



承燕 | 燕讯

E. EXCEL'S WORLD



10月-12月 2024

自在做自己 做就对了！

钻石经理何欣怡·黄建荣伉俪专访



何欣怡·黄建荣伉俪小档案

来自：台湾

专长&嗜好：烹饪、交朋友、旅游

梦想：与好友、家人健康到老、环游世界

与丞燕同游：中国北京、日本北海道、加拿大、皇家加勒比游轮、越南、印度、西班牙、云南

性格爽朗的新科钻石经理何欣怡，拥有深邃的五官，自带光芒的自信感，从不在意别人的眼光，欢喜做自己，就是这样的性格，让她经营丞燕一路走来都非常顺遂，可能别人的挫折在她眼里都不是什么困难的事。

欣怡从不把做丞燕当成事业在经营。“我乐于分享、助人健康，我希望能复制昭妃博士，尽自己一丝微薄之力，将昭妃博士的理念：‘带给世人健康与智慧’发扬光大。就像昭妃博士的坚持与执着，让更多人认识丞燕，因丞燕而受惠。”

二十几年前因一包沛能，开启了欣怡与丞燕的缘分。“因为外公开中药店，从小耳濡目染，习惯以中草药来滋补身体。当有人跟我介绍营养免疫学的健康观念，摄取植物性食物，才是对身体最有利的营养，我很快就欣然接受，成为丞燕的忠实消费者，一吃就是二十年。”

欣怡并非专职丞燕，她目前还任职于一间顶车机代理商公司，担任会计工作，并在去年生了一个可爱的丞燕宝宝。让人好奇，她是如何能扮演好每个角色？“其实出自于家人、老板及伙伴们对我的信任，让我能轻松驾驭各个角色。白天的工作时间很弹性，对工作项目驾轻就熟，我可利用时间去做丞燕的售后服务；晚上下班后照顾孩子的生活起居到晚上八点，老公接手陪小孩玩，我就可以做自己的事，安排学习丞燕的课程等。”忙碌充实的日子，欣怡总是轻描淡写的描述着，但能被大家信任的这份心，可是靠她多年来做人成功的口碑。

谈及如何成功的窍门？“用心！用心！再用心！就是用一百个心去付出就对啦！真诚对待，做别人所做不到的事。”欣怡补充道：“我在市场认识了一位妈妈，她的小孩患有严重过敏。交谈中我们才知道双方长辈都熟识，家也住附近。于是我主动邀请小朋友来家里短住，帮小朋友调整作息、改善饮食。后来，小朋友的身体也逐渐好转。另外，有一位伙伴的爸爸生病，我就直接住到伙伴家一星期，示范如何透过摄取正确的营养来帮助康复。”从例子中深刻体会到，欣怡藉由分享自己、为别人付出，而得到她心中的富足，也印证了她所说：“被需要，是一件多么幸福的事！”

乐观的欣怡每天总是能大笑个几回，周遭朋友也都能感受到她的热情。“存好心、说好话、做好事。”是欣怡一直以来的坚持，她相信：“吸引力法则，近朱者赤的道理，自己散发出正能量的磁场，就能吸引到同类型的人。”欣怡在丞燕总是秉持这样的信念，一路走来已经汇集了一群志同道合的朋友，彼此在丞燕相知相惜。



一直以来淡泊名利的欣怡——“自己从没想过要上钻石，后来是想要给一路跟随的伙伴归属感与榜样。”欣怡在设定目标半年内，就一举成功登上钻石经理聘阶。“我很感念伙伴们一路相挺，让我有幸能走到今天。也感谢老公建荣一路的陪伴及支持，藉由老公所学及从事食品研发的专业辅助，让我不仅没有后顾之忧，还让丞燕事业经营起来更加事半功倍。更感谢团队所带给我的资源，大家一起学习、成长，彼此相互激励、取暖。你们是我最强盾！”

私底下打开话匣子就停不下来的欣怡，第一次拿麦克风就奉献给丞燕。“记得那是在参加丞燕实体年会时，当游览车的领队。没想到拿起麦克风讲话，竟然会‘皮皮挫’（紧张）！终于让我领悟到‘台上一分钟，台下十年功’的道理。在丞燕可以体验到平常人所无法接触到的经历，如：上台当讲师、上舞台当主持人、穿着礼服参加晚宴、获聘阶受到表扬……等。还有就是能与丞燕一同环游世界，体验世界的美好。”言谈间可以感受到欣怡非常庆幸这辈子能与丞燕相遇。

喜欢做料理的欣怡尽管现在已经生活无虞，但闲不下来的她，对于将来的人生规划？“我希望退休后，可以开一间有‘家’氛围的餐厅。带来健康料理，给予客人满满的温暖感。当然丞燕事业是终生志业，是我一辈子都不会放弃的工作，在丞燕享受助人的快乐感。”

“每个人都是独一无二的个体，前辈的经验只能成为借镜；与其复制别人的成功，不如走自己的路。机会不是留给准备好的人，而是给敢于去抓住机会的人，只要你勇敢尝试每件事，我相信每次都会有收获！自己的经验才是人生。勇敢做自己，做就对了！”欣怡希望藉由自己平凡的故事，带给新进伙伴更多的鼓舞！

人生箴言——“记住你的价值！它不因外观不雅而贬值，是金子总有发光的一天。”

热情与毅力

丞燕人何淑清专访



何淑清小档案

来自：新加坡

专长 & 嗜好：旅行、阅读、与挚爱的人共度时光

梦想：帮助更多人保持健康

与丞燕同游：大阪、皇家加勒比游轮、云南

全身散发着自信与专业的气质，是何淑清（Michelle）给人的第一印象。这对她来说是自然而然、长年的历练累积而成，因为她在原本的领域里就拥有一份受人尊崇的工作。Michelle也是三个孩子的母亲。尽管全职工作忙碌又有家庭需要兼顾，在兼职丞燕事业的两年内，Michelle依旧迅速晋升并取得了成功。她是怎么做到的呢？

Michelle语气坚定地表示：“你必须渴望得到它。如果你对某件事有足够的渴望，你就会找到办法去实现它。”

与她的访谈中，“渴望”这个词出现了好几次。Michelle渴望学习更多关于营养免疫学的知识，渴望与他人分享营养免疫学的益处，更渴望成功。

Michelle对营养免疫学知识的强烈渴望始于九年前。当时她的健康状况不佳，医生警告如果她的情况再恶化，可能需要手术。就在那时，Michelle突然想起了多年前接触过的营养免疫学。她开始力行营养免疫学所推崇的健康生活方式，并持续使用以营养免疫学为基础所研发的产品。大约一年后，她的健康状况有了显著改善。

受到个人经历的鼓舞，Michelle成了丞燕产品的坚定支持者，更激发她深入研究营养免疫学的热情。她几乎每天都花时间阅读昭妃博士的营养免疫学书籍，甚至已经读了好几遍；她也参与了一场场昭妃博士的讲座。那时她并不知道，这些知识后来成为她拓展丞燕事业的坚实基础。

最初的几年，Michelle并没有刻意去分享营养免疫学。但当她的同事看到她在办公室使用丞燕产品并对她健康的明显改善感到好奇时，分享的机会就这么出现了。她带着微笑说道：“与人分享也是一种对人的关怀。我看到营养免疫学改善了我的健康。如果它能帮助我，我相信它能帮助更多的人。”于是，她开始向同事们分享营养免疫学。

Michelle对她的退休时间有明确的规划。随着设定的时间愈来愈近，她对退休计划亦有了新的动力。“我目前的全职工作既忙碌、压力又大。我渴望有更多的自由时间，但仍肩负着家庭生计的重责大任，因此不得不继续我的全职工作。既然我想长期使用丞燕产品，那么不如尽早开始分享它们。所以我决定在全职工作之余，以兼职的方式开展丞燕事业。”她解释道。“实际上我是用全职的态度在经营丞燕事业，每天下班后的时间都尽可能地全心投入。”



Michelle最初对于放下身段去接触他人感到有些不自在，但她很快调整了自己的心态，如今对于与他人分享营养免疫学知识和产品都已毫无困难。她尽力在收到伙伴问题的当天即作出响应，有时甚至熬夜寻找答案，并与她的伙伴们保持密切的联系。最重要的是，她始终尽己所能地帮助她的伙伴。

Michelle表示：“你必须有一颗真诚的心，想要帮助别人保持健康。”真心实意地与周围的人分享和表达关怀，是她在丞燕事业中成功的秘诀。

只有做好了充分准备，机会来临时才能牢牢把握并一举成功。在与伙伴会面之前，Michelle会想办法更全面地了解伙伴的情况，确保自己做好万全准备，以便能够在会面时更好地满足他们的需求和提供适合的解决方案。她还会为伙伴设想最符合他们的会面方式。例如：她会举办家庭聚会，邀请朋友和亲戚来品尝和试用产品。对于忙碌的伙伴，她会安排Zoom视讯会面。如果伙伴有紧急需要，她则会调整自己的时间表与他们见面。

