫散生的棕色維管束。
- 氣微香，味微苦。

### 顯微性狀

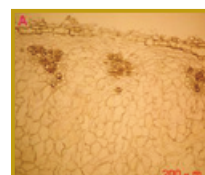
- 外皮大多已除去，有殘留的皮層通氣組織，由薄壁細胞組成，細胞間隙甚大，內側可見一列內皮層細胞，壁增厚，木化，有紋孔。
- 中柱通氣組織中，散有周木型的維管束和淡黃色的分泌腔。
- 所有薄壁細胞中均充滿澱粉粒。

### References

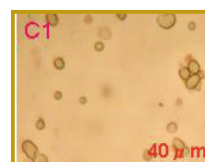
1. 行政院衛生署中醫藥委員會。1999。中藥材品質管制：組織形態學鑑定編。行政院衛生中醫藥委員會。285-286頁。  
Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 1999. Drugs Quality Control: Authentication. Committee on Chinese Medicine and Pharmacy. Department of Health. Executive Yuan. 285-286pp.
2. 肖培根。2001。新編中藥志(第一卷)。化學工業出版社。621-626頁。  
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 2). Chemical Industry Press. 621-626pp.



藥材圖



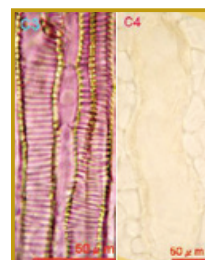
組織圖



澱粉粒



維管束



C3 網紋導管  
C4 分泌細胞

## 桂枝的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Cinnamomum cassia* Presl.

俗名 (Common Name) (中) : 桂枝

(英) : Cassia Twig

來源 (Source) : 為樟科植物肉桂 *Cinnamomum cassia* Presl. 之乾燥嫩枝。

The dried young stem of *Cinnamomum cassia* Presl..

### 藥材性狀

- 呈長圓柱形或方形，多分枝，粗端直徑0.3~1cm。
- 外表棕色至紅棕色，微有光澤，有縱條紋及小疙瘩狀的葉痕、枝痕、芽痕，皮孔點狀。
- 質硬而脆，易折斷。
- 斷面不平坦，皮部紅棕色，木部黃白色。
- 髓部略方形。
- 微有清香氣，味甜，微辛。

### 顯微性狀

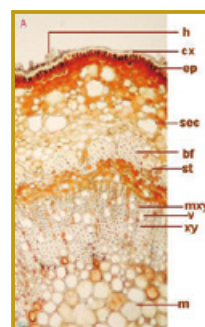
- 最外緣為外被角質層之表皮細胞，一列，呈長方形、類方形，散見有單細胞之非腺毛。
- 木栓層3~5列，最內一列細胞外壁明顯增厚，內含棕色物質。
- 皮層有石細胞及分泌細胞散佈。
- 中柱鞘由韌皮纖維束及半月形石細胞群，連成間斷之環層。
- 形成層明顯。
- 韌皮部有分泌細胞散佈，分泌細胞較小。
- 導管，主為有緣紋，亦有環紋及螺旋紋。
- 木質部髓線寬1~2列，細胞含棕色物及細小草酸鈣針晶。

### References

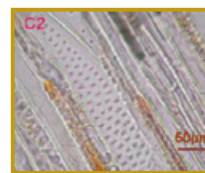
1. 肖培根。2001。新編中藥志(第三冊)。化學工業出版社。814-817頁。  
Xiao, P. G.. 2001. Modern Chinese Materia Medica (Vol. 3). Chemical Industry Press. 814-817pp.



