



# 蘭香港

根植預防藥學·提高優質生活



高雄郵局許可證  
高雄字第1104號  
雜誌

11-12月號  
2016 November-December

## 秋冬進補 養生專家教您燉出好體質

藥膳進補看體質 吃錯反傷身!中藥燉補的禁忌?

燉補有學問-冬令進補, 怎麼補才對?

保溫一杯在手-養生又環保

手脚冰冷難以入睡-動動發熱操

ISSN 172-6345X



9 771726 345003

# 您購買的藥材安全嗎？

## 港香蘭養生藥材飲片



- 嚴選產地高品質養生藥材
- 氮氣保鮮包裝，保留天然原味
- 透明化包裝，呈現藥材原貌
- 符合藥典農藥殘留、重金屬、微生物、黃麴毒素檢測規範，安全有保障



手機掃描  
包裝上的 QR CODE

查詢藥材  
檢驗報告資訊

**600克包裝**





# Contents

2016 November-December

## 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

### 十一月 November

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	5
		初二	初三	初四	初五	初六
6	7	8	9	10	11	12
初七	立冬	初九	初十	十一	十二	十三
13	14	15	16	17	18	19
十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十
20	21	22	23	24	25	26
廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七
27	28	29	30			
廿八	廿九	十一月	初二			

### 十二月 December

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	
			初三	初四	初五	
4	5	6	7	8	9	10
初六	初七	初八	初九	初十	十一	十二
11	12	13	14	15	16	17
十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九
18	19	20	21	22	23	24
二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六
25	26	27	28	29	30	31
廿七	廿八	廿九	三十	十二月	初二	初三

## 國民健康專欄

01 | 2016台南綠能生技展

## 藥膳美食

03 | 清宮麥橘茶

04 | 蔘耆補養滴雞精

## 專題報導

05 | 秋咳食譜--潤燥食材，擺脫酷酷咳

07 | 藥膳進補看體質 吃錯反傷身!中藥燉補的禁忌？

09 | 燉補有學問-冬令進補，怎麼補才對？

11 | 保溫一杯在手-養生又環保

13 | 秋風起-胃寒來-如何暖胃過秋天

15 | 手腳冰冷難以入睡-動動發熱操

## 人物專訪

17 | 承新中醫診所 陳兆暉醫師

20 | 法律小常識

## 基原鑑定

21 | 山藥

22 | 薄荷

## 活動訊息

23 | 夢的考古室-南科考古文物展示館

24 | 機關團體參訪活動

11月及12月上班及訂貨日  
紅色字為休假日

# 2016 台南國際生技綠能展

由台南市經濟發展局主辦的第6屆「2016台南國際生技綠能展」於9月23日起一連4天在南紡世貿中心登場，是南台灣規模最大、眾所矚目的生技綠能年度盛會，以「創新生技·綠能永續」為展示主軸，展場規畫5大展區，包含政府形象區、國際產業專區、創新產學研區、生物科技區、綠色能源區等，共有220家、超過450個攤位參展，各設立主題館互別苗頭，今年活動推出好禮大方抽，消費滿1000元兌換摸彩券1張，最大獎包括電動自行車及五星級溫泉飯店住宿券，吸引大量人潮，盛況空前。

台南市長賴清德表示，打造台南國際生技綠能展成為國內最大展覽，及未來沙崙綠能科學城的建設結合台南生技綠能展，能夠有加乘效果，讓生技綠能展成為各界關注的產業平台，並帶動台南成為全國科技產業的重要指標性城市，希望未來台南的綠能、生技產業能持續成長，永續發展。

今年國際產業專區規模更是歷年來之最，外貿協會也邀請來自美國、加拿大、法國、奧地利、以色列及南非等8個國家廠商參展，和台南的廠商進行對談，讓台灣生技綠能邁向國際化，對台南產業的發展幫助很大

港香蘭應用生技公司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，為建立良好在地企業形象，今年再度擴大參展2016台南國際生技綠能展，以「健康活力，舞動人生」為主軸為民眾守護健康的根本，在展會現場設置「膠原四物飲」及「葉黃素飲」試飲體驗活動，由專業人士服務說明讓民眾體驗中藥生活化





，良藥不苦口健康保健新知識，反應絡繹不絕，並吸引廠商及客戶駐留攤位想進一步討論合作意向，預估後續成績亮眼。

為落實台南綠能生技展主題，並於現場推廣港香蘭綠色健康知識館觀光工廠一日遊，邀請在地參觀民眾於休假安排參觀港香蘭，能透過專業人士導覽解說，充分瞭解中藥的製作過程，體驗有益身心健康養生之旅，港香蘭每年參展成績不斷茁壯，充分顯示其不但已在台南落地生根，更已開花結果，期能帶動國內生技產業蓬勃發展。



## 清宮麥橘茶

材料：麥冬12g，枳殼4g，橘紅6g，桔梗8g，生甘草5g，梨子半顆（切片）。

作法：①將上述藥材清洗乾淨，用1000c.c.的水浸泡一小時。

②開大火煮滾後，放入切片的梨子，轉小火燉煮10分鐘。

③關火蓋鍋蓋悶20分鐘後，放涼即可當茶飲飲用。

功效：潤肺生津，理氣化痰。

說明：這一帖清宮麥橘茶是在清道光年間，孝全皇后在懷孕時，因頭疼身痛熱脹滿而尋求御醫崔良玉的治療，崔御醫先以藥治療，但症狀緩解之後出現了“肺熱稍有咳嗽”的情況時而飲用的一款茶飲。近日來入夜後開始稍有涼意正也宣告著秋天的到來，雖然是秋高氣爽的好時節，身體卻有點不太對勁，中醫常說的秋燥傷肺，也就是在秋天最容易出現的鼻乾、咽喉乾燥甚至乾咳的一些亞健康狀態，此款茶飲中的麥門冬有潤肺生津的功效，加入枳殼、橘紅、桔梗可化痰止咳，梨子燉煮之後有助於潤肺止咳。因此我們可以利用這款茶飲來緩解這些不適的症狀。

