



樂活搶鮮報 No.31

VIP會員獨享電子雜誌，每週五搶鮮出刊！！



- ♥ 樂活心聞
 - 專業觀點—為何總是這裡痠、那裡痛？
- 🌿 藥用食材特寫—黃耆、山楂
- 中外食療典故—奇異果、蓮藕

《學者》國際間需要更完整體制以提高防疫機能

國際衛生專家近日表示，美國應該在此一時刻，領導世界各國對抗H1N1新流感、愛滋病、SARS等源於動物的致命性傳染病。美國學者表示，現下全球所面臨的，是一個如同野火竄燒般的危險局勢。每當出現疫情，人們都將其視為最緊急狀況處理。如此毫無系統的處置與慌亂，往往耗損各國可貴的資源。

學者建議，如果建立一良好體

制，除了提高防疫效率外，更可大幅降低不必要的消耗。

國家醫藥研究委員會(Medicine and the National Research Council)認為，科技的日新月異，雖然將世界的距離縮短了，同時卻也帶來氣候變異，人口增加、發展中國家對肉類食品需求升高等因素，都加速了「動物源性」疾病的傳播。



病原體快速變異 人類面臨重大威脅

上述不僅嚴重威脅各國衛生機構對疾病的防疫體系，愈來愈快速的病原體變異，亦大大降低了人類對新病原體的抵抗力，致使人類正面臨著愈來愈險惡的環境。國家醫藥研究委員會呼籲應建立一個具備持續性且更完整的監測系統，對全球動物和人類進

行隨時監控，一旦有新疫情發生時，各國便可迅速因應。

國家醫藥研究委員會認為，美國應與世界衛生組織、聯合國糧農組織，一同帶領各國建立上述系統。

《研究》噪音鬧哄哄 血壓直直升



你居住在大馬路旁嗎？每天車水馬龍的吵雜聲是否曾經讓你感到無以忍受呢？每次開車上路，一碰到塞車你就感到心煩意亂嗎？小心，你正處在高血壓的危險地帶中。

來自瑞典的一項研究顯示，道路噪音是噪音最重要的來源。居住在平均超過64分貝的噪音路段，罹患高血壓的機率幾乎是其他人的兩倍！這項結果來自針對年齡在18-80歲的24,238名成年人所進行的研究，

研究報告中，清楚的告訴人們，生活在最吵鬧的路段，其罹患高血壓的比例是28%，而生活在較安靜的路段附近，罹患高血壓會比例則為17%。整體而言，20-35歲間的成年人，以及35-50歲間的中年人面對高血壓威脅的情形大致相同，但年紀愈長，罹患高血壓的風險愈高。



現代人的健康威脅 新陳代謝症候群

根據「世界衛生組織」所公佈的診斷標準，一般人的收縮壓在140mmHg以下，或舒張壓在90mmHg以下，均屬正常血壓。然而當收縮壓超過140mmhg，或舒張壓超過90mmhg，且連續三個月，就可確定是高血壓。換句話說，高血壓就是指血壓異常升高。

此外，高血壓與高血糖、高血脂，一同被稱為「新陳代謝症候群」，也就是所謂的「三高」，是現代人最嚴重的健康威脅。要確認自己是不是新陳代謝症候群的患者，可以至各醫療院所，進行以下的檢測：

- (1) 血壓超過130/85 mmHg。
- (2) 腰部與內臟脂肪的堆積(男性腰圍超過90公分，女性超過80公分)。
- (3) 三酸甘油脂(標準不該超過150 mg / dl)。
- (4) 高密度脂蛋白膽固醇(男性低於40mg / dl，女性低於50mg / dl)。
- (5) 空腹血糖(超過100 mg / dl)。

