



樂活搶鮮報 No.25

VIP會員獨享電子雜誌，每週五搶鮮出刊！！

♥ 樂活心聞
• 專業觀點 — 夏日炎炎冷氣病讓人左右為難
• 藥用食材特寫 — 蒲公英、陳皮
中外食療典故 — 當歸、西洋參



最新研究：肥胖，源自模彷父母



停止「傳承」肥胖吧！

研究報告進一步指出，有41%胖媽媽的小女兒體型過胖，相較於正常體重的媽媽，其同齡女孩中只有4%胖小孩的比例相去甚遠；18%胖爸爸的兒子同樣是個胖子，但只有3%正常體型的爸爸，擁有體重過重的兒子。

研究團隊認為，行為才是影響人類肥胖與否的主要原因，而非基因。這樣的結果很有可能是來自於「行為上的共鳴」(behavioural sympathy)，由於模彷父母生活模式而產生的結果。

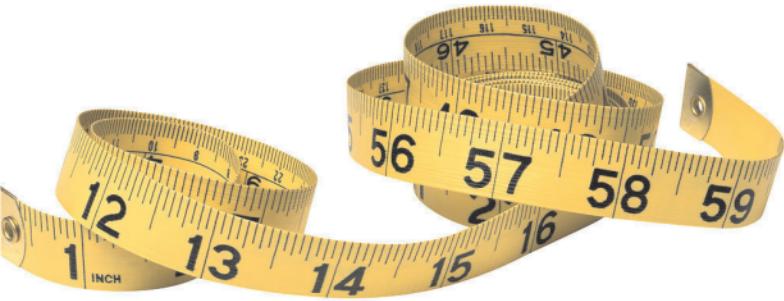
一項刊登在《國際肥胖期刊》上的研究結果指出，來自英國的研究團隊近日發現，父母的行為將影響與其同性別的兒女，換言之，胖爸爸容易教育出胖兒子，而媽媽的體型若較豐腴，則女兒的體態也不會太瘦。

英國普利茅斯「半島醫學院」(Peninsula Medical School)在針對226個家庭的研究中發現，如果母親是個胖子，女兒成為胖子的機率將比常人高十倍；父親若是胖子，則兒子成為胖子的機率為常人的六倍。

肥胖症正嚴重威脅您的健康

事實上，全球目前大約有三億人受到肥胖影響，台灣當然也難避其害。根據研究顯示，在台灣，體重過重已成為現代人普遍的困擾，歐陽英樂活生機網提醒國人，體型過胖將對健康構成莫大威脅。





體重如何界定

定 義	台灣肥胖指數	歐美肥胖指數	健康狀態
過 輕	小於18.5	小於18.5	
正 常	18.5-24	18.5-24.5	正常
過 重	24.0-27.0	25.0-29.9	低危險群
1 度肥胖	27.0-30.0	30.0-34.9	輕度肥胖，中危險群
2 度肥胖	30.0-35.0	35.0-39.9	中度肥胖，重危險群
3 度肥胖	大於35	大於40	病態肥胖

*BMI不適用於未滿18歲的青少年、孕婦及哺乳婦、老年人、運動員

腰圍的測量標準

腰圍絕對值（男性>90cm約(35.5吋)），女性>80cm（約31吋）或者腰臀比（男性>0.9，女性>0.85），是心血管疾病的診斷標準。

腰臀比 = 腰圍 ÷ 臀圍

腰臀比	男 性	女 性
標 準	0.85-0.9	0.7-0.8
異 常	>0.95	>0.85

歐陽英老師談肥胖症

肥胖症的病人罹患糖尿病、高血壓及高血脂症的機率都比普通人高，因此將體重控制在健康範圍，是預防疾病的當務之急。

輕盈生活，健康快活

歐陽英樂活生機網提醒您，在體重控制上，飲食及運動是最重要的關鍵。尤其是飲食，必須減少攝取脂肪及醣類的食物，以蔬菜、低糖高纖水果為主最好。烹調食物最好避開煎、炸、燻、烤。

