

HOLD住健康

# 科達漢方

KODA  
HERBAL  
MAGAZINE  
NO.02 2013.1月



## 全面啓動 「安心」藥材

【科達安心中藥飲片】  
【甜河谷SAA安全驗證標章】  
攜手打造台灣安全產品新境界

台灣第一家  
藥材溯源安全平台



### 冬季心血管保養特輯

糖尿病照護 循環不輕忽  
/台北醫學大學劉得任教授為您解密

過勞促死?! 血液黏稠是警訊!  
中風之預防及中風預後保健之道

### 健康最前線

中醫養生觀：腎選人生  
/高雄榮總吳景崇醫師帶您輕鬆認識腎保養  
低溫保養美容術，新春好過年！

### 特別企劃

一生懸命的客製化服務  
/屏東貞安中藥房經營之道分享



中醫師  
唯一推薦

# 十珍甘露 靈芝膠囊



全方十味、科技萃取  
降低火氣、健康維持

產品規格：每盒60粒膠囊(罐裝)  
食用方式：每日2-4粒，飯後食用

## 強檔上市

NEW ARRIVAL  
全方位保養之道

## 私密好幫手 精華膠囊



「專為女性設計」  
特別添加白花蛇舌草、  
魚腥草等草本萃取精華  
調整體質  
改變細菌叢生態

產品規格：每盒60粒膠囊(罐裝)  
食用方式：每日2-4粒，飯後食用



## 一元復始 萬象更新

新年伊始，在回顧2012年並迎向2013新的一年的同時，相信每家企業都期待今年是一個開創市場新局的一年。在此首先感謝所有支持科達的每一位客戶先進以及陪伴科達努力的所有伙伴及團隊同仁，在全球整體經濟環境不景氣的氛圍中，我們共同與全世界一同接受淬煉！但，因為有您們的支持與鼓勵，科達團隊仍然持續逆勢成長，穩步向前！所以，要特別向大家說聲：「感謝您的支持，我們會更努力！」



回顧過去，自2009年以來，中藥材價格已經連續三年不斷的攀升，再加上中藥濃縮製劑與中藥材的最新管制標準，如重金屬、農藥殘留、微生物、黃麴毒素等等之管制，藥廠在貴重儀器設備及人力、物力的大量配置與訓練上，將製藥成本拉到了新高點，此時中藥產業之處境可以用“苦不堪言”四字來形容。面對這種大環境，我們唯有進行體質的強化，才能全面提升競爭力。去年在經濟部的大力支持輔導下，我們深入藥材產地進行中藥材「源頭管理」並建置「藥材安全溯源平台」有了相當之成效，除成本面降低之外，最重要的是在中藥用藥安全方面，為民衆做好嚴格的把關。此外更積極進行研發、製程管控與服務體制的改革，強化公司體質。不僅如此，我們也大力打造品牌建設，積極在環保、公益等領域履行企業社會責任，去年很榮幸我們獲選為「台灣CSR企業社會責任優選企業」，使科達製藥成為社會所期待的企業，這是我們一直努力的方向。

迎向新的一年，競爭與挑戰只會更形激烈及嚴酷。對於過去的種種付出或收獲，在感恩、惜福之後，我們就該放下了。對科達製藥而言，如何達成我們的願景：「成為亞太地區中草藥產業的標竿」，才是我們的目標，距離此目標還有相當的路程要努力。2013年無論外界對今年景氣的預測是如何，我相信還是那句老話：「沒有不景氣，只有不爭氣」。願與大家一起共勉，並一同迎向所有的挑戰！

科達製藥股份有限公司 總經理

陳兆祥 博士





# 02 / Contents

科達漢方目錄

# 春

科達漢方 HOLD住健康

KODA HERBAL MAGAZINE

2013年1月號NO.2

© 版權所有 本刊圖文未經同意請勿轉載

## 發行人的話

01 一元復始 萬象更新

## 草本醫學

03 清熱利濕「三仁湯」  
之現代藥理臨床應用

04 糖尿病照護 循環不輕忽  
文/劉得任教授

## 焦點特輯

06 藥材好、藥才好-淺談中藥材源頭管理  
08 SAA安全驗證標章-檢驗報告帶著走!  
10 過勞猝死 血液黏稠是警訊  
12 中風之預防及預後保養之道

## 健康最前線

16 中醫養生觀:腎選人生  
文/吳景崇醫師  
17 低溫美容保養術 肌膚好過年

## 特別企劃

18 一生懸命的客製化服務  
19 創新榮耀 與您共享

發行人/陳兆祥  
專業諮詢團隊/  
吳景崇醫師 劉得任教授 林素貞店長  
編輯部/甜甜圈企劃部  
發行所/科達製藥股份有限公司  
地 址/桃園縣平鎮市湧豐里工業三路20-1號  
電 話/03-469-6105  
傳 真/03-469-0546  
網 址/www.koda.com.tw  
協辦單位/甜河谷醫藥生技股份有限公司  
台灣天然物美容保健研究協會



# 「三仁湯」 之現代藥理與臨床應用

文/科達製藥行銷企劃部 何詠寧

**台**灣四面環海位處亞熱帶，夏季特長，冬季又多雨潮濕，都是濕溫病的好發季節。加上國人飲食油膩，又喜飲冰涼飲料，體質較為偏濕、偏熱。無論是濕熱內蘊或由外感濕溫，因而致病者一年四季均有。三仁湯做為治療濕熱證的代表方劑，本文整理近年來有關三仁湯各項研究之精華，分別為現代藥理作用及臨床應用做一綜合論述。

## 【典籍方義說明】

三仁湯是吳鞠通之《溫病條辨·上焦篇·濕溫、寒濕》中著名方劑：頭痛惡寒，身重疼痛，舌白不渴，脈弦細而濡，面色淡黃，胸悶不飢，午後身熱，狀若陰虛，病難速已，名曰濕溫。汗之則神昏耳聾，甚則目瞑不欲言。下之則洞泄。潤之則病深不解。長夏深秋冬日同法，三仁湯主之。

