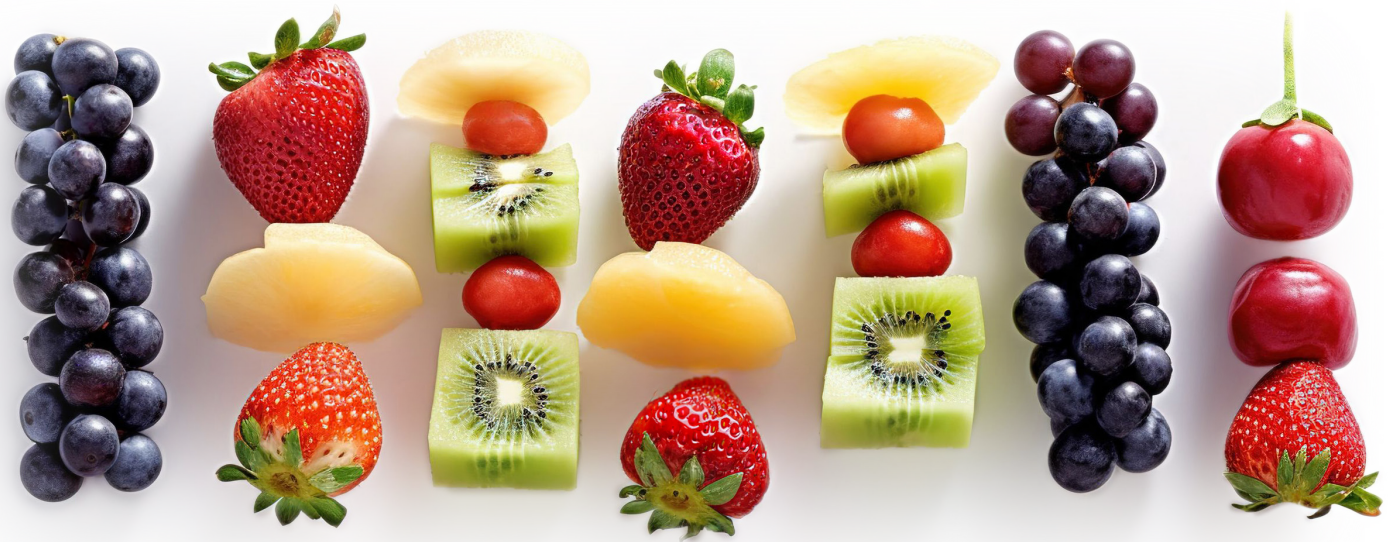




承燕 | 燕讯

E. EXCEL'S WORLD



4月-6月 2024

跳脱框架 为更好而改变

钻石经理翁敏龄·蔡汉坪伉俪专访



翁敏龄·蔡汉坪伉俪小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：享受安静的手作时光

梦想：带着家人到处去旅游

与丞燕同游：皇家加勒比游轮、越南、印度、三亚、西班牙、韩国济州岛

在台湾云林土生土长的新科钻石敏龄，经历了求学、就业、结婚、生子等多个人生阶段，却始终未离开家乡。敏龄形容过去的自己“从小到大都没有出过云林，总在忙碌的工作里打转，好像被框住，从来没想过有其他的出路。”然而现在的她，勇敢地打破框架，用丞燕事业开创生命中的更多可能。

敏龄的成长历程，让她比一般人更加勤奋，在原职的美容师工作之外，额外兼差打工也是家常便饭。她回忆道：“爸妈从事过各种辛苦的行业，后来以饲养猪、羊为业，每天放学后最重要的事不是写作业，而是帮忙农务、喂养猪羊。在我高中时，台湾发生口蹄疫，猪只全面扑杀，所有的投入一夕之间血本无归、家里甚至负债。”面对家中的困境，孝顺的敏龄早早就懂得要努力赚钱，为家人分忧解劳，一份薪水不够，就再多打份工。

婚后的敏龄，仍是在正职与兼职间来回地忙碌，她回想说着：“当了妈妈之后，想给孩子们更好的生活，多打份工赚钱是我直接的作法。但是工作太忙，让我没有时间去陪家人玩，也舍不得花钱出国。除了美容技术，我没有心思去做任何其他学习，更不要说去思考如何改变。最划不来的是因而忽略了孩子们的健康问题。”