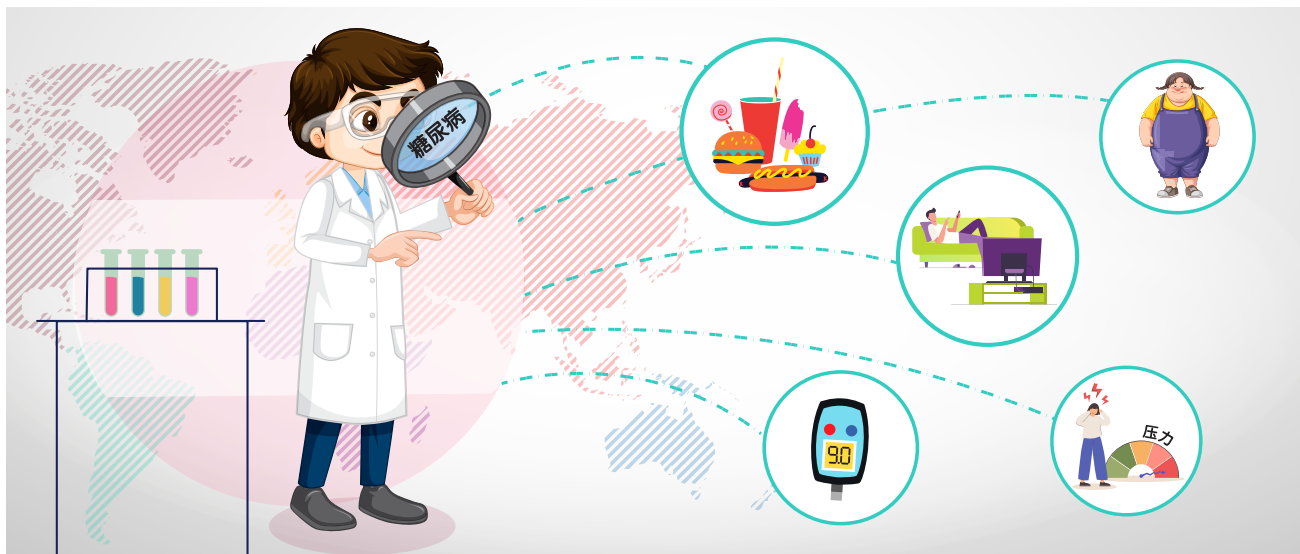
经营丞燕的路上有不少感人的时刻。Michelle分享了一个故事：“最近，一位朋友带她年长的婆婆去参加昭妃博士的讲座。婆婆对昭妃博士分享的健康知识印象深刻。活动结束后，她对我表达了衷心的感谢，感谢我向她的儿媳介绍了‘这样好的东西’——营养免疫学。那一刻深深触动了我，真心觉得分享营养免疫学是多么充满意义的一件事！”

对Michelle来说，丞燕事业不仅仅是她退休后的事业计划，它也将成为她可以传承给三个女儿的传家事业。Michelle表示，现在18岁、14岁和12岁的三个女儿，只要她们有兴趣，她就会鼓励她们在合适的时候开始参与丞燕事业。事实上，她已经在为大女儿做准备了。当然，她会一直支持她们追求任何兴趣，但她会提醒她们，丞燕事业将是值得探索的另一个选择。“她们看到我在丞燕事业中付出的努力，也看过我即使在非常疲倦的时候仍然坚持不懈的样子。令我感动的是，她们告诉我，我是她们的榜样。”说着话的Michelle，眼神闪烁着光芒。

对于那些还在考虑加入丞燕事业的朋友，Michelle鼓励道：“付诸行动！如果你想做任何你渴望的事情，那就行动起来，把它做好。”

人生箴言——“全心全意投入你所相信的事物并付诸行动！”

糖尿病

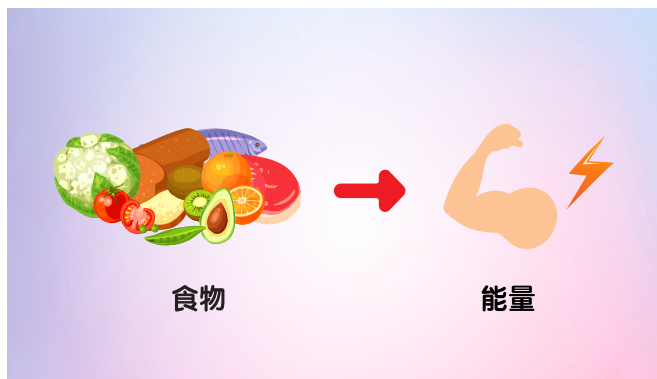


让我们来了解有关糖尿病一些耐人寻味的统计数据。糖尿病影响着全球数以百万计的人，透过分析这些数据，我们能更加清晰地了解糖尿病所产生的影响、以及对糖尿病保持警觉和预防管理的重要性。无论您是对这种疾病出于好奇、感兴趣、或仅仅想要获取相关信息，和我们一起解开关于糖尿病的一些关键事实。

糖尿病正日益成为一个全球性的疾病负担，影响着个人、家庭乃至整个国家。根据估计，2021年20至79岁的成年人中罹患糖尿病的比例高达10.5%，且其中近一半的人并未意识到自己已经罹患此病，这一点更加让糖尿病成为一个非常值得关注的隐形健康问题。相关数据预测到2045年，每八个成年人中将有一个（约7.83亿人）罹患糖尿病，数量将增加约46%！所有糖尿病患者中约90%都是罹患2-型糖尿病，深受诸如城市化、人口老龄化、身体活动量减少以及超重、肥胖率增加等因素的影响。

了解糖尿病

糖尿病是一种慢性疾病，影响身体如何将食物转化成能量，这是因为帮助调节血糖水平的一种名为胰岛素的荷尔蒙出现了问题。糖尿病有两种类型，一种是1-型糖尿病，即身体无法产生胰岛素；另一种是2-型糖尿病，即身体无法正常使用胰岛素。无论是哪一种类型，如果控制不当，都会造成严重的健康并发症。由此可见，了解糖尿病以及提高对糖尿病的警觉，对于维护整体健康是多么的重要！

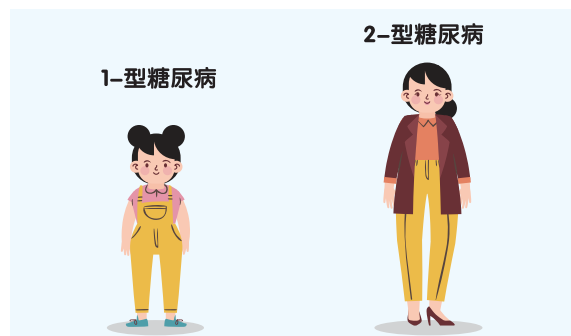


糖尿病的类型

糖尿病主要有两种类型。

1-型糖尿病是自体免疫反应导致的结果，一般在孩童时期就会发病。

2-型糖尿病则是更常见的类型，主要和生活方式、基因遗传等因素有关；通常在成年后才会诊断出，往往是由于身体逐渐对胰岛素产生抗性或胰腺无法分泌足够的胰岛素来维持正常血糖水平所造成。导致2-型糖尿病的主要因素包括超重、身体活动量不足、饮食习惯不佳、以及家族遗传病史。此外，如：老化和高血压等因素也会增加罹患2-型糖尿病的风险。



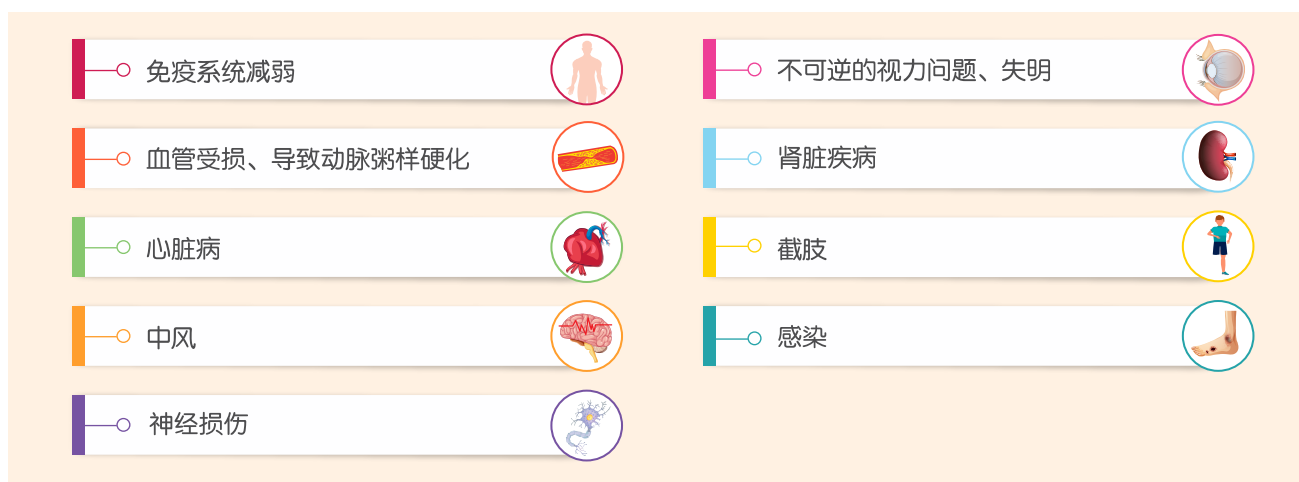
糖不会导致糖尿病

糖尿病的名称中带有“糖”字，这极具误导性。长久以来，人们对糖尿病普遍存在一个很深的误解——认为糖是导致糖尿病的罪魁祸首；很多人错误地认为吃很多糖就会导致糖尿病。这并非事实！尽管摄入过多含糖的食物是不健康的，但这并不会直接导致糖尿病。高血糖不是造成糖尿病的原因，而是糖尿病产生的结果之一。