## 【三仁湯之方解】

<b>君</b>	杏 仁：宣降上焦的氣機，氣行則濕化。
	白蔻仁：芳香化濕，又能行氣，能暢通中焦氣機。
	薏苡仁：淡滲利水，滲濕，使濕濁從小便排出。
<b>臣</b>	滑 石：清熱利水，滑利竅道。
	通 草：清熱利水，也能清心。
	竹 葉：清熱利水，引熱下行。
<b>佐</b>	半 夏：燥濕化痰，和胃降逆，增加全方之溫性。
	厚 朴：苦溫燥濕，又能行氣，有助於解除濕邪阻滯氣機的表現。

## 【藥理作用】

### ◆ 抗內毒素作用

三仁湯可抑制細菌生長繁殖、恢復腸粘膜和小腸吸收功能以及增強肝臟對內毒素的清除能力，因此針對濕熱證血漿內毒素的清除有明顯的效果。

### ◆ 調節胃之分泌功能

三仁湯具有保護受損的胃腸黏膜作用以及胃腸道平滑肌協調收縮、促進胃腸運動，產生正常的胃腸動力。

### ◆ 調節免疫功能

三仁湯的祛濕清熱，宣暢氣機的作用可對抗脾胃濕熱證細胞免疫功能低下者，具有調節免疫功能的作用。

## 【現代臨床應用】

三仁湯的臨床運用應證了異病同治的治療原則，本方原屬治療濕溫初起濕重熱輕的病證，以低熱，飲食不振，四肢困重，苔白膩，脈濡為診斷要點。但現代臨床上應用範圍有所擴大，主要針對：

1. 功能性消化不良
2. 胃腸病之治療
3. 慢性腎炎
4. 外感濕溫病
5. 熱鬱肺型慢性阻塞性肺疾病
6. 脂溢性脫髮
7. 化療後食慾不振
8. 失眠症等症狀。

臨床多治療上化濕清熱，可利用三仁湯加減味進行治療，從三焦分泄貫穿始終獲得良好療效。

使用注意

舌黃膩，熱重於濕者，不宜使用。  
(此方治療濕重於熱，熱重於濕則非本方所宜)。

## 【參考文獻】

1. 付國川，三仁湯臨床應用進展，中醫臨床研究[J]，2011，3 (3)：48-49。
2. 涂顯琴、朱軍璇、楊超、李璇、馬超英，近10年三仁湯及其類方的研究進展，中華中醫藥學刊[J]，2010，28 (12)：2499-2500。
3. 戴榮華，三仁湯加味治療外感濕溫病58例療效觀察，中醫臨床研究[J]，2011，3(9)：17-18。





# 糖尿病照護

# 循環不輕忽

「探討丹參、芝麻活性物質如何改善糖尿病血液循環問題」



## 專訪 劉得任 教授

現任

· 臺北醫學大學 生物醫學材料暨工程所 專任教授

經歷

· 臺北醫學大學 研發發展處 研發長

· 臺北醫學大學 學生事務處 學務長

### 改善糖尿病，關切的不只是“糖”

在國內十大死因排行榜中，糖尿病連續數年蟬連前五名，其中90%為第二型糖尿病。研究學者發現，糖尿病患者因血糖代謝異常衍生出許多血液流變問題，而影響血液在血管的流動速率，間接使器官組織的養份或氧氣不足，造成大、小微細血管病變、末梢循環障礙、因傷口癒合不易造成組織壞死、眼睛視網膜病變引發失明等危險。目前對於治療糖尿病，主要是控制血液中血糖濃度，但根據統計糖尿病罹患心血管疾病高於正常人。因此治療糖尿病，除了控制血糖濃度，研究開發針對輔助改善血液流變異常的天然植物萃取物意義更是重大。

### 丹參加芝麻 小兵立大功

丹參，為傳統的中草藥植物，具有活血化瘀、養血安神及降壓止痛等效能，近年來廣為西方醫學研究治療心血管疾病。丹參的活性成分，分為水溶性和脂溶性，水溶性成分中又以丹參酚酸B (salvianolic acid B)為研究最多的酚酸類物質。

台北醫學大學劉得任教授於2007年國際知名藥學期刊 (Journal of Ethnopharmacology) 研究中指出，丹參水萃物(含丹參酚酸B)餵食自然老化天竺鼠(鼠齡24個月)，連續餵食28天，結果發現丹參水萃物150mg/(kg day)能顯著改善老化鼠血液流變問題，包括降低血液黏稠性、降低紅血球聚集度、改善紅血球脂質過氧化、降低血液流動阻力，同時卻提升紅血球變形能力和血液攜氧量。劉得任 研發長表示，基於血液動力療法(Hemorheological therapy)，建立血液流變(動)平台評估天然物丹參改善



# 丹參基地

DANSHEN CULTIVATED FIELD

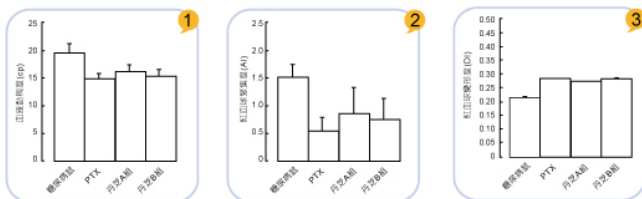
源於品質·止於至善

血液循環之機制與應用已逐漸成熟，再針對原料之安全性與安定性之評估，開發丹參機能性保健食品指日可待。

如何將丹參酚酸B保護心血管之效能發揚光大？科達製藥研發團隊發現，水溶性丹參酚酸B若結合脂溶性的天然抗氧化成份，能發揮像維生素C+維生素E的輔助效果，達到心血管加成保健之功效。芝麻，為常見攝取之食物，含脂溶性芝麻木酚素(sesamin、sesamol)，文獻指出具有清除自由基、避免紅血球細胞膜脂質過氧化、降低高膽固醇血症之血清中總膽固醇量及低密度脂蛋白，對預防慢性心血管疾病是很好的保健素材。