建議您，平常可以嘗試著以洋蔥皮湯、五汁飲及小麥草檸檬汁等生機驗方，以攝取需要的營養，降低罹患高血壓的風險。



健康食譜



洋蔥皮湯

材料 紅褐色洋蔥皮10g。

作法 洋蔥皮加水1000cc合煮，滾後轉小火續煮30分鐘，濾渣後當茶飲。

功效 高血壓、動脈硬化、中風



五汁飲

功效 改善頭暈、頭痛-熱症、電腦手、減肥、高血壓、耳鳴、中耳炎、頭皮屑、雞眼、高尿酸、肥胖、癌症、皮膚病。



小麥草檸檬汁

材料 小麥草汁50cc、檸檬汁5~10cc。

作法 二者混合拌勻，立即飲用。

功效 改善高血壓。

《研究》接種流感病毒 可防止心臟疾病發生

根據一項最新的研究結果表示，流感病毒將可能誘發心臟疾病，而接種流感疫苗，除了可以預防流感外，還可有效防止因流感所造成的心臟疾病。

這項由英國研究團隊所進行的研究活動，共考察了1932–2008年間，主要針對流感與心臟疾病是否存在潛在關連的39項研究。結果發現，在流感好發的季節裡，心臟疾病的發生、

或因心臟疾病而導致死亡的病例亦同樣呈現上昇的曲線。

刊登在最新一期《柳葉刀傳染病》期刊上的研究成果中寫到，我們認為應鼓勵人們接種流感疫苗，尤其是已經罹患心血管疾病的患者。至於尚未罹患心臟疾病的族群，研究團隊則表示需要更進一步的研究與觀察，確定流感疫苗能否降低患心臟疾病的風險。

錯誤的生活作息 是最大的健康殺手

一般來說，除了先天性心臟功能不全外，膽固醇過高、高血壓、糖尿病、甲狀腺機能低下、動脈硬化、過度肥胖、內分泌失調…等，都易引起心臟病。加上現代人飲食習慣不當，運動量不足及生活緊張的因素，大大提高了現代人罹患心臟病的風險。

60~75間十分正常，超過80以上，則亮起紅燈，要趕緊改善飲食，調整作息，保養心臟。



要知道自己心臟功能是否正常，可在一早起床時，測量手腕內側的脈搏，若是在60以下表示心臟很強，

若是有心臟疾病困擾的朋友，建議您，平日可以試試芹菜山楂紅棗湯、海帶木耳湯及百香果芒果汁等生機驗方，配合正確的生活作息調整體質，為健康加油！

健康食譜



芹菜山楂紅棗湯

材料 小芹菜（帶根）5支、山楂30g、紅棗10粒。

作法 1. 紅棗切開、去籽，芹菜洗淨、連根切段。
2. 二者加水1000cc合煮，滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣即可當茶飲用。

功效 改善心血管疾病



海帶木耳湯

材料 海帶（乾品）1條、黑木耳（乾品）2朵、小芹菜末1匙（約15g）、海鹽與橄欖油各適量。

作法 1. 木耳洗淨泡軟切絲，海帶洗淨泡軟切小段。
2. 二者加水煮至熟爛，加入小芹菜末、海鹽、橄欖油調味即可。

功效 改善便秘、血管硬化



百香果芒果汁

材料 百香果2個、芒果1個。

作法 1. 百香果洗淨切開挖出果肉、芒果洗淨後剝皮去核。
2. 二者放入果汁機中，酌加冷開水200cc，拌勻後即可飲用。

功效 心血管疾病、心臟病、心肌梗塞

為什麼總是 **這裡痠、那裡痛？**

如何遠離莫名的痠痛？先學著認識它吧！

脖子痠痛，是中風前兆嗎？

幾乎每個上班族都有同樣的問題，每到下午或是晚上，身體總是出現莫名的不適？尤有甚者，腰痠背痛早已成為了現代人習以為常的「老毛病」了。話雖如此，但腰痠背痛不僅容易使人們感到疲累，更有可能是值得注意的健康警訊。