### 食材說明

#### 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。

#### 枳殼

性味：苦酸微寒無毒。

功效：理氣寬胸，開胃健脾，消積化滯，祛痰除痞。

#### 橘紅

性味：辛苦溫無毒。

功效：化痰利氣，健脾燥濕。

#### 桔梗

性味：苦辛微溫有小毒。

功效：宣肺散寒，鎮咳祛痰，催吐，排膿。

#### 甘草

性味：甘平無毒。

功效：補脾胃，潤肺益氣，鎮咳祛痰，清熱解毒，和中緩急，調和諸藥。



## 蔘耆補養滴雞精

材料：蔘耆補養御膳包2包、雞半隻、薑10片、蒜頭10瓣、紅蘿蔔1條切小塊

作法：① 將雞肉洗淨、切塊後放入熱水中汆燙去血水。

② 準備一個大碗公，所有食材都切洗淨、切塊後擺上御膳包放入碗公內。

③ 準備一個比碗公還大的容器，將所有食材跟大碗公倒扣在容器內。

④ 置於電鍋中外鍋加兩杯水，待開關跳起即可。

⑤ 取一濾網，過濾出雞精，倒入瓶中保存即可。

註1 蔬菜可依個人喜好或季節更換

註2 御膳包可以個人喜好更換不同種類

功效：提神補氣、溫暖脾胃、補充虛弱體質所需營養

說明：滴雞精有溫中補虛、滋陰填髓、益氣健脾的功效；雞肉性味平甘，每天飲用可調整體質、強身健體，是提升能量的養生良方，秋冬季節來臨，家裡若有虛弱體質老人小孩可飲用補充養分。其實自己自製滴雞精簡單又安心，還能量身訂做，調整一下食材，就能補充平時缺乏的元氣喔！



## 潤燥食材，擺脫酷酷咳

「立秋」就表示秋季開始，氣溫會慢慢降低，空氣的濕度也漸漸下降。在深秋入冬前，天氣便開始轉涼，氣候乾燥，身體水分蒸發加快，容易出現燥熱，中醫稱為「秋燥」，而秋燥最明顯的症狀，就是口乾舌燥、皮膚乾燥等，這是因為秋天氣候通常較乾燥且少雨，以至使鼻腔及咽喉不適，還可能引起呼吸道灼熱疼痛、口乾唇燥，以及引起乾咳，若長年都有鼻咽燥熱過敏者，到了秋天，症狀更會加重。

因此，在過敏或呼吸道不適的症狀上，飲食上除了注重滋潤外，更避免油炸食物，少吃辛味的蔥、薑、蒜、辣椒，應多吃一些酸味的水果蔬菜、多喝開水、新鮮果汁等。而中醫認為秋季是養肺的好時機，可以多吃白色的食物如：魚、肉、蛋奶、豆漿、高麗菜、洋菇、山藥等，還可以使用人蔘、西洋參、百合、杏仁、川貝等中藥材保養呼吸道及潤肺。

在秋燥的作用下，「潤燥為食養是主要原則」。中醫在秋天養生方面，除了可從中藥材改善症狀外，其實大自然早就替人們準備了最好的潤燥的食物，尤其是秋季當令水果，都具備了潤燥的作用。

秋收的當令蔬果包括栗子、芋頭、山藥、菱角、秋葵、茭白筍、蓮藕、南瓜、白蘿蔔、柿子、枇杷、橘子等，都是可以多吃的；除此之外還可以喝些溫潤的茶飲，例如：秋天採收的菊花茶、蜂蜜水、銀耳等，清肝明目、生津潤肺，達到解「秋燥」的作用。還有秋季常見的荸薺、柚子等，也都是很好的潤燥食物，好好運用食療，就能得到很大的助益。

**以下舉例幾個比較容易取得的當季蔬果所具備的食療功能：**

- **洋蔥**：性味甘、辛、平，食用洋蔥具有止咳、化痰及利尿作用；而在營養學上，洋蔥則有止傷口疼痛及加速癒合的作用。
- **秋葵**：性味甘、寒，清熱利濕，對於尿路感染、水腫者可多食用，脾胃虛寒、功能不佳、經常腹瀉者不宜。
- **甘蔗**：性味甘涼，有清熱潤腸、化痰充液的作用。
- **紅黃彩椒**：富含抗氧化的維生素A、C、E及多種微量元素，可增加黏膜的修復能力。
- **蓮藕**：性甘、寒，涼血散瘀、清熱除煩，適用於便血、月經過多、病後、產後、勞倦、消化道出血、心悸者，但糖尿病、脾胃虛寒、痛經者不宜。
- **豆腐**：性味上，屬性微寒味甘，除能益氣和中外，還可生津潤燥，並且清肺止咳、益胃止津。
- **南瓜**：性味甘、溫，補中益氣、止痛、殺蟲的效果，對於高血壓、冠心病、肥胖者、糖尿病、胃下垂、蛔蟲腹痛、水火燙傷者可多吃；黃疸、腳氣、飲食減少者不宜。
- **白蘿蔔**：性味辛、甘、涼，有化痰消積、理氣寬中功效，適宜咳嗽痰多、食積滿悶、消化不良者，但對於體質虛弱、脾胃虛寒、虛喘者則不宜。
- **胖大海**：性味甘寒，有開肺氣、清肺熱、利咽解等功效，常用在治療聲音嘶啞、咽喉腫痛、肺熱咳嗽等症。
- **茭白筍**：性甘、寒，清熱解毒、利尿、解渴，高血壓、黃疸者可多吃，痛風、脾胃虛寒、陽痿

者不宜多吃。

- **梨子**：性甘、涼，生津潤燥，痰熱咳嗽、便秘、酒精中毒者可常食用，脾虛便溏、外感風寒咳嗽者則少吃。
- **柿子**：性味甘、澀、寒，滋養肺胃，固腸止瀉、解酒止血功效，胃及十二指腸潰瘍出血、痔瘡、便血、月經過多者宜多食用，但風寒感冒、脾虛便溏者不宜。
- **枇杷**：性味甘、酸、涼，可潤燥清肺、止咳、和胃，咳嗽、胸悶多痰、消化不良可多食用，糖尿病、脾虛滑泄則不宜。

所以，若單獨以咳嗽來說，從生理學觀點來看，咳嗽能排除呼吸道的的外來異物、細菌微粒或本身分泌物。當然，咳嗽也會因不同原因，而有不同的合併症狀。再以「秋咳」來看這症狀的分析以及可能引起的原因，便是人體容易受「秋燥」侵襲而傷肺，之後便出現口乾咽燥、咳嗽等各種病症，「潤肺」便是當務之急。以食用柚子來說，中醫認為柚子性味寒甘酸無毒之外，其也有理氣化痰、潤肺清腸、補血健脾等作用，能治痰多氣喘、食少、消化不良、慢性咳嗽或口淡等。