拥有二个儿子的她坦言：“孩子们经常成为班上的流感指标，往往是第一个确诊，最后一个痊愈！对他们很愧疚的是，长久以来都是看诊后，用药物压制症状了事。”“加上因为自己个子不高，就一味地给孩子们大量补充牛奶，希望他们可以长得更高。没想到小儿子小学时，滑直排轮跌倒就骨折；国中时，跑步跌倒又骨折。这才让我意识到孩子是否缺乏好的营养，当时脑中立即浮现曾经听过的营养免疫学观念。”

敏龄接着谈起：“刚开始听到丞燕，只觉得这家公司不太一样，总是在讲营养免疫观念。当时没太上心，想不到听着听着，在关键时刻派上用场。不只孩子，连同家人在改以植物性营养的调整后，远离了各种健康上的困扰！”“以前的我总排斥去进一步了解与学习，因为心态上就是被局限在担心请假就会减少收入！自从我为了家人的健康，决定走入丞燕并上课学习，发现丞燕不只能为人们带来健康，也是一个自己当老板的事业机会！我看到许多丞燕人可以一边工作一边玩，感到不可思议！因为我从没体验过这么自由的工作型态。”讲到这里，敏龄突然慨然道：“原本我以为妈妈也不爱玩，没想到她完全爱上丞燕的旅游！第一次带妈妈出国就是挑战皇家加勒比游轮之旅，妈妈超级兴奋，到处去跟人家分享讲不停。妈妈也很喜欢看韩剧，去年带她参加丞燕韩国济州岛之旅，吃了超多地道美食，穿上韩服走进韩国村，就像走进了韩剧！”因为丞燕，让敏龄为辛苦一辈子的妈妈圆梦了。



提到敏龄最崇拜的昭妃博士，她侃侃说起：“我是一个绝对不可能追星的人，但昭妃博士每次来到台湾演讲，我真的就像追星一样不错过任何一场活动。记得第一次见到昭妃博士，她说：‘我从来不去想别人可以给我什么？而是想着可以给别人什么。’这句话真的打动了我，像说进我心里。”因为在敏龄的人生中，做任何事的动机，从来都不是为了自己！

敏龄感动分享道：“因为丞燕带给全家人健康的生活，才让我有了动力以丞燕事业为起点，勇敢去探索人生中的其他可能！”“在丞燕事业中，不用再被工作室绑住，整个城市都是我的办公室；不用再单打独斗，整个团队都是彼此的教练兼伙伴共荣共好。”“丞燕更让我重拾学生时代所缺乏的多元学习，知识的拓展让我拥有自信，有底气在同学会邀约时，直接回复一定参加也不迟疑！最珍贵的是，因为丞燕事业，让我尝试为自己而活，即使努力工作，也要记得享受生活！”

以前的敏龄总认为没时间、也没必要改变。而现在的她不仅接受改变，并挑战任何能让自己变得更好的改变！“在韩国济州岛之旅回来之后，就立志上钻石！想让自己像韩国晚宴中登上舞台的成功伙伴一样闪闪发亮！很高兴我做到了！”敏龄也因此特别感谢一路相挺的伙伴们：“感谢有团队伙伴们支持与鼓励，让我说做就做，成为钻石经理！也特别感谢老公汉坪，在事业经营的路上，是永远为我应援的神队友！”

当敏龄沿着人生的道路一路奔跑，家人是让她全力以赴的动力，而在丞燕遇见更好的自己，正是她努力拼搏的最佳报酬。

人生箴言——“最甜美的事就是改变。”

丞燕——遇见是幸运、携手是福祉

钻石经理郭悦仪·谢忠桃伉俪专访



郭悦仪·谢忠桃伉俪小档案

来自：马来西亚

专长 & 嗜好：帮助别人、唱歌、
享受和家人在一起的时光

梦想：自由自在

与丞燕同游：东京、北京、澳门、
深圳、上海、韩国、皇家加勒比游轮、
泰国普吉岛、大阪

“能够遇见丞燕、使用丞燕产品、经营丞燕事业，是我和我家人们的幸运和福祉。”身为三个孩子的母亲，新晋钻石经理郭悦仪在访谈期间一再提及她对丞燕的感激之情。从最初认识丞燕到最终将丞燕事业奉为终身事业，悦仪经历了一个从无到有、循序渐进的蜕变过程。