又痠又痛 我的身體到底怎麼了

事實上，痠痛可說是一種廣義的疼痛。換言之，在醫學定義中，痠痛跟疼痛是一樣的表現，都是身體所發出的訊號。而這些訊號主要的目的，便是在告訴你，身體不舒服了，要有應變動作，才不會讓痠痛持續發生。



在決定該採取哪些應變動作之前，我們必須先了解，痠痛發生的原因：

一、生理因素：

疼痛的發生，主要是身體受到了不正常的刺激或壓力所產生，例如撞擊、高溫的燒燙傷，神經系統會馬上將這些訊號發送給中樞神經，再由中樞神經作出最迅速的指揮，讓身體立即作出防衛動作，例如跳開或將手收回來等動作，以避免傷害擴大。

二、心理因素：

當心理承受著過多的壓力，或因為生理失調，如熬夜所造成的身體失調，這些情形都會使身體對疼痛的閾值下降(閾值又叫臨界值，是指一個效應能夠產生的最低值或最高值)，除了更容易感到疼痛之外，自主神經的失調，如頭暈、麻木、腸胃失調等症狀，會讓我們覺得好像渾身都是病！

根據以上，我們可以了解，「痠痛」主要是來自於身體與情緒相互影響所形成的。身體的痠痛帶來壞心情，壞心情則加重了痠痛的不適。這樣的無限迴圈，將造成「慢性疼痛」的輪迴，同時，也使你陷入黑白的生活。

為什麼我比別人容易感到痠痛？

很多人看到這裡也許會不解，一樣是坐辦公室，為什麼總感覺我的身體比別人更容易感到痠痛？就像是上個月同事小明雖然搬家的時候閃了腰，但過沒幾天人家也就好了呀，為什麼我明明沒搬什麼重物，可是身體就像是快散了似的痠痛呢？

其實主要歸咎於以下四個原因：

一、錯誤的姿勢：

就像長輩常告誡我們的那句話：「坐有坐相，站有站相。」上班族長時間窩在桌前工作，坐在電腦前的時間愈久背也就跟著愈駝，辦公桌不是太高就是太低，長時間的錯誤姿勢，會使身體的脊椎與骨盆出現傾斜，造成身體兩邊的肌肉不協調，進而出現緊繃疼痛。

二、運動量不足：

近來常會聽到一句健康名言：「人活著就是要動」，肌肉如果長時間沒有足夠的活動量，慢慢的就會失去基本的柔軟度和活力，相信這樣的經驗你一定有過，太久沒運動，連健走都可能會引起小腿抽筋的現象。當然，適度的熱身可以降低運動傷害發生。

