



# 樂活搶鮮報 No.29

VIP會員獨享電子雜誌，每週五搶鮮出刊!!



藥用食材特寫—半邊蓮、苦瓜



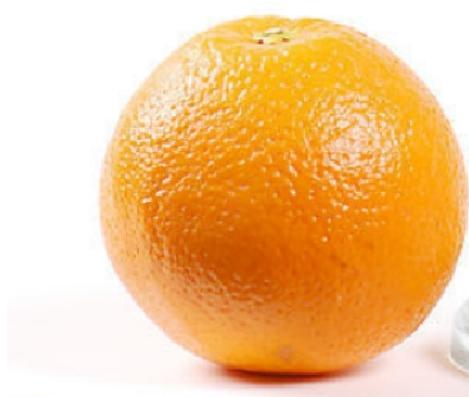
中外食療典故—決明子、車前子



樂活心聞



專業觀點—擺脫鬱悶，生活更快樂！



## 年輕男子多注意，新流感重症比例 男多於女

疾病管制局日前針對所有新流感重症病例進行統計分析，根據最後的資料顯示，46%的重症患者年齡在5歲-17歲，其次是18-50歲的42%。從統計資料中得知，年輕族群是這次新流感疫情中，發生最多重症病例的族群。

對此，疾管局表示，本次統計分析與世界各國的資料無太大差異，推

測主因來自於年輕族群集體活動的機率較高，相對提高了受感染的機會，當然重症比例會比較多。

透過地區性的分析，發現重症病例大多集中在大台北地區，其次是高高屏地區。男女比例為2：1，換言之，男性若感染新流感病毒，發展為重症的機率較女性高出一倍。

歐陽英樂活生機網提醒您，出入公共場所，應謹記以下五大要點：

1 了解正確配戴口罩的方式，隨身攜帶口罩，進出公共場所要戴上口罩。

- (1) 戴口罩前先依「正確洗手五步驟，將雙手洗淨。
- (2) 判別口罩配戴位置，有顏色面朝外，有鐵絲的放鼻子上。
- (3) 將口罩拉開覆蓋口鼻。
- (4) 最後輕按鼻上鐵絲處，將口罩與鼻子固定密合。

2 與人互動，應保持1公尺左右的距離。

3 外食應自備餐具，確保清潔衛生。

4 隨時調節身上衣物，注意保暖。

5 養成濕、搓、沖、捧、擦，正確洗手五步驟。



## 防疫工作，從自身做起

防疫工作，平日即可從自身做起，有效提升免疫機能，是預防新流感的不二法門。人體免疫系統的首要任務就是抵抗病毒入侵，當免疫系統無法發揮正常功能，細菌、病毒就會趁虛而入造成疾病發生。

### 如何有效提升免疫力：

- 1 三餐要定時定量。
- 2 喝水一定要足夠(體重的公斤數X40cc，如60公斤的人，一日便應補充2400cc的水)。
- 3 水果要吃3次以上。
- 4 要定時運動(晨間運動最好)。
- 5 應早早上床，不可熬夜。
- 6 出入公共場所或醫院，要口含一粒紫蘇梅(有機店有售)，紫蘇梅有助於防堵細菌進入體內。
- 7 製造大蒜水漱口，(大蒜5-10瓣，去薄膜切片，加冷開水500cc。浸泡3天，要置冰箱冷藏)每從外面返家時，便飲一口大蒜水，仰頭向上用力漱口，然後吐掉，可充分消滅口腔中徘徊的外來病毒細菌。若擔心口腔有大蒜異味，可再用濃茶漱口，異味立刻消失。



## 預防、舒緩傳染病 生機飲食可降感染

### 歐陽英樂活生機網，與您一同加油！

八八水災重創全台，嚴重災情不僅破壞了災區當地建設，現在更造成災區環境衛生不佳。加上現在正處於炎炎夏日，許多低抵抗力較弱的災民及救災人員，可能會出現皮膚感染等症狀。歐陽英樂活生機網建議您，利用食物特性，調製生機飲品，可以提高免疫力。

台灣南部許多地方，受到莫拉克風災的侵擊。惡水土石流重創當地環境及交通，許多災民更因為與家人天人永隔。目前災區衛生條件確屬不佳，許多抵抗力較弱的災民與前往救災的民衆，很有可能感染到腸胃道、皮膚等傳染病。