其次，不可為了求快，而省略日常中任何一餐，這將會嚴重傷害健康。進食次序可改變為先喝清湯(或適量濃湯)，讓胃部有飽足感，並將食物切成小塊，細嚼慢嚥，盡量拉長進食時間。

運動、飲食，有效減重

此外，另一個用餐重點是，進餐時要控制食量，就自己的份量吃完就好，不要再添第二碗飯。另外，適度的運動雖然是減重者耐心與毅力最大的考驗，卻是最不可或缺的重要關鍵。

以下提供幾道有助控制體重的健康食譜，希望每位朋友都能有健康的體態：



辣椒拌蒟蒻

材料

蒟蒻150g、紅辣椒1條

作法

1. 蒟蒻以沸水燙煮約5分鐘，撈起切薄片。
2. 紅辣椒洗淨切末，酌加有機蔭油、冷壓麻油拌勻。食用時，將蒟蒻薄片沾辣椒蔭油。

功效

高纖、瘦身。



黃瓜芹菜豆腐湯

材料

大黃瓜半條、小芹菜2株、豆腐半塊、胡蘿蔔半條、生薑2片

作法

1. 大黃瓜洗淨去皮留籽切片；小芹菜洗淨切末；豆腐切小塊；胡蘿蔔洗淨去皮切薄片。
2. 全部材料加水800cc煮滾，酌加粗鹽調味即可食用。

功效

減肥（可當作餐前菜湯，要先喝一碗）

吃素會影響性功能嗎？

日前，媒體報導一位常年吃素的40多歲廚師，因半年來受到「性功能障礙」的困擾，而求助於泌尿科醫師。經過檢查，發現這位廚師的症狀，主要是由於男性荷爾蒙(睪固酮)不足所致。在改變飲食內容，多吃葷食之後，情況已有改善。

但這則新聞並沒有告訴我們，男性荷爾蒙不足是吃素所導致的嗎？事實上，全球目前並沒有相關研究，證實素食是造成男性荷爾蒙不足的主要原因，當然也無法證實吃素會影響男性性功能。

男性性功能障礙的類型：

功能性陽痿（心理性陽痿）：

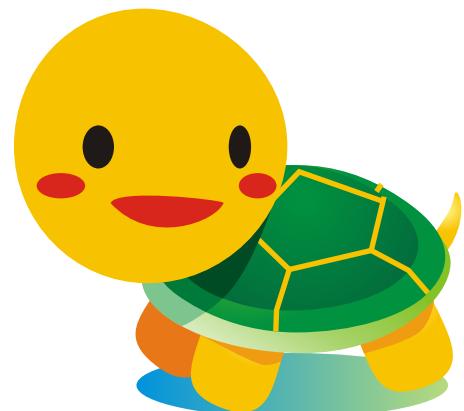
多因精神心理因素，引起神經系統發生變化所致。

器質性陽痿：

因神經、血管、內分泌、泌尿、生殖系統及器官的器質性病變所致。

混合性陽痿：

以上兩種因素同時存在。



歐陽英老師給您的建議：

關於生活…

- ① 注意身體鍛鍊，使氣血暢通，恢復精力和體能。
- ② 性事急不得，要慢慢來，要和愛人好好配合，以免加重心身負擔。尤其夫妻之間應互相尊重、互相信任、互相交流感情。
- ③ 控制吸菸喝酒的習慣，因為陰莖勃起靠血管充血，一氧化氮是陰莖完全充血之要素，抽菸喝酒則會導致體內一氧化氮下降，陽痿現象隨即產生。
- ④ 適量運動，維持每日跑步的習慣。
- ⑤ 不要把陽痿一事放在心上。
- ⑥ 養成良好的生活作息，不熬夜；保持愉快的心情是調整性激素分泌的關鍵。
- ⑦ 切勿過勞、過逸，因這都可能影響性功能。
- ⑧ 性生活要有節制，以避免出現性疲乏，產生精神萎靡不振、頭昏目眩、腰痠腿軟等症狀。