早在2005年，悦仪便接触了丞燕产品和营养免疫学。“我和孩子们的身体抵抗力都比较弱，平时一有个风吹草动，就都乌泱泱病倒了；一个月感冒个几次，都可以说是司空见惯了。”听上去颇为自责的悦仪继续说道：“在一次和我的一个同乡朋友日常聊天时，谈及健康问题，我提到了经常吃药真的是太损害身体了，俗话说‘是药三分毒’，还是得想办法提高身体的免疫力才好。朋友不但没有敷衍我，开始认真和我介绍营养免疫学以及平时注重通过健康饮食和运动来呵护健康的重要性。这是源自她本人的亲身体会，我自然信服。于是为了自己和家人们的健康，我开始学习营养免疫学，在切实践行营养免疫学的理念并注重营养均衡的饮食之后，我们全家人的身体素质真的‘更上一层楼’了！”说到这里，言辞间洋溢着欢喜之情。

除了健康，悦仪提到丞燕事业还带给她另一份安全感——经济的倍增和自主。“在刚接触丞燕时，我其实并未立即选择加入，彼时想着起码要对这份事业先足够了解才行。所以大概在连续使用了一年多的丞燕产品之后，我才开始从兼职做起，一步一个脚印，边实践、边学习，在充分认识到丞燕事业，是有着科学依据作支撑、和每个人切身利益息息相关的健康事业后，最终决定全职经营丞燕。就这样水到渠成地成为了丞燕大家庭里矢志不渝的一份子。

“在经营丞燕事业之前，我是一名家庭主妇，全家5口人的生计，全仰仗我先生一人工作。‘手停口停’的危机感其实一直萦绕在我的心间。直到我开始稳步经营丞燕事业，这份危机感才逐渐消失。凭借着这份事业收入，我的三个孩子都顺利完成了学业，我们还买到了自己心仪的房子。除此之外，还能和丞燕一起前往世界各地旅游。”经济和物质方面收获到的“多姿多彩”，也是悦仪家人逐渐认可她丞燕事业的原因之一。

“起初，虽然家人们并没有很反对，但因为要出门学习、参加活动 and 分享，留给家里人的时间逐渐变少；加之他们尚不了解我是在打拼一份属于自己的事业，所以并没有给予我很大支持。但后来随着全家人健康得到改善和我渐渐有了更多的收入，他们终于认识到了这份事业的价值和潜能。于是最终赢得了他们的鼎力支持。”



人前的成功离不开人后的坚持和努力。无论是谁，成就一番事业，都不会是一帆风顺！悦仪也没有羞于谈论自己遭遇的挫折：“我首先遇到的一大挫折就是学习营养免疫学。因为学历不高，对细胞是如何组成身体各个器官此类专业知识，学习起来很困难。但我会想着法子主动去学习：参加昭妃博士的每一场讲座；遇到疑难点，主动去请教前辈伙伴们……渐渐地，对营养免疫学的掌握就能融会贯通了，接着再去和别人分享时，就能更清晰地输出自己的观点和见解，易于对方理解。其实在和别人分享时，也是一个教学相长的过程，能进一步加深自己对营养免疫学的理解。”

“一路走来，我也遭受过很多的拒绝和质疑，但我从不气馁。因为我坚信我分享的是科学、是真理。即使别人不能第一时间就理解，随着多次的分享和讲解，他们总有一天会明白的。”谈及此，她大方分享了自己将丞燕事业越做越好的几点心得：“第一要‘每会必到’——争取不落下任何一场昭妃博士的讲座，因为每一场都能有不同的收获；其次要善于向前辈们讨教经验和向后辈们学习新兴事物；当然，始终保持学习的主动性和自我提升意识才是重中之重。”