除了多吃當季蔬果外，也可搭配早晨喝些溫潤的粥品或一些清燉湯品如：豬肺、羊肉、牛肉湯、糯米雞等，以及現在很流行的滴雞精，除了產婦老人，一般人在現在喝滴雞精也是很不錯的時機，原則上仍是以甘平為主，且多吃有清肝潤肺的食物及青菜水果，少食油炸燒烤食物，即將到來的寒冬也能無懼迎接。而除了食養以外，有秋咳及口鼻乾燥者，也要注意保持室內空氣清潔，以及維持空氣的濕度，必要時灑些水，才能從裡到外防制秋咳。

#### 參考資料：

- 1-[http://blog.ttv.com.tw/blogv2/ellen/post/2010/10/07/post\\_53.aspx](http://blog.ttv.com.tw/blogv2/ellen/post/2010/10/07/post_53.aspx)
- 2-<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/916856>
- 3-<http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=39247>
- 4-<https://www.top1health.com/Article/37563>
- 5-[http://health.gvm.com.tw/webonly\\_content\\_8081.html](http://health.gvm.com.tw/webonly_content_8081.html)
- 6-<https://www.top1health.com/Article/28957>
- 7-<http://www.leha.com/health/29902>

# 藥膳進補看體質 吃錯反傷身！

## 中藥燉補的禁忌？

中草藥屬於天然動植物與礦物，其成分較為複雜，且其寒熱屬性也大不相同，所以中醫師在治療病症時，都會告知患者於服藥期間，飲食會有哪些該注意禁忌，如果對於醫生的指示不遵守，在服藥期間亂服其他藥品或飲食方面不忌口，不但藥效無法充分發揮，甚至還有可能會產生身體無法代謝的毒性。

中藥的食用除了藥粉的服用，一般家庭最常見的即是燉煮藥膳，若在家裡想進補，不要把藥材跟食物放一起燉，

因為食物會吸收掉部分水分造成水份的不足，而水分的不足也會使藥材無法燉煮完全，導致藥性大打折扣，造成藥材的浪費。還有藥材燉煮也不是煮越久越好，已完全釋放的藥材就會像海綿，把釋出的藥性回吸回來，這時若放入食物一起煮，食物的營養也一併被藥材吸走，整鍋的藥性及食物的營養已所剩不少。所以燉藥膳湯只要煎煮約40分鐘就可以，加入食物後燉煮約30到60分鐘就可以。燉補容器最好選用陶器砂鍋、搪瓷鍋、不銹鋼鍋，這些鍋有導熱和緩均勻也耐高溫、具有良好的保暖性。

過去因生活條件較差才會產生的概念，進補時會多以補充熱量的溫補為主，但現代人平常營養已經攝取非常足夠，又常因為熬夜而造成陰虛或陰虛火旺體質，若燉補的食用沒有依據個人體質進行調整，不僅會造成因不良習慣出現之火旺病症加劇，還會造成失眠、大便乾硬等症狀。

在古時候，人們對於服用某些中藥的同時對於某些食物必須忌口，若是吃了該忌口的食物，其藥性效果就會大打折扣甚至會有反作用的情況已有一定程度的了解。例如一般有食用發汗藥，應該要忌口生冷食物，像冷飲、生魚片就不要吃；食用調理脾胃的中藥的話，應該要禁油膩，所以炒菜要少油，炸物、肥肉不要吃；而食用消腫理氣等類的中藥應該忌口豆類；至於食用止咳平喘等類的中藥應該要禁魚腥，食用止瀉藥應該要忌口瓜果類的食物。食用中藥時該忌口的食物如表一。

中藥與食物如何搭配是依據古人的經驗而得到的結論，雖然這些搭配與忌諱目前並無科學方法可證明，但在還未有明確的結論之前我們應當還是要參照傳統說法謹慎食用。

中藥補湯的含鹽量很高，心血管、高血壓和腎臟病患者要特別注意。患有感冒、熱症、急



食物	不適合搭配的藥材
豬肉	烏梅、桔梗、黃連、胡芡黃、百合、蒼朮
羊肉	半夏、菖蒲、丹砂
鯽魚	厚朴、麥冬
豬血	地黃、何首烏
豬心	吳茱萸
鯉魚	朱砂
蔥	常山、地黃、何首烏
蒜	地黃、何首烏
蘿蔔	地黃、何首烏
醋	茯苓
茶	土茯苓、威靈仙

性感染等情況時，不宜進補，會使外邪留在體內而產生後遺症。而對於痛風患者來說，會產生的健康問題在於無論食材的葷素，只要是食物量多，再加上長時間燉煮，食物中的普林就會溶進湯裡，即便是豆腐或蔬菜也是一樣的，痛風患者的尿酸值就會上升。所以痛風患者要喝補湯，切忌食物要越簡單越好。冬天許多人愛吃羊肉爐、薑母鴨進補，但中醫師提醒，這類補品不適合體質偏濕寒者食用，吃了反而會堵塞血氣，還有吃進太多肉類會造成消化不良而增加腸胃負擔。而最常見的冬令進補最好要詢問中醫師，進補時要注意個人體質差異，千萬不要「千人一方」而胡亂進補。且進補的重點在於藥材如何運用，並不是越昂貴的藥材就對各種體質具有療效，藥材的價格只是反映了供需關係。

若想要放心吃健康吃，就要遵守天天五蔬果的原則來補充缺乏的纖維質及抗氧化物，並且一定要少油、少鹽、少糖。搭配菇類既易飽足又脂肪含量較低，可大幅減少脂肪的攝取量，而菇類所含的纖維素與甲殼素也可減少腸道吸收脂肪，也可搭配魚肉，以補充不飽和脂肪來均衡因攝取過多飽和脂肪肉類而造成血液中脂肪上升。另外各種高纖維的蔬菜也可以平衡吃過多肉類、內臟而造成的排便不順。

## 燉補有學問—冬令進補，怎麼補才對？

俗話說“冬季進補，來春打虎”。冬季適當進補，不僅是恢復和調節人體各臟器機能的最佳時機，而且也為冬季的來臨奠定物質基礎，對恢復體力、提高抗病能力、減輕宿疾都有重要的意義。根據中醫“虛則補之，寒則溫之”的原則，在膳食中應多吃調理氣血、溫補滋陽的食物。

春生、夏長、秋斂、冬藏。“其中冬藏，意為藏于養精蓄銳，藏於休養生息。”冬季進補的第一要招就是先補覺。古語曰：“起居有常，養其神也，不妄勞作，養其精也。”就是不要晚睡、不要熬夜，在有條件的情況下，能適度早睡晚起，早上多睡一會兒、晚起一會兒，保證充足的睡眠時間。