三、心理壓力：

如同我們前面所說的，當心理承受了太大的壓力，或情緒陷入低潮時，人體對於疼痛的感受會更加敏感，身體的不適又會使心情更加低落。惡性循環下，往往使得人們感覺更加沮喪。

四、營養攝取不均衡：

除了遺傳與姿勢不良以外，骨骼形成的關係絕大部份來自於年輕時的營養補給。不只是鈣質，其他像是鉀、鎂、鋅等微量元素，以及各種維他命，維生素，都是不可或缺的營養。

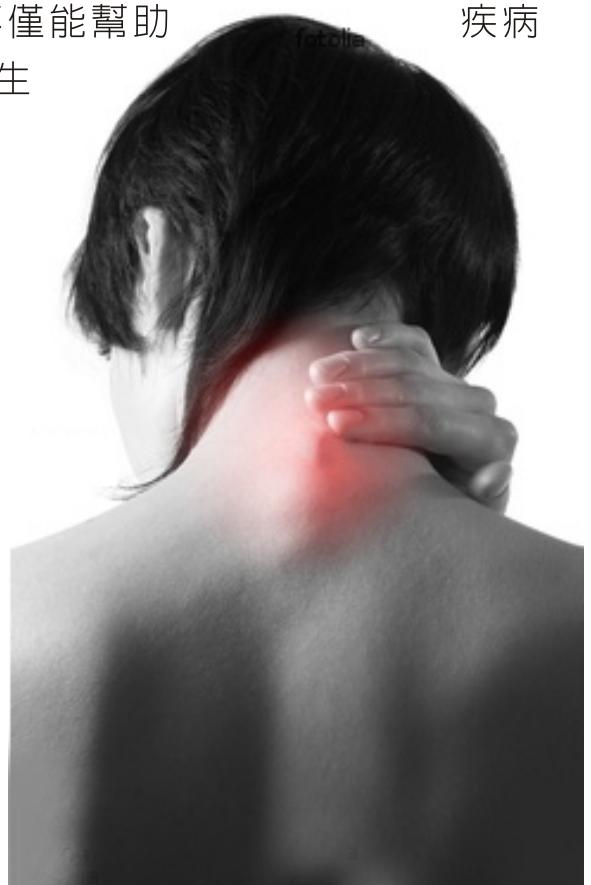
注意身體警訊 疾病無所遁形

此外，歐陽英老師提醒您，身體器官若出現了問題，也會以痠痛做為警訊，因為，若長期有腰痠的困擾，請勿忽略這個警訊，這可能是因為腰部附近的器官出現病變，導致腰部自然連帶的莫名痠痛起來。

當您感到身體不適時，首先應該先找醫生診療，同時配合適當的飲食習慣、改變錯誤的生活作息、加上規律的運動，不僅能幫助疾病早日康復。還能讓身體更健康，這才是真正的養生之道。

平日若有腰痠背痛的困擾，可以嘗試著以艾草紅棗湯、車前草紅棗湯及胡蘿蔔洋蔥蘋果汁等生機驗方，以攝取需要的營養，減輕高血壓、高血脂的危險。

如欲針對個人體質，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！



健康食譜



車前草紅棗湯

材料 車前草（乾品）1兩、紅棗15粒。

作法

1. 車前草洗淨，紅棗切開留子。
2. 二者加水3000cc，滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣即可當茶飲。

功效 腿部酸痛、腰酸背痛、膀胱炎。



艾草紅棗湯

材料 艾草（乾品）1~2兩、紅棗15粒。

- 作法**
1. 紅棗洗淨切開去子，艾草洗淨。
 2. 將所有材料加水3000cc，先浸泡10分鐘，再以大火煮滾，轉小火續煮20分鐘，濾渣即可當茶飲用。
 3. 將所有材料加水3000cc，大火先煮滾，轉小火續煮20分鐘，濾渣即可當茶飲用。

功效 改善動脈硬化、心臟病、疝氣、促進血液循環、神經衰弱、麻痺、頭痛、頭暈、月事不順、腰酸背痛、雞眼、坐骨神經。



胡蘿蔔洋蔥蘋果汁

材料 胡蘿蔔1根、洋蔥半個、蘋果1個。

- 作法**
1. 洋蔥去膜切塊，胡蘿蔔洗淨去皮切塊，蘋果洗淨去皮。
 2. 用分離式榨汁機，將胡蘿蔔、洋蔥與蘋果分別榨出原汁。
 3. 取胡蘿蔔汁300cc、洋蔥汁50cc、蘋果汁150cc，三者混合拌勻，即可飲用，宜趁鮮飲用。

功效 改善腰酸背痛。



藥用食材特寫一

健康保「胃」戰！—麥芽、黃耆

「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。





麥芽

《別名》 大麥芽、草大麥、牟麥。

《性味》 味辛、性寒。入脾、胃經。



《主 治》

食積不消、脘腹脹滿、食慾不振、嘔吐泄瀉。

《來 源》

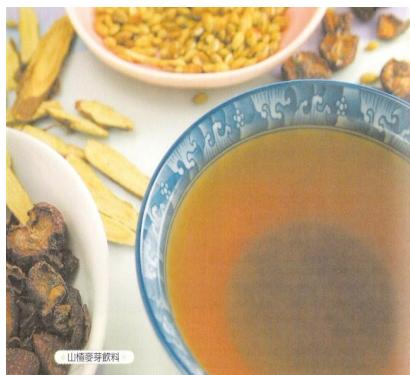
麥芽為禾本科植物大麥的成熟果實，經發芽乾燥而成。在全球許多地方都可以看到。在傳統醫學上，認為麥芽不僅能夠促進脾胃機能，對於治療急性肝炎也頗有良效。

