



樂活搶鮮報 No.32

VIP會員獨享電子雜誌，每週五搶鮮出刊！！

中外食療典故—五味子、石花菜

藥用食材特寫—絲瓜、莧菜

- ♥ 樂活心聞—瘦子不怕二高？
- 專業觀點—教你如何養出一頭黑髮！



瘦子不怕三高？

小心錯誤觀念使您錯失健康人生

近年來全球各地紛紛吹起樂活風，許多人不僅開始學著了解各項健康數據，同時開始走進廚房料理三餐。但根據最新調查顯示，台灣地區身體質量指數在標準範圍的人群中，有高達60%的比例，必須注意「三高」的威脅。

另外，許多自認吃得清淡的民眾，也得提防高膽固醇、高鹽和高油等健康問題。因為即使は自己煮，大魚大肉的飲食習慣若不改變，健康情形將不會比外食族來得好。



疏忽飲食內容 為身體帶來沉重負擔

這項針對四百多位四十歲以上民眾所進行的飲食調查發現，許多人對於飲食與所謂的三高(高血壓、高血糖、高血脂)問題有著認知上的落差。尤其是體重正常及較瘦的民眾，往往過於疏忽飲食內容，除了較不在意炸、煎、燻、烤等料理外，宵夜更是他們的最愛。久而久之，罹患心血管疾病的風險也隨之提高。

另外，許多人認為在家自己煮會比外食來得健康，結果大魚大肉、多

油、多鹽又多糖，重口味料理還是造成了超過70%的「自煮族」與三高脫不了關係。歐陽英樂活生機網建議您，想遠離三高，平常的飲食就要控制在少油、少鹽、少糖，並盡量不碰炸、煎、燻、烤、烘焙等料理方式的食物。



以下，提供日常所應注意的生活作息與飲食習慣，希望大家都能真正遠離「三高」威脅。



生活中應注意…

- 1 不抽菸、飲酒不過量，以避免心血管問題加劇。健康的睡眠習慣，能
- 2 讓身體獲得充份的休息。
- 3 保持心情平穩，別讓心理的壓力使自己處於大起大落的情緒波動裡。
- 4 盡量減少刺激性的娛樂與運動，例如坐雲霄飛車、極限運動等。
- 5 培養自己做些較緩和的規律運動，每天至少運動半小時。
- 6 注意自己的身體質量指數(BMI)，如果超出標準範圍，便該注意自己是不是該減重了。平常避免吃高油脂、高熱量、高糖食物，因為攝取過高的熱量會導致肥胖。



飲食要注意…

- 1 減少攝取刺激性的食物，如咖啡、茶。
- 2 不碰高膽固醇及高脂肪的食物，減少料理油的用量，如不得已，也應使用植物油烹調。
- 3 嚴禁炸、煎、燻、烤的料理方式，最好以水煮方式烹調。
- 4 不攝取高鹽食物。
- 5 不要將魯肉醬汁等湯汁淋在飯上面吃的方式，尤其是濃湯。
- 6 吃慣重口味的人，可以改用半鹽或薄鹽醬油來取代一般的鹽或醬油。
- 7 減少攝取加工食品，白米、白糖、白鹽也應盡量降低攝取。
- 8 多用一些天然食物的調味料如昆布等。

《研究》視覺刺激？與美女聊天有助男性健康

美國加州大學在針對149位年紀在18-24歲男性同學的研究後發現，和外觀亮麗的女性聊天互動後，男性體內的賀爾蒙分泌明顯提高，將可有助其健康發展。

這項研究將這群學生分為二組，其中1/3的受測者與男性研究人員互動，其它則安排與18-22歲的女大學生互動。5分鐘之後，研究人員還必須確認這些受測者一致認為，與他們



互動的這些女孩子，的確是他們認同的「美女」。

對照實驗前後的唾液採樣，研究人員發現，雖然只有短短的五分鐘，但那些與女學生互動的男同學，睪酮 (testosterone) 分泌量提高了 14%，可體松 (cortisol) 更增加了 48%！相對之下，與男性研究員互動的受測者，睪酮和可體松的分泌量，分別減少 2% 和 7%。

研究人員表示，這項研究結果清楚的告訴我們，和心中認同的美女互動交談，可提高男性體內睪酮和可體松兩項荷爾蒙分泌，睪酮和可體松主要可有助於提高精力與注意力，同時可以緩和情緒，對健康而言有很好的功效。事實上，過去便曾有科學家透過研究發現，動物在求偶時，也會有類似的內分泌變化現象。