在睡好的基礎上，才能談到吃。吃得適度，吃得均衡，才是“補”。對於普通人群，食物就是最好的藥物，沒有必要跟風滋補藥品。只要膳食均衡，就是補。

“我們通常認為食補應當量入為出，然而在美食不缺、魚肉豐富的當下，不小心就入多出少。”剛剛“秋貼秋膘”，而後又“冬再補膘”，這樣不停地“補”下去，容易導致發胖，“補”的精髓，還是要量“出”為“入”更合理。

其實，吃得痛快的前提是出得順暢，“出”也是補，就是要保證大便通暢。冬季乾燥缺水，蝸居不動，同時又好補多食，這都是便秘的誘因。因此，冬天多喝水十分必要，可以用嘴唇乾不乾作為是否缺水的一個標誌。

冬季室外寒冷，阻擋了我們走向室外的腳步，戶外運動減少。但是，室內運動不能少，這對於防治便秘是很必要的。在冬季，人們可選擇在室內做一些便於進行的簡單腰腹部運動，比如舞蹈、仰臥起坐等運動。另外，“肚宜常摩”，記起來的時候、閑起來的時候，多做做腹部按摩，這樣可以加速腸道蠕動，以防治便秘。

吃菜、喝水、運動，加之按摩，這些生活方式的改變如果還是不能改變便秘，“千萬不要把便秘不當回事，情況嚴重時需要及時就醫。”

冬令進補，睡補第一，睡個小小的懶覺是養生之道；食補就是要做到多食蔬菜水果，均衡膳食；另外，水補和動（運動）補都不能缺，這樣，冬令進補才健康。

補對一天健康一年

冬至是養生好時機，飲食宜多樣，穀、果、肉、蔬合理搭配，適當選用高鈣食品，科學養生有助於保證旺盛的精力而防早衰，達到延年益壽的目的。

### “冬令進補”適應人群

- ① 體質虛弱或患有慢性消耗性疾病（如心臟病、風濕等）的老人
- ② 公司文員、中高級管理人員等長期處於高壓下的亞健康人群
- ③ 因外科手術、產後以及大病、重病後的虛弱人群
- ④ 月經不調、手腳冰涼的女性

#### 4 癌症康復期的病人

燉補在鍋具選擇方面，如果可以用砂鍋，就用陶瓷砂鍋煎藥是因為它的性質穩定，不容易與藥物起化學反應，另外，它傳熱慢、受熱勻，不容易糊鍋。如果沒有砂鍋和瓦罐，也可以用不銹鋼、搪瓷製品或玻璃器皿代替。

冬令進補與其服用大量補品，不如先從食補開始。因為只有食補才是增強人體抵抗力的關鍵。食補可根據不同的體質，分為四種不同的食補方法

- 平補指那些性氣平和、不論健康人或病人都可以食用，幫助維持健康和生命的食物，如穀類、豆類、乳類、水果和蔬菜類。這類食品性能平和，陰虛、陽虛、氣虛、血虛的病人均可食用。
- 溫補指食性溫熱的食物，如牛肉、羊肉、黃鱔、甜食、紅棗、桂圓、荔枝以及蔥薑辛辣的食品等。冬令怕冷的女性常吃這類食品可幫助升火，改善怕冷的感覺，從而增強體質。
- 清補指食性寒涼的食物，如梨、生藕、芹菜、百合、綠豆、黃瓜、甲魚、螺螄等，有清火作用。
- 溫散指性味辛熱的食物，如辣椒、桂皮、芥末、香菜、花椒等。這類食物有溫陽散寒作用，在寒冷的冬季，常用來禦寒和除濕。



## 保溫一杯在手—養生又環保

現代人因為工作繁忙，三餐外食，平常幾乎不喝水，每個人都人手一杯手搖飲料，日積月累下來，漸漸的造成身體極大的負擔，但是長期沒喝水，突然喝水的時候，又有很多人說喝不下去，這時候，有人就注意到保健茶的存在。

保健茶首先在西方流行。中國保健茶是以綠茶、烏龍茶、花草茶為主要原料，配以確有療效的單味或複方中藥製成；也有用中藥煎汁噴在茶葉上乾燥而成；或者藥液茶液濃縮乾燥而成。外形顆粒狀，易於沸水即溶。中國保健茶與外國藥茶不同，後者是以草藥為原料，不含茶葉，只借用“茶”這個名稱。

自古以來東方就有用茶治病的記載，對茶的保健知識，最早可追溯到史前期，早在西元前200年的西漢初期，已把茶葉作為藥用。唐代以後，以茶配伍中藥有所發展，宋代有藥茶專著，近代保健茶更為普遍。對藥茶的研究和應用中國有著悠久的歷史。

保健茶是指那些以自然無污染的茶為基料，強化某些營養成份，或根據中醫理論，加入某些既是食品又是藥品的天然食物，或經過安全性評價，具有滋補保健功能或特殊療效成分中草藥，經製作而成的成品。這裡所說的保健茶強調要有茶的成份，與非茶之茶是另外一回事。保健茶中所加入的成份必須是國家規定的既是食品又是藥品的品種。保健茶作為飲料，它所面對的是各種不同年齡、性別、工作、體質的人群，其飲用量的多少是無法框定的。作為保健茶，人們可為解渴的需要，給人體補充水份，還應提供有用的營養物質，起到保健的作用。保健茶的劑型也是多種多樣的，首先是衛生、安全；其次是營養保健。因此，在保證安全衛生的前提下，必須對人體具有一定的保健功能。

平常生活中吃的高卡高糖高脂三高食品是減肥人群的大敵，不但對腸胃造成負擔，積聚在體內更是很難消解。而茶具有減肥的功效，適當地配合油膩的節日，能緩解腸胃的壓力，消除身體水腫，促進新陳代謝。

### 傳統的保健茶療法主要有：

- 單味茶，即用一味茶或一味藥物經沖泡或煎煮後飲用，如綠茶、紅茶、烏龍茶、獨參茶、枸杞茶等。
- 茶加藥，是既有茶又有藥物的保健茶，經沖泡或煎煮後飲用，如目前中藥房有售的午時茶、金祈藤茶、川芎茶調散等。
- 代茶，是指組成中沒有茶，僅有藥，將藥物煎煮或沖泡後代茶飲用。這種方法近年來用得較多，特別是一些具有補益作用的藥物，常常採用這種以藥代茶的方法。本書介紹的保健茶既有單味茶，又有茶加藥，更多的是代茶。可根據需要選擇使用。

### 健康搭配

平常生活中吃的高卡高糖高脂三高食品是減肥人群的大敵，不但對腸胃造成負擔，積聚在體內更是很難消解。而茶具有減肥的功效，適當地配合油膩的節日，能緩解腸胃的壓力，消除身體水腫，促進新陳代謝。