访谈接近尾声的时候，悦仪重申了她对昭妃博士和丞燕的感激之情：“对我来说，昭妃博士就是‘传递健康的天使’；预防是小钱，治疗是大钱，感谢昭妃博士一直致力于预防科学的研究和向普通大众普及预防科学的重要意义。另外，丞燕事业让我不仅照顾周全我的家人，还能让我有余力帮助更多的人，赢回健康、收获幸福。每每念及此，我都会觉得成就感满满！”

人生箴言——“不要与他人相比，只要超越自己。”

勇于改变

钻石经理梁少芝专访



梁少芝小档案

来自：马来西亚

专长 & 嗜好：友好、耐心、学习、旅行

梦想：财务自由、时间自由、
和丞燕一起环游世界

与丞燕同游：巴黎、伦敦、上海、
北京、维也纳、捷克、东京、瑞士、
台湾、北海道、荷兰、多伦多、纽约、
首尔、澳门、深圳、洛杉矶、
拉斯维加斯、皇家加勒比游轮之越南、
普吉岛、大阪、三亚、葡萄牙、济州岛

爱，带给人改变的勇气。对于新晋钻石梁少芝而言，是她对孩子们的爱让她敢于转换职业跑道、投身丞燕事业。

少芝曾经是一名工程师，工作不仅繁忙不堪，还时常需要海外出差，鲜少有时间陪伴当时才三岁和一岁的两个女儿，对此她总感到心中过意不去，更不时挂念着经常生病的大女儿。庆幸的是，她的经理向她介绍了丞燕。

于是，她开始学习营养免疫学，并运用所学知识照顾家人的健康。一年后，她发现女儿没那么容易生病了，这增强了她对丞燕的信心，亦开始向家人和朋友分享营养免疫学。就在那时，她的先生鼓励她兼职丞燕事业；于是为了女儿，她决定接受先生的建议开始丞燕事业。

少芝坦言：“每次女儿要去幼儿园时她都抱着我哭，相信每个妈妈都会为此感到心痛，但我无法一直请假送她上学。所以我的梦想是拥有时间自由，这样我就可以任意安排自己的工作时间，方便接送女儿上下学。”

在兼职丞燕事业仅仅一年后，少芝便有所斩获；虽然为此深受鼓舞，但最终让她鼓起勇气全职经营丞燕事业则是因为一个小插曲。

“有次，我4岁的女儿给我看了她的作品，但我不敢相信那是她画的，因为太漂亮了！所以我让她再画一遍，她原样画出来了。”少芝感叹地摇了摇头说：“身为一个母亲，我真是太失败了。我女儿可以画出这么漂亮的图画，我却对此全然不知，因为我根本没有时间去陪伴、了解她。”这件事坚定了她辞掉工程师工作的决心，并于2005年开始全职经营丞燕事业。

在经营丞燕事业的20多年里，少芝取得了很大的个人成长。她谦逊地分享出几点经营心得，送给所有刚起步的丞燕伙伴们。

整个访谈过程中，少芝一直在强调“勇于改变”的重要：“我们一定要勇于改变、接受新挑战。对我来说，从原本天天只接触计算机和机械转变到每天和很多不同的人打交道，并不容易。但我还是很开心自己在20年前勇敢地改变了职业道路，正因如此，现在我才能享受生活。如果想要度假，随时可以出发，因为我可以自由安排自己的工作日程，不受固定工作时间表的束缚，也不用担心剩余年假够不够。”

学习更对于发展丞燕事业扮演着很重要的角色。“如果有什么是我们不会的，我们就去学。在开始接触丞燕事业时，我是从零开始的。我参加了很多丞燕举办的课程，并从中学会了怎么扩大社交圈、如何分享、达成交易等等很多东西。



“不断学习、不断成长。营养免疫学的相关科学理论持续不断地在更新、进展，所以我也要跟上脚步，学无止境。我会反复认真聆听昭妃博士关于营养免疫学的教导，并重复研读其中的各种知识信息，以确保我的理解正确。每当客户向我寻求帮助时，这些知识就能派上用场。我的团队还整理并保存了昭妃博士一直以来的分享内容，以便我们在解答客户询问时进行参考。”