### 運用食物特性 聰明改善病症

歐陽英老師提醒民衆，在增強抵抗力及預防、舒緩疾病方面，生機飲食可以發揮很大的功效。例如，西洋芹精力湯、山藥小米粥及嫩薑生菜等，對於改善腸胃道疾病很有益。

其他諸如發燒、失眠及皮膚方面的疾病，都可以透過食物所富含的養份，調理體質、提振免疫機能。但歐陽英老師強調，生機飲食最好搭配個人體質規劃，中醫因時因地因人制宜。建議可利用紅館量身對症開食譜，為個人做適當調理。



## 助眠的食療驗方：



西洋芹精力湯

**材料**

豌豆苗10g、苜蓿芽10g、西洋芹60g、蘋果1顆（約170g）、鳳梨150g、綜合堅果1大匙、大豆胜肽1大匙、冷開水540c.c.。

**作法**

將所有材料置入果汁機中，拌勻即可。

**功效**

防止便秘、調理腸胃、延緩老化、強化肝臟機能、舒壓、防癌、減重



山藥小米粥

**材料**

新鮮山藥120g、糯小米100g。

**作法**

1. 山藥洗淨、削皮、切丁。
2. 糯小米直接先下鍋乾炒20分鐘，然後洗淨再加1000cc水合煮，大火煮滾後，轉小火續煮成粥，再放入山藥煮至熟爛即可。。

**功效**

改善腸道疾病，止瀉。



嫩薑生菜

**材料**

胡蘿蔔、高麗菜、嫩薑、白蘿蔔、小黃瓜、苜蓿芽、味噌、麻油。

**作法**

1. 小黃瓜切薄片。
2. 胡蘿蔔、高麗菜、白蘿蔔、嫩薑洗淨，切成絲後入碗中。
3. 味噌加冷開水調稀與麻油，一起倒入碗中與菜拌勻。
4. 小黃瓜片排列在菜上面，中間鋪上苜蓿芽即可。

**功效**

整腸、健胃。

## 最新研究：濫用藥物 將造成美國健保沉重壓力

前些日子，美國流行樂天王michael jackson 猝死的消息震驚全球。之後的調查結果更直指藥物的濫用，是導致天王英年早逝的主因。許多人不禁懷疑，在美國，濫用藥物的情況到底有多嚴重？



雖然美國政府對於藥物管制有其管制標準，但來自美國的一份研究報告卻也顯示，美國戰後嬰兒潮所出生的民衆，至今仍有著濫用藥物的習慣。這群其中早有人年過半百的美國民衆，與其他世代的人同齡人口相比，有著「較高的非法藥物使用比重」。

## 濫用藥物 將帶來疾病風險



這份報告主要追蹤出生於1946-1964年間的美國壯年人口，其使用大麻、古柯鹹、止痛劑、鎮靜劑及興奮劑的概略情形。令人感到憂心的結果，讓美國衛生健康相關單位提出警語。

美國官員表示，持續的濫用藥物，除了會對這些人造成疾病風險外，更有可能對美國健康體系帶來沉重壓力，而這也凸顯了從一開始就遏止藥物濫用的重要性。

這項報告更直接指出，美國境內濫用藥物的人數，將在2020年，倍增為570萬人。對此，醫界指出，非法使用藥物，將會導致大量的社會與醫療問題。尤其是對年長者的健康情況，更是一項極大的威脅。

## 逾六成民衆面臨「食」油危機不自知

日前政府對外食業者所使用的油質進行稽查，檢查結果惹得人人自危，不少民衆只好盡量減少外食機會。但根據一份國內醫學機構的分析結果顯示，家庭所使用的烹調用油，才是不良油品最大的地雷區！

現代人生活習慣不佳，且有高達七成的家庭用油觀念錯誤，造成許多民衆成為心血管疾病的高危險群。而民衆最常出現的用油錯誤，出現在炸、煎、燻、烤的烹調方式上。由於一般民衆常吃到重覆使用且加油過度的油，或是使用不適合的油品烹煮食物，使體內自由基大幅上升，進而引發疾病。

要避免食的危機，歐陽英樂活生機網提醒民衆，飲食內容要能盡量避開炸、煎、燻、烤的烹調方式。自己料理食物，則最好遵循少油、少鹽、少糖的原則。如果真的無法避開，可選用較耐高溫的葡萄籽油來料理食物。此外，最好可以適時補充抗氧化劑（例如維生素C），增強對抗自由基能力，改善生活習慣，遠離惱人的心血管疾病便指日可待。