### 喝茶去油膩五大要領：

- 要領一：3克茶葉沖成1杯
- 要領二：蓋上杯蓋將茶葉的有效成分釋出
- 要領三：與花茶以5:3的比例混合
- 要領四：喝之前加入新鮮水果
- 要領五：早午晚都喝，可以當做水分來攝取



養生保健是一個長期堅持的過程，不管在運動還是飲食上都應該注意為健康做積累，平時喝茶選擇保健茶也是養生的一個方面哦，對於身體的一些小的不良狀態，喝茶就可以解決。

### 常見的養生茶

#### 杜仲茶

- **適用人群：**高血壓、高血脂、高血壓引起的頭痛、頭暈、耳鳴、心悸、眼花、注意力不集中、記憶力減退、手腳麻木、疲乏無力、煩躁易怒，以及心腦腎損傷。
- **原料：**杜仲葉，綠茶  
用法用量：開水泡服，一次1袋，一日3次。以白開水沖泡5分鐘，提動十餘次後飲用，可反復沖泡4-5次。
- **功效：**護肝補腎、降壓降脂、增強免疫、美容養顏、潤腸通便、安神養眠

#### 養生茶

- **適用人群：**比較適合體質虛寒者，反而不利於體質燥熱者。
- **原料：**黃耆、枸杞、紅棗
- **用法用量：**每天以黃耆四錢、枸杞子三錢、紅棗三錢，配兩碗水，小火慢熬後剩三分之二每天當茶喝以保養身體。
- **功效：**黃耆可以補氣補虛、枸杞可補陽滋腎、紅棗可補氣健脾、經常服用可增強免疫、延緩衰老、平時多喝還可以有效與防感冒。

#### 絞股藍茶

- **適用人群：**血脂異常、脂肪肝、高血壓、高血糖、肥胖體內脂肪過多、心腦血管疾病、便秘、失眠、體弱多病、機體免疫力低下、抽煙喝酒應酬過多人群
- **原料：**野生絞股藍，絞股藍皂苷，綠茶  
用法用量：開水泡服，一次1袋，一日3次。以白開水沖泡5分鐘，提動十餘次後飲用，可反復沖泡4-5次。
- **功效：**降血脂、調血壓防治血栓、防治心血管疾患、調節血糖、促睡眠、緩衰老、防抗癌、提高免疫力、調節人體生理機能

## 秋風起—胃寒來—如何暖胃過秋天

對抗炎炎的夏日，有些人手搖冰飲不離手，一天可以喝上三四杯，甚至吃上幾碗剉冰，但有些人卻吃一點冰品，胃就痛上一整天，這到底是為什麼呢？其實，享受短暫冰涼舒暢的同時，胃的功能表現也跟著受到影響，容易犯上「胃寒」這個毛病。

### 什麼是胃寒？

造成胃寒的原因很多，其中中醫所謂「寒邪犯胃(實寒)」，乃是由於飲食沒有節制，喜歡吃生冷、冰涼的食物，使胃部直接受寒邪侵襲而導致胃寒，長期下來，容易造成胃痛忽然發作，遇熱則疼痛減緩，遇寒則疼痛加劇，味覺減退且不感到口渴，舌苔薄且白的表徵。

而「脾胃虛寒(虛寒)」，則非由外來寒邪引發，乃是本身內生的虛寒所致，症狀表現上，通常胃部會隱隱作痛，空腹更明顯，通常發作時間長，痛起來會有冷感，喜歡吃熱的食物，吃冷的食物疼痛加劇，胃難受的時候按壓就會感到比較舒服。

故所謂脾胃病「三分治，七分養」，胃寒就要暖胃，需要日常良好飲食習慣的養成以及搭配合適的膳食內容，才能避免胃腸機能每況愈下。

### 良好飲食習慣—保持胃腸健康

- 三餐儘量定時定量，勿暴飲暴食以及冷熱交替進食
- 避免過度食用剉冰、冰涼飲料、酒類飲品、高油烹煮食物，以及生冷蔬果，例如蔬菜沙拉、黃瓜、柑橘、柚子、西瓜，以及梨子等。
- 炒菜的時可多放蔥、生薑、大蒜、韭菜，以及洋蔥。
- 注意胃部保暖，睡覺蓋好棉被，避免腹部著涼。
- 調整生活步調，適時放鬆心情，減輕壓力。

### 多攝食暖胃溫性食物—強健胃腸機能

- **紅棗**：紅棗具益氣補血，健脾和胃等功效，適合添加於各適湯品中。
- **山藥**：山藥具健脾、除濕、補氣、益肺等多種功效，山藥排骨湯即為一道暖胃佳餚。
- **薏仁**：薏仁具有利水滲濕，健脾的功效，適合甜鹹，可煮成綠豆薏仁甜湯或四神湯、山藥薏仁排骨湯等。
- **地瓜**：地瓜高纖低脂，有健脾、強腎、暖胃、益肺之效，可煮成地瓜粥，或與生米煮成地瓜飯。
- **南瓜**：南瓜性溫，味甘，入脾、胃經，能補中益氣，可保護胃部免受刺激，滋養腸胃，可煮成可口的南瓜濃湯。
- **桂圓**：桂圓性味甘、平，歸心、脾經，長久被視開胃益脾佳品。可將桂圓肉、去核紅棗、枸杞以及紅糖一起放入杯子之中，加開水沖泡為暖胃茶，十分鐘即可服用。



- 栗子：性味甘溫，入脾、胃、腎三經，不僅能夠直接服用，還能入菜，例如栗子雞湯、栗子南瓜湯等。
- 羊肉：羊肉性溫，含有大量的蛋白質、碳水化合物以及脂肪、礦物質，是一種常見的溫補食材，芋頭羊肉湯、當歸羊肉湯等皆為溫補暖胃的料理。
- 鱧魚：對脾胃虛脫以及胃痛有很好的緩解作用，加入蔥、蒜、薑等煮成暖胃可口的鱧魚湯。

### 中藥暖胃良方—舒緩胃寒不適

#### 良附丸

- 藥材組成：良薑3、香附12
- 功效：高良薑溫胃散寒止痛，香附理氣活血止痛，兩者相伍具溫中散寒、行氣止痛作用，用於治療寒凝氣滯之脘腹冷痛。

#### 厚朴溫中湯

- 藥材組成：厚朴1.1、陳皮1.1、乾薑1.4、草豆蔻0.5、赤茯苓0.5、木香0.4、甘草0.4、生薑0.4、大棗0.4
- 功效：溫中和胃，益氣祛寒。本方各味皆有甚強之健胃及止痛作用，用於腹脹痛喜按，得熱則安之慢性胃寒。