注射疫苗猝死？！英國政府發動緊急調查！

英國衛生單位針對一件發生在今年(2009)九月份，14歲女童接受疫苗注射後猝死事件展開全面調查。死亡的14歲女童在學校接受一種名為Cervarix的子宮頸癌疫苗後，於9月28日在醫院死亡，當天同樣接受注射的女同學當中，亦有不少人發生頭暈和噁心等症狀，但因狀況輕微，並沒有被送往醫院接受治療。

校方事後在網站上發表聲明，並表示在整個疫苗注射的過程裡，有一名女童產生了少見且極端的反應，呼籲家長如果自家孩童也在同一天接受疫苗注射，請多注意其身體反應。目

前該批疫苗已被英國當局停用。

現階段衛生單位並無法確定是什麼導致整起事件發生，部份兒科醫生雖然認為有可能是由於過敏所造成的極端反應，仍希望英國當局能盡快查明原因，以平息民衆憂慮。英國每年約新增3000個子宮頸癌病例，其中更造成1000人左右因此死亡。

負責生產的藥廠已針對女童之死向其家人與朋友表達深切慰問，並表示將盡全力配合相關單位合作調查造成這起不幸事件的主因。

流感病毒將造成新生兒未來長不高？

美最最近公佈的一項研究顯示，1918年曾造成全球約10億人感染和數千萬人死亡的流感大流行，如今仍對許多人產生健康威脅。研究人員發現，在胎兒時期感染致命大流感病毒的人，中晚年較易出現心臟疾病。

研究指出，在1919年初所出生的男性，60歲後出現心臟疾心的機率較一般人高出23.1%，而同樣在這個時期所出生的女性，卻沒有出現比一般人更高的機率。這進一步顯示，新流感病毒對子宮內的胎兒存在著性別上的差異。

不過，時間若拉長到1919年的第二季，也就是換算其母親在大流感高峰期剛好懷孕的人，女性在晚年出現心臟疾病的機率卻又較一般人高出17個百分點。另外，這項調查還發現，受到流感影響，當年還是胎兒的美國男性，長大成人之後，比大流感前後其他時間的男性要來得矮。

研究人員除調查了100,000名在1918年大流感期間和前後出生的美國人之外，還察了1915年至1922年出生、二戰時期受徵召的270萬名男人，得到以上資料。研究報告最後指出，各國應特別注意的是，現在這波新流感似乎也正衝著懷孕婦女而來。



白頭翁、地中海，小心肝腎正在跟你抗議啦！

歐陽英老師教你如何養出一頭黑髮！•••

年紀輕輕的你，卻因為頂上花白，而使得鏡中的自己顯得既老又憔悴嗎？雖然大家都說「十個禿頭九個富」，但哪個人真的可以毫不在意？誰不想跟電視明星一樣，擁有一頭青春的黑髮？更重要的是，三千煩惱絲的健康與否，不僅影響外觀，更是身體發出的健康警訊，實在不該等閒視之。



肝腎機能低落，頭髮跟著掉落

傳統醫學認為毛髮的生長全依賴精和血，腎藏情，故有「其華在髮」之說；此外，血液的滋養也關係著毛髮的生長品質，也就是「肝藏血，髮為血之餘」。所以頂上頭髮是否健康，相對也就反映出肝腎功能是否正常。

一般來說，青壯年精血充足，頭髮生長的品質與速度自然顯得健康。而中老年人因身體機能逐漸退化，毛髮自然變白且容易脫落。而未老先衰，頭髮枯萎，頭髮容易掉落、變白等等，相信與肝腎機能有著很大的關係。

你知道問題出在哪嗎？

從上面我們可以知道，正常情形下，年紀與精血的充足與否成反比，但事實上現代人巨大的生活壓力與忙亂的步調，使身體長年處於體力透支的狀況，精血不足的情形當然會提早出現。常見的原因大致歸類如下：

1

缺乏適當休息：相信這是許多人常有的經驗，為了工作，常是靠著意志力在支撐著身體，久而久之，白頭髮便一根根的冒出來了。

2

睡眠品質不佳：睡眠是人體自我修復、清除身體老舊物質的重要時段。換言之，睡眠品質不佳，身體機能的修復與新陳代謝便無法順利完成。氣血無法暢通，頭髮生長情形當然欠佳。

3

晚睡、熬夜：就傳統醫學的角度而言，入睡的時間點對應著經絡氣血的運行。晚上11點到凌晨2點肝臟休息的黃金時間，簡單的說，晚睡、熬夜將使肝臟修復、排毒的效果大打折扣。肝血無法獲得輸通，老舊廢物無法排出，顯露出來的表徵就是髮質的低落。