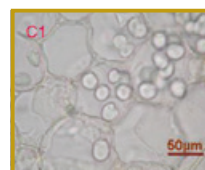
藥材圖



組織圖



澱粉粒



有緣紋導管

# 南科一夢 三生有幸

## 夢の參訪港香蘭



▲ 參訪師生與港香蘭人員合影

參觀港香蘭觀光工廠，可以說是一種新時代的體驗，一間以傳統為基礎、科學技術的融合，產生了時代渴求的「科學中藥」，在南管局科長、港香蘭副總以及主任等協助下，我們取得了港香蘭生技參訪的機會，從活動規劃、訪談時間籌備到實際參訪，更無形之中，為我們網界揭開了序幕。之後，我們就開始透電話與港香蘭副總做聯絡，並開始籌備參訪的活動，等待的日子是又緊張又期待，過程中的準備，讓原本生疏的我們，慢慢學習溝通、合作，為共同的目標而努力…

那天，在師長的陪同下，我們到了港香蘭觀光工廠及附設綠色健康知識博物館，在氣派的大門，是台霸氣的哈雷迎接著到訪的貴賓，進到館內，中藥味撲鼻而來，一種不被時代淘汰的力量，一股顛覆科技的傳統接著我們就開始了對港香蘭的知性之旅，一開始，面對高高在上的副總、專業的解說員、陌生的港香蘭，許多的第一次，心中除了期待更有著滿滿的緊張，但慢慢地透過我們之間的談話與問答，徹底融化了先前的尷尬。



在看了港香蘭的簡介影片後，便由中醫師擔任解說員帶著我們開始了港香蘭探索之旅，經過介紹和問答認識到觀光工廠和優良觀光工廠的差別，就會比較放心去使用港香蘭的製品，在參訪中藥製程的過程中，解說員更介紹特別的技術，使中藥的營養素不會在製造過程中流失，在了解中藥製程後，也為我們講解一些中藥品的字詞與功用的關係，當明白所有中藥產生的過程與草藥的功效後，使用中藥的我們便能用的更加安心。沿著參觀動線走著，看到了港香蘭的歷史，從一間小小的藥鋪，腳踏實地地努力耕耘，才成為現在揚名國際的大製藥廠；看到了港香蘭最直接的製藥過程，深深體會到港香蘭對消費者的用心與重視，從選藥草、熬煮到包裝上市，層層把關，那一絲不苟的精神就是為了將最好的呈現給消費者。

最後我們來到了綠色健康生活館，好比踏入充滿文藝氣息的殿堂，感受到五星級的待遇、更充滿著溫馨的氣氛，於此與親切的副總以及中醫師、藥師等人聊了聊，更進一步的了解港香蘭以及科學中藥，了解關於中藥可以改善的疾病、中藥與西藥的時機，中藥是預防，西藥是發生急性的病痛時使用，更聊了許多人生故事。在這一上午的參訪後，學到不少，還看到了科學中藥的製作過程，原來生活中常見的中藥就是這麼來的，看似沒什麼，但其實十分的費工夫，還有，中藥不僅僅是藥用，還可以融入生活，讓中藥生活化，就像是在下午來杯蔘茶而不是充滿化學的飲料，既天然又養生，其實也是個不錯的選擇。



資料來源:南科實中『南科一夢，三生有幸』專題報導  
 HYPERLINK "<http://librarywork.taiwanschoolnet.org/cyberfair2016/nnkieh/index.htm>" <http://librarywork.taiwanschoolnet.org/cyberfair2016/nnkieh/index.htm>

天然草本

# 戰痘皂

茶樹萃取物  
+ 草本精華  
潔淨肌膚  
通暢毛孔

天然保濕成分  
玻尿酸

維生素C  
磷酸鈉鹽  
衛生福利部公告具  
淨白功效成份

溫和洗淨臉部肌膚，徹底清除毛孔髒污，

草本菁華平衡肌膚油脂，讓您輕鬆穩定肌膚狀況，

減少污垢堆積，舒緩毛孔阻塞，給您清透美顏。



天然保濕成分-玻尿酸

不含人工色素

溫和不易刺激

艾麗拉<sup>®</sup>  
**AIMORA** 品牌·小·故·事

AIMORA以「天然草本」為品牌訴求，是最天然的個人保養品品牌，產品包括身體滋潤、保護肌膚及香氛產品，滿足消費者美麗的需  
求，並以高品質、天然、精緻包裝、合理價格，用心服務全世界崇尚天然與維持健康生活的廣大消費者。

南市衛粧廣字第1050110011號