#### 黃耆建中湯

- 藥材組成：黃耆2.5、桂枝4.5、炙甘草3、大棗4.5、白芍9、生薑4.5、膠飴1
- 功效：補氣建中、溫中補虛。適合脾胃虛寒，有虛勞不足現象的人。



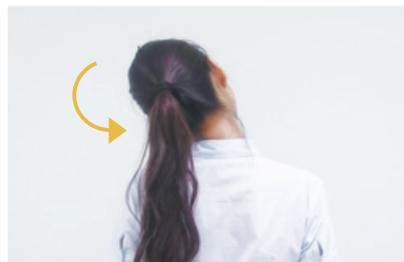
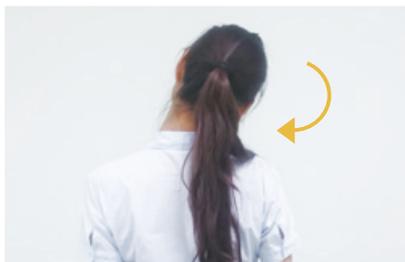
## 手腳冰冷難以入睡—動動發熱操

對於許多年長者以及女性朋友而言，手腳冰冷是冬天時常遇到的問題，就算已經穿上厚襪、蓋了棉被，依然無法保暖，必須不斷搓揉著手腳，或是使用暖暖包、熱水袋等保暖工具，才可能慢慢入睡，且容易有疲憊感。造成手腳冰冷的原因很多，大部分是身體新陳代謝機能不佳、末梢血液循環障礙、壓力過大情緒緊張等原因，以中醫而言，手腳冰冷通常是體質虛寒、氣血不足，導致氣血不順的結果。

冬天氣溫突然下降，嚴重者會造成血管收縮、血壓升高，引發腦血管破裂而造成出血性中風，故對於三高(高血壓、高血脂、高血糖)易有末梢血液循環障礙的病患而言，手腳冰冷的現象相對是危險的。因此，洗完澡睡前可做些暖身操刺激血液循環，動一動驅除寒冷，以改善入睡品質。

### 發熱操 ①：頭部左右擺動頭部

緩慢地往右肩靠近，舒展左部肩頸肌肉，然後換邊，重複5~10次。



### 發熱操 ②：動動手肘

將雙手面向胸口彎曲、放下，重複10~20次。



**發熱操 ③：雙手向上伸展**  
身體站直，將雙手合十，手掌朝上往上舉，  
停頓五秒後放下，重複 10~20次。



**發熱操 ④：雙手畫圈**  
將手臂往左右伸直，手掌朝外與手臂盡量垂直，  
手臂順時針畫圓圈，重複10~20次。



**發熱操 ⑤：雙腳踏步**  
身體站直，原地踏步1分鐘。



**發熱操 ⑥：扭腰擺臀**  
雙腳打開與肩同寬，臀部左右來回擺動20下。



## 承新中醫診所 陳兆暉醫師 專訪

現代人生活緊張、工作繁重，因此常有肩頸疼痛或腰痠背痛等困擾。臨床觀察發現，不少人初發病時搞不清楚病因，便先透過民俗療法來推拿、拔罐或整骨，希望能藉此幫助舒緩不適。但坊間常有民衆不但未能緩解症狀，甚至導致問題越來越嚴重。

### 民俗療法有風險，應詢求專業醫師診治

承新中醫診所 陳兆暉醫師表示，目前國內的傳統整復推拿技術並沒有一套專業鑑定標準及證照制度，因此坊間的國術館和推拿師人員素質參差不齊。而人體的頸椎與脊椎擁有相當多的神經血管，若治療過程中發生扭轉幅度過大或施力不當，造成骨折、中風、感染併發症甚至導致癱瘓等醫療糾紛，雙方責任將難以釐清。

### 正確診斷才能達到真正療效

其實若沒有經過正確診斷就貿然接受整脊或推拿治療，很容易造成人體二次傷害，甚至可能延誤治療時機。陳醫師呼籲，民衆若有不明原因慢性疼痛、四肢無力，應該先就醫確認根本問題

陳醫師表示，中醫傷科醫師培訓需要經過相當完整的專業訓練及醫院實習；包括生理學及人體解剖等基礎科目，並經由國家考試認證核可。因此中醫傷科醫師不僅具備相關醫療知識，臨床經驗也較為豐富。

### 享受興趣與工作結合的快樂

長庚大學中醫學士畢業的陳醫師，不僅擁有中、西醫醫師雙執照，在長庚醫學中心實習及看診時亦累積相當豐富的治療經驗。外表斯文的他從小便熱愛打球，曾參加學校球隊及縣運為社會爭取榮譽。由於陳醫師所認識的學長、學弟都是選擇骨傷科相關科系就讀，加上家中長輩從事中醫事業，引發他對於運動復健與中醫傷科的興趣，因此不斷朝這方面研究進修、強化專業知識。

認識中醫之後，陳醫師慢慢學會如何處理運動過後身體所產生的不適，或是想加強身體哪部份便會自行訓練肌肉。遇到同樣是運動傷害的病患，他還可依自己過去的經驗提供治療建議及保健方式；因此陳醫師認為學習中醫不僅可以學以致用，還能發揮自身專長幫助他人，現在的他非常享受興趣結合工作的樂趣。

### 尋找久治不愈的根本問題

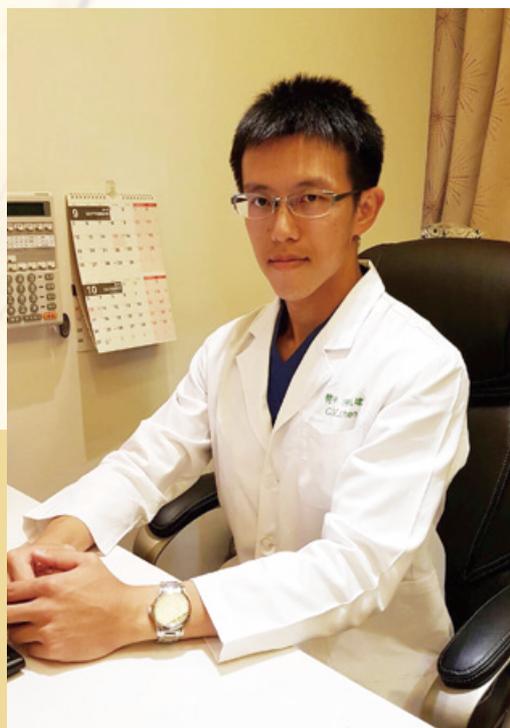
陳醫師認為，治療傷科疾病首先要深入了解患者過去的病史，並依照急性發作、反覆發作及慢性疼痛等不同情況給予適當療法，同時找出根本病因。