關於飲食…

- ① 補充鋅、精氨酸和抗氧化營養素。
- ② 吃飯後宜飲用有安神作用的飲料，如金針菜湯，以確保睡眠品質。
- ③ 嚴禁飲酒。
- ④ 多攝取維他命、纖維素，對於創造健康的性生活有很大的助益。包括五殼類、水果、蔬菜等食物都應多吃。
- ⑤ 多補充維生素和微量元素。研究證明，維生素A和E是維持性功能並延緩衰老不可缺少的維生素，在促進睪丸發育、增加精子生成並提高其活力等方面都具有決定性作用。維生素C對性功能的恢復也有積極作用，富含於鮮棗、山楂、青椒、番茄等蔬果中。
- ⑥ 多吃蛋白質食物，可提供人體產生精子所需要的氨基酸。
- ⑦ 忌暴飲暴食，以免損傷心脾，氣血不足，致使陽事不舉。

8 避免食用生冷食物，以免損傷脾胃，導致營養吸收不良，出現消瘦、身體疲乏，影響性慾和陰莖的勃起。

9 戒吃高脂肪食物，以免導致膽固醇和三酸甘油脂數值升高，出現肥胖、高血壓、糖尿病等疾病，進而導致陰莖血管病變。

阿嬤的瑜伽，帶給你我暖暖的活力

晴朗的早晨，您總是在高雄大東公園裡，看到一群年輕的男女，跟著一個「阿嬤」在學瑜伽。您沒看錯，這位黃花蓉女士，雖然已屆古稀之年，但柔軟的身子，可一點也不輸給年輕人喔！在她健康的笑容背後，還有著一個回饋社會的宏願呢！

原來，多年前的黃花蓉女士，也曾經深受病痛所苦，乳癌與心血管疾病的折磨，讓她的健康處於相當不樂觀的低潮，而不時來襲的腸絞痛更常讓她痛得不省人事。雖然醫師常勸她要放開心胸，多運動，但病魔的摧殘，讓黃女士真是不知該如何是好。

就在黃女士即將放棄自己的時候，她碰到了當時開瑜伽班的簡和順

老師，在簡老師的鼓勵下，沒想到就這樣和瑜伽結下了不解之緣，健康情形竟也奇蹟式的好轉。如今，擁有乙級教練執照的黃女士，只要是晴天，他一定帶著各種配備，到公園裡教人瑜伽。

公園裡，二十多名學生跟著黃女士的一舉一動，認真地學習瑜伽。堅持留在公園的黃女士放棄開班授徒的機會，堅持不收學費，因為她認為，自己是因為善心而獲救，而今也要做功德回報社會。不僅如此，黃女士還打算錄製「阿嬤的瑜伽」來推廣瑜伽運動呢！



夏日炎炎 冷氣病讓人左右為難

夏天最愛吹冷氣？小心健康出問題！

炎炎夏日，高溫熱浪讓人汗流浹背得難以忍受。冷氣機的轟轟作響，取代蟬鳴，成了艷陽下最常聽到的聲音。科技為人類開創便利、舒適的生活，同時也成為人類健康日漸低落的原因之一。就像是涼爽的空調為你我提升了工作與學習效率的同時，長時間不流通的空氣及空調系統的污染，也正意圖不軌地威脅著現代人的健康。

舒適的環境，病菌的溫床

上班族幾乎一整天都離不開辦公室，但舒服的空調，卻也是誘發「冷氣病」的最大主因。所謂的「冷氣病」(又稱為空調病)，可以將它歸類於一種症候群；當然，冷氣病大都在夏季發生，且症狀最為嚴重。較常見的狀況除了鼻子不舒服，如鼻塞、鼻子癢等情形之外，其他諸如眼睛乾澀、頭昏、輕咳、容易疲累，甚至全身痠痛等症狀。