其实，糖是好的。人体需要糖（以葡萄糖的形式）才能存活。糖作为“燃料”，为身体内的各类细胞提供能量，让它们得以发挥各自的必要功能；以及供养新细胞的生长。细胞如果没有糖的供应，便会“饿”死。实际上，身体的某些部位（例如：大脑），更需要源源不断的葡萄糖供给，才能正常运作！

糖尿病如何损害身体

可以将身体看作是一台由多个复杂系统协同运作的精密仪器。整个身体系统中一个关键构成要件是葡萄糖（糖的一种形式），会作为细胞的“燃料”，为身体的运作提供能量。当患有糖尿病时，身体处理葡萄糖的方式出现问题：因为无法让葡萄糖正常进入细胞，导致其在血液中积聚。长此以往，过量积聚的葡萄糖会对各种器官和组织造成严重损害。



升糖指数

升糖指数（GI）是了解不同食物如何影响血糖水平的重要工具。以GI测量食物升高血糖水平的速度，参考的对照基准为摄入纯葡萄糖后产生的血糖变化；葡萄糖的GI是100。高GI食物会导致血糖急剧上升，而低GI食物能使血糖较为缓慢、平稳地上升。由于糖尿病患者难以降低和控制血糖，因此血糖长期反复飙升可能会导致并发症，例如：心脏或肾脏问题。

关于升糖指数需要记住的重要一点是，它和食物的甜度之间并无相关。低GI并不意味着食物含糖量低；高GI也不意味着食物含糖量高。消化系统将食物转化为糖作为身体的“燃料”；GI只是反映了这个过程发生的速度。正如一些人们普遍觉得不甜的食物却可能具有高GI，其他一些甜味十足的食物则可能具有低GI。这种差异意味着食物的甜度不一定能表示其对血糖水平的影响。

食物		升糖指数
甜的食物		
	香蕉	48
	苹果	36
	橙子	35
	杏子	34
	针叶樱桃	20
不甜的食物		
	马铃薯（煮熟）	78
	白面包	75
	全麦面包	74
	白米饭（煮熟）	73

举个例子，白米饭虽然不甜也不含糖，但在消化过程中却会分解为糖，其GI高达约73。相反，苹果虽然甜甜的，但其GI仅约为36。这意味着与白米饭相比，苹果升高血糖的速度更为缓慢。



高GI食物并非一定不健康。碳水化合物通常具有较高GI，如：蔬菜、谷物和水果这类食物也是碳水化合物，却是健康饮食的重要组成部分。完全避免糖是不可能的，因为所有碳水化合物最终都会分解成血糖（也称为“血液葡萄糖”）。血糖对细胞的生存和整体功能至关重要。尤其是大脑，虽然只占体重的2%，却消耗了身体约20%的氧气，并且高度依赖糖来维持正常运作。因此，认识到糖在为身体、尤其是为大脑等重要器官提供必要能量方面的作用十分重要。

不同的糖类对GI的影响各不相同，由此突显了它们多样的代谢途径。值得注意的是，葡萄糖的GI高达100，会导致血糖水平迅速升高。相比之下，果糖（也称为“水果糖”）的GI要低得多，只有23。尽管果糖甜度高，但代谢缓慢，因为它需要先经过肝脏进一步的处理才能被细胞利用为能量。这一点与葡萄糖不同，葡萄糖无需进一步的处理便能被细胞迅速吸收。果糖和高果糖玉米糖浆（HFCS）是不同的，HFCS是果糖和葡萄糖的混合物。由于HFCS含有葡萄糖，因此它的GI很高。

糖	升糖指数
葡萄糖	100
高果糖玉米糖浆（HFCS）	87
蔗糖（砂糖）	65
蜂蜜	58
乳糖	46
果糖	23



高果糖玉米糖浆（HFCS）
不是果糖！它是葡萄糖和
果糖的混合物。

纤维——治疗高血糖的天然解药

除了GI外，还有其他一些因素会左右食物对血糖水平的影响。其中一个关键因素是食物的纤维含量。高纤维食物（如：水果、蔬菜和全谷类）往往比低纤维食物能更为缓慢地使血糖水平上升。这是因为纤维可减缓碳水化合物的消化和吸收，使得葡萄糖更缓慢平稳地释放到血液中。这意味着，在自己喜爱的高GI食物（如：白米饭或面包）中添加纤维，可以帮助减缓血糖升高的速度，也能减少进食时的罪恶感！

高纤维		
食物		升糖指数
	糙米饭（煮熟）	50
	香蕉	48
	大麦碎粒	25
	荞麦面	59
	全麦意大利面	40
	全麦面粉	60
低纤维		
食物		升糖指数
	白米饭（煮熟）	73
	西瓜	75
	玉米片	85
	米粉	65
	意大利面	50
	小麦面粉	85

升糖指数不是唯一标准

除了升糖指数（GI），决定食物整体是否健康还有其他的因素。例如：红肉的GI几乎为零，也就意味着单独食用不会引起血糖飙升，而蔬菜的GI范围很广，低至只有约15到高达约97。但是，低GI并不一定等同于健康，高GI也不代表不健康。植物性食物具有许多健康益处，并与降低罹患包括糖尿病在内的各种疾病风险有关。研究表明，食用红肉却与2-型糖尿病风险增加之间存在密切联系。虽然红肉的GI可能较低，但它含有如饱和脂肪和胆固醇等不利于健康的成分。

人们通常过于集中关注健康的某几个特定方面，例如：食物的GI或糖的摄入量，而忽略了对影响整体健康的众多要素进行全面考察。这种片面的关注会导致健康问题，因为忽略了身体各系统之间是相互关联的这一事实。应该将身体健康视作一个整体，而不是分散的、孤立的部分。



既然身体健康需要整体呵护，相应地，摄入的营养也应整体看待。虽然以肉类为主的饮食含糖量和GI都低，但它会增加罹患糖尿病和心脏病的风险。蔬菜和水果可能比其他一些食物的含糖量和GI都要更高些。但是，由于它们还含有其他营养成分，所以最终依旧是更健康的选择。

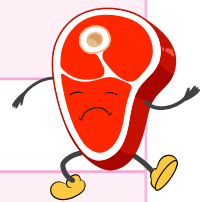
食物		升糖指数
蔬菜		
	胡萝卜（生的）	30
	番茄	30
	四季豆	30
	茄子	20
	西兰花	15



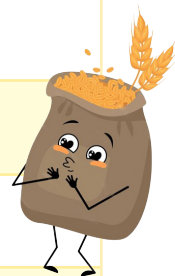
食物		升糖指数
蔬菜		
	花椰菜	15
	菠菜	15
	西葫芦	15
	生菜	15
	甜椒	15
	蘑菇	15
	芦笋	15
	卷心菜	15



食物		升糖指数
肉类		
	牛肉	0
	羊肉	0
	鸡肉	0
	猪肉	0
	鱼肉	0



食物	升糖指数
谷物类	
 白面包	75
 全麦面包	74
 白米饭（煮熟）	73
 蒸粗麦粉（库斯库斯）	65
 大燕麦片	55
 藜麦	53
 糙米饭（煮熟）	50
 干碎小麦	48
 大麦	28



生活方式

虽然GI是一种有用的工具，但仅依靠它不足以有效管理糖尿病。其他因素在控制血糖水平和整体健康方面也发挥着关键作用。例如：在饮食中加入高纤维食物可以帮助减缓葡萄糖的吸收并帮助控制血糖。除了饮食之外，规律的运动锻炼、保持健康体重和调节压力都是有助于糖尿病管理的重要生活方式因素。充分的休息也是大有裨益。因此，包括慎选饮食、运动锻炼和生活方式改变等在内的整体改善方法，都对有效管理糖尿病至关重要。

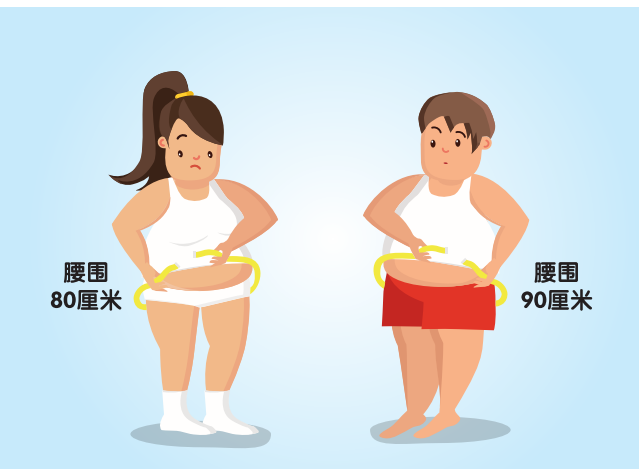


有效的糖尿病管理需要健康饮食、规律运动、保持健康体重以及调节压力；获取充分的休息同样重要！

“瘦胖子”