《現代研究》

透過現代研究，麥芽除含有豐富的維生素B群外，大量的消化酶及維生素B，對於幫助消化很有幫助。此外，麥角素有抑制催乳素的分泌作用，而麥芽浸膏則能控制血糖。

不論是平日養生保健，或是腸胃不適，都可以烹煮像是山楂麥芽飲或麥芽烏梅飲、保肝利尿湯等生機療方，對健康都很有助益。





楂麥芽飲

材料 山楂10g、麥芽10g、甘草1片。

作法 所有材料洗淨，加沸水500cc沖泡，並燜5分鐘，濾渣後當茶喝。

功效 胃脹氣、食慾不振、幫助消化。



麥芽烏梅飲

材料 山楂10g、烏梅2粒、炒麥芽15g、寡糖30cc。

作法 除了寡糖外，其它材料加水1000cc合煮，滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣再加入寡糖拌勻即可當茶飲。

功效 改善胃腸脹氣。



保肝利尿湯

材料 大麥芽50g、茵陳50g、陳皮25g。

作法 所有材料加水3000cc合煮，大火滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣冷卻即可飲用。

功效 改善水腫、黃疸、保肝。

黃 耆

《別名》生黃耆、綿黃耆、北耆。

《性味、歸經》味甘、性溫，歸脾、肺經。





黃耆

《主 治》

善治脾胃虛弱，溫補強體。

《來 源》

黃耆為多年生豆科草本植物黃耆的根，種類繁多，主要產於甘肅、陝西、蒙古、河北、山西等地。以膜莢黃耆、內蒙古黃耆質量較佳。蒙古黃耆又稱為北黃耆，主要產於蒙古、吉林、黑龍江、河北、山西、新疆等地。膜莢黃耆主要產於山西、黑龍江、吉林、遼寧、甘肅、內蒙古等地，故黃耆以北黃耆質地較佳。

《現代研究》

根據許多現代實驗證實，黃耆含多糖、單糖、黃酮類、生物鹼、多種氨基酸、微量葉酸以及硒、硅等多種微量元素。有提高免疫機能，利尿降壓等作用。有需要的民衆，平日可烹煮烏梅解毒湯、地瓜燕麥粥或利用量身對症開食譜功能，為自己與家人開立專屬食譜，守護全家人的健康。祝福您。



烏梅解毒湯

材料

薏仁、黑豆、麥門冬各40g、烏梅5粒、甘草12g、紅棗15粒、黃耆12g、褐色冰糖30g。

作法

1.所有材料洗淨，放入鍋中，加水4000cc合煮，滾後轉小火續煮1小時，濾渣加入冰糖即可飲用。

功效

2.所剩薏仁與黑豆，均可食用。

防病毒、解毒、過敏、蕁麻疹。



地瓜燕麥粥

材料

地瓜1條、燕麥片60g、黃耆15g。

作法

1.黃耆加水1200cc合煮，滾後轉小火續煮20分鐘，濾渣留湯。

功效

2.將地瓜、燕麥片加入黃耆湯中，煮至稀爛，即可。

改善腎炎。



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。



蓮 藕

別 名

光藕節、藕節疤、藕節。

功 效

《本草綱目》：「治熱渴，散淤血，生肌。久服令人心歡。」

適 用 者

一般大眾。

不 適 用 者

體質偏寒、脾胃虛冷者，或婦女經期前後，均不可多食生藕，但熟食則無妨。

性味與歸經

味甘、澀，性涼，歸心、肝、胃經。

藥用食材小知識：

蓮藕與空氣接觸時，會氧化而呈黑褐色，所以洗淨切開後，要馬上浸泡在米醋的稀釋液(米醋50cc加冷開水500cc)中，顏色才會保持雪白。另外，烹煮蓮藕時不可用鐵鍋，以免變色發黑。