冷氣病最常見的情形與種類：



● 空調綜合症或空調不適應症

除了呼吸不順、眼睛不適、頭昏等前述症狀外，長期待在冷氣房內還有可能引起心跳加快、噁心、便秘、咽喉炎、乾眼症等情形。這是因為空調處理後的空氣缺乏負氧離子，易導致人體機能失調、免疫功能下降並因此而提高疾病發生機率。尤其是婦女及慢性病患者，長時間處於空氣不流通且低溫的環境下，健康情形尤是甚慮。

● 細菌性感染疾病

由於冷氣機本身先天就有其儲水的問題，加上溫度適宜，當然容易成為例如綠膿桿菌、棒狀桿菌、芽孢桿菌等細菌、黴菌的溫床。並進而導致病菌感染、過敏等情形。

● 過敏性反應

除了是細菌、黴菌等病媒的巢穴之外，冷氣機也是蟎蟲喜歡躲藏的地方，不僅容易引發過敏、氣喘。空調溫度若是太低，還可能使下喉部肌肉出現冷過敏，而產生聲音沙啞、喉嚨不適的狀況。

預防冷氣病，6大生活宜忌

1. 開啓冷氣後，仍應注意室內空間的通風，可將窗戶開一小縫，以保持空氣對流。
2. 盡量維持室內清潔，以避免細菌、塵蹣滋生的可能。
3. 要多喝開水，維持新陳代謝機能。
4. 如果要在睡覺前開冷氣，應設定關機時間，避免自己與家人在睡眠中受到疾病的威脅。
5. 空調溫度不該低於18度C以下。
6. 冷氣關閉後，不該因為擔心溫度驟升而緊閉門窗，應將窗戶開一小縫，以保持室內空氣流通才是正確。

傳播病毒的樂園 「空氣不流通的室內空間」

大致上冷氣病最常見的情形不外乎因血液循環不良所導致的筋骨痠痛，以及因室內、室外溫差過大所導致的頭暈、頭痛。事實上，除了前面所提的病菌、過敏原之外，如果一個人在冷氣房裡打了個噴嚏或咳嗽，那麼不用多久，就可以將病毒散播給同在房裡的每一個人。

歐陽英樂活生機網建議您，開啓冷氣空調之後，應該將空窗開個小縫，好讓空氣可以對流，萬一室內有

病菌存在也可對流排出，而不至於出現反覆感染。平時進出冷氣房，可以先到「緩衝區」休息一下。先到不是冷氣房，溫度適中的地方休息一下，待溫度適應後再離開或進入冷氣房。



樂活錦囊：

- 1、可以在冷氣房裡放一盆水，以維持室內濕度。
- 2、冷氣溫度盡量設定在25度，避免室內外溫差過大。
- 3、保持冷氣機等空調設備的清潔與衛生，以減少污染源及病菌孳生。