## 精進技術、研發突破 生技保健曙光新發現

科達製藥引進最新特殊技術，分離具有強抗氧化力的芝麻木酚素結合丹參酚酸B(以下簡稱丹芝萃取物)，並與台北醫學大學生物醫材所進行改善糖尿病血液流變之產學研究。研究計劃中以治療末梢循環障礙藥物pentoxifylline(簡稱PTX)為對照組，實驗組投與不同劑量的丹芝萃取物28天。結果顯示，丹芝萃取物(150 mg/Kg day)餵食14週齡的糖尿病鼠，可降低因糖尿病造成的之高血液黏稠度(圖1)、高紅血球聚集(圖2)和提升紅血球變形能力(圖3)。與對照組PTX之改變趨勢相近。



1. 投與丹芝萃取物改善糖尿病鼠血液黏稠度之結果。  
 2. 投與丹芝萃取物改善糖尿病鼠紅血球聚集度之結果。  
 3. 投與丹芝萃取物改善糖尿病鼠紅血球變形度之結果。  
 Pentoxifylline(PTX) : 5 mg/Kg day  
 丹芝A組 : 100 mg/Kg day  
 丹芝B組 : 150 mg/Kg day

## 遠離慢性病 循環別阻塞

血液正常的流動，是維持人體生理及防禦功能之根本，提供臟器組織新鮮氧氣、養份及排出代謝產物。當血液流動異常，會影響組織缺氧、缺水、代謝失衡等嚴重的生理傷害。然而，血液流變異常數值常發生在糖尿病、中風、高血壓、視網膜病變、阿茲海默症與聽力障礙的患者身上，因此如何改善異常血液流變已是近幾年醫學臨床上治療心血管疾病重要的指標之一。

### 文獻

藥理期刊 2007年 第111期  
 Journal of Ethnopharmacology 111 (2007)

Improving abnormal hemorheological parameters in aging guinea pigs by water-soluble extracts of *Salvia miltiorrhiza* Bunge





# 【藥材好·藥才好】

## 淺談中藥材源頭管理



過去，由於兩岸政治情勢，兩岸就中藥材法令制度、品質管理及檢驗訊息之交流、聯繫、通報不足，以致輸入中藥材之品質及其安全把關流程，無法全面落實；而目前行政院衛生署已經公告應包裝標示之中藥材品項共324種，2012年8月1日起並將紅棗、黃耆、當歸、甘草、地黃、川芎、茯苓、白芍、白朮及杜仲等10項中藥材，列屬商品檢驗法之應施進口檢驗項目，啓動藥材安全把關機制。

但審視目前一般所稱的「源頭管理」，其實僅要求對岸出具合乎我方標準的檢驗證明，等藥材進口到台灣後，海關再進行常規的邊境檢驗與市場檢驗，發現違規即銷毀，不准退運。也希望中方主動向我方通報不良品。但有中藥商指出，若無查廠、查驗產地的機制，源頭管理的實質效益有限；因為政府只能被動加強境內查驗，並非真





正的源頭管理；但無論如何已經是開始邁出腳步，至少對合法引進的中藥材做到安全性的管理，對民衆用藥安全有一定的幫助。

目前，臺灣中草藥市場規模約為250億元新臺幣。因地緣及中草藥植物基原的關係，市場上有90%以上的中草藥都是來自大陸。中草藥栽培過程中如果受土壤及灌溉水中的重金屬污染，或因農藥使用不當，可能會造成藥材本身遭受污染，以這樣的中草藥治病，病人可能“未蒙其利，先受其害”。如何由田間開始管理中草藥的生產品管，才是讓中草藥「安全、有效及安心」的正本清源做法。

由於大陸對中藥GMP管理起步較晚，所以對中藥管理如專業人才、技術能力，組織化程度及積極性等問題...都有待時間慢慢展現努力成果。如何達成強化源頭管理，做到全程追溯，並實現中藥材規範化種植，安全及品質的多重檢驗把關，還是一條有待兩岸業者共同努力的方向。而科達製藥以專業的中藥GMP藥廠，企

業化活力組織，加上TAF及TFDA認證的檢驗中心，還有足夠吸引市場配合的採購需求，默默進行源頭管理的工作多時。近期將展現成果，陸續推出一系列的《科達安心中藥飲片》。

《科達安心中藥飲片》乃為實現對所有顧客安全的承諾，科達建立業界首家藥材由源頭生產到消費者手上的整體管理機制，並以包裝上的QR CODE連結雲端「溯源安全平台」。透過本平台以透明藥材由生產到包裝的過程，消費者可以看到每包藥材飲片由藥材生產基地的選擇開始，一路檢索如藥種基原、藥材栽種、病蟲害管制、採收、到品管檢驗等整個生產履歷。讓消費者便利讀取資料及安心使用中草藥，秉持「藥材好，藥才好」的理念，科達提供給消費者最安心的藥材飲片。科達用心，民衆安心，讓科達為中草藥的安全把關！



## 安全驗證標章



回顧2012年國內食品安全事件頻傳，知名貢丸食品涉摻禁藥、有機食品農藥殘留超標、GMP奶粉廠爆發黑心事件等，均為生產源頭安全管理制度不當所致。SAA安全驗證標章運動實施至今，獲得相當多醫藥通路專業人士和消費者支持，甜河谷醫藥生技公司秉持產品通過檢驗，檢驗報告隨身行的理念，食用安心不能只是口號，期盼與更多民衆、業者共同響應。

請認明SAA安全驗證標章產品  
【產品有檢驗·安心看得見】





# 檢驗報告帶著走

## 源頭管理，勢在必行

當某食品安全新聞案件再度爆發，民衆嘩然、政府宣導、業者下架，惡性循環無法永遠平息。產品的安全，製造業者有義務嚴格把關，唯有落實高標準的自主管理並做到全程檢驗追溯，才能將安全管理的制度穩健紮根。G.M.P.科達製藥廠與甜河谷醫藥生技，率先於民國101年投入大量的人力與資源，從藥材的源頭生產到產品製成，建立起一套安全管理的機制。科達安心中藥飲片，以包裝上的QR CODE掃描連結，透過「溯源安全平台」消費者可以看到每包藥材飲片的生產基地、藥種基原、藥材栽種等整個生產履歷；甜河谷醫藥生技推出SAA安全驗證標章，經智慧型手機掃描產品外盒上的QR CODE，對應產品批號，即可瀏覽安全檢驗報告，如農藥殘留、重金屬、微生物檢驗等。