分享是拓展丞燕事业的基石。“全心全意、真诚地进行分享。不要夸大其词、也不要咄咄逼人，这样才可以赢得客户的信任并和他们建立融洽的关系。这些年来，我的很多客户都成为了我的好朋友；甚至一些客户已经长大成人并结婚了的孩子，也成为了我的客户。事实上，我有很多新客户都是老客户推荐过来的。我很感激他们一直以来的信任和支持。”

积极分享对于丞燕事业的发展也极为重要。“当我仍在兼职丞燕时，几乎每天下班后都会出门见客户，甚至周末也不例外。”

遭遇拒绝在经营丞燕事业的过程中是免不了的。“遭受拒绝时，冷静处理。告诉自己，任谁都会有被拒绝过的经历，自己也不拒绝过其他人，不是吗？不要灰心、继续寻找下一个潜在客户。那些拒绝过我的人们总有一天也可能需要我，至少他们知道了丞燕，如果哪一天他们有需求，就可以来找我。所以即使他们现在拒绝我也没关系；我会等着他们。”少芝笑着说道。

拥有耐心是有回报的。“我曾经约一位潜在客户见面，尝试了超过十余次，但总在最后一刻出现意外，导致会面失败。这个时候，很多人往往会选择放弃，但我没有。当我们最终见面时，她从我这儿下了一笔大订单。如果当时我放弃了，那我就做不成这笔订单了。即便是10年后的今天，她仍然是我的客户。”

最后一点也同样重要，你可以放慢速度但不能停止脚步。“不要停下来。专注于你的梦想，并设定目标来实现它。在经营丞燕事业的过程中，或许你的付出无法立即看到结果，也可能最初你每天都需要会面客户，但最后你一定达成目标。”

对少芝来说，除了时间自由和有经济能力送孩子出国留学、购买新房和土地之外，更重要的是她收获了自身的成长，例如：学会了如何维持健康、与他人沟通交流以及保持积极乐观的态度。

“我很感激，除了能够为身边的人带来健康之外，我还能成为别人的知心朋友、陪伴他们度过人生中的艰难时刻，这让我的人生变得更有价值、也更充实。非常感谢丞燕带给我的所有美好！让我们一起努力下去，加油！”

人生箴言——“想改变他人之前，先改变自己。”

别轻信引人注目的流行语！



可曾想过为何官方对那些如雨后春笋般不断冒出的品牌和流行语未加以约束吗？这是一场猫捉老鼠的游戏——对其中一个进行监管，另一个就会神奇地出现、趁机钻漏洞。面对这样一个混乱无序的局面，消费者通常无法辨别真实或虚假。眼看这些公司愈加利用消费者专业知识的不足而日益猖狂，是时候用知识来装备自己了！请记住这条黄金法则：如果听起来好到令人难以置信，多半就真的不可相信。



流行语：后生元促进肠道健康

曾经，益生菌和益生元在市场上掀起了一阵热烈关注和讨论，但现在又出现了一个新角色——后生元。

益生菌是对肠道健康有益的活细菌和酵母菌。人体的肠道内原本就应该有这些有益菌的存在。

益生元是肠道有益菌的食物，可促进这类微生物的生长。如：膳食纤维即是一种常见的益生元。

后生元则是肠道细菌消化益生元后产生的分解产物。

然而，有些益生元和益生菌产品可能会引发消化问题，如：腹胀、胀气和腹泻；尤其是对患有肠易激综合症的人而言。后生元研究尚处于初步阶段，需要更多的研究来了解后生元产品可能具有的副作用。

但你可以不用理会所有围绕在益生元、益生菌和后生元的种种混乱话题。对于肠道细菌而言，来自植物性食物的膳食纤维就是最好的！补充更多纤维的一个简单做法，是洗净水果并连皮一起吃。



流行语：荷尔蒙平衡

当下有一种健康趋势，着重在“荷尔蒙平衡”的概念上。主张一旦荷尔蒙失衡，即使内分泌检查结果无异状，患者依旧可能出现全身乏力、痤疮、头痛和体重增加等症状。然而，这样的观点散发着危险信号！很可能是“伪科学”，因为它过于简化了体内荷尔蒙复杂的调节机制。对于“荷尔蒙平衡”，目前还缺乏足够且可信度高的科学研究证据足以支持。