健康，來自平日的未雨綢繆

當然，除了上述各種該注意的地方之外，追求健康的您也可就生機飲食的觀點，為自己及家人準備明日葉柳橙汁、高C果汁、檸檬醋水等飲品，以舒緩不適、提升抵抗力。

生機廚房：

若您欲針對個人體質，規劃專屬生機食譜，也可善用「量身對症開食譜」，為家人及自己開立專屬健康食譜。若有更多疑問，請以電子郵件，或來電詢問。祝福您！

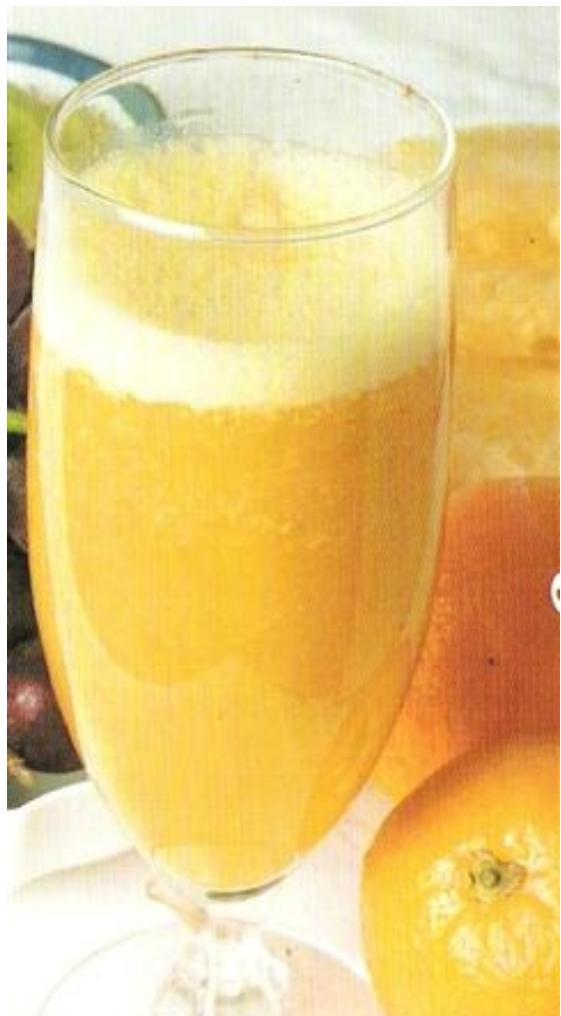


檸檬醋水

材料 檸檬醋15cc。

作法 將檸檬醋加冷開水300cc調勻，即可飲用。

功效 便秘、脊椎毛病、高血壓、高尿酸、痠痛、失眠、減肥。



明日葉柳橙汁

材料 明日葉（新鮮葉片）50g、柳橙3個（約450g）。

作法 1.明日葉洗淨後切碎。
2.柳橙洗淨剝皮榨汁。
3.二者用果汁機拌勻濾渣，即可趁鮮飲用。

功效 扁桃腺炎、盆腔炎、退化性關節炎、慢性咽喉炎。

高C果汁

材料 柳橙（或進口的香吉士）2個、檸檬1粒、葡萄25粒。

作法 1.將柳橙及檸檬徹底洗淨，均去外皮留白色內皮，切塊後用分離式榨汁機榨出原汁。
2.將葡萄洗淨後去皮、去籽，葡萄肉再與柳橙檸檬汁用果汁機拌勻，宜趁鮮飲用。

功效 增強抵抗力、退燒、感冒、抗癌、雞眼、肺病、青春痘、流鼻水、喉嚨痛、頭痛、頭暈。



藥用食材特寫 — 失眠



「醫食同源」，是你我皆耳熟能詳的一句名言。在生機飲食中，藥用食材一直扮演著不可或缺的角色。不只因為它有著豐富的營養，與食物恰當的搭配，更能將其中的營養、功效發揮得淋漓盡致。透過「藥用食材特寫」，我們一起了解老祖宗的智慧與藥用食材的奧妙。

酸棗仁

《別名》山棗、棗仁、酸棗核。

《性味、歸經》味甘、酸，性平。歸心、肝、膽經。





酸棗仁

《主 治》

酸棗味酸收斂，主治肝病。其仁甘而潤，熟用療膽虛不得眠、煩渴虛汗症；生用療膽熱好眠。歸足厥陰、足少陽經。應用於因煩悸而不得安眠者、久病之神經衰弱、貧血虛弱、盜汗、或失血後心神恍惚不寧者、健忘症等。

《來 源》

酸棗在中國已有四千多年的歷史，主產地在河北、陝西、山東、湖南等地，爾後慢慢的在甘肅、山西、安徽，甚至亞洲各國，都可看到其跡影。《本草綱目》中記載，酸棗並非是帶酸味的大棗，而是由棘所長出來的果實。酸棗小而圓，核仁微扁，與大而長的大棗仁完全不同，不可混為一談。