## QR CODE檢驗報告隨身行

產品經過檢驗，就是要讓民衆看見！坊間許多業者不論在網站或平面媒體上宣稱產品通過數百項檢測，卻無佐證資料的露出或連結。為落實檢驗報告透明、公開化，甜河谷醫藥生技將各項產品檢驗報告公佈於官方網頁([www.nvbp.com.tw](http://www.nvbp.com.tw))，民衆可透過頁面的點選，連結查看各類產品的檢驗報告。為提升查驗的便利性，更能在購買時，以手機上網讀取QR CODE，即可連結產品所有檢驗資料。此貼心之創舉，獲不少醫藥專業人士認同，廠商能首先一步為民衆的健康安全把關，對於銷售的前線人員是建立信心、專業最重要的根基。



感謝全省各大醫藥通路

共同響應SAA安全驗證

# 過勞猝死

## 血液黏稠是警訊?!

文/甜河谷醫藥生技營養師 張美瑜

又一因工時過長導致勞工猝死的案例震驚國人，社福團體呼籲資方重視勞工工作時間之餘，也喚起民衆重視自身的健康問題。過勞死又名「慢性疲勞症候群」，根據統計發現，三分之二的非外傷猝死原因，均來自於「心因性疾病」，如心肌梗塞、心臟病。

血管是人體器官重要的血液、養份與氧氣運輸系統，就像公路，大血管（動脈和靜脈）如同貫穿全省的高速公路，小血管（微血管）好比連接鄉鎮的快速道路，要保持車流暢通，行車必須遵守駕駛規定，一旦發生車禍，就會影響後方車流；人體循環要正常，先決條件就是維持血管中血液流暢，不論大、小血管，若發生阻

塞，及可能發生的猝死前徵象例如呼吸急促、胸悶、頭昏暈眩和心悸等。

血流阻力又與血脂肪、血糖、血壓值異常有直接性關聯（俗稱心血管三高疾病），研究指出，三高慢性患者血液中過氧化物增加，是造就血液黏稠、降低紅血球正常的變形能力以及增加血流阻力之主因。當紅血球無法順利將氧氣、養分運送到組織器官，組織缺氧惡性問題不斷循環，有朝一日血管硬化程度提高，當心臟收縮舒張時承受不住高壓，引起血管破裂和無法挽救的猝死危機立即引爆。

### 猝死危機

高糖、高鹽  
高油、低纖  
飲食習慣

拒絕運動

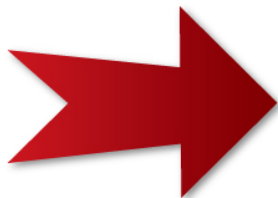
睡眠不足

水分補充不足

壓力負面情緒

工作超時

菸不離手





警

## 猝死前可能出現的徵象



發生部位	症 狀
頭 部	頭暈、頭痛、目眩、耳鳴
胸 部	心悸、胸悶、胸痛、呼吸困難
四 肢	肩頸僵硬、四肢麻木、痠軟無力

## 遠離猝死之道－養生訣竅

## 1 三低一高吃得巧-低油、低糖、低鹽、高纖

營養師發現，90%心血管併發症的朋友飲食習慣都離不開油炸、醃漬、燒烤、甜食，這些高油、高糖、高鹽的飲食習慣長久下來加重器官的負擔外，更會促發血液黏稠因子產生。要完全阻擋這些美食誘惑，營養師建議初期可從每天減少一份開始，例如原三餐為重口味者，可減少成兩餐，再從每餐減少攝取份量，採漸進式是改善舊有飲食習慣最有效的方式。

## 2 菸離手，健康理我

香菸尼古丁會刺激血管收縮，台灣原能會資料指出香菸含有天然放射性輻射物質鈾-210，台灣自由基學會則表示一根香菸會產生1萬兆個自由基，自由基和輻射物質會間接造成動脈血管壁硬化。該如何減少菸量，可選擇口香糖或草本提神潤喉食品，取代菸癮發作時的香菸替代品，降低血管硬化危機。

## 3 咖啡過量 傷心加量

咖啡因會刺激交感神經，使心跳加快，對於心律不整、心絞痛、心臟病、高血壓族群，應避免飲用，若一天攝取超過2杯以上，反而加重心臟作工，增加猝死危機。自然界食物中有許多具提神舒壓的天然營養素，如五穀雜糧富含維生素B1、B2，柑橘類富含維生素C、芝麻富含維生素E，對神經傳導和抗氧化均有益處。

## 4 足量水份 有助代謝

人的體重有70%重量來自水份，當血液中水份減少，血管中代謝物質無法順暢排出，容易增加血液的黏稠性，久而久之血流不順容易阻塞血管，發生血栓危機。因此每天基本的飲水量(至少2000c.c)也是預防猝死必備條件。

## 5 工時口訣 做一休五

每工作一小時，至少起身活動休息5分鐘，舒展筋骨、呼吸戶外空氣、喝杯溫水，讓頭腦、眼睛暫時休息，除了能提高工作績效，也能降低因工時過長可能引發的過勞死。

## 6 健康檢查不分年齡

30歲以上，每年例行健康檢查是瞭解自身血管健康程度的重要任務。所有疾病都需防範於未然，當健康檢查數值已出現紅字或邊緣性危險數值，應立即尋求專業醫師協助和進一步檢查，重視自己的健康才是保障家人幸福之本。

## 7 舒壓DIY

當工作超時，固定姿勢太久容易感覺肩頸僵硬痠痛、呼吸沉重與胸悶不適，可適當選擇天然植物精油，透過手部按摩，從頭部太陽穴延伸至肩頸部，幫助肌肉放鬆，同時也能調節當下壓力與緊張的工作情緒。

有工作才有收入，有收入才能維持生活開支，當我們看到因工作導致過勞猝死的新聞，每個人心中除了感嘆也都希望下一個出現在媒體版面的不會是自己。只要掌握日常保健技巧、多留意血管血液的健康狀況和突如其來的警訊症狀、營養均衡、保持運動習慣，身體力行，猝死危機自然遠離。