有位患者長年足底筋膜炎纏身，看過許多名醫也未見好轉。陳醫師在確定診斷過後，先詳細說明病情給予病人信心；再透過針灸及傷科手法來改善肌肉張力和結構，並搭配中藥來幫助氣血疏通。該名患者經過治療後不僅功能改善，不舒服的症狀也得到緩解，目前已不需依賴強效止痛藥了。



「長期反覆發作一定存在其它原因，才會導致問題無法真正解決。」因此陳醫師總是花費許多時間氣力來找尋疾病源頭，真正調整患者的問題來幫助功能和結構改善。對於陳醫師來說，最重要的事情便是把病人救治好，因此他相當享受身為醫者的那份快樂與成就。





## 承新中醫診所 陳兆璋醫師

### 現職

承新中醫診所 院長

### 學經歷

- 長庚大學中西醫學士
- 林口長庚醫學中心針傷科主治醫師
- 桃園長庚醫學中心針傷科主治醫師
- 台北長庚醫學中心針傷科主治醫師

### 主治專長

- 醫師親自推拿：運動傷害、坐骨神經痛、慢性疼痛、網球肘、五十肩、足底筋膜炎
- 兒科：過敏體質、長高轉骨
- 婦科：孕前產後、月經調理
- 體質調整：感冒鼻炎氣喘、急性腸胃炎、消化性潰瘍、慢性疾病
- 針灸復健
- 養筋補骨
- 減肥塑身
- 微針美顏
- 三伏貼
- 三九貼

### 門診時間

診別	星期	一	二	三	四	五	六
早午10:00-14:00			●		●	●	
午晚16:00-21:00		●		●			●

### 交通位置

- 院址：台北市士林區中正路203號二樓  
(國泰世華旁2樓、中信房屋樓上)
- 電話：02-28815566
- 公車路線：  
紅3、紅5、紅10、紅15、紅30、111、206、216區、255、277、303、304、620、815、816、重慶幹線中興、市民小巴1、小15、小16、小17、小18、小19，至捷運士林站
- 捷運士林站：  
出捷運站1號出口後，屈臣氏右轉步行2分鐘



## 法律小常識

### 票據上之「善意執票人」：

依據票據法第14條第1項規定：「以惡意或有重大過失取得票據者，不得享有票據上之權利」、同法第11條第2項規定：「執票人善意取得已具備本法規定應記載事項之票據者，得依票據文義行使權利；票據債務人不得以票據原係欠缺應記載事項為理由，對於執票人，主張票據無效。」、同法第13條規定：「票據債務人不得以自己與發票人或執票人之前手間所存抗辯之事由對抗執票人。但執票人取得票據出於惡意者，不在此限。」。

以白話言，亦即善意取得票據之人，如該票據上應記載之事項均有記載（如發票人、發票日、到期日等應記載事項），即使該票據已轉手好幾人，發票人及背書人均需對執票人負擔票據責任。

### 案例討論

某甲因買賣商品自某乙處取得由A開立、B背書之支票乙紙（A向B買貨），則某甲是否持該支票逕向A請求付款？

若甲取得之該張支票上已經載有發票人、發票日、到期日等應記載事項，則A不得主張B所交付的貨物有瑕疵而拒絕給付，仍應履行發票人的責任。

## 山藥的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Dioscorea alata* L.

俗名(Common Name) (中) : 田薯、參薯

(英) : Yam

來源(Source) : 為薯蕷科(Dioscoreaceae)植物田薯*Dioscorea alata* L.之塊莖。

### 藥材性狀

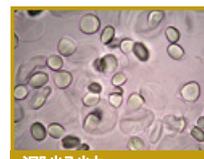
- 圓柱形，具分枝，長15-50cm。表面淡黃色至棕黃色，有縱皺紋及未除盡棕褐色栓皮殘留。質堅實，不易折斷。斷面白色粉性，不平坦。氣無，味甜，微酸。

### 顯微性狀

- 殘存木栓細胞1-2列，木栓細胞有橢圓形或線狀紋孔。黏液細胞橢圓形，以皮層多見，內含草酸鈣針晶束，長約43-116  $\mu\text{m}$ 。中柱鞘為2-4列石細胞組成的斷續環帶。石細胞類方形、長方形或不規則形，直徑約13-34  $\mu\text{m}$ ，有的石細胞壁三面增厚，紋孔細小而較密，孔溝明顯；有的胞腔內含草鈣方晶。樹脂道主要分布在皮層薄壁組織，直徑40-60  $\mu\text{m}$ 。澱粉粒類圓形或不規則卵圓形，直徑7-30  $\mu\text{m}$ ，長24-50  $\mu\text{m}$ ，臍點飛鳥狀、星狀或點狀，大的顆粒層紋明顯。



藥材圖



澱粉粒



樹脂道



草酸鈣結晶



草酸鈣結晶



螺旋導管

## 薄荷的基原鑑定



學名 (Botanical Name) : *Mentha haplocalyx* Briq.

俗名(Common Name) : (英) : Mint

來源(Source) : 為唇形科(Labiatae)植物薄荷*Mentha haplocalyx* Briq. 之 乾燥葉及帶花枝梢之全草。

### 藥材性狀

- 莖方柱形，長15-35cm，徑2-4mm，黃褐帶紫或綠色，有節，節間長3-4cm，上部有對生分枝，表面被白色絨毛，角稜處較密，質脆，易折，斷面類白色，中空。葉對生，葉片卷曲而皺縮，多破碎，葉緣上部有鋸齒，基部全緣，葉面深綠色，葉背淺綠色，有白色絨毛及腺鱗，質脆，枝頂有輪繖花序，黃棕色。有特殊強烈香氣，味初如灼，後清涼感。

### 顯微性狀

- 葉之橫切面：最外緣為表皮細胞，一列，呈長方形、類方形，外壁為增厚之角質層，可見表皮突生之腺毛及非腺毛，下表皮散見氣孔。中間為維管束，木質部位於上方，導管及髓線明顯，韌皮部位於下方，組織小而呈不規則形。
- 莖之橫面：最外緣為外被角質層之表皮細胞，一列，呈長方形、類正方形，可見表皮突生之腺毛及非腺毛。皮層，4-6層，細胞呈長方形、正方形，具細胞間隙，四稜脊處為厚角組織。內皮層，一列，明顯，細胞呈長方形。韌皮部，4-8層，細胞較小，呈長方形、類方形、類圓形、多邊形、不等形。形成層，1-2層，不甚明顯。木質部，由導管及木部纖維、髓線細胞組成，呈類圓形、類多角形、不等形；導管於四稜脊處較發達；髓線寬狹不一。髓部由大型薄壁細胞組成，細胞呈類方形、類圓形、類多角形、多邊形及不等形，具明顯胞間隙，中心常為裂隙。