《現代研究》

近代藥理研究顯示，酸棗仁獨特的的酸棗皂苷活性成份，以及其他活性成份如黃酮、酸棗仁油等，對於鎮靜、鎮痛、降壓、保護心肌細胞等等都很有幫助。將酸棗仁與五味子同用，可減輕老鼠局部水腫，並延遲燙傷性休克的發生。唯要注意的是，酸棗仁水溶成份將有可能引發血壓持續降低和心臟傳導問題。

歐陽老師的叮嚀：

更年期的婦女朋友，容易有情緒不穩定、心悸、失眠、多夢等情形，可利用酸棗仁的特性，製作酸棗仁小米紅棗粥、酸棗仁金針湯等食療驗方調理身體。

生機廚房：



酸棗仁小米紅棗粥

材料

酸棗仁20g+小米80g+紅棗5顆（切開去籽）。

作法

酸棗仁洗淨裝入小布袋，然後用刀背拍碎，與小米、紅棗加水500cc用電鍋蒸煮至熟爛時，將酸棗仁取出丟棄，即可當作正餐之主食。

功效

安神助眠。



酸棗仁金針湯

材料

酸棗仁10g、金針菜（乾品）15g。

作法

1. 酸棗仁洗淨，金針菜泡水洗淨，再入沸水汆燙30秒。
2. 所有材料加水1000cc入鍋熬煮，滾後小火再煮30分鐘，濾渣即可。

功效

改善神經衰弱、失眠、憂鬱症。

南 瓜

《別名》番瓜、倭瓜、桃南瓜、伏瓜、金爪、飯瓜

《性味、歸經》味甘、性溫。歸脾、胃經

食療小技巧： 南瓜容易吸水，因為在料理南瓜，最好採用蒸的方式，不要用水煮，否則味道會變淡。





南瓜

《主治》

《本草綱目》：「南瓜，味甘性溫，可補中益氣。」古醫書《醫林記要》則記其可「益心斂肺」。基本上，傳統醫學認為，南瓜可用於氣虛無力，肋間神經痛、痢疾、支氣管哮喘、糖尿病等症。

《來源》

南瓜為葫蘆科植物南瓜的果實，在世界各地均有種植，傳入中國後主產於浙江、江蘇、河北、山東、山西、四川等地。南瓜的葉、花、鬚、根、莖、蒂跟果實皆可入藥。《本草綱目》：「三月可以下種，宜種在沙質沃地。八九月開黃花，一棵南瓜蔓可結數十個瓜，色綠，或黃，或紅，經霜的老瓜可留至來年春天食用。子如冬瓜子，肉厚色黃，不可生食。」

《現代研究》

南瓜富含維生素B6和鐵，這兩種營養素能幫助身體所儲存的血糖轉變成葡萄糖，葡萄糖正是腦部唯一的燃料。維生素A、類胡蘿蔔素，對於預防感冒、角膜乾燥症、夜盲症及改善肌膚粗糙頗有良效。但要注意不可食用過量，以免因色素沉澱，造成肌膚暫時性發黃。

歐陽老師的叮嚀：

體質燥熱、咳嗽時痰多且濃，屬熱咳者，或排便不順，有便秘情形者須小心食用

蓮子

《別名》蓮實、湘蓮子、蓮肉、藕實

《性味、歸經》味甘、澀，性平，歸脾、腎、心經。





蓮子

《主治》

《日華諸家本草》：「止渴去熱，安心止痢，治腰痛及泄清，多食令人歡喜。」《詩經注疏》：「搗碎與米煮粥飯食，可輕身益氣，令人強健。」傳統醫學多用以夜寐多夢、遺精、淋濁、久痢、虛瀉、婦人崩漏帶下等疾。

《來源》

古醫書中所指的「蓮實」，其實就是蓮子。蓮生長在水中，秋季成熟時可採割蓮房，取出果實，待除去果皮後曬乾後即可。蓮子呈橢圓形或類球形，表面淺黃棕色至紅棕色，有細縱紋和較寬的脈紋。蓮花從蓮藕、蓮葉、葉柄、蓮蕊、蓮房皆可入藥，