# 中風

## 之預防及 預後保養之道

文/科達製藥 張崇裕(上海中醫藥大學 中醫外科碩士)

一般人都認為中風是老年人的疾病，其實以這幾年台灣飲食習慣的改變，中風患者越來越有年輕化的趨勢，40歲以下的發生率已逐年提高。尤其心臟，腦血管，糖尿病及高血壓等疾病與中風都密切相關，加上新聞中常出現的「每40分鐘有一人死於腦中風」更讓人擔心。

很多人不知不覺中已經屬於高危險群，特別是有三高(高血壓、高血糖及高血脂)的人，因血液及血管的病變形成中風的危險因子。例如：檢驗膽固醇的血中濃度高於200mg/dl，血壓持續高於140/90 mmHg，有心房纖維顫動，喝酒及抽煙的人都是屬於高危險人群。

中醫認為中風之發生，主因於患者有氣血虧虛，與心、肝、腎三臟陰陽失調，加之憂思惱怒，或飲酒飽食，或勞累、外邪侵襲等誘因以致氣血運行受阻，肌膚筋脈失於濡養，內風夾痰火，上擾清竅（腦），致腦絡阻遏，竅閉神匿。





要如何預防中風呢？建議日常保健方法有：

1. 正常作息，保持心靜，不急躁。
2. 適量的運動。
3. 戒除菸酒。
4. 養成健康飲食習慣。

除保持正常作息、穩定的情緒及適當運動外，平日應以健康飲食為保健重點：要多吃新鮮蔬果及高纖食物。應避免高脂肪、高膽固醇的食物及過甜或過鹹的食物。改變烹調食物的習慣，多用煮、蒸、烘、焗等少油方式。選用含單元不飽和脂肪酸較多的亞麻仁籽油，芥花籽油，苦茶油及橄欖油為烹調用油。最好一定要能戒菸、戒酒，才能做好完整的預防保健工作。

中風是因大腦的供血中斷而造成的腦損傷。一般中風前，有些患者有短暫性腦缺血發作稱(TIAs)徵兆。徵兆有：面部、手臂或腿部、尤其當發生在身體一側的麻木、無力或癱瘓，單眼或雙眼突然視野模糊或視力下降，說話或理解簡單語句困難，失去平衡能力、頭昏眼花或失去協調能力。如有兩種以上預警徵兆同時出現，或突然發生無法解釋的劇烈局部頭痛時，中風的風險已到邊界線。

中風按病情輕重又有中經絡、中臟腑之分。以中絡最輕，中臟最重。若經絡都受邪，病情較重，可以出現半身不遂，中經絡者多以大秦朮湯，以祛風清熱、養血活血為治則，藥用秦朮、羌活、防風、獨活、細辛、白芷解表祛風；當歸、地黃、川芎、赤芍養血行血；白朮、茯苓健脾祛濕；無內熱者可去生石膏及黃芩。有氣虛血滯加補陽還五湯，治則補氣、活血、通絡。另可用天麻鉤藤飲，平肝熄風、清熱活血、補益肝腎。或小續命湯，溫經通陽、扶正祛風。或以疏經活血湯，疏經、活血、祛風。也可以黃耆五物湯，益氣溫經、和經通痺。其他如桂枝芍藥知母湯，祛風除濕、溫經止痛、滋陰清熱。還有桃紅四物湯，養血，活血、逐瘀。

最後要提醒預防重於治療，三高患者應按時服藥，還有其他高危險群(肥胖、煙酒、高血壓、少運動及年逾五十歲者)，也需要了解自己的極限，當壓力過高時，應及時舒緩壓力，因為壓力過高可間接引起中風發作。定期去醫院做全身檢查，讓醫生及自己了解身體狀況。

## 中風後遺症的食療

### 人參薤白粥

材料：

人參10克，薤白12克，雞蛋(去黃)1枚，小米50克。

做法：

先將人參打碎，加水用文火煎湯，然後入小米煮粥，將要熟時(9分熟時)，下雞蛋清及薤白，煮熟。早晚分2次服。適用於中風偏癱之因氣血虧虛所引起者，常伴有偏枯不用、肢體痿軟無力等臨床表現。

### 杞菊飲

材料：

枸杞子30克，菊花10克。

做法：

將全部材料加入600c.c.水，以大火煮沸後轉小火續煮5分鐘，放溫即可飲用。每日1劑，分次飲服。

功效：滋陰補腎，疏風清肝。

主治：中風先兆，中風後血壓偏高，頭暈目眩者，可輔助用之。

# 丹芝雙效・黃金出擊

【惠立清丹參芝麻膠囊】

「產官學」合作開發之科技產品

生物科技萃取、擷取天然精華

調整體質、調節生理機能

全方位保養

| 溫暖。守護 |



**NV**  
Nectar Valley  
BioPharma Inc.

甜河谷醫藥生技股份有限公司

台中市南屯區文心路一段218號8樓之3

www.nvbp.com.tw

諮詢專線：0800-660770

電話：04-24712529

傳真：04-24713529





全省限量搶購中

# 循環久久 健康更長久



原價2980元

惠立清

80粒組特價\$

1699

惠立清安心專案全省銷售據點

[101年12月20日更新資料]

北區店家

- 建凱堂中藥房 03-9356996
- 新安健保藥局 03-9566377
- 禾豐堂中藥行 02-22080918
- 華興藥師藥局 02-22893899
- 慶生藥行 02-27112725
- 博輝診所 02-89211766
- 億華藥局 02-89421993
- 千大藥局 02-29441567
- 日泰藥局 02-29095989
- 永康藥局 03-4627301
- 傅世中醫診所 03-4519789
- 大林復健科診所 03-4951671
- 科達中藥房 03-4343581
- 幸運草健保藥局 03-3379977
- 金太和堂參茸藥行 03-3766433
- 永明藥師藥局 03-3343606
- 吉康生活藥局 03-3768577
- 德康中藥行 03-3529838
- 林正弘小兒科 03-5311905
- 佑健藥局 03-5230356