# 擺脫鬱悶 生活更快樂！

現代人長期處在步調快速、資訊爆炸的生活模式裡，心情的確不易獲得舒發。每個人都會有心情低落的時候，問題是你如何舒發壞心情，讓陽光重新散佈在你的心底呢？



## 女性朋友較易罹患憂鬱症

根據統計，女性較男性容易罹患憂鬱症，女性一生之中，發生憂鬱症的比例約在10%-25%，而男性則約為5%-12%左右。當然，心情低落是每個人難免會發生的情形，換言之，心情低落，感到不快樂並非就是憂鬱症。

所謂的「憂鬱症候群」指的是出現悲傷、失意、無助、無價值、失去食慾、失眠、以及意圖自殺等等的現象總稱。而憂鬱症則是上述的症狀出現一週以上，而且造成社會的角色與功能受損的時候才能被確立診斷。

別讓憂鬱症奪走你的生活

臨牀上，憂鬱症(Depression)被認為是一種嚴重疾病，就發生的實例來判斷，它並沒有特定的族群。無論你的種族、性別、年齡，都有可能罹患憂鬱症。根據統計數據顯示，美國境內約有4%的青年少，罹患重度憂鬱症。

造成憂鬱症原因林林總總，生活中種種不如意，例如家中有人離婚、至親過世、家庭生活失序、情侶分手、失業、經濟上陷入困頓、學業成績不佳、升學考試受挫等等，都會引發憂鬱症。



## 憂鬱症的症狀有哪些：

- 1 感到悲傷或常常哭泣，這種情形徘徊不去。
- 2 沒有理由地有罪惡感，總是對自己不滿意而缺乏信心。
- 3 感覺生活沒有意義，覺得好事不會再發生在自己身上，總是對事情抱持否定態度。
- 4 許多過去愛做的事，現在卻不再喜歡，像音樂、運動、和朋友相處、出去走走等，大多數時間寧可待在家裡。
- 5 很難下定決心，會遺忘許多事情，並且難以集中注意力。
- 6 常常感到煩躁，一點小事就會發脾氣，有過度反應。
- 7 睡眠型態改變，開始睡得很多，或是在夜裡難以入眠，或在大多數的清晨起得太早，再回去睡卻睡不著。
- 8 飲食型態改變，開始吃得很多或喪失胃口。
- 9 大多數時候靜不下來，卻感覺很疲倦。
- 10 常想到死亡，或感覺自己似乎快要死了，或有自殺的念頭。



## 清乾淨了，身心都健康

大多數人們懷疑自己是否罹患憂鬱症，通常都會尋求醫師的協助。而許多醫師通常會建議病人「找個人談談」，讓心裡的鬱悶可以獲得舒發。到目前為止，仍有許多人誤認為憂鬱症是一種軟弱、失敗所衍生的心理疾病，但事實絕非如此。

罹患憂鬱症，僅代表了一件事實，這個人生病了，他需要專業的治療與關懷。絕大多數憂鬱症患者，透過心理、藥物的雙管齊下，配合適當的飲食，病情都獲得很好的控制，並重新積極地面對人生。

## 適量運動 重拾生命活力

改善憂鬱症，除了接受藥物與心理治療之外，研究顯示，規律的運動習慣能有效幫助改善個人心理情緒，有效控制憂鬱症的病情與減少發作的機會。簡單的話，運動可以發揮以下幾個作用：

- ① 提高血清素濃度，改善睡眠品質。
- ② 幫助身體放鬆，提振新陳代謝。
- ③ 轉移注意力，重新面對原本使自己陷入困頓的挫折。
- ④ 增加自信心，確立自我價值。
- ⑤ 改善身體健康，釋放負面情緒。
- ⑥ 增加與外界接觸的機會，使憂鬱的心情獲得出口。
- ⑦ 改善睡眠品質。



## 伸出援手 需要家人一起來

運動的好處何其多，但你我都清楚，運動需要的不是體力，而是動力。一個健康的正常人，平常可能都懶得運動了，更何況是一位心情鬱悶的憂鬱症患者呢？

這個時候，身旁的家人便佔了很重要的角色。我們可以先從簡單的活動開始。例如出門倒垃圾啦，到附近的便利商店買個小東西等等，都是既簡單，又有效的好方法。

## 透過群體互動，建立自我信心

接著，當然是要找個伴，最好是群人一起去運動。選擇一個患者喜歡，或曾經接觸過的運動方式，藉由群體互動，提高患者運動的興趣；盡量選擇在戶外運動，不只可以接觸清新空氣，更可以透過太陽的照射，增加血清素分泌。