《現代研究》

蓮子除含有大量澱粉外，還含有許多豐富的鈣、磷、鐵等礦物質和維生素。近年來，更有來自中國的研究團隊，指出蓮子含有獨特的「氧化黃心樹寧鹼」，具有抑制鼻咽癌的作用。現代藥理研究證實它有鎮靜、強心、抗衰老等多種作用。不過，正因蓮子有「固澀、收斂」的作用，容易腹脹、便秘的人不宜吃太多。

歐陽老師的叮嚀：

選購蓮子時，需注意顆粒完整無破裂，色澤自然，外型飽滿、整齊。保存上應選擇乾燥的地方儲存，但衛生問題也不該輕忽。

中外食療典故

食物除了可以提供人體豐富的營養之外，透過正確的食療，還可調整體質。事實上，民間各地早有許多的食療驗方，在歷經各種試驗，去蕪存菁的被保留了下來。這之中，不僅有著先人的智慧，如何發現，從何而來，常讓你我好奇不已。「食材典故」，帶您從不同的面相，了解食物的由來與效用。



當歸

別名	秦歸、雲歸、西當歸、全當歸。
功效	清熱解毒，消癰散結，利濕通淋。
適用者	一般大眾。
不適用者	陽虛外寒、脾胃虛弱者忌用。
性味與歸經	味甘辛、性溫，歸肝、心、脾經。



根據《本草綱目》記載，當歸可補血活血，排膿止痛，滋潤肌膚。《神農本草經》：治咳嗽、瘧疾寒熱、流產不孕及各種癰腫創傷，宜煮汁飲服。



有關「當歸」之名，民間有著這麼一個傳說…

在很久很久以前的中國，有個勤勞善良的青年名叫王福，與母親相依為命的他，平日靠著採藥維生。有一天，他聽到村子裡的人說，距離村子幾百里外有座高山，那山裡長了許多神奇的藥草。

由於山裡有著許多毒蛇野獸與不可知的危險，幾乎沒人敢接近那座神秘的高山，但王福實在是很想去探個究竟，一方面或許可以改善家中經濟，一方面，當然也是為了滿足自己的好奇心。

孝順的王福當然先詢問媽媽的意見，王媽媽知道之後，雖能理解卻又不捨兒子這趟遙遠且危險的旅程，只好先建議他不如娶親之後再遠行。王福遵照母親的意思，便擇期完成了終

身大事。

婚後，王福並沒有忘了上山一事。有一天，下定決心的他，對著泣不成聲、淚眼汪汪的妻子說：「對不起，請給我三年的時間跟機會，如果三年後我沒回來，妳就去尋找我所給不起的幸福吧！」隔天，王福便毅然踏上採藥的旅途。

日夜盼望的婆媳兩人，終日守著家門，希望王福能早日平安回來。日子一天天消逝，三年之期已過，王媽媽估計兒子是沒辦法回來了，便遵照王福離去前的囑咐，勸傷心不已的媳婦改嫁。不料，媳婦改嫁不到半個月，王福竟然回來了。

滿載著名貴藥材而歸的王福，得

知妻子改嫁的消息後悔不已。當他與妻子見面時，指著那滿箱的珍貴藥材說：「原本打算這些藥材賣掉之後，可以為您買些衣物首飾，但如今既然我失約了，就請妳收下這箱藥材吧！」

言畢，抱頭痛哭，兩人分離之後，已改嫁他婦的王妻悲痛成疾，不僅月事不順，更是骨瘦如柴。一日，

傷心欲絕的她決心求死，便拿起王福帶回來的藥散，生啖活吞了起來。

原以為會因此中毒身亡的王妻，沒想到珍貴的藥材竟發揮了功效，使她的身體逐漸恢復了健康。後人得知此事後，便取唐詩中「正當歸時又不歸」的「當歸」二字，為此藥命名，此後，當歸便成為一味家喻戶曉的婦科良藥了。