- 宜蘭市武營街60號
- 宜蘭縣五結鄉中正路1段170號
- 新北市新莊區民安路172號
- 新北市蘆洲區中山一路184號
- 新北市新店區北新路3段55號
- 新北市永和區中興街60號
- 新北市中和區景安路157號
- 新北市中和區立人街13號
- 新北市泰山區泰林路2段227號
- 桃園縣中壢市中華路1段698號2樓
- 桃園縣中壢市新中北路2段203號
- 桃園縣中壢市中央西路2段80號
- 桃園縣中壢市環北路515號
- 桃園市縣府路280號
- 桃園市國強七街64號
- 桃園市永安路264號
- 桃園縣八德市義勇街120號
- 桃園縣蘆竹鄉泰化路116號
- 新竹市東區光華東街16號
- 新竹市北區經國路二段531號

南區店家

- 德笙堂參藥行 06-2316562
- 遠德中西藥局 06-2151317
- 嘉庭藥局 06-2581618
- 慈安堂參藥行 07-7619884
- 宏遠參藥行 07-5519381
- 康健藥局 07-5255299
- 澄和藥局 07-3923111
- 康園藥局 07-3909978
- 宏元參藥行 07-3419894
- 大田參藥行(富建堂) 07-3592178
- 三省堂參藥行 07-6164275
- 德明參藥行 07-7410707
- 和陞參藥行 07-7418690
- 萬春參藥行 07-7653399
- 護民藥局(維新) 07-7462525
- 福益中西藥局 07-7818226
- 吉陞藥局 07-7880576
- 大茂藥局 08-7323293
- 建安中藥行 08-7363188
- 貞安中藥行 08-7353800
- 茂豐居中藥房 08-8322517
- 昕妙春藥局 08-7850153
- 郁達藥局 08-8681258

- 台南市永康區東橋一路3號
- 台南市中西區府前路1段173號
- 台南市安南區國安街118號
- 高雄市前鎮區瑞和街228號
- 高雄市苓雅區興中一路435-2號
- 高雄市苓雅區自強三路149號
- 高雄市三民區澄和路66號
- 高雄市三民區大豐二路359-361號
- 高雄市左營區至真路53號
- 高雄市左營區崇德路305號
- 高雄市燕巢區南燕村中西路16之3號
- 高雄市鳳山區中山東路1-3號
- 高雄市鳳山區中和里中興街46號
- 高雄市鳳山區大明路170號
- 高雄市鳳山區光遠路205號
- 高雄市大寮區會社里鳳林三路314-1號
- 高雄市大寮區開封街54號
- 屏東市逢甲路85號
- 屏東市大連路62-4號
- 屏東市豐榮街129號
- 屏東縣東港鎮延平路88號
- 屏東縣萬巒鄉新厝村新隆路48號
- 屏東縣新園鄉仙吉路27-2號

中區店家

- 宏春中藥房 037-752303
- 鴻儀大藥局 04-22611769
- 宏達大藥局 04-22067557
- 康甫藥師藥局 04-22038088
- 百惠藥師藥局 04-23169852
- 全成藥局 04-23356118
- 安民藥局 04-25562157
- 健美專業藥局 049-2207785
- 優適藥局 049-2630355
- 晉辰參藥行 049-2662038
- 亞培大藥局 04-22262777
- 安昌藥局 04-26312939
- 國光藥局 04-7286161

- 苗栗縣通霄鎮信義路131號
- 台中市南區大慶街2段3-4號
- 台中市北區五權路370號
- 台中市北區進化北路345號
- 台中市西屯區漢口路2段247號
- 台中市烏日區中山路1段397號
- 台中市后里區甲后路392號
- 南投市民權街98號
- 南投縣竹山鎮大明路149-5號
- 南投縣竹山鎮集山路3段203-1號
- 台中市西區成功路184號
- 台中市龍井區台中港路東園巷35號
- 彰化市泰和路2段411號

您的健康·由我們來共同守護

有任何問題歡迎來電洽詢



甜河谷醫藥生技股份有限公司 www.nvbp.com.tw  
台中市南屯區文心路一段218號8樓之3 消費者服務專線:0800-660770



# 中醫養生觀：「腎選人生」

文/高雄榮民總醫院傳統醫學中心 吳景崇醫師 編輯部採訪

國人腎臟病盛行率僅次於日本，居世界第二名，洗腎人口更是逐年增加，有「洗腎王國」之稱。本文特別榮幸邀請 高雄榮民總醫院傳統醫學中心 吳景崇醫師以簡潔扼要的中醫觀點，告訴民眾正確的養腎養生觀念，教育民眾勿道聽塗說、聽信偏方。以下為摘錄訪談問答內容。

## Q1 中醫談腎與西醫的看法是否不同？

吳主任：西醫的腎是指腎臟(kidney)器官。中醫的腎則包含腎臟、泌尿道、生殖系統、女性子宮、卵巢，甚至腦下垂體、荷爾蒙的分泌與調節等，談論的範疇較廣泛。

## Q2 聽說骨頭不好和腎有關？

吳主任：中醫常說「腎主骨」，腎功能和骨頭健康有密切的關係。尤其到了一定的年紀，腎機能衰退，也容易影響骨質疏鬆、鈣質流失，甚至更年期的荷爾蒙分泌也會影響骨骼健康。

## Q3 腎不好常聽見敗腎或腎虧之詞，會出現那些的症狀？

吳主任：民間常聽到敗腎或腎虧，其實概括許多生理異常現象，例如腰酸背痛、半夜頻尿、流眼油頻繁、眼睛容易乾酸澀，甚至常覺得疲勞，都可能是腎功能問題發出警訊的小症狀。若症狀明顯、持久，建議到醫院進行更詳細完整的健康檢查，找出問題原因。

## Q4 腎功能對女性的重要性？若對房事冷感是否也有關係？

吳主任：女性也有腎臟器官，腎的調節對女性保養非常重要，尤其是內分泌系統。若腎功能代謝出問題，容易造成手腳冰冷、疲勞感、煩躁、失眠，更年期更是明顯，自然會影響房事的心情。