影响糖尿病的因素有很多，其中最重要的关键因素之一是肥胖。然而，并不一定要肥胖才会增加罹患糖尿病的风险。尽管亚洲人看起来较瘦，但体内脂肪含量往往较高，尤其是包裹在腹部重要器官周围的脂肪。在美国，尽管亚洲人的平均身体质量指数（BMI）较低，但与白人相比，他们罹患糖尿病的可能性却高出了40%。

这类人被称为“瘦胖子”（亦称“泡芙人”），即外表看起来不胖其腹部深处和重要器官周围却堆积着脂肪，因而加剧炎症和胰岛素抗性的情况。此外，亚洲人，尤其是南亚人，往往肌肉量较少，从而加剧了胰岛素抗性。令人担忧的是，亚裔美国人罹患“未诊断出的糖尿病”比例也是美国所有族裔和种族群体中最高的，高达51%！因此，虽然亚洲人外表看起来并不胖，但他们的脂肪可能储存在较不显眼的位置——不是皮下、臀部或大腿周围这些可能更容易看得出来的部位——而是位于身体内部的肝脏、心脏或其他器官周围，或是肌肉中。



一些专家认为，应该针对亚洲人的身体情况调整BMI的分界点。通常，BMI为25或以上即代表某人超重。然而，对于亚洲人来说，BMI为23或以上就代表已经超重。

腰围也是衡量糖尿病风险的一个指标。亚洲男性腰围超过90厘米，意味着罹患糖尿病的风险更高；而亚洲女性只要腰围超过80厘米，就意味着罹患糖尿病的风险更高。腰围是从肚脐开始绕腰部一圈的长度，而不是腰部最窄处的周长。

预防

有些人很幸运，能够及早发现糖尿病，从而逆转病情。糖尿病前期是预示着病情即将恶化的警告信号。幸运的是，透过改变生活方式和控制体重，完全有可能逆转糖尿病前期，防止其彻底发展为2-型糖尿病。

必须要了解的是，管理糖尿病单靠监控饮食内容是不够的，需要多方面的综合控制。虽说注重饮食选择极为重要，但摄入足够的纤维和规律的运动锻炼也同样重要。当然，预防仍然是最佳策略。



无论医生能做什么，注射胰岛素永远不如人体自我监测和自行分泌所需胰岛素来得那么精准。即使做到了细致入微的胰岛素管理，糖尿病患者仍然得面临着更高的健康风险，例如：免疫功能受损和视网膜病变。透过改变生活方式来加以预防，每个人都可以降低患病的风险并提升整体健康。

行动起来！

- ✓ 预防为主
- ✓ 注重体重控制
- ✓ 多运动！
- ✓ 多吃植物性食物
- ✓ 持续关注自身健康、尽早发现糖尿病前期
- ✓ 不断学习辨别糖尿病前期的警讯



糖不会导致癌症

关于糖会引起癌症的错误信息从未间断。这种说法的依据是癌细胞依靠糖生长繁殖，因此糖会导致癌症。

首先让我们了解一下什么是血糖。血糖，也称为血液葡萄糖，是人体血液中的主要糖类。身体会将吃进去的大部分食物分解成葡萄糖并将其释放到血液中。血糖是人体能量的主要来源。



包括癌细胞在内的所有细胞都需要血糖来供给能量。这意味着血糖同时为正常细胞和癌细胞的生长提供能量。完全避免葡萄糖是不可能的，因为人体将大多数食物分解成葡萄糖来获取能量。没有葡萄糖，健康细胞和癌细胞都会死亡。真正的问题不在于葡萄糖本身，而是需要保持均衡饮食和整体健康。

梅奥诊所表示：“包括癌细胞在内的所有类型细胞都依赖血糖（葡萄糖）获取能量。但给癌细胞提供更多糖并不会使其生长得更快。同样，不给癌细胞提供糖也不会减缓其生长速度。”

英国癌症研究中心表示：“……我们无法让身体做到只让健康细胞获取它们所需要的葡萄糖，而不给癌细胞获取……没有证据表明，遵循‘无糖’饮食可以降低患癌风险，或在被诊断患癌后提高患者的存活率。”

美国癌症协会表示：“糖不提供任何可以降低癌症风险的营养素。糖会增加卡路里的摄取。”含有高热量、却几乎不含营养（如：汽水），被称为空热量。过多的空热量会导致肥胖，进而增加患癌风险。



果糖不会导致脂肪肝或痛风

西方饮食中含有大量加工食品，例如：汽水、盒装甜点、烘焙食品和早餐麦片，这些食品中通常含有高果糖玉米糖浆（HFCS），因此很容易使人摄入过量的果糖。但是，果糖本身并不是导致非酒精性脂肪肝的罪魁祸首。研究表明，果糖只有在过量摄入时才会造成危害，因为会让人摄取到过量的卡路里。这些有害影响与卡路里摄取过量或超重有关，而与水果和蔬菜本身无关。

果糖和痛风之间的关联也存在争议。一些研究发现果糖摄入量和痛风风险之间没有显著相关性，但也有一些研究认为汽水之类的软性饮料可能会增加痛风风险。从不健康饮食中摄入过多的果糖，尤其是像含有HFCS的食物，可能会导致高尿酸血症（血液中尿酸过多）。不过，水果和蔬菜不会带来同样的风险。含有HFCS的食物卡路里很高，会增加体重上升的风险，进而增加痛风的风险。

水果和蔬菜虽然含有果糖，但同时也含有其他营养物质和纤维。从这些来源摄入的果糖很难达到会造成损害的程度。事实上，多吃水果和蔬菜可以预防脂肪肝、痛风和相关疾病。



“教育·传递”专栏文章由
张艺懿医生撰稿。

感恩



我听过一个母亲和她的孩子的故事。母亲在孩子的书桌上放了一个空罐子，告诉她每天早上把自己感恩的事情写在纸上，然后放进罐子里；诸如：“感恩我有个健康的身体。”或“感恩我有一个有趣的弟弟！”这类简单的事情就够了。当这个孩子问母亲这么做的原因时，母亲说这个罐子将会是她的宝藏，里面的内容比金子还要珍贵；罐子里装满的感恩越多，她以后就会变得越富有。

一年一年过去了，这个孩子发现母亲的话是正确的。每天往感恩罐里投纸条，培养了她积极的人生态度，并在遭遇困难的时候带给她力量。相反地，每当她有一段时间淡忘了感恩罐，她发现自己会变得无精打采、内心空虚。经过多年反思，她开始感谢自己母亲的智慧。罐子里的纸片是她真正的财富，只要她记得这些财富，它们始终会在她的生命中陪伴着她，无论顺境还是逆境。

这个故事中的母亲非常有智慧，不仅因为她认识到感恩的巨大价值，也因为她把感恩视为每天都要付诸行动、是一件我们每天都需要有意识去感受和表达的事情。



什么是感恩？

感恩是一种态度，当我们能够体会并感激生活中的种种美好时，它就会深深地影响我们的心境和行为。当认识到我们享受的许多美好事物都是被赠予的、我们不曾为接受的那些馈赠付出努力、甚至我们心怀谦虚、认为自己不值得这么美好的事物时，我们自然而然就会心怀感恩。然而，感恩不仅仅是一种感觉，更是一种身体力行。

生活不只是美好，也有困难和悲伤。虽然生活中有许多值得感恩的事情，但也有许多我们常常挂在嘴边抱怨的事情。当同时面对事情好的一面与坏的一面时，我们更容易被坏的那面压倒，忘记了也有好的那面。我们容易把生活中的正面事物视为理所当然，而聚焦于一些令人消极的事物。这就是为什么我们必须有意识地和刻意地去感受和表达感恩的原因。



分享一个我求学时代的经历。当时我在法学院选了一门困难的税法课程。这门课的概念艰涩、课业繁重，而教授卡特先生的课程评分又是出了名的严格。几个月后，我发现自己难以跟上进度。我感到沮丧和愤怒，认为卡特先生不公平——凭什么这门课远比其他课程更难、需要花费更多时间？

最终，我得到一些帮助，完成了这门课。首先，我要感谢我的同学们。我和其他在学习这门课同样感到困难的同学们一起组建了学习小组，在这里我找到了一种大家为共同的目标一起努力的集体感、归属感。感恩有这样的友情和成员们集体的努力，使得晦涩难懂的课程内容变得更易于理解、学习起来亦更乐在其中。