關於蓮藕有這麼樣的一個傳說…

好久好久以前，洞庭湖畔只是一片光禿禿的荒地，白茫茫的湖水，裡頭甚至沒有一隻魚蝦。直到一位美麗而善良的蓮花仙子，從天庭私自帶了百草的種子，想為這看似荒蕪的洞庭湖增添生趣。巧的是，她在湖邊結識了位名喚藕郎的小夥子，志同道合的兩個人，一同在湖岸邊種下了各種花草。

他們在洞庭湖裏種下菱角、芡實；在湖岸邊種下蓼米、蒿筍；在湖洲上種下蒲柳、蘆葦。原來連鳥獸也不棲身的洞庭湖，被他們倆人打扮得比天底下任何地方都漂亮！眼前的美景不僅令蓮花仙子留連忘返。與藕郎的情意，更讓他決意拋下天上的一切，在洞庭湖畔與他共築美滿的生活。

沒想到，當天帝知道了這件事情之後相當震怒，派出天兵天要把蓮花仙子抓回天上。得知此事的蓮花仙子只得躲進湖裡，離開前，將一顆由自身精氣所結成的寶珠交給了藕郎。沒多久，天兵天將果真捉住了藕郎，就在刀劍即便砍向他的當下，他及時咬破了寶珠，吞進腹中。

吞下寶珠的藕郎雖然身首異處，但刀口處卻留下細細白絲。刀一抽離，藕郎的身軀又連了起來。天帝知情便賜下法箍，箍住藕郎的脖子再將其投入湖中。誰知藕郎沉入湖底後，竟落地生根，長出又白又嫩的藕來。那法箍每箍住一節，它便再往前長一節，法箍便成了藕節。

而躲在湖底的蓮花仙子，得知藕郎化成了白藕，自己也沉入湖底，不久之後，湖面上伸出了一片傘狀的綠葉，綠葉中間有著一枝頂端開著白花的花梗，不久，長出了個有著一顆顆珠子的蓮蓬。天帝見狀，便下令將它挖掉，沒想到，挖到哪裡，白藕和蓮花便開到哪裡，天帝沒辦法，只好收兵，從此洞庭湖畔處處是紅蓮、白藕、青荷。人們除了得到蓮藕和蓮子這項美好的禮物外，更將這故事流傳了下來。



奇異果



別名	獼猴桃、藤梨、羊桃、毛梨。
功效	《本草綱目》：「能止暴渴，解煩熱，壓丹石，下石淋。」
適用者	一般大眾。
不適用者	脾胃虛寒、腹瀉、嚴重過敏者。
性味與歸經	味甘、酸，性微寒，歸腎、胃經。

一個自然鮮甜的奇異果，大小和一個雞蛋差不多，絕大部份的奇異果都是橢圓形的。別小看這深褐色且帶毛的表皮。裡頭亮晶晶的綠色果肉和黑色種子可真是營養豐富且口感絕佳。獼猴桃的質地柔軟，味道有時被描述為草莓、香蕉、鳳梨三者的混合。原產於中國大陸的奇異果，因山裡頭的獼猴愛食，故名獼猴桃；亦有人說是因為果皮覆毛，貌似獼猴而得名。

現在許多人都以為奇異果源自紐西蘭，事實上，奇異果原產自中國，當時人們管它做「獼猴桃」。1904年，一位名叫伊莎貝爾的女士從紐西蘭到中國探望她的姐姐，並把中國的獼猴桃種子帶回了紐西蘭。之後輾轉送到當地知名的園藝專家亞歷山大手中，培植出紐西蘭第一株奇異果樹。時至今日，奇異果的口感與營養，早已征服了全世界。