人体会不断调整产生的荷尔蒙类型和数量。当你缺乏睡眠或感到压力时，身体产生的荷尔蒙与你休息充足和心情愉悦时所产生的荷尔蒙是不同的。市面上没有任何产品可以知道你是否缺乏睡眠，或者你是感到快乐还是深感压力。如果一款产品声称它可以直接影响你的荷尔蒙平衡，那么最好对其保持谨慎观望态度。这样的产品可能会扰乱荷尔蒙平衡并造成伤害，在某些情况下，这类产品本身甚至可能额外添加了荷尔蒙。



流行语：提升能量

许多产品声称可以“提升能量”。然而，大多数声称具有这种功效的产品往往含有大量某种类型的兴奋剂，例如：高剂量的咖啡因。通常，这些兴奋剂以天然成分作伪装。例如：瓜拿纳、耶巴马黛和瓜尤萨都是天然富含咖啡因的植物，可惜很多人并不清楚这一点。想要获得更多的能量，最佳方法不是寻求这类产品，而是应透过更健康的饮食、更多运动锻炼和更充分适当的休息，让身体从整体上变得更有活力、更健康。



流行语：无添加糖

低糖的食物不一定意味着它更健康。很多时候，这些食物里的糖是由人造甜味剂替代的。人造甜味剂本身就存在一系列的问题，例如：导致体重增加以及大幅增加罹患代谢综合征和2-型糖尿病的风险。



流行语：免疫支持

免疫系统在微妙的平衡中运作，不应受到人为不必要的刺激。标榜具有“免疫增强”功能的产品通常含有维生素或草本植物。然而，尽管是天然的草本植物，也可能具有未知的副作用；而维生素虽然可以支持免疫系统，但此效用只有透过完整植物性食物获取才能发挥，或只适用于严重营养不良

的人。对于身体健康的人而言，几乎没有证据表明维他命药丸能显著影响免疫反应，这实际上是令人宽慰的。对于任何宣称能“刺激”或“增强”免疫功能的事物都应抱持谨慎的态度。因为任何会引发过度免疫活动的事物都可能弊大于利，可能导致其他并发症，甚至是自体免疫疾病。

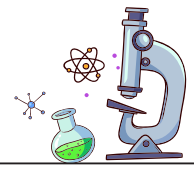
照顾免疫系统的最佳方法，是透过摄入富含营养的植物性食物，给予其滋养和呵护。蔬菜和水果等完整植物性食物才是真正的免疫增强剂。



流行语：活性炭

活性炭在限定的时间内具有一定的用途，主要用于治疗毒物摄入或毒物摄入性的中毒。在这类情况下，急诊室医生会在患者毒物摄入后的一小时内使用活性炭，理想情况下，此时仍可赶在毒素被吸收进血液之前，让活性炭在胃中完成对毒素的吸附。

除此之外，有关活性炭具有其他用途的证据则十分有限。活性炭既不能解除宿醉，也不能帮助身体“排毒”，因为它只能吸附与之有直接接触的毒素，而无法吸附身体已经从消化道吸收的毒素。活性炭无法美白牙齿。添加了活性炭的餐食也不会变得更健康——实际上，它可能还会使你吃下的东西变得不健康。因为活性炭对于吸附物是来者不拒的，这意味着它会吸附掉食物中的营养物质，同样也会吸附掉药物，使它们的效果大为减退。若大量摄入活性炭，还会阻塞肠道。



流行语：适应原

适应原通常指的是某些草本植物或药剂，以非特定的方式帮助身体系统恢复活力或应对压力。这个广泛的定义几乎可以适用于任何声称对身体有益的产品。从科学的角度来看，单想证明某个物质是适应原，更不用说去理解它对身体的影响，不仅非常困难，甚至可以说是不可能的。因此，如果你在吃了一颗苹果后感觉非常良好，不如就称这颗苹果为“适应原苹果”。（谁知道呢？也许这样称呼后，苹果会变得更好吃！）但如果遇到声称是适应原的草本植物，最好检查一下它们是否与其他药物存在可能的相互作用或过敏反应。