我也对卡特先生严格的教学风格有了新的体会与感恩。他的教学方式将我推出了舒适区，让我对这门学科有了更深的理解，也培养出更强烈的职业道德，这对于税法领域的学习至关重要。我感谢他对教学的全心付出——即使这是一份严厉的爱。尽管到课程结束时，我仍然没有得到想要的成绩，但我感受到一种新的成就感。我学会了坚持到底的韧性以及在需要时寻求帮助的重要性——这些都是至今对我仍然受用的宝藏经验。

感恩的力量

如同文章开头故事中那位母亲教导她的孩子那样，发自内心且真诚地去身体力行感恩，虽然简单，却具有能改变我们一生的力量。我发现心怀感恩的态度对我的身心健康至关重要——对我的情绪健康和增进人际关系方面都带来正面的影响。经常提醒我自己有哪些值得感恩的事物让我心中充满希望、勇气和善意。它能击退焦虑和抑郁，帮助我保持开放的心态，迎接生活中美好事物发生的机会。珍惜我不值得拥有的那些美好事物也让我变得更谦虚，能够更正面地影响他人。感恩让我不再把生活看作是一种理所当然，而是在得到馈赠的同时也尽力付出，回馈他人。感恩是温暖和充满真情实意的；那些心怀感恩的人会将这份温暖和真情感染他们身边的人。



一个心怀感恩的人是一个快乐的人，也是一个坚韧且可靠的人。作为丞燕的一份子，保持身心健康就是对丞燕“带给世人健康与智慧”这份使命的最佳证明。感恩将有助我们建立和维持重要的人际关系，帮助减轻这份自主经营的事业中所面临的重担和压力，并打开我们的心扉、迎接那些其他人所看不见的机会。即使在面临挑战或压力重重的时刻，感恩也能让我们保持专注、温和、善良和友好。



透过表达感恩，即使只是以很简单的方式，例如说声谢谢，我们也能在自己周围营造积极、正向的氛围，从而拥有更好的人际关系和相互尊重。这可以让我们在面临职业生涯中的种种挑战时，依旧保持乐观的态度，从而更容易克服挫折并保持动力。经常对团队成员表达感恩的领导者能更好地激励团队、振奋士气，并提高团队整体的参与度。而在朋友圈里因心怀感恩而众所周知可以提升我们的职业声誉，也更受他人欢迎。心怀感恩反映了我们的良好品格，并表明我们足以对团队的发展做出积极贡献。这对建立人脉和维持牢固的职业关系方面尤其具有影响力。

感恩是一种有意识的选择和日常的身体力行

感恩是一个我们必须有意识地做出的选择，并且需要每天付诸行动。我发现将自己想要感谢的具体细化出来是很有帮助的。我感谢谁，为什么？例如：“感谢我的导师花时间教导我，帮助我增强自信心。”、“谢谢你，我的姐姐，特别是在去年我转职期间你所给予的无尽耐心和指导，我非常感谢。在我犹豫不决、怀疑自我的时刻，你的鼓励以及给予我的关于平衡工作和生活的实用建议，对我来说更是可贵。”虽然我们不一定要把我们感恩的事情写下来，但这的确是个好主意。书面记录可以见证我们得到的馈赠，让我们即使在多年以后依旧能够重新回顾和回忆我们所感激的。我们并不需要每一天都写下感恩的内容，但没有一天感恩不会对我们有所帮助。

感恩也许不会让我们所有的问题都消失，也不会让我们生活变得完美无缺。但它会改变我们的处事态度、提升我们的视野、影响我们如何应对生活中的挑战，最终让我们获得我们想要的结果。它让我们成为更好的朋友、更好的邻居，甚至更好的专业人士。如果我们每天早晨静下心来反思、停下来思考，我们将会发现自己还有很多值得去感恩的事情！



“事业·拓展”专栏文章由法学博士张艺蕾撰稿。

知识就是力量，是人类宝贵的财富。拥有正确的知识，人类可以研发创新、不断进步、创造非凡的价值。然而人们接触到的信息并不总是正确的。虚假、错误的信息一经产生，就会透过互联网和社交媒体迅速地传播开来，轻易地进入大众视线、混淆视听。若不加以辨别和区分，这将会对我们的生活造成误导与损害。

本专栏期望透过正确的讲解，帮助大家辨别知识的真伪。只有不断分享真实、正确的资讯，相互交流各自的观点与看法，才能打造一个正向积极的氛围，让知识发挥无穷的威力。知识的累积并非朝夕就能完成的事，而是一个漫长、终生的探索过程——让迷思·探索帮您拨开疑云，伴您成长、累积宝贵的知识财富。



让我们来聊一聊皮肤！

美容界永远都有不断推陈出新、令人趋之若鹜的新产品、新手法和新话题，这也让关于皮肤保养始终笼罩在既诱人又有许多误解的迷雾中。在此，我们为大家澄清其中一些错误不实的传言，帮助各位爱美人士们，为自己的肌肤把关！

迷思

泡沫越多、清洁效果越好



真相：

如果认为超多绵密泡沫就意味着超强清洁力，抱歉要打破你的这一美好幻想！这只是一个如泡泡般一戳即破的迷思而已。和普遍看法相反，泡沫越多并不一定意味着清洁效果更好。



泡沫是在清洁过程中各种化学物质（表面活性剂）、水和空气之间相互作用的结果，有助于降低水的表面张力。然而，这些泡沫的形成与产品的实际清洁力几乎没有关联。

那么为什么我们仍然使用泡沫呢？好吧，这是因为在清洁垂直表面或需要依靠视觉来判断是否清洁干净的时候，泡沫非常有用。例如：在清洁垂直墙壁或当我们站着淋浴时，泡沫会附着在我们的皮肤或是墙壁表面上，从而减缓清洁液掉落的速度，让清洁液中的活性清洁物质有更长的时间发挥有效作用。

在一些食品生产场所，卫生更是至关重要，泡沫可以让清洁人员凭肉眼观看就可确认每个角落和缝隙是否都被清洁到位。换句话说，泡沫成了一个可供评断的视觉指标。

最后，许多人觉得绵密又洁白的泡沫很吸引人，因此从营销的角度来看，如果产品能够产生出让人想一亲芳泽的漂亮泡沫，可能会更受消费者青睐。



然而，过多的泡沫也并非好事！例如：能够产生大量泡沫的一些配方反而可能会使皮肤变得更加干燥。

总而言之，虽然泡沫可能在视觉上很吸引人，但它们的存在并不一定意味着产品的清洁力更强。重要的是，要保持一个清楚的认知，根据产品的实际使用效果而非产生的泡沫量来评估和选择适合自己的脸部和身体清洁产品。

迷思

皮肤在清洗后就应该干净清爽到发涩



真相：

“干净到吱吱作响”的概念应该是用于描述清洁盘子、浴室瓷砖和窗户的结果，而不是你的皮肤。你可能认为，只要达到“干净清爽甚至到发涩”的状态，就意味着身上所有的灰尘污垢都被擦洗掉了，皮肤便像餐碟一样闪闪发光。然而，这并不完全正确。



清洗时使用的水也会影响你是否感觉到干净。如果家里的水质是硬水（水中含有高浓度的钙和镁等矿物质），其中的矿物质可能会与肥皂发生反应，使皮肤感觉更“干净”（或者更准确地说皮肤摸起来涩涩的）。相反地，软水则可能会让你在使用相同肥皂时皮肤却能感觉“滑不溜秋”。但是，这种顺滑的感觉并不意味着皮肤上残留着所使用的沐浴产品。

最有效的清洁是在保证不会过度去除皮肤天然油脂的前提下，去除皮肤上的污垢、污染物、化妆品和其他残留物。那种“干净清爽甚至到发涩”的感觉一旦产生，通常就表示皮肤的天然平衡已经遭到破坏，所使用的清洁产品已经除去了皮肤的天然油脂。但遗憾的是，我们的皮肤依赖这些油脂来维持自身健康，调节皮脂分泌，并支持皮肤代谢等一些自然过程的顺利进行，例如：皮肤细胞的更新和皮肤微生物群的平衡。

迷思

油性和易长痘的皮肤需要更强效的清洁产品



真相：

让我们从相关基础原理开始分析。我们的身体会自然产生油脂（皮脂）来保持皮肤的柔软和弹性。然而，当油脂分泌出现不平衡——无论是太少还是太多——都会导致问题产生。



过多的油脂会堵塞毛孔，让皮肤冒出一颗颗恼人痘痘（痤疮）。虽然适当的脸部清洁有助于去除这些堵塞毛孔的杂质，但重要的是需要明白，清洁不足不太可能是让你长痘痘的唯一原因。身体里荷尔蒙水平的变化，特别是在青春期、面临重大压力以及遗传倾向等，这些都是影响我们脸部美观的重要因素。

使用过于强效以及使皮肤过于干燥的清洁产品会去除皮肤天然皮脂和油脂，从而刺激和破坏栖息在皮肤上的天然微生物群。这反而可能会让脸上冒出更多的痘痘。

一些油性皮肤的人可能会避免使用保湿霜，因为担心会让皮肤的油脂增多。然而，跳过保湿霜实际上会产生负面影响。当皮肤缺乏足够的水分时，它会透过产生更多的油脂来补足，这将进一步加剧痘痘的产生。因此，保持皮肤自身的平衡对于皮肤健康的维护来说至关重要。