4

生活壓力：壓力沒有適時舒發，心情的鬱悶容易造成生理上的肝氣鬱結，在臨床上便可看到許多由於生活壓力大增，而造成頭髮異常掉落的例子。



環環相扣的身體健康

歐陽英樂活生機網提醒您，人體各器官的機能運行，可謂休戚相關。除了肝腎與頭髮健康有直接關係外，脾胃功能、飲食習慣也連帶著影響你是否能夠擁有一頭烏黑秀髮。

脾胃是人體營養的來源，要維持健康，全靠脾胃消化吸收來自外界的各種營養素；飲食習慣不佳，暴飲暴食，營養攝取不均，自然也會耗損脾胃機能。因此，保養肝腎一定要先強健脾胃功能，否則再怎麼做效果也是事倍功半。

當然，透過均衡、健康的飲食習慣，我們可以適時補充所需的營養。但可惜的是，最常造成現代人頭髮提早老化、異常掉落的原因便是因外食所帶來的飲食不當及營養失衡。總的來說，想要一頭烏黑亮麗的秀髮，除了需要調理脾胃、養肝補腎外，還需要能讓氣血保持通暢，多方面的配合才行。



養髮的飲食宜忌

- 宜** 多吃增髮特效食物，如：黑、白芝麻、海帶、何首烏、黑豆、核桃仁、大麥…等。
- 宜** 宜吃富含蛋白質的食物，如：大豆製品如黃豆、豆腐、豆皮、豆漿及啤酒酵母、藍藻、花生、小麥胚芽…等。
- 宜** 多吃促進荷爾蒙的食物，如：榴槤、當歸、黃豆、蜂王漿、薏仁、山藥、牛蒡…等。
- 宜** 多吃活血補氣的食物，如：紅棗、枸杞子、荔枝、葡萄、菠菜、胡蘿蔔、桑椹、龍眼乾…等。
- 忌** 不可攝取過量高油脂、煎炸、燒烤、辛辣、刺激性的食物。
- 忌** 遠離動物性脂肪和過甜食物。
- 忌** 精神緊張、憂鬱寡歡、情緒不穩、焦慮不安，都將導致人體的生理功能紊亂，影響血液循環，頭皮血管痙攣，使毛囊得不到應有的營養而掉髮。
- 忌** 脫脂性強的洗髮劑，容易使頭髮乾燥、頭皮損傷，影響頭髮的壽命。
- 忌** 切忌偏食、挑食，以免營養不平衡。
- 忌** 吸煙、飲酒過量、吸煙等不當生活內容，會影響毛囊、毛細血管的血液循環，對頭髮再生不利。
- 忌** 不吃加工醃製食品：如醃榨菜、久醃泡菜、皮蛋、鹹蛋、泡麵…等。

良好睡眠習慣，10點以前上床

前面提到，晚上11點到凌晨2點是傳統醫學認為血液流經肝膽系統的時間，這個時間身體要能完全休息，才能進行修復與排毒。歐陽英老師表示，千萬不要到了11點才上床休息，最好在10點以前就上床，讓心神安定下來，才能提升睡眠品質。身體得到休息，人也就精神了；氣血循環順了，頭皮的養份也就充足了。

在這裡特別列出「助眠特效八步驟」，提供給各位，讓每個人都能睡得安穩、睡得滿足。

睡眠特效八步驟

步驟	方 法	功 能
1	以熱薑湯★泡腳30分鐘	促進新陳代謝、逼汗排毒
2	喝金針菜湯200-300cc	安神助眠
3	用絲瓜絡乾刷全身15分鐘	促進氣血循環、通體舒暢
4	洗澡	神清氣爽、完全放鬆
5	散步或做柔軟體操30分鐘	促進腸道蠕動，有助於睡前排便
6	睡前排便	移除腸道廢物、提升人體自癒力
7	將心事記錄下來	心中毫無牽掛，消除壓力
8	床上閱讀	促進眼睛、腦筋疲累，有助於入眠

☆熱薑湯製作方法請參閱歐陽英樂活生機網 橙館「健康食譜」。

☆睡眠特效八步驟影音介紹請參閱歐陽英樂活生機網 紅館「健康講堂」。



適度運動，保持活力

現代人的工作大多是屬於久坐不動的上班族，因此尤其是下半身的血液循環特別差，加上整天待在冷氣房裡，對健康更是不利。所以，忙碌的你至少要懂得在辦公室找機會活動，例如在座位上，抬一抬腳，轉一轉腳踝，促進血液循環，幫助血液向上回流。