其中，散步可說是最好的方式，既不用特殊的運動器材，也不會產生運動傷害。只要記得遵守「333原則」，一次30分鐘，一個星期3次，每次最大心跳達每分鐘130下，就可以達到運動的效果了。

### 歐陽英老師提醒您：

請千萬要記得，不論您決定要做什麼，都必須跟您的醫生溝通、討論。醫生會告訴您，如何安排最恰當的運動。



## 多管齊下 事半功倍

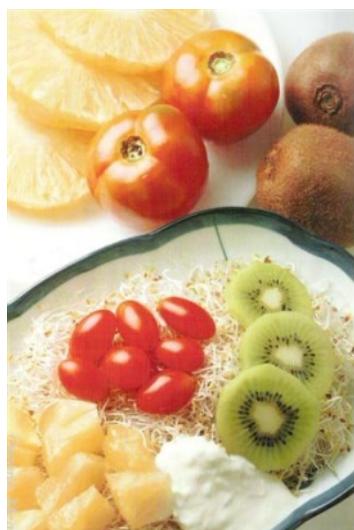
除了以上所說的，營養素的缺乏，也是引發憂鬱症的一項重要因素。食物之所以會影響一個人的情緒，主要是因為某些營養素會影響腦部神經傳導素(Neurotransmitter)的活動。

建議您，如果發生憂鬱症症狀時，適合的生機驗方有苜蓿芽生菜沙拉、小米地瓜粥、金針菜紅棗湯、百合蓮藕湯等生機驗方，以攝取需要的營養，減輕憂鬱症的症狀。

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！



### 食療驗方：



#### 材料

苜蓿芽1碗、結球萐苣2碗、番茄1個、鳳梨100g、奇異果1個、葡萄乾5~10粒。

#### 作法

1. 苜蓿芽與結球萐苣洗淨且瀝乾、番茄洗淨去蒂切薄片，鳳梨、奇異果去皮，切薄片。
2. 結球萐苣鋪放最底層，加入苜蓿芽後再將其餘蔬果放上去做成拼盤，即可食用。

#### 功效

糖尿病、感冒、躁鬱症。

#### 叮嚀

在三餐餐前食用，20分鐘後再吃其它的食物。

### 苜蓿芽生菜沙拉



金針菜紅棗湯

## 材料

金針菜（乾品，要買有機的）30g、紅棗15粒

## 作法

1. 金針菜先用溫水泡20分鐘後再沸水汆燙1分鐘瀝乾，紅棗泡軟切開去籽。
2. 二者加水200cc合煮，滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣即可飲用。

## 功效

助眠



百合蓮藕湯

## 材料

百合（乾品）10g、新鮮蓮藕1條（約三節長）、紅棗15粒。

## 作法

1. 蓮藕充份洗淨連皮切片，紅棗洗淨切開去籽，百合洗淨。
2. 所有材料加水3500cc合煮，滾後轉小火續煮45分鐘，濾渣取湯當茶飲。

## 功效

安神、躁鬱症



# 藥用食材特寫 —

## 給你明亮的眼眸！— 決明子、車前子

「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。不只因為他有著豐富的營養，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。



# 決明子

《別名》 草決明、決明、馬蹄決明、假綠豆

《性味》 味甘、苦、鹹，性平。歸肝、腎、大腸經。





# 決明子

## 《主 治》

《神農本草經》：「主治視物不清、眼睛發紅、疼痛、流眼淚，久服使眼睛明亮，光潤有神，減肥。」

## 《來 源》

決明子為豆科一年生草本植物決明或小決明的成熟種子。全世界熱帶地方均可以看到它的跡影，於中國主產於安徽、廣西、四川、廣東等省，南北各地均有栽培。

## 《現代研究》

透過現代研究證實，決明子除含有糖類、蛋白質、脂肪以及衆多的微量元素外，還擁有如大黃酚、大黃素、大黃素甲醚、決明素等優異成份。可以發揮清肝、明目、利水、通便等作用。平常若是發生結膜炎、視力減退的情形，可以烹煮像是決明子茶或菊花決明子茶等生機療方，對健康都很有助益。