迷思

日常饮食对油性、易长痘皮肤没有影响



真相：

尽管食物本身并不会让你直接冒出痘痘，但某些饮食选择还是会影响皮肤状况。



牛奶：摄入较大量的牛奶会增加长痘痘的可能性。科学家们推测，牛奶中的荷尔蒙（尤其是奶牛在怀孕期产下的牛奶所含的荷尔蒙）导致了这种关联。血液里这类荷尔蒙含量较高的人通常长痘痘的情况也更加严重。



高升糖指数（GI）的食物和饮料：诸如含糖汽水、白面包、白米饭和蛋糕等高GI的食物和饮料都不是爱美人士的好朋友。因为这些食物会导致我们体内血糖水平急剧上升，加速胰岛素的生成。胰岛素水平升高会影响其他类型的荷尔蒙，使得皮肤油脂的分泌增加，加重皮肤的痘痘问题。

油滋滋的食物：和人们普遍的看法相反，食用煎炸等油滋滋的食物并不是痘痘产生的直接原因。但是，长时间烹饪这类食物可能会让你“油光焕发”，因为烹饪期间产生的油烟可能会进一步扩散到空气中，并且附着在我们的皮肤上、堵塞毛囊，从而引起痘痘或其他皮肤问题。

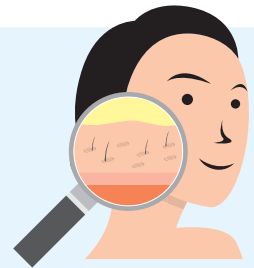
而在饮食中加入高纤维食物则可以帮助你跟痘痘说再见。富含纤维的饮食有助于调节血糖水平和促进健康的肠道微生物群。尽管有关肠道健康与痘痘之间的确切机制尚不清楚，但有证据表明二者之间存在密切关联。虽然护肤品质往往是大家聚焦的一个重点，但身体内部的健康更该优先摆在首位。洁净无瑕的皮肤，需由内而外地养成。

为了维护皮肤健康，建议减少乳制品的摄入，选择以完整植物性食物为主的高纤维饮食。虽然健康且平衡的肠道微生物群可能无法立即为所有深受痘痘困扰的人解决问题，但持之以恒、坚持食用高纤维饮食，长久下来不仅可以改善皮肤状况，还能带来很多其他健康益处，包括预防便秘、减少癌症风险和支持心脏健康等。



迷思

毛孔会张开和闭合



真相：

和一般大众的观点刚好相反，无论是使用蒸汽热熏、用冰水泼洒皮肤抑或用毛巾热敷都不会导致毛孔张开或是闭合。毛孔不具备扩张或收缩的能力，因为它们缺乏进行此类动作所需的肌肉。这个存在已久的美容迷思源自于人们对毛孔结构的误解。毛孔只是皮肤表面的微小开口，毛发从这里生长、皮肤的油脂也从这里排出。不像我们的嘴巴能够开开关关，毛孔不管在任何时候都不会张开或闭合。



毛孔的大小主要由遗传、日晒和老化等因素决定。随着年龄的增长，我们体内的胶原蛋白也跟着流失，皮肤逐渐出现松弛，导致毛孔看起来更大，但这并非是毛孔自身真的张得更开或变得更大了。日晒损伤也会加剧胶原蛋白流失，进一步让皮肤上的毛孔看起来更粗大。

虽然毛孔本身无法变大或缩小，但由于受到堵塞和油脂堆积等因素影响，它们可能会显得更粗大。无论冷水或热水都无法改变毛孔的大小。不过，温水可以帮助软化、松动毛孔内积藏的皮脂，使毛孔清洁更加彻底。

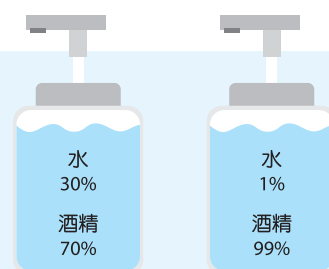
当皮肤受到冰水泼洒或是进行某些美容护理之后，毛孔可能看上去像是变小了。但这并不是因为毛孔真的“闭合”了，而是因为脸部肌肤的血管发生了变化。冰冷刺激会使血管收缩，让毛孔看起来变小。同样的，像微晶磨皮换肤、微针疗法或某些类型的热能技术等美容项目也可能在施行后因为造成皮肤肿胀而使得毛孔看起来缩小了。当皮肤遭受创伤时，往往会因为炎症反应而出现肿胀，毛孔可能会因此呈现“挤压”状态，从而给人以它们变小了的错觉，尽管实际上它们的大小并未改变。



不论是何种类型的皮肤，毛孔都可能被污垢、油脂或死皮细胞堵塞，导致皮肤看起来暗沉。对于容易长痘痘的人来说，这些堵塞的毛孔可能会发展成黑头或白头粉刺。大家平时提及的需要“打开”毛孔，一般就是希望可以彻底清洁毛孔、移除里面各种藏污纳垢的杂质。这个过程可以暂时让毛孔看起来更小。但归根结底，我们要明白毛孔是不能张开、闭合或变小的。

迷思

酒精湿巾的酒精含量越高，消毒效果越好



真相：

酒精湿巾中异丙醇（酒精）的浓度范围从70%（含30%的水）到99%（含1%的水）不等。虽然一般直觉上可能会认为像99%这样更高浓度的酒精应该比70%较低浓度的酒精来得更有效，但实际情况却恰恰相反。70%浓度的酒精其实具有更良好的消毒效果。这是为什么呢？因为它含有更多的水！



水会减缓酒精的挥发速度，使其有更多时间有效杀灭细菌。外用酒精的消毒能力在浓度高于80%至85%时反而会随之下降。但是，这并不意味着低浓度酒精的消毒能力就更优越。如果酒精浓度低于50%，其消毒效果亦会急剧下降。

在使用异丙醇（酒精）来破坏或抑制有害细菌生长的过程中，水发挥着关键的作用。作为催化剂，水有助于破坏细菌细胞膜中的蛋白质，从而达到消毒的目的。含有70%至75%浓度酒精的溶液可以更彻底地穿透细胞壁，进入有害细菌细胞的内部，将其彻底消灭。

迷思

不添加任何防腐剂的护肤品更好



真相：

当一个品牌在宣传其产品强调不含某些成分时，消费者通常会认为之所以摒弃这些成分一定是有原因的，抑或是因为这些成分本身就是有害的。举个例子，对羟基苯甲酸酯（Parabens，一种常见的防腐剂）就不幸招致了很多负面评价；它会冤枉地背负恶名只是由于2004年的一项研究错误地将其与乳癌联系起来。尽管美国食品与药物管理局（FDA）已驳斥了这一研究结果，但并未消减消费者对于各种防腐剂的恐惧与担忧。



然而事实上，不含防腐剂的产品可能对我们的健康构成重大威胁。微生物是无处不在、需要透过显微镜才能看见的超级微小生物，它们存在于我们呼吸的空气中、我们的手上以及我们使用的水中。常见的微生物类型包括细菌、病毒和真菌。有些微生物会致病。

每当我们打开罐子或使用护肤品时，这些产品都容易受到有害微生物的污染。即使把产品冷藏了，也只能减缓微生物的生长速度，并不能完全抑制其生长。



防腐剂对于防止护肤品中有害微生物的繁殖至关重要。没有防腐剂，护肤品会成为霉菌、微生物以及它们所产生的毒素的温床。这可能会对我们的健康造成严重风险，尤其是当这些受污染的产品被涂抹在我们的脸上时。另外，若是有害微生物通过呼吸进入肺部、或是进入眼睛，都有可能致使感染发生；若是透过皮肤上的伤口进入体内，更可能造成严重感染。想想看一瓶受到微生物污染的产品，我们用手指接触

后，手指上随即沾染到有害的微生物，再用受污染的手处理食物或哺喂宝宝时，不知不觉中就让自己和宝宝摄入了霉菌毒素或遭受被微生物感染的风险。

因此，选择含有防腐剂的护肤品其实是更安全的选择。尽管无防腐剂的产品可能听上去很有吸引力，但其潜在的风险远远超过了任何表面上的好处。想要确保自己使用的护肤品既安全又有效，那么就必须了解到防腐剂在维护产品安全和保护我们健康方面所扮演的重要角色。下次挑选产品时，别再拒它于千里之外了！



迷思

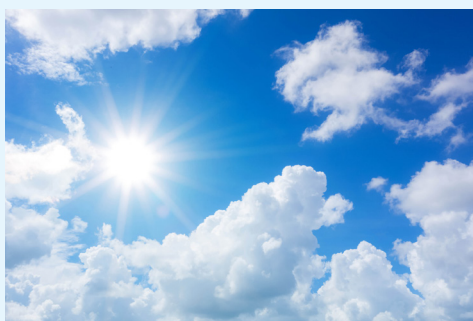
没有太阳就不用涂防晒霜



真相：

即使是冬季或是阴天、多云的天气，做好防晒、保护皮肤免受太阳紫外线辐射的伤害仍然很重要。

紫外线辐射会破坏皮肤细胞的DNA结构，诱使基因发生突变，从而引起皮肤癌和使皮肤出现提早老化的迹象。紫外线可以穿透云层，所以即便是阴天，也会对皮肤造成损害。此外，像沙子、水面或混凝土等物体能够反射太阳光线，也会进一步危害我们的皮肤。