## Q5 平時該如何注重飲食、生活作息，對腎才有幫助？

吳主任：除了充足睡眠、正常規律作息外，食補方

面，民間常說的「黑色養生法、逢黑必補」，例如黑豆、黑芝麻、黑木耳等都是可以考慮養腎的食材，但仍建議請教專業人士或醫生，依據每個人不同體質做食補調整，才能達到全方位的保健。

## Q6 現在正值冬季，可推薦哪些對腎有益處的進補藥材？

吳主任：氣血平行，氣和血要足，人才會有活力。常見中醫補氣為四物湯，補血則是四君子，視體質虛弱狀況也可選擇加上黃耆和肉桂的十全大補湯。不過食補前仍須聽從醫師的指示，依每個人的狀況不同來調整進補食材，紅棗、枸杞對於女性補氣血也很好，男性則可選擇鹿茸、牡蠣等。

## Q7 服用來路不明的中藥導致洗腎事件頻傳，該如何選擇才能安心？

吳主任：很多人對於選擇中藥產品最擔心重金屬、農藥殘留問題，這些危害成份長期攝取容易傷肝、傷腎，建議消費者在選購前以有品牌、有信譽、有檢驗能力的中藥廠，才能為產品做把關。養生之餘，吃得安心更重要。



吳景崇 醫師

現任  
• 高雄榮民總醫院傳統醫學中心中醫部 主任  
經歷  
• 高雄醫學大學附設中和紀念醫院中醫內科 主任  
• 高雄市立中醫醫院 主治醫師  
學歷  
• 美國YUIN大學東方醫學 博士  
• 中國醫藥大學中醫學系、中醫研究所  
主治：  
• 腫瘤中西醫互補療法  
• 偏頭痛等內科疾患  
專業證照：  
• 中醫師證書  
• 西醫師證書



# 「低溫」的美容保養術

## 讓您的肌膚好過年

文/科達製藥行銷企劃部 呂佩珺 (乙級美容講師)

年關將近，逢迎新春，我們即將與久違的親朋好友團聚，開始有不少的朋友緊張的向我詢問，如何讓氣色透亮，容光煥發，把裡子、面子都做足呢？

### 寒冷低溫的季節，首重肌膚保濕

寒冷的季節是我們美麗的敵人，室外的低溫強風，室內的乾燥暖氣，會讓我們皮膚的水份散失，皮膚角質受損，容易產生脫皮、龜裂、刺痛、泛紅、敏感的問題，而要讓皮膚健康的首要條件「保濕」就相當重要。

### 肌膚保濕的小撇步

❄️ 選擇適當的洗臉產品，避免肌膚天然的保護層受到破壞-

「皮脂膜」位於皮膚的最外層，具有調節角質、保護肌膚並分泌油脂的功效，可防止乾燥、水分散失；因此，應選用溫和、洗淨力適中或保濕型之洗臉產品(如胺基酸類型)，避免過度的清潔，以免破壞肌膚天然的保護層。

❄️ 去角質的次數視皮膚狀況而定-

在高溫的氣候，角質代謝速度偏快，平均一至兩週可去一次角質，但在低溫的氣候，萬萬不可如此頻繁了！反而要視每個人的皮膚狀況決定，並避免在皮膚出現刺痛、泛紅等問題時，進行去角質。

❄️ 選擇高效保濕劑型成分的保養品-

可選擇滋潤度較高的乳霜或乳液劑型的保養品，玻尿酸、神經醯胺、蘆薈、維他命A、維他命E及維他命原B5等保濕成份亦是不錯的選擇；若

皮膚出現乾燥、脫皮等不穩定的狀況，就要避免使用酒精或強效酸類美白(如果酸、左旋維他命C等)之刺激性保養品，以防額外產生敏感及泛紅的問題。

❄️ 每週一至兩次使用面膜，為肌膚大量補充水分-

為肌膚補充水分的最快方法就是使用「保濕面膜」，這就是為何面膜總是市面上，讓人愛不釋手的最大原因了！肌膚使用面膜15~20分鐘，可讓皮膚透過補充養分的同時，暫時隔絕空氣，讓保濕成分牢牢鎖在皮膚深層；此時肌膚含水量充足，產生Q彈嫩白的效果，亦是上底妝前，為乾燥肌膚急救的良好方法。

❄️ 別忽略溫暖的陽光，是無形的美麗殺手-

低溫氣候的陽光，通常讓人感到溫暖舒適，相對的，「防曬」的細節就容易被忽略了！可別忘了，此時的紫外線仍然存在，因此需要特別注意防曬的步驟，否則受到低溫強風及紫外線的雙重攻擊，容易讓皮膚狀況加倍乾燥。

### 「保濕天天做的好，肌膚自然沒煩惱」！

有句話說：「女人是水做的」！身為美容師的我真的是感受非常的深。

根據過去我為許多人分析皮膚狀況，並找出產生問題及原因的經驗，其最大的根源在於「保濕不足」。最後，送上我的一句美容箴言：

「保濕天天做的好 肌膚自然沒煩惱」！Q彈水嫩又有光澤的健康肌膚，絕對讓您今年擁有魅力的好氣色！過人的好運氣！



# 一生懸命的客製化服務

【一生懸命，是指用一生的承諾來做一件事】

文/貞安中藥房 林素貞 編輯部採訪

**位**於台灣最南端，屏東市巷弄裡的貞安中藥房，在地服務鄉民近十三年，與社區有著深厚的情感。一肩扛起藥房瑣碎事務的是一頭俏麗短髮、充滿南台灣熱情的女士，林素貞店長。

## 十五歲，踏上習藥之路

當年，林店長還是十五歲的高一女生，課後隨即換下制服，跟著爺爺的腳步，在晦暗的古老藥室裡爬上爬下，從帖藥、煎煮到曬草藥，從不間斷地學習傳統中藥的泡製，一晃眼，習藥已逾十六個年頭。過程中除了另一伴的無私支持，還有一個使她前進的強大力量。「我爺爺這一生服務客人到終老，他到一百歲還親自為客人帖藥。」她從爺爺的拚命幹勁裡看見「一生懸命」這四字。民國八十八年，決心將夢想付諸行動，夫婦倆在屏東市豐榮街成立貞安中藥房，店名來自夫婦倆的名字：「貞安」，真心期望提供顧客安全、健康的中藥服務。