食用山楂應注意：

腹瀉、低血壓者不宜使用。



## 決明子茶

**材料**

決明子10g、綠茶1茶匙（約3g）、褐色碎冰糖15g

**作法**

所有材料加水600cc，滾後小火續煮5分鐘，濾渣即可飲用。

**功效**

清肝明目、白內障、飛蚊症、結膜炎、視力減退、退火。



## 菊花決明子茶

**材料**

決明子15g、菊花10g、紅棗15粒、紅糖10g。

**作法**

1. 紅棗洗淨切開去子
2. 決明子、菊花與紅棗加水800cc合煮，滾後轉小火續煮15分鐘。
3. 濾渣後，加入紅糖拌勻即可飲用。

**功效**

預防視力減退。



# 車前子

《別名》車前、牛麼草子、車輪草、牛舌草子

《性味、歸經》味甘，性寒，歸肝、腎、肺經。





# 車前子

## 《主 治》

《名醫別錄》：「能養肺、壯陽益精，使人能生育，明目，治療眼睛紅腫疼痛。」

## 《來 源》

車前子為車前科多年生草本植物車前或平車前的成熟種子。主產於中國黑龍江、遼寧、河北等地。一般在山野間、路旁、溝渠、河岸邊等地，都可以看到車前子的跡影。夏、秋二季種子成熟時可採收果穗，將其曬乾後搓出種子，除去雜質後即可使用。

## 《現代研究》

現代藥理研究證實，車前子有利尿和預防腎結石形成的作用，能增強氣管和分泌支氣管分泌液，令呼吸運動加深變緩，可祛痰止咳。中醫師說，車前子的種類繁多，可增強免疫系統、降低血糖、血壓及膽固醇，可治療和預防多種慢性疾病。



# 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。



# 半邊蓮



**別名** 半枝蓮、鎌刀草、細米草、急解索、半邊花。

**功效** 《本草綱目》：「治蛇傷，搗汁飲用，用渣外敷。」

**適用者** 水腫、疔瘡腫毒，毒蛇咬傷等患者。

**不適用者** 體質虛證者忌用。

**性味與歸經** 味辛，性微溫，歸脾、胃、肺經。

## 關於半邊蓮有這麼樣的一個傳說…

相傳觀音大士，有天從普陀紫竹林外出，途中經過某村落，聽見有一陣悲傷的哭聲。觀音大士停下腳步，只見幾個小孩撲在一位婦人身上哭號。原來這位是孩子們的媽媽，這位媽媽不幸遭毒蛇咬傷，已昏迷不醒。

仁慈的觀音大士便從坐盤上摘下一朵蓮花，並取半朵蓮花塗擦在這位媽媽被蛇咬傷的地方。沒多久，傷口便流出了許多毒汁，病人也醒轉過來。觀音大士臨走時，特地將剩下的半朵蓮花留下。不料，日後竟碰上了一陣暴風驟雨，可這半朵蓮花竟在田野裡生長了起來，人們除嘖嘖稱奇外，自此便管它為「半邊蓮」。

### 藥用食材小知識：

一般人也許曾聽過「半枝蓮」，那跟半邊蓮有什麼關係呢？其實，半枝蓮就是半邊蓮全草乾燥後的名稱啦。

# 苦瓜



別名

錦荔枝、癩葡萄。

功效

《本草綱目》：「除邪熱，解勞損，清心明目。」

適用者

一般大眾。

不適用者

胃脹虛寒者，支氣管哮喘者不宜多食。

性味與歸經

味寒、味苦，歸心、脾、胃經。

在東方人的眼裡，苦瓜是一項相當好的保健食物，尤其是在國人的眼中，更是認為其有降火、消腫、去熱、消暑等功效。根據科學研究發現，苦瓜含有促進胰島素分泌的健康成分，可以幫助血糖的控制，抑制脂肪的分解；還有獨特的蛋白質，具有抗病毒的作用等等。

《本草綱目》記載：「苦瓜，以味苦得名。苦瓜及荔枝、葡萄皆以實及莖、葉相似而得名。」讓苦瓜名聞天下的苦味，來自其所含的「奎寧」。除了可以清火解熱之外，還能增加食慾，幫助消化。而苦味食物多是維生素B17的重要來源，可幫助抑制癌細胞。

**歐陽老師叮嚀您：**

苦瓜種籽與果蒂周圍的果肉有微毒，不可生食，熟食則無妨。