来自太阳的紫外线主要分为2种类型，即长波紫外线（UVA）和中波紫外线（UVB），保护皮肤免受这2种紫外线辐射的侵害至关重要。就让我们来快速了解一下这二者之间的区别。

UVA：具有极强的穿透力、可深入皮肤直达真皮层，导致皮肤的提早老化、皱纹和黑斑形成。它们甚至可以穿过厚厚的云层！到达地面的紫外线中大约95%都是UVA。

UVB：大多数的窗户都能阻挡UVB，这类光线能量较高，会导致晒伤以及损害DNA，被认为是造成皮肤癌的主要原因，也会导致皮肤色素沉着。

在防晒霜标签上，SPF数值是指防晒系数、用来表示产品防御UVB的能力。PA则是指防护等级、用来表示产品防御UVA的能力；通常在亚洲国家，产品上的PA等级是用加号（+）表示，英国则是用星星符号表示防御UVA的能力等级。不管是星星评级还是PA评级，都是评级越高，防晒效果越好。那么，是否SPF数值越高，就表示防晒效果越好呢？是的，没错！不过差别不大。

不同防晒系数等级的产品可阻挡紫外线辐射的大约百分比：

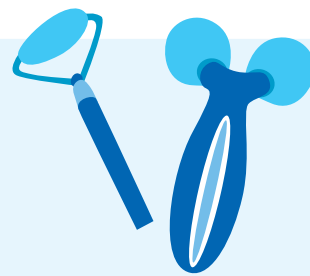
- SPF 10, PA+: 90%
- SPF 15, PA++: 93%
- SPF 30, PA+++: 97%
- SPF 50, PA++++/+ : 98%
- SPF 100, PA++++/+ : 99%



确保使用防晒系数至少达到SPF 30和PA+++等级的防晒霜，才能同时保护皮肤免受UVA和UVB辐射的伤害。无论天气状况如何，每天都要记得涂抹防晒霜，好好保护皮肤！

迷思

脸部按摩可以雕塑脸型



真相：

脸部按摩也许能带来一些好处，但不一定是针对皮肤的。不论是用玉石滚轮按摩器、刮痧板，还是用手指按摩，那些把脸部按摩吹嘘成可以神奇塑造出模特儿般紧致又小巧脸型的人，千万别信他！

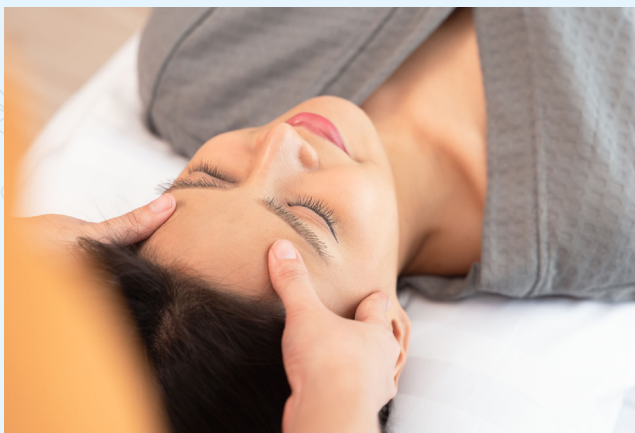
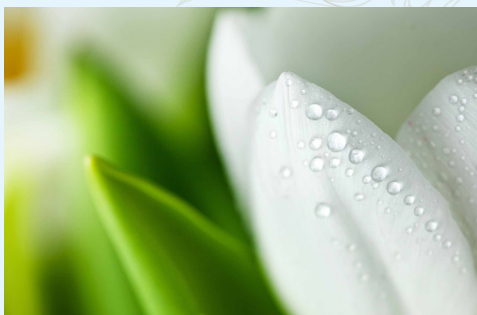
尽管社交媒体平台上不时可见大力吹捧关于脸部按摩的各种好处，例如：促进血液循环、减少脸部浮肿、减少皱纹和改善皮肤松弛，甚至还可雕塑你的脸部线条，但此类说法虚假夸大的成分居多，听听就好！科学家们对以上宣称保持怀疑态度，因为缺乏可支持这些说法的科学证据。从科学的角度来看，滚动或按摩皮肤的行为并不能够改变人体必经的衰老过程。



但也别太灰心，脸部按摩的确可以暂时地让皮肤看起来有所改善。一般来说，按摩可以刺激血液流动，从而短暂地使脸部肌肤看起来更加“饱满”，这会给人一种“皱纹变少了、

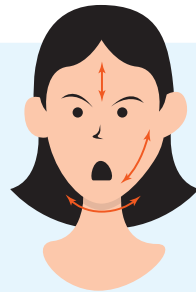
肌肤充满光泽感”的假象。然而，这些效果只是昙花一现般的存在。没有相关科学依据可证明脸部按摩具有持久效果或是能显著减少皱纹和雕塑脸型。无论以何种方式按摩——上下按摩还是左右两侧按摩——即便是按摩后产生的“光泽感”，也只是短时间存在的效果而已！

虽然脸部按摩可能不会给皮肤带来明显的好处，但仍然可以帮助身体放松、也许还能帮助你舒缓些压力。此外，脸部按摩也可能透过按摩咬肌（位于脸颊后部）和颞肌（位于太阳穴前部、头颅侧部），从而帮助缓解下颌疼痛和头痛。



迷思

脸部运动可以紧致脸部肌肤



真相：

如果你打算在家进行脸部运动来瘦脸，结果可能会令你失望！局部减肥，或者针对身体特定部位进行减肥，实际上是行不通的。无论是身体哪个部位，包括脸蛋在内，想要它们变苗条或小的唯一有效方法就是透过全身性的减肥，而希望你想要瘦（小）一点的部位也会跟着小一号。



别皱眉了！当谈及皱纹时，重要的是要明白脸部肌肉运动会导致皱纹和细纹产生。脸部肌肉是一个复杂的网络，其中涉及骨骼、不同肌肉之间以及皮肤的协同运作。与骨骼不同，皮肤具有弹性且阻力很小，就像一根橡皮筋——不断拉伸它反而会导致松弛。因此，锻炼你的脸部肌肉只会不断拉松皮肤，最后可能让皮肤因过度拉伸而出现松弛，而

非你原本所预期的紧致效果。这种现象在经历过大瘦身的人身上很常见，他们的皮肤通常看起来松垮垮、无法恢复原本的紧致。许多脸部皱纹源于过度的肌肉活动，而不是缺乏肌肉活动。笑纹、鱼尾纹、抬头纹都源于脸部肌肉的反复使用。尝试透过脸部运动来消除皱纹实际上只会加剧问题，而不是缓解问题。

想要预防皱纹，使用防晒霜、摄取充足水分以及给皮肤足够的滋润保湿等一些简单方法就能起到很大的帮助。另外，均衡饮食和规律运动也可以让人老得慢一点，长远来看，同样可帮助我们减少岁月的痕迹！



大自然的奥秘犹如一座宝库，等待人类挖掘、发现，更吸引不计其数的科学家投身研究，抽丝剥茧、层层深入，期望为人类的健康福祉贡献助益。他们的研究对于人们认识和治疗疾病至关重要。

本专栏单纯希望藉由分享来自科学界的众多研究成果，成为大众增添知识的平台。

香菇（椎茸）



香菇可能有助对抗肥胖

一项研究发现，在高脂肪饮食中添加大量香菇可帮助防止实验鼠增加过多的脂肪，并减少它们血液中的某些特定脂肪。它们吃得香菇越多，效果就越好。该项研究还表明，需要特定数量的香菇才能有效阻止体重增加。总结来说，该研究鼓励进一步的研究和可能的人体试验，以了解香菇是否可以成为预防肥胖和相关健康问题的有用食物。

Handayani D, Chen J, Meyer BJ, Huang XF. Dietary shiitake mushroom (*Lentinus edodes*) prevents fat deposition and lowers triglyceride in rats fed a high-fat diet. *J Obes.* 2011;2011:258051. doi.org/10.1155/2011/258051

香菇能增强免疫功能

连续四个星期食用香菇，可增加一些特定免疫细胞和抗体的数量，从而增强免疫系统；同时可从C-反应蛋白水平的降低看出，这亦有助于减轻炎症。研究显示与免疫反应相关的特定蛋白质发生了变化，由此表明经常食用香菇可改善免疫功能并减少发炎。

Dai X, Stanilka JM, Rowe CA, et al. Consuming *Lentinula edodes* (shiitake) mushrooms daily improves human immunity: a randomized dietary intervention in healthy young adults. *J Am Coll Nutr.* 2015;34(6):478-487. doi.org/10.1080/07315724.2014.950391