或是至少1小時就讓肩頸動一動，如肩膀向前、向後畫圈轉動，或轉動頭，使頸部放鬆。此外，運用倒水的機會趁機做些背部伸展運動，可以使脊椎及腰部的肌肉保持彈性，除可舒緩肩頸不適外，對於氣血循環也很有幫助。

利用梳頭的機會，按摩頭皮

很多人都知道保健頭髮，可以透過梳頭的動作，促進頭皮氣血暢通，讓頭髮所需的養份完全送達頭皮每個角落。建議選購以天然木質或牛角材質的梳子，較不會對頭髮造成損傷。梳頭時，由前額往後梳，記住力頭不可過猛，以免傷害毛囊。

當然，沒有梳子的話，也可以用雙手代替，往前往後梳的同時，可以利用指腹按摩頭皮，或是按壓幾個重要的穴位，如太陽穴、百會穴(兩耳向上至頭頂中心交會處)、天柱穴(頸部髮際下，大筋外側凹陷處)等等。

另外，女性朋友要避免太過頻繁或長時間的綁髮，以免因外力的過度

拉扯而使頭皮承受過多壓力。如果一定要綁，請記得不要重覆綁同一區塊的頭髮，多換邊，讓頭皮有休息喘息的空間，這樣的話，就不用擔心頭髮會因為綁髮而異常掉落了。

另外，如果您有頭皮保健的問題，建議您可以在平日嘗試幾道生機驗方，像是黑芝麻核桃粥、生髮精力湯及何首烏芝麻茶等等，對於頭皮保健都有不錯的功效。

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！

健康食譜



黑芝麻核桃粥

材料

黑芝麻30g、核桃10個、糙米60g、枸杞15g、紅糖15g、糖蜜（不甜）10cc。

作法

1. 黑芝麻用濾網清洗乾淨，核桃切碎。
2. 糙米洗淨，用750cc沸水浸泡30分鐘，加入黑芝麻、枸杞與核桃煮至熟爛，起鍋前加入紅糖與糖蜜拌勻，即可進食。

功效

改善掉髮、禿頭。



生髮精力湯

材料

苜蓿芽75g、有機深綠色蔬菜150g、腰果5粒、海帶芽(乾品)0.5g、大番茄1個、鳳梨200g、三寶粉（大豆卵磷脂、小麥胚芽、啤酒酵母）各5g，黑芝麻粉3g、液體蔬果酵素20cc。

作法

1. 番茄洗淨去蒂切塊，鳳梨洗淨去皮切丁。
2. 海帶芽與腰果用沸水浸泡20分鐘、瀝乾。
3. 苜蓿芽洗淨，有機蔬菜洗淨、切碎。
4. 將所有材料放入果汁機中，加200cc何首烏湯、三寶粉，充分攪拌均勻，便可趁鮮進食。

何首烏湯作法

1. 何首烏（可至中藥房購買）20g、洗淨加水600cc，入鍋大火先煮滾，小火續煮20分鐘。
2. 澱渣取湯，待涼即可。

功效

改善掉髮、禿頭。



何首烏芝麻茶

材料

何首烏（熟）15g、黑芝麻5g

作法

1. 何首烏洗淨後加水750cc，大火滾後轉小火再煮20分鐘，濾渣取湯待涼。
2. 首烏湯加上黑芝麻粉，充分拌勻即可飲用。

功效

預防白髮、掉髮。

藥用食材特寫一

燥熱掰掰 健康靠過來！—絲瓜、莧菜



「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。

絲瓜

《別名》 菜瓜、八稜絲瓜、水瓜、布瓜、綿瓜。

《性味》 味甘、味涼，歸肺、肝、胃經。





絲瓜

《主 治》

清熱解毒、祛風化痰。

《來 源》

絲瓜為葫蘆科絲瓜屬一年生蔓性草本植物。在中國，幾乎各地都有栽種。鮮嫩的口感，是許多人喜愛的健康蔬菜之一。但傳統醫學認為，多食絲瓜會造成滑腸腹瀉，導致脾胃寒滯，因此有腸胃道慢性疾病者不宜多食。

