



樂活搶鮮報 No.38

VIP會員獨享電子雜誌，每週五搶鮮出刊!!

♥ 樂活心聞—抗生素耐藥性將造成超級病菌出現

• 專業觀點—如何揪出「咳嗽」禍源(一)

☛ 藥用食材特寫—蔥白、洋蔥

☛ 中外食療典故—皇宮菜、黃豆芽



抗生素耐藥性將造成超級病菌出現

當重症病患出現細菌感染時，醫療人員通常會使用抗生素，以求減輕病情出現惡化。但是，就《美國醫學會雜誌》所刊載的一份研究顯示，全球有一半左右的重症患者面臨細菌感染的威脅，其中有超過70%的患者被醫療人員要求服用抗生素，研究結果提出警告，這項習以為常的用藥方式，將導致更多具有抗藥性的超級病菌出現。

這項研究總共受訪1萬3千多名病患，結果發現，患者一但不幸遭受到細菌感染之後，其死亡率將大幅上升。尤其是敗血症患者，細菌感染將使患者及醫療人員面對更嚴峻的挑戰。但更糟糕的還不僅於此，事實上，早在患者尚未發生細菌感染前，醫療人員便已在他們的藥物中加入了抗生素，這將導致病人產生抗生素耐藥性，進而使普通藥物失去效用。

研究人員進一步指出他們的擔憂：重要的是，這樣下去將導致敗血症患者持續增加，並拉高因敗血症所造成的感染死亡病例數。這項研究自



2007年開始進行，研究對象共涵蓋了全球75個國家，13,796名重症病患。研究數據顯示，在這之中有51%的患者受到細菌感染，71%患者正在才用抗生素。其中除了64%的患者出現肺部感染外，腹部和血液感染也是很常見的病例。

研究團隊認為，因為對抗生素的耐藥性所延伸的醫療成本，將拖累整體醫療品質，在他們的研究中發現，感染及相關的敗血症是非心臟病類重病監護室導致死亡的主要原因，死亡率高達60%，其治療費用約占重病監護室總支出的40%。



氣候變化將使人類面臨重大傷害

近來科學家不斷向人類提出警訊，全球氣候急劇變化，科學家相信將使人們面臨愈來愈震撼的自然災害。而醫學界也提出呼籲，各國政府應注意氣候變化為人類所帶來的健康問題，並且為民衆提供有效的健康措施。

英國衛生單位認為，氣候變化看起來距離人類很遙遠，事實上他與我們的健康問題息息相關，造成的危害更是迫在眉睫。因此他認為，世界各國應正視氣候變化的問題，並且立即向民衆提出警告，讓人們了解氣候變化為我們帶來的傷害。

而英國民間也組成了氣候與健康協會，協會成員相信，由醫師為病人提供建議是最直接簡單的做法，就如同他們幫助病人戒兆和指導他們如何健康飲食一樣，是最事半功倍的辦法。

當然，該協會也提出了許多方法，像是少開車，多走路，食用潔淨健康的食物等等。協會人員認為，早先幾年醫學界一直不大重視氣候變化將對人類所造成的困擾，因此現在需要他們更直接的作為，為病人提供有效的建議。



生活

利用休息時間跳繩

對於常坐在辦公桌前的上班族而言，頸肩和腰椎問題可說是最常見的健康狀況，歐陽英樂活網提醒您，除了利用辦公室空間做做伸展運動外，休息時間抽空跳跳繩，不僅能緩解頸部及脊椎疲勞，還可獲得跑步和足療功能，可以使大腦思維更加靈活喔。

一般而言，跳繩30分鐘，相當於慢跑90分鐘的運動量，尤其是在跳繩的時候，肩頸透過一圈圈揮動繩索的過程中，也能獲得全方位的活動。另外，下半身也可以獲得很大程度的活動量，對於舒緩背部和腰椎壓力來說，是相當方便的有氧運動。

就傳統醫學而言，足部有著許多可以反映出人體各部位的穴位，當跳繩的同時，腳底一次次與地面撞擊接觸，可以說是最好的足療，可以達到舒心悅體的作用。

歐陽英老師提醒大家，進行跳繩前要先做好暖身運動，特別是腳踝、手腕和肩、對關節。跳繩一開始一定要先保持在較慢的速度，每分鐘大約

幫助恢復靈活思緒

在60-70次，之後才可以慢慢加快，約保持在每分鐘150次為較佳。



研究

失智症人數正逐年上升

根據統計，全球失智症、老年癡呆症患者約在3.500萬人之譜，這個數字較先前科學家所研究得來的數字要高出許多。這也讓失智症延伸成為許多國家頭痛的醫療與社會照護問題。