香菇多醣体L2对免疫系统具正面作用

另一项研究探讨了香菇中一种名为L2的多醣体及其对免疫系统的影响。研究人员发现，L2以多种方式影响特定基因，这表明它可能是癌症治疗的一种潜在疗法。因为其中一些基因可能会影响癌症患者的存活时间。研究也发现L2在消化系统的不同部位具有不同作用。总体而言，香菇中的L2多醣体似乎拥有增强免疫力的特性。

Xu X, Yang J, Luo Z, Zhang X. *Lentinula edodes*-derived polysaccharide enhances systemic and mucosal immunity by spatial modulation of intestinal gene expression in mice. *Food Funct.* 2015;6(6):2068–2080. doi.org/10.1039/c4fo01192a



香菇多醣体L2可提升体液免疫和细胞免疫能力

研究人员在老年实验鼠身上测试了香菇多醣体L2，发现它可同时提升抗体相关和细胞介导两方面的免疫功能。他们发现，L2治疗改变了老年实验鼠肠道细菌的组成，使其肠道微生物群更接近壮年实验鼠的肠道微生物群。总结上述，研究人员强调了L2对老年实验鼠免疫系统和肠道微生物群具有显著的正面影响。

Xu X, Yang J, Ning Z, Zhang X. *Lentinula edodes*-derived polysaccharide rejuvenates mice in terms of immune responses and gut microbiota. *Food Funct.* 2015;6(8):2653–2663. doi.org/10.1039/c5fo00689a



香菇可能阻止肿瘤细胞生长

一项研究发现，香菇所含的某种成分可以阻止人类肿瘤细胞的生长；效果强弱取决于该香菇成分的浓度，约50毫克/公升的浓度就能导致大约一半的人类肿瘤细胞经历细胞凋亡（程序性细胞死亡）。该过程似乎与促使细胞死亡的蛋白质增加有关。该香菇成分还能透过减缓细胞周期中的某个特定阶段来引起细胞周期阻滞。重要的是，与癌细胞相比，正常细胞受到的影响较小。总体而言，该研究表明香菇中的物质（称为“真菌化学物质”）可能透过促进程序性细胞死亡来阻碍肿瘤细胞的生长。

Fang N, Li Q, Yu S, et al. Inhibition of growth and induction of apoptosis in human cancer cell lines by an ethyl acetate fraction from shiitake mushrooms. *J Altern Complement Med.* 2006;12(2):125–132. doi.org/10.1089/acm.2006.12.125



香菇多醣Lentinan以多种方式帮助预防癌症

香菇多醣Lentinan是香菇中的一种多醣体，可帮助预防癌症、调节免疫系统并能直接抑制肿瘤生长。香菇多醣Lentinan的抗癌活性归因于对CYP1A酶（参与一些致癌化合物的代谢活化）的抑制。此外，香菇多醣Lentinan也可抑制端粒酶的活性，且防止抗癌药物造成的染色体损伤增加。

香菇多醣Lentinan也是一种T细胞导向的免疫增强剂。它促进辅助T细胞和巨噬细胞的生成，刺激急性期蛋白（参与急性免疫反应的一类蛋白质），并

影响宿主的防御机制。香菇多醣的抗肿瘤活性取决于免疫T细胞，并能调节胸腺依赖性免疫机制。香菇多醣Lentinan与其他菇类多醣体能协同运作，诱导肿瘤细胞的凋亡。细胞毒活性归因于从香菇中分离出的多醣体或多醣肽复合物。

Xu X, Yan H, Tang J, Chen J, Zhang X. Polysaccharides in *Lentinus edodes*: isolation, structure, immunomodulating activity and future prospective. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2014;54(4):474–487. doi.org/10.1080/10408398.2011.587616

香菇多醣体可增强癌症治疗效果

研究表明，辅以香菇多醣Lentinan治疗的化疗可显著延长无法依靠手术完全切除或复发性胃癌患者的存活期。一项针对78名接受S-1基础化疗患者进行的回顾性检查显示，与单独化疗相比，使用香菇多醣Lentinan的化学免疫疗法显著延长了患者的中位存活期。该研究还表明，辅以香菇多醣Lentinan治疗的患者其一年、两年和五年存活率皆有所提高。香菇多醣Lentinan还可能与靶向治疗存在着潜在的协同作用。

Ina K, Kataoka T, Ando T. The use of lentinan for treating gastric cancer. *Anticancer Agents Med Chem*. 2013;13(5):681–688. doi.org/10.2174/1871520611313050002

香菇多醣Lentinan可能有助延长癌症患者的存活期和生活质量

研究人员表明，与单独接受化疗的患者相比，在化疗的基础上辅助使用香菇多醣Lentinan可延长胃癌、结肠癌和其他癌症患者的存活期、恢复免疫参数，并改善生活质量。

Lindequist U, Niedermeyer TH, Jülich WD. The pharmacological potential of mushrooms. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2005;2(3):285–299. doi.org/10.1093/ecam/neh107



香菇多醣Lentinan可能延长胃癌患者的存活期

在一项针对89名胃癌患者的研究中，接受由化疗和香菇多醣Lentinan组成的免疫化疗患者的中位存活期为189天，而单独接受化疗的患者则为109天。

Ochiai T, Isono K, Suzuki T, et al. Effect of immunotherapy with lentinan on patients' survival and immunological parameters in patients with advanced gastric cancer: results of a multi-centre randomized controlled study. *Int J immunother*. 1992;8(3): 161-169.



香菇可帮助降低血压

一项研究发现，喂食香菇等菇类的实验鼠体重低于未被喂食菇类的对照组实验鼠。喂食香菇的实验鼠的游离胆固醇水平也明显较低。喂食香菇后，实验鼠体内的极低密度脂蛋白胆固醇水平下降。胆固醇斑块会使得动脉血管变窄并导致血压升高。较低水平的游离胆固醇和极低密度脂蛋白胆固醇可降低罹患心脏病的风险。

Kabir Y, Yamaguchi M, Kimura S. Effect of shiitake (*Lentinus edodes*) and maitake (*Grifola frondosa*) mushrooms on blood pressure and plasma lipids of spontaneously hypertensive rats. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*. 1987;33(5):341-346. doi.org/10.3177/jnsv.33.341

香菇可帮助降低血脂水平

研究人员发现，在高胆固醇血症（血液中的胆固醇水平过高）实验鼠中，香菇有助降低血脂水平、减少肝脏脂肪积聚和减缓主动脉粥样硬化斑块的形成。香菇中的一种化合物香菇嘌呤亦表现出类似的作用，并上调了与胆固醇代谢相关的CYP7A1基因的表达。研究结果指出，香菇及其所含的化合物对高胆固醇血症具有一定的治疗价值。

Yang H, Hwang I, Kim S, Hong EJ, Jeung EB. *Lentinus edodes* promotes fat removal in hypercholesterolemic mice. *Exp Ther Med*. 2013;6(6):1409-1413. doi.org/10.3892/etm.2013.1333

香菇的抗菌作用

作为牙龈疾病的最早期阶段，牙龈炎是由于细菌和牙菌斑在牙龈上积聚并引发感染导致的。一项研究比较了氯己定（治疗牙龈炎漱口水的一种活性成分）和香菇萃取物的相关功效。

结果显示，虽然氯己定减少了有害细菌的数量，但同时也伤害了“好”细菌；而香菇萃取物不仅能降低一些致病菌的数量，亦不会影响到“好”细菌。

Ciric L, Tymon A, Zaura E, et al. In vitro assessment of shiitake mushroom (*Lentinula edodes*) extract for its antigingivitis activity. *J Biomed Biotechnol.* 2011;2011:507908. doi.org/10.1155/2011/507908



科学研究讲求专业知识的判断与严谨的执行过程，研究方法繁琐而力求精准，任何微小的差异皆会极大地影响到研究结果。本专栏单纯提供简短的研究总结以利大众理解，不应以此作为自我诊断、治疗的依据。



E. EXCEL INTERNATIONAL GROUP
丞燕国际机构

此刊物中所载内容仅供参考与教育用途，不可用来取代专业医生的咨询及意见。丞燕的产品乃草本补充性食品，对营养的补给与健康的维持有很好的帮助。丞燕的产品不是用来治疗任何疾病的，丞燕也从不主张任何形式的自我诊断或医疗。若您有任何身体上的不适，请寻求专业医师的诊治。

此刊物中同时可能也包含了对丞燕产品中一种或多种草本植物的科学研究资料。这些刊载资料乃参考文献，以说明草本植物在一些特定的情况下所产生的惊人效果在科学界受到的肯定，而非食用丞燕产品后必会产生的结果。因为丞燕的产品配方里综合了不同种类和数量的草本植物，食用方法也和参考文献中所述不同，所以没有参考文献中所述的特定功效。即使在丞燕产品配方中，或许含有一种或多种此刊载资料所提及的草本植物或原料，这并不表示丞燕认同其产品具备刊载文献所述之功效或某种特定效果，任何作此疗效声明的人与本公司无关。

此刊物的中英文版内容若有出入，请参阅英文原版为准。