另外將絲瓜老化的纖維煮成湯汁，對於老年人血氣弱、脈絡不順、筋骨痠痛頗具良效；由絲瓜藤所收集到的絲瓜露，則可舒緩發燒及氣管炎等症狀。

《現代研究》

絲瓜中除含有維生素B1、維生素B2、C以及鈣、磷、鐵多種微量元素外，其他如木聚糖、胡蘿蔔素、瓜氨酸等珍貴營養素含量亦頗為豐富。除了可以改善腸胃道機能外，對於日曬後的肌膚亦很有幫助。

不論是平日養生保健，或是改善便秘，您可以試試例如絲瓜黑木耳湯或高麗菜絲瓜米苔目、絲瓜薏仁薑湯等生機驗方，對維護健康很有益處。



絲瓜黑木耳湯

材料

絲瓜1/3條、黑木耳（乾品）2朵、蘆筍5條、香菇（乾品）2朵。

作法

- 1.絲瓜洗淨去皮切小塊，黑木耳、香菇泡軟切絲，蘆筍切段。
- 2.所有材料放入鍋中，加水750cc合煮，滾後小火再煮20分鐘，酌加粗鹽、橄欖油調味宜趁熱進食。

功效

改善便秘。



高麗菜絲瓜米苔目

材料

高麗菜100g、絲瓜1/2條、米苔目150g。

作法

- 1.高麗菜洗淨切絲，絲瓜去皮切小塊。
- 2.將所有材料加水600cc，入電鍋蒸煮至熟，酌加粗鹽、橄欖油調味。

功效

整腸、健胃。



絲瓜薏仁薑湯

材料

絲瓜1條、薏仁50g、生薑3片。

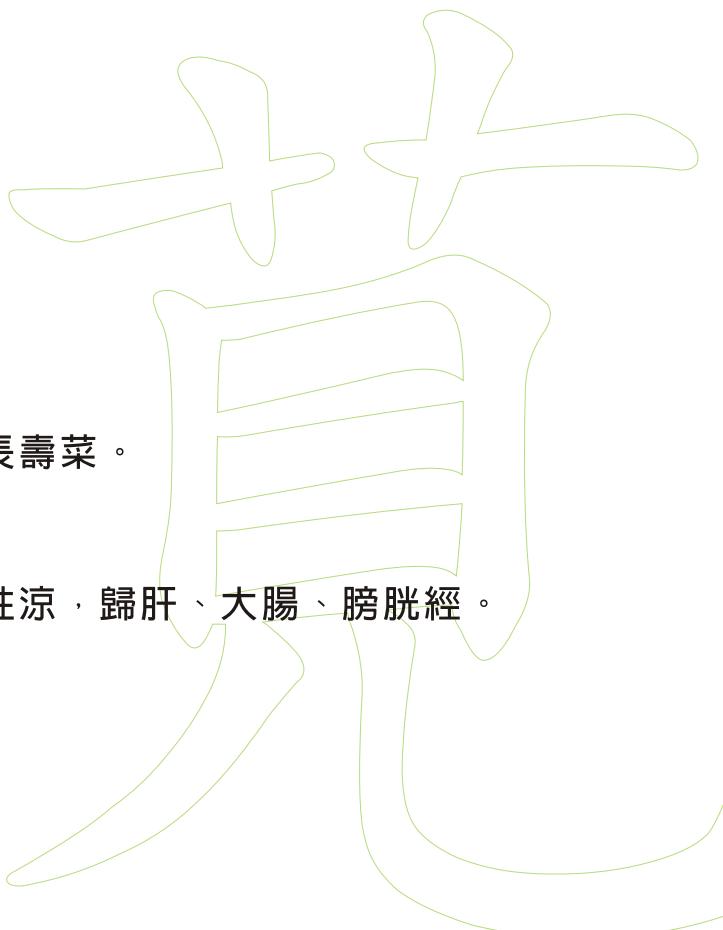
作法

- 1.絲瓜去皮切塊，薏仁洗淨。
- 2.所有材料加水3000cc合煮，滾後轉小火續煮45分鐘，濾渣後當茶飲，絲瓜、薏仁亦可食。

功效

利尿、排毒。

莧菜



《別名》 荠菜、長壽菜。

《性味、歸經》 味甘、性涼，歸肝、大腸、膀胱經。





莧菜

《主 治》

清熱利濕，舒緩腹瀉、消炎消腫。

《來 源》

莧菜主要分為紅莧、白莧、兩大種，更有野生的莧菜生長在河岸或路邊。莧菜雖然全年都會持續生長，但以春末至初秋時分最為茂盛。冬季之後，口感略顯不佳。

由於莧菜抗蟲害能力相當強，所以栽種上不太費力。理論上，不大需要農藥等幫助，即可生生不息。比起一些易遭病蟲害的蔬菜，農藥殘留過量的疑慮相對較低。

《現代研究》

莧菜含有豐富的鐵質，是製造血紅素和肌血球素相當重要的物質，平日常吃莧菜除了可以補血益氣之外，高比例的鉀、鐵、鈣等微量元素，對於控制血壓、維持骨骼健康等等，相當重要。