生機廚房：



當歸枸杞燴黃瓜

材料 大黃瓜1條、枸杞30粒、當歸1片、地瓜粉15g。

作法 大黃瓜去皮切塊，連同枸杞、當歸與水150cc煮滾，地瓜粉以冷水調勻，倒入略煮，酌加冷壓芝麻油、粗鹽即可。

功效 改善貧血、頭暈。



當歸枸杞粥

材料 當歸1片、枸杞15g、糙米75g。

作法

1. 糙米洗淨，加水750cc浸泡4小時，以大火煮滾後轉小火續熬煮成粥。
2. 當歸洗淨切小段，連同枸杞一起加入糙米粥內合煮至熟爛，即可進食。

功效 明目、補血、閉經、舒筋明目、月事不順。

西洋參

別名	花旗參、洋參、廣東人參、粉光參
功效	補氣養陰，清火，養胃生津。
適用者	一般大眾，或久咳肺虛、口乾舌燥、虛熱煩倦等。
不適用者	胃寒疼痛，舌苔發白者忌用。
性味與歸經	味甘苦、性微寒苦，歸肺、心、腎經。



根據現代研究資料，西洋參除了可以提振精神、保護心臟肌肉外，獨特的皂甙成分對大腦可發揮良好的抑制作用。一般臨牀上應用於治療虛發熱、體衰無力，高血壓、冠心病、神經衰弱等多種常見疾病。

在歷史的考證資料中，西洋參原是產自於大西洋沿岸的植物，很久之前當地的印地安人即懂得採其莖葉食用，並作為清熱藥物用之。一直到了1670年左右，世人才慢慢了解其療效，並刊登在當時的《英國皇家協會會刊》上。

一位來自法國的傳教士得知了這項消息，便在當地印地安人的協助下，開始採取這些與中國人參同屬不同種的五加科野生植物。由於採自大西洋沿岸，便管它做「西洋參」。後來，美國加州當地也發現並採集西洋

參，為與前者有所區別，便將之命名為「花旗參」。

到了1960年，由於當時的清朝皇帝—康熙下令禁伐森林，使得幾年之閒，中國人參的來源幾乎斷絕，因此中國境內開始出現「舶來品」的人參，例如韓國高麗參、日本東洋參等。當然，西洋參也在「進口」的品項之中。

由加拿大送來的「西洋參」，經過宮中御醫們日夜研究，按中醫藥學理論一一確定了西洋參的性味、歸經、功能和主治。當時儒醫汪昂正在撰編《本草備要》，便將西洋參等列入新增的第一種藥，謂之：「西洋參，苦寒微甘，味厚氣薄，補肺降火，生津液，除煩倦，虛而有火者相宜。」



歐陽老師叮嚀您：

- × 不可用鐵質器具煎煮。
- × 服用時，忌食蘿蔔與茶葉。
- × 西洋參反藜蘆，兩者不可一起食用。

生機廚房：



玉竹西洋參茶

材料 玉竹20g、西洋參3片、蜂蜜15cc。

作法 1.玉竹與西洋參用沸水600cc沖泡30分鐘。
2.濾渣待溫後，再加入蜂蜜拌勻即可。

功效 美膚。



黃耆紅棗枸杞西洋參湯

材料 黃耆4錢、紅棗3錢、枸杞3錢、西洋參2片。

作法 紅棗切開去子，將所有材料洗淨後加水1000cc合煮，滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣即可當茶飲。

功效 改善乾眼症、飛蚊症、視力減退。



紅鳳菜精力湯

材料 紅鳳菜50g、桂圓乾（去核）3粒、黃耆4錢、紅棗3錢、枸杞3錢、西洋參2片、當歸1片、黑芝麻粉5g、糖蜜10cc。

作法 1.黃耆、紅棗、枸杞、西洋參、當歸加水1000cc合煮，滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣取200cc待涼備用。
2.紅鳳菜洗淨瀝乾切碎。
3.所有材料放入果汁機中拌勻即可。

功效 抽筋、骨質疏鬆。