## 與時俱進的經營觀 中藥宅配貼心創舉

面對日新月異的醫藥新知，林店長表示，大環境的變化是事實，唯有秉持初衷、嚴格把關產品，才能跟得上時代的腳步。夫婦倆平日除了積極參與全省各大醫藥研討會外，在篩選合作廠商也一定親自參觀藥廠、了解製造環境，替消費者把關用藥的品質。同時，林店長也非

常認同廠商積極推動的SAA安全驗證標章，唯有透過廠商高標準的自主管理，主動提供產品檢驗報告，在廠商和店家的齊心合作之下，提供消費者更安心的選擇。尤其，面對魔鬼消費者時代，聰明的顧客自然會選擇聰明的店家，而中藥房屬於客製化服務，每位顧客的需求都不同，凡事都要站在消費者的角度設想。就是這樣的細膩心思，當貞安中藥房推出中藥宅配的措施，客人一通電話便可以宅配到府時，貼心的舉動在屏東社區引起不小迴響！

## 以人為本 以客為尊

「我的努力，來自顧客給我的肯定。」林店長相信，只要能盡一點力量和知識，服務更多的顧客，好的理念絕對經得起考驗。「唯有嚴謹、嚴謹再嚴謹，這兩個字是唯一也是絕對，疏失不得！」她再三強調，貞安中藥房的經營之道，就是自己要當消費者的把關者，謹慎到新藥材一定親自嘗試後，品質無虞才敢供應給客人！

即便高齡一零一歲的爺爺於去年辭世，林店長那顆堅定而澄亮的心，從十五歲踏上習藥之路時，已篤定追隨爺爺的熱忱，用一生的承諾，服務更多的人！

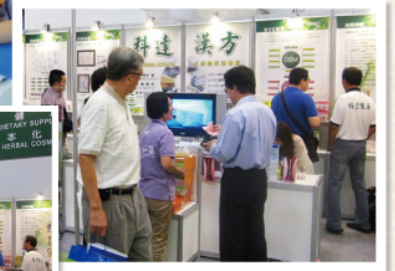




# Special Event.

## 科達製藥專業參展-

- 2012年8月香港中醫藥及保健食品展
- 2012年7月台北生技暨美容大展



## 2012年1月~11月貴賓參訪科達互動熱烈



【中國醫學大學學士後中醫系】



【高堂中醫體系】



【桃園縣政府暨縣長等一行參訪】



【標竿企業暨輔導廠商發表觀摩活動】



【中興大學食品暨應用生物科技學系】

## 2012年6月中醫義診及衛教活動



【中花蓮中小企業觀摩團】



【中華養生研究協會】





# 恭賀！ 科達製藥

榮獲 行政院勞委會職訓局  
TTQS訓練品質評核系統  
企業機構版

## 銅牌獎



# 賀

科達製藥檢驗中心  
參加 TFDA中藥製劑重金屬殘留  
之檢驗分析能力試驗

結果均獲得「滿意」之評價  
(全部23家參與實驗室中，僅9家獲得全部滿意的評價，合格率39.1%)



# 科達漢方濃縮製劑

源於品質·止於至善



# 領先

Leading Ahead



**台灣第一家**  
藥材溯源安全平台

**科達安心中藥**從源頭開始管理確保基原、栽種方法、農藥、採收、品管檢驗等資訊，於平台上公開安全藥材履歷。包裝上印製QR Code直接連結「溯源安全平台」藥材品質，讓您**安心看得見**。

**智慧辨識、智慧選擇**  
溯源履歷·全程檢驗·藥材安全「一把照」！



**基隆區**  
經銷商名稱：中信醫療器材行  
地址：基隆市安樂區崇德路10巷2號  
電話：02-24283717

**台北市**  
經銷商名稱：天御國際企業有限公司  
地址：台北市士林區磺溪街47巷20號  
電話：02-28331806

**新竹區**  
經銷商名稱：全迎企業社  
地址：新竹市頂埔路13號  
電話：03-5396082

**台中/南投區**  
經銷商名稱：利登企業有限公司  
地址：台中市東區旱溪東路1段221號  
電話：04-22119616

**彰化/宜蘭區**  
經銷商名稱：泓晟國際有限公司  
地址：彰化縣員林鎮員水路1段103巷6號  
電話：04-8371662

**新北市**  
經銷商名稱：總公司-台北辦公處  
地址：新北市新莊區思源路27號10樓  
電話：02-29933238

**桃園/苗栗/花東區**  
經銷商名稱：總公司  
地址：桃園縣平鎮市工業三路20-1號  
電話：03-4696105

**雲嘉/台南/高屏區**  
經銷商名稱：總公司-台南辦公處  
地址：台南市安平區文平路187巷12號  
電話：06-2981977





# 安心產品大回饋



## 食品安全驗證標章

- 微生物
- 重金屬
- 農藥殘留
- 指標性成分
- 使用級膠囊
- 責任險



立補

製造批號：65008007

手機立即掃  
檢驗報告立即看

### SAA安全驗證標章 檢驗報告帶著走



全國「第一支」國家認證  
減緩骨質流失之健康食品

## 科達+Imp 股立補

### REBONE 膠囊



股立補通過SAA安全驗證標章檢驗

合格

股立補榮獲-

- 2010年國家生技醫療品質銅獎
- 連續榮獲2010、2011年SNQ國家品質獎章
- 國品字第A00702號
- 台灣專利字號I 365073
- 美國專利字號US 7,914,821
- 中國專利字號I 0135591,9

原價3000元

## 安心抗漲

## 全省優惠中



甜河谷醫藥生技股份有限公司

Néctar Valley  
BioPharma Inc.

台中市南屯區文心路一段218號8樓之3 www.nvbp.com.tw

諮詢電話：0800-660-770

電話：04-2471-2529

傳真：04-2471-3529