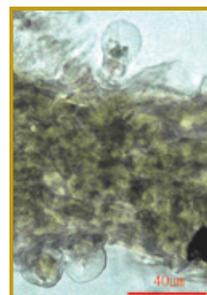
非腺毛



藥材圖



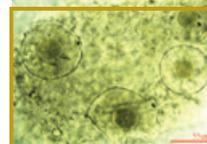
葉脈橫切面



腺鱗及腺毛



橙皮結晶



腺鱗(頂面觀)

## 夢的考古室-南科考古文物展示館



位於南科PARK17樓上考古文物陳列室，親切的解說員郭先生，並為我們展開了下午的歷史之旅，進到考古陳列室，好比坐上了卡通哆啦A夢中的時光機，回到那個我們都還沒出生、沒有手機、沒有電腦、也沒有壓力與煩惱的年代，過著生火、磨刀、採集、捕獵的生活。

在陳列室的安排下，由曾經參與挖掘工作的考古隊郭先生擔任這次的解說員，在郭先生詳細且清楚的講解下，開始探索南科的歷史，「南科的考古研究大約持續進行了二十年之久，算是台灣考古研究做得最久最完整的地區了，而挖出來的文物分屬六個不同的文化，陳列室裡所呈現的內容包括了先民飲食、地理環境變遷、陶器石器演變、埋葬風俗及飾品等。」在知道南科的地底下有著眾多的遺址後，心中不免有些驚訝，原來以前的甘蔗田之下都是骨頭，原來我們腳踩的這塊土地，有著許多先民生活的軌跡，有著先民的庇祐，怪不得「地靈人傑」~

原來當年這些遺址都因為要建造廠房，而臨時停建讓考古學家去發掘出來的，很快就要把它發掘出來花了很多人工的「搶救發掘」，一開始想為何要如此快速的將其發掘出來，後來才想到是科學園區所以要趕快挖出古文物，把廠房建造完成，畢竟是科學園區，所以只能苦了這些古文物，而且因為挖掘出許多豐富的歷史遺址，南科考古陳列室內的遺跡，或許僅僅是冰山一角，位於對面南科管理局旁的歷史博物館也在建造中，並預計今年年底完工呢~

我們也看到了許多陶器，許多古物遺址是課本上沒有細講的，而且那些僅僅在教科書上的照片，能夠親眼目睹，真的不一樣，從這些器物、人骨當中解說古人的習性，還說明了一些習俗和生活的狀況，也可以從中了解古人的缺失並由現代人來改善。

在這次的參觀裡，學到了目前教科書還沒編列進去的南科歷史，每一個時期都有不同的特色及生活習慣，讓我們得以借古鑑今，看到了許多古文物，各式各樣的東西，雖然僅是小小的一部分，但足以讓人感到嘆為觀止，再加上解說員詳細的介紹，讓人彷彿就處於那個的時空，身歷其境一般，完全沉浸於歷史洪流中，是個十分值得來一探究竟的地方。

港香蘭綠色健康知識館觀光工廠位於離南科考古室距離約3分鐘車程，歡迎安排知性一日遊闔家蒞臨參觀考古室與港香蘭深入了解考古西拉雅文化與現代漢方制藥技術，讓您獲得新知識，收穫滿滿之旅！

圖文來源：

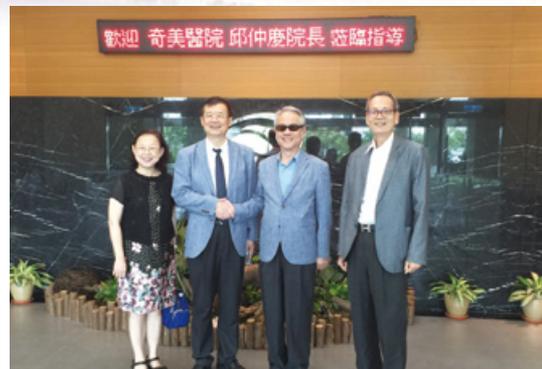
<http://163.26.206.147/~nnkiehproject/2-2.html>

南科實中參加2016國際學校網界博覽會得獎作品內容之一

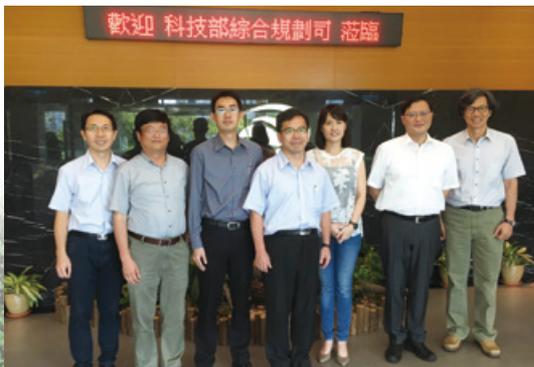
# 活動窗櫺



▲ 南台科大電機系貴賓



▲ 奇美醫院院長



▲ 科技部綜合規劃司



▲ 西語媒體記者訪華團

# 秋涼養生 好滋味

全家人方便  
進補的好選擇

在天氣漸入微寒的日子，又是進補的好時節，要如何健康養生呢？  
港香蘭十全大補帖，是您秋冬補養的好夥伴！

可滋補強身、增強體力、調整體質，為秋冬食補最佳聖品。



◎ 充氮保鮮，  
烹煮方便。

## 十全大補雞

**材料：**土雞半隻、港香蘭十全大補帖2-3包、米酒1瓶。

**作法：**

1. 將土雞洗淨切塊後，用滾水汆燙去除髒水，瀝乾備用。
2. 將雞肉塊放入鍋中，加入水及米酒（可依口味喜好酌量添加）蓋過食材。
3. 將港香蘭十全大補帖2-3包放入後加熱，水滾後轉小火，蓋上鍋蓋。
4. 燜煮約50分鐘後，先將上層浮油撈起，湯若不足，加入米酒及水再煮沸即可食用。

**小秘訣：**外宿學生族也可將土雞換成雞腿，利用電鍋燉煮，也是一種很簡單的方式喔！