流行语：医美级护肤品

人们对医美级护肤品时常表现出相当大的关注和兴趣，却也对这类产品存在着一些错误的观念。在官方认定中，“医美级”产品和在任何商店都买得到的一般护肤品之间并没有正式区别。“医美级”这一术语并未受到官方监管，产品制造商可自由使用，而无需获得批准或进行额外测试。这只是一个营销术语，旨在营造一种该类产品效果更好的印象。说穿了，只要可以在不需医生处方情况下买到的产品，都只是一般的护肤品罢了。



流行语：护肤品中的干细胞

许多护肤品中的干细胞来自植物。使用植物干细胞的潜在好处并不是因为它们可发挥类似人类干细胞的作用。植物的确含有许多对人体健康有益的化合物。但在产品中的这些植物干细胞并不完整，且不是活的。即使它们是活的，对身为人类的我们而言也毫无用处，因为我们是人类，不是植物。



流行语：益生菌面霜

许多护肤品牌声称可以“重新定植”或帮助“重新平衡”脸部皮肤上的微生物群。然而，这里存在很多问题。关于益生菌疗法的研究主要集中在肠道，而非皮肤。皮肤上和肠道内的微生物群存在着极大的差异。因此，对肠道有益的细菌，和对皮肤有益的细菌当然也是不一样的。

此外，护肤品中的大多数益生菌都已经死亡——它们基本上是被涂抹在皮肤上的死菌。毕竟，大多数护肤品都含有防腐剂，这会抑制包括有益细菌在内的细菌存活。活细菌，即使是有益细菌，都可能带来潜在风险；特别是如果皮肤上有小伤口，就可能会导致感染。如果益生菌在皮肤上起不了作用，更谈不上具有平衡皮肤微生物群的功效。



流行语：皮肤排毒疗法

从医学角度来看，不存在所谓的皮肤“排毒”这一说。皮肤不需要排毒，也没有相关的排毒机制。出汗虽然可以排出水分，但并不能清除体内的杂质或其他有害物质。身体能够透过肾脏、肝脏、淋巴、脾脏和免疫系统自然地排除毒素。若想要清除皮肤上的污染物、油脂和污垢，你只需好好洗脸即可。

过度清洁或过度去角质实际上可能会损害皮肤，使其变得脆弱、受损并易发炎，从而导致痤疮的产生。

相反地，从一开始就好好保护你的皮肤，别让它受到损伤。例如：使用防晒霜来帮助皮肤抵御阳光紫外线所造成的伤害。



流行语：经临床测试、有研究支持、医生推荐

这些术语并不需要受到官方监管。仅仅是为了营销目的而使用。“经临床测试”意味着产品曾被提供给客户进行测试——但不代表它经过了与药物相同水平的临床试验。“有研究支持”意味着进行过一些研究，但这些研究不一定是针对产品本身进行的，可能相关程度非常微小、研究也不见得

支持该产品，甚至可能是低劣草率的研究。“医生推荐”这个字眼则是只要有任何一位医生推荐过该产品就可以这么标示，无非是一种用来刺激销量的策略。



流行语：纯天然

仅仅因为某种物质是天然的，并不表示它就会更好，或是对你有益。有很多东西虽是天然的，却可能使人致命。食品产品上的“纯天然”标签也是非常具有误导性。目前没有对产品标签上使用“纯天然”一词的相关规定。人们会认为这样的标签意味着健康且无添加剂，但事实绝非如此。例如：施打了激素和抗生素的肉类，仍然被认定是天然的。护肤产品方面，只要有极少一部分成分须源自植物或采用其他天然成分，就可以符合“纯天然”这一标签。