提醒您，平日可嘗試如莧菜黑木耳豆腐湯、莧菜補血精力湯或莧菜黑芝麻海帶湯等生機驗方調理體質，也可透過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。



莧菜黑木耳豆腐湯

材料

莧菜300g、黑木耳（乾品）2朵、小芹菜2株、豆腐1塊、胡蘿蔔半條、香菇（乾品）2朵。

作法

1. 莧菜洗淨切小段，黑木耳、香菇泡軟切絲，小芹菜洗淨切末，豆腐切小方塊，胡蘿蔔刨成絲。
2. 所有材料加水750cc合煮，滾後轉小火續煮10分鐘，趁熱加蓮藕粉水勾芡，酌加粗鹽、胡椒粉調味，待降溫後，再略加米醋拌勻即可。

功效

清除腸道廢物。



莧菜補血精力湯

材料

莧菜60g、大蘋果1個、糖蜜10cc、生薑3片、三寶粉（小麥胚芽、大豆卵磷脂、啤酒酵母）各5g。

作法

1. 莧菜洗淨切碎，蘋果洗淨去皮去核切丁。
2. 生薑加水300cc，熬煮20分鐘後取出薑片待涼。
3. 所有材料加薑湯以果汁機拌勻，宜即刻飲用。

功效

改善貧血。



莧菜黑芝麻海帶湯

材料

莧菜200g、海帶（乾品）5公分長、黑芝麻粒10g、蓮藕粉10g。

作法

1. 海帶洗淨泡軟切小段，莧菜洗淨切段。
2. 二者加水800cc合煮至熟爛，加入黑芝麻粒與粗鹽調味，再以蓮藕粉水勾芡即可。

功效

促進生長發育。

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。

五味子

別名	山花椒、會及、五梅子。
功效	《本草綱目》：「補養五臟，除邪熱，益陰生肌。」
適用者	一般大眾。
不適用者	高熱哮喘者勿用、咳嗽初起、外有表邪內未解、內有實熱及麻疹初發者忌用。
性味與歸經	味酸、甘，溫。歸肺、心、腎經。

五味子為木蘭科多年生落葉木質藤本植物，或華中五味子的成熟果實。因其有甘、酸、辛、苦、鹹五種滋味而得名。本草綱目中提到：「五味有南北之後，南產者色紅，北產者色黑，入滋補藥必用北產者乃良。」因為，一般入藥都以主產於中國東北的北五味子為主。

五味子於秋季果實成熟時採收，之後曬乾去掉雜質後即可。傳統醫學將五味子用在治療肺虛喘咳、口乾作泡、久瀉久痢等症狀上。此外，五味子對於改善聽力、提高免疫力等也很有幫助。



藥用食材小知識：

藥用食材小知識：

購買時應挑選紫紅色，顆粒大、肉厚、有油性及光澤者為佳。

石花菜

別名	瓊枝、海凍菜、紅絲。
功效	清肺化痰、清熱燥濕。
適用者	一般大眾。
不適用者	脾胃不佳者慎食。
性味與歸經	味甘、性寒，入肝、肺經。



石花菜是一種生長在淺水潮間帶的藻體，除了是洋菜(寒天)的主要原料外，還具有降低血脂、治療甲狀腺和排毒養顏之功效。此外，他還有著一段美麗的故事…

很久很久以前，有一位名叫石花的漁姑，跟著丈夫一同經營著幸福的生活。在一個丈夫出海打漁的日子，石花因心中想念著丈夫，走到了海邊引頸期盼他的丈夫早點歸帆。

沒想到，忽然間，一陣巨大的浪打上了岸邊，將石花吞噬在無情的海底。待風平浪靜之後，村民們來到海邊，發現就在石花落水的岸邊礁石上長滿了顏色艷紅的海藻，形體纏綿而糾葛，讓許多人不禁想起石花對其丈夫的無限愛戀，也因此，將這海藻名命為「石花菜」。