《國際失智症》研究雜誌中提及，在過去20年裡，全世界的失智症患者數增加了一倍，且其中3分之2的

人數集中在開發中國家，研究人員相信，人類平均壽命的提高是導致失智症患者增加的主因之一。

失智症是一種因腦部傷害或疾病所導致的漸進性認知功能退化，且退化的幅度遠高於正常老化進展。失智症會影響到記憶、注意力、語言、解題能力。嚴重時會無法分辨人事時地物。



冷颼颼的天氣 如何揪出「咳嗽」禍源(一)

流感令人驚，最怕咳不停

H1N1在全球爆發大流行，引起各地民衆莫大的健康疑慮。如今，不論是走在路上，或是身處於公共場所，幾乎每個人都將口罩戴著，草木皆兵的情形看了真讓人擔心。若是不小心咳了一下，最好趕緊向身邊的人解釋一下，「不好意思，我喉嚨癢癢的，但不是感冒」，免得嚇壞了無辜的路人。



咳嗽 又愛又恨的身體反應

沒錯，氣候愈來愈冷了，秋冬時節，呼吸道症狀是最常見的疾病，諸如：喉嚨乾癢不適，感冒或過敏等等，不只讓你咳嗽頻頻，甚至會出現氣喘等症狀。糟糕的是，咳嗽可說是最常見，也最難完全根治的狀況，也許有人聽信偏方，也許有人遍尋名醫，但咳嗽就是纏著你不放。

保守估計，台灣約有100萬人曾為咳嗽所困擾。但我們必須知道，咳嗽雖然是一項讓人苦惱的症狀，事實上卻是人體一項必要的防禦機制。當呼吸道受到如濃煙、細菌或氣管發炎所產生的分泌物刺激，呼吸道的神經接受器便會將訊息傳達給大腦，引發咳嗽，以清除這些不速之客。

歐陽英老師提醒您

急性、慢性咳嗽，差異在哪裡？

推廣生機飲食已近三十年的歐陽英老師為大家說明，咳嗽一般分為急性和慢性咳嗽兩種，而急性咳嗽一般最常見的主因為感冒，也就是醫生口中的「上呼吸道感染」。當然，一般的感冒約在1-2個星期内會有所改善，另外如急性鼻竇炎、喉炎、支氣管炎、肺炎也會引起急性咳嗽。

但是當咳嗽超過三個星期，則可歸類於「慢性咳嗽」。慢性咳嗽的病因有很多，其中最常見的有抽菸、氣喘、過敏、胃酸逆流、藥物副作用、異物吸入及腫瘤等原因，或是其他如心臟衰竭、肺結核等等。因此，除了平日要多運用飲食調和體質外，一旦生病，千萬要尋求專業醫師的診療，以找出病因。



咳嗽惹人嫌，但小心不咳更嚴重

我們都知道，咳嗽是身體的正常反應。但是，許多中風、脊髓損傷等長期臥病在床的患者，缺乏運動的情形造成他們橫膈膜和胸腔肌肉較為無力，無法如常人般有效咳嗽，使得呼吸道中的痰液無法順利排出，長久累積，容易造成細菌孳生，形成肺炎。這個時候通常需要以拍背、抽痰等外力，幫忙病人維持呼吸道暢通。

除此之外，平日惱人的輕微咳嗽，除了影響睡眠品質外，過度用力咳嗽，還可能對聲帶造成傷害，引起氣管黏膜破裂出血，甚至出現腹肌拉傷、肋骨骨折的嚴重情形，所以，咳嗽一直好不了，一定要找出病因根治才行。



補充所需營養 減少外來傷害

歐陽英老師提醒各位，咳嗽發生時，飲食上一定要忌口，避免痰液增生。居住環境保持空氣清新，減少混濁空氣對呼吸道的刺激，以下為大家列出咳嗽時的飲食宜忌：

補充適當營養素

- **熱咳時**：有濃痰，痰偏黃色可多吃梨、羅漢果、柿子、枇杷、無花果、橄欖、荸薺等清熱瀉火的食物。
- **冷咳時**：無痰，痰清白透明，乾咳則可多吃南瓜、杏、金橘、佛手柑、橘餅、橘皮等辛溫散寒的食物。
保持充足睡眠。
- **保持居室内空氣新鮮**：污濁的空氣對呼吸道粘膜會造成不良刺激，會使呼吸道粘膜充血、分泌異常並加重咳嗽。

避開禁忌食物

- ✖ 禁食任何辛辣、刺激性食物，例如：芥末、沙茶醬、辣椒、咖哩、胡椒粉…等。
- ✖ 禁吃生冷食物，例如：冷凍食品、飲料、冰淇淋、霜淇淋…等。
- ✖ 勿吃辣椒、胡椒、生薑等辛辣之物，對呼吸道有刺激作用，使咳嗽加重。
- ✖ 禁抽煙、喝酒。
- ✖ 禁食煎、炸、燻、烤、烘焙，例如：炸豬排、油條、洋芋片、鹽酥雞、臭豆腐、炸薯條、烤鴨、燒餅、洋芋片、奶油蛋糕、甜甜圈、小西點…等。
- ✖ 禁吃甜食，避免生痰。

當然，若您欲針對個人體質，規劃專屬生機食譜，建議您可以運用本網「量身對症開食譜」，開立專屬個人健康食譜。若有更多疑問，請以電子郵件，或來電詢問。祝福您。

下一期，我們將帶領大家一起抓出慢性咳嗽的兇手。呼吸保通暢，咳嗽不再來。

藥用食材特寫



跟感冒流鼻涕說掰掰一蔥白、洋蔥

「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。



蔥白

《別名》胡蔥、蔥葉、蔥頭。

《性味、歸經》味辛，性溫。歸肺、胃經。



蔥白



《主治》

發汗解表，通陽散寒，驅蟲，解毒。

《來源》

蔥白為百合科蔥屬多年生草本植物，也就是一般常見「蔥」的鱗莖部份。在東方烹調中，蔥佔有重要的角色。在東亞國家以及各處華人地區中，蔥常作為一種很普遍的香料調味品或蔬菜食用。鱗莖部份在傳統醫學中，被稱之為「蔥白」或稱「蔥頭」，許多藥療與食療上都會採用它。

《現代研究》

整體而言，蔥含有微量元素硒，能刺激消化道，增進食慾，降低胃裡的亞硝酸濃度，減少罹癌風險；前列素A，對能促進血液循環，幫助排汗及利尿，可以預防因血壓忽然昇高所引起的頭暈症狀。另外，蔥白中所含的揮發油，主要由蒜素，及維生素C、B1、B2等成份所組成，可以抗菌、殺菌，幫助化痰及緩解喉嚨痛等不適狀況。

建議您，若是出現感冒症狀，或是腹痛、皮膚過敏肚子脹氣等情形，可以試試蔥豉粥和麥芥菜炒薑蔥、青蔥白蘿蔔米粉湯等生機驗方，相信絕對可以幫助您減輕不適症狀！

材料

蔥5支、豆豉15g、米醋15cc、糙米150g。



蔥豉粥

作法

- 糙米洗淨先泡水4小時後瀝乾，蔥洗淨切細末。
- 糙米與豆豉入鍋加水1200cc合煮，滾後轉小火續煮至熟爛，關火灑入蔥末，待微溫時加入米醋即可進食。

功效

感冒。



芥菜炒薑蔥

材料

芥菜300g、老薑2片、青蔥（含蔥白）2支。

作法

- 青蔥洗淨切末，白蘿蔔去皮切丁。
- 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

慢性腹痛。



青蔥白蘿蔔米粉湯

材料

青蔥1株、白蘿蔔1/2條、米粉150g。

作法

- 芥菜洗淨切小段，青蔥切末，薑片切絲。
- 所有材料下鍋拌炒至熟，酌加橄欖油、粗鹽、素G粉調味即可。

功效

預防皮膚過敏發作。

香 菜

《別名》地菜、元荽、香荽。

《性味、歸經》味甘，性平。歸肝、心、脾經。



香菜

《主治》

健脾利尿、止血明目。

《來源》

起源於歐洲的香菜是十字花科薺菜屬草本植物，以往是中東、地中海、印度、拉丁美洲等國家所愛用的食材之一，目前世界各地都有可以看到，加入香菜所烹調而成的料理。香菜的全株植物都可食用，但一般人們僅取其嫩葉和曠乾的種子食用。

以往許多人一直認為香菜的起源地是在歐洲西南部的地中海附近。有人認為埃及人在西元前5000年就開始使用香菜。而在聖經也可發現對香菜的記錄，顯見香菜籽乃是當時常見食品。香菜在1670年傳入美洲，是歐洲移民最早種的香料之一。

《現代研究》

香菜除了是一項具有獨特香氣的食材之外，對於調整胃腸機能、怯寒解毒亦頗有良效。另外，香菜還能夠促進排卵，並且改善婦女朋友更年期症候群。但是要提醒您，香菜一些大多用來搭配其他食物，且通常為生食，因此在洗滌衛生上，要特別注意，避免病從口入。

以下，建議您幾道與香菜有關的生機驗方，像是黃豆香菜湯、香菜糙米粥和香菜陳皮粥等等，對於舒緩感冒症狀及消化不良等都可以發揮很大的功效。

當然，您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。



黃豆香菜湯

材料 黃豆50g、香菜10g。**作法** 黃豆先發芽至0.5公分，再與香菜加水750cc，入電鍋蒸煮（第1次外鍋加2杯水）待開關跳起後（第2次外鍋加1杯水）共煮2次，即可分次進食。**功效** 改善感冒風熱。

香菜糙米粥

材料 香菜20g、糙米80g、紅棗10粒、三寶粉（小麥胚芽、大豆卵磷脂、啤酒酵母）各5g。**作法**

1. 紅棗洗淨切開去子，糙米洗淨泡水4小時。
2. 糙米與紅棗加水500cc，用電鍋熬煮成粥，加入三寶與香菜拌勻即可食用。

功效 改善感冒、流鼻水。

香菜陳皮粥

材料 香菜20g、糙米80g、生薑2片（切絲）、陳皮3g。**作法**

1. 糙米洗淨泡水4小時，生薑切絲，陳皮及香菜洗淨。
2. 所有材料加水500cc，放入電鍋熬煮成粥，酌加素G粉、粗鹽調味即可，吃時再加入香菜。

功效 改善消化不良。

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。



皇宮菜

別名	蟳菜、落葵、龍鳳菜。
功效	健胃補脾、利濕、解毒。
適用者	一般大眾。
不適用者	手腳冰冷或經常腹瀉者不宜多食。
性味與歸經	味酸、性寒，入胃、大腸、心經。

皇宮菜



皇宮菜也就是「落葵」。屬於落葵科一年生或多年生蔓性草本植物，在很多地方。「落葵」都有其當地的稱謂。那「皇宮菜」之名，又所為何來呢？

其實呀，「皇宮菜」的由來傳說有二。一是傳說在西晉時期，欽差大臣臨時決定到白馬寺巡視，寺內的和尚一聽聞有高官前來，便急急忙忙的到寺裡周圍摘了一些落葵嫩芽，以供欽差大人用膳。可是這個欽差大人卻發現，菜餚的口感怎會如此黏滑，便質疑這寺裡的和尚沒有遵守齋戒，用了豬油來料理菜餚。

慌張的方丈不知該如何解釋，只好向欽差大人謊稱，原以為今日皇帝會大賀光臨，因為準備了這些「御菜」，不知今日僅有欽差大人前來，

因此才有如此誤會。欽差大人一聽，還真以為他所吃的，是皇帝才能吃的「御菜」呢。

這件事情傳開了之後，後人便依據這個傳說，管這菜叫「皇宮菜」了。另一說則是指現今食用的品種，是從泰國引進台灣栽種，而在泰國時，這植物是泰國皇宮指定為御用的菜餚，因此稱它為「皇宮菜」。

皇宮菜口感黏滑，含黏多醣、葡聚糖等獨特的營養成份，在食療上具有清熱、潤腸、涼血、解毒之效。現代研究發現，皇宮菜含有豐富的維生素A和多種微量元素，除了可以調理腸胃道疾病外，對於維持心血管健康、增強骨骼強度，都很有幫助。

歐陽英老師叮嚀您：

脾胃虛弱或下痢時不宜多食。



黃豆芽



別名 大豆芽、豆芽、豆芽菜。

功效 清熱利尿、消腫除癆。

適用者 一般大眾。

不適用者 尿酸過高，痛風患者應避免食用。

性味與歸經 味甘，性寒。入胃經。

基本上，不管是綠豆、黃豆、紅豆，還是黃豆，只要將浸水後，待其萌芽，便是所謂的「豆芽」。而在許多古醫書上，都可以看到古代中國對豆芽的運用。其中，在《靈樞經》和《神農本草經》皆記載，在大豆發芽後，將其曬乾作為藥用，古人稱之為黃卷。

由於豆芽的栽種與生長十分的簡單與快速，所以在中國，食用豆芽已經有著相當久遠的歷史了。傳統醫學認為黃豆芽可以用於舒緩腹脹噁心、肝火旺盛等症狀。而現在的營養學家對黃豆芽也有很高的健康評價，他們認為，黃豆芽在發芽的過程中，會產生大量的澱粉酶，能促進人體腸胃蠕動，增進食慾。

另外，豐富的維生素C，可減輕癌症患者在化療時，因藥物所引起的不適。當然，大量的膳食纖維，絕對是有心做好體重控制的朋友，用以瘦身減脂、促進新陳代謝的最佳食物。

歐陽英老師叮嚀您：

1. 黃豆芽不宜生食，必須煮熟後才能食用。
2. 痛風患者不宜多食。