擦亮双眼，一举挥开毫无意义的营销术语！

在探索令人眼花缭乱的保健品和护肤品世界时，明智的做法是青睐那些不过分夸大宣传其产品的公司。一家更注重产品质量和品牌信誉，不采用天花乱坠营销术语的公司，反而可能更值得信赖。检视一家公司的历史和声誉是至关重要的。如果它在全球都有运营，那就更好了！这意味着它必须遵守多个国家的不同法规。请记住，仅仅因为一个产品听起来科学并不意味着它更好。在这个复杂的市场环境里，“明智地选择”意味着在选择产品时，首先衡量的应是一间公司的诚信，而非华而不实的宣传流行语；这间公司是否始终以真诚的态度致力于确保消费者的健康，而非花心思在空洞的产品宣称上，才是身为消费者的我们应当重视的。



“教育·传递”专栏文章由
张艺懿医生撰稿。

找一份与人生价值契合的工作



有一句经久不衰的格言：“工作是为了生活，而非生活是为了工作。”然而对多数人而言，繁重的工作往往使得他们无暇顾及生活。的确，透过劳动获取自身所需以及照顾所爱之人，无疑是高尚的。辛勤劳作是生活里不可避免的一部分，也是人们赖以生存的支柱。但难道这就代表你必须盲目牺牲宝贵的时间去从事任何工作？毕竟，时间不仅如金子般珍贵——它更是生命的本质。

如今，“工作过劳而薪资不足”不仅仅是单纯的哀叹，对许多人来说更是司空见惯却无可奈何的情况。身处在一个生活成本不断攀升而薪酬却远远落后的世界里，人们很容易感到自己受困于一个“剥削多于授权”的社会机制。尽管看着组织机构从中受益，就算对现状感到不满，也很少人愿意去挑战或改变现状，因为担心可能会因此带来的后果。

然而，创业的诱惑在召唤。想象一下，成为自己命运的主宰者，打造一份与你核心价值相符的事业，以及一个让工作服务于理想抱负而非凌驾其上的生活方式。

每个人的人生旅途都是独特的——由个人的梦想、热忱和环境等因素所塑造。然而，无论选择哪条道路，真正的成功都离不开坚定不移的全力投入，这是放之四海而皆准的道理。如果不愿意再继续那种努力不懈工作也得不到明确回报的工作模式，那么是时候该自我反省了。你准备好重新调整，把努力用在真正对你重要的事情了吗？

在这样自省背景下，向你介绍丞燕事业的愿景——一个不仅尊重工作本身，且尊重其背后理念和出发点的工作模式范例。



工作为丰富人生，而非仅为生存

工作不应该只是生存的工具；还应该是丰富人生的途径，与你的热忱、爱好和健康紧密相连。关键在于将你的职业努力与个人志趣结合，确保每天的辛劳付出都与你更广泛的人生目标相符。工作不应独立于生活之外，而应将其视为构成你人生故事的一个和谐篇章。每个专注工作的时刻、每个坚守的价值观以及付出诸多努力后产生的连带效应，都是在谱写你人生故事和渴望留给后代志业的延续。



自我掌控和自主的事业

每个人的人生道路都是由过往经历、选择和梦想所编织而成的独一无二存在。在丞燕，我们赞扬这种独特性，倡导个人的自主和主动性。以单亲妈妈安娜为例，她在丞燕找到了适合她的事业。丞燕事业的灵活性使她能够平衡自己的职业抱负和家庭责任，可以根据自身需求制定工作时间。还有约翰，一个怀抱远大抱负、已经准备好开启事业的年轻人，丞燕事业让他可以全身心投入工作，争取获得好成绩、朝着成功迈进。丞燕为这两类人以及有着其他需求的人们提供一份理想的职业。让想要自行创业、拥有自主权的人，可以自由选择符合自己需求的方式来经营这份事业。在丞燕，你享有决定自己如何参与这份事业的自由，确保工作是为了满足生活而不是要凌驾生活。唯有生活和工作彼此相互调和，人生方能活得精彩，而非严重失衡！

热忱驱动的事业

在丞燕，你可以自由决定工作时间！但就像人生中大多数需为之努力的事物一样，投入越多，回报就越大。想想时下的普通上班族，他们每天为工作至少投入八个小时、每周至少五个工作日。这可是一生中相当可观的一部分。足以凸显选择一个与你核心价值观和人生原则相匹配的职业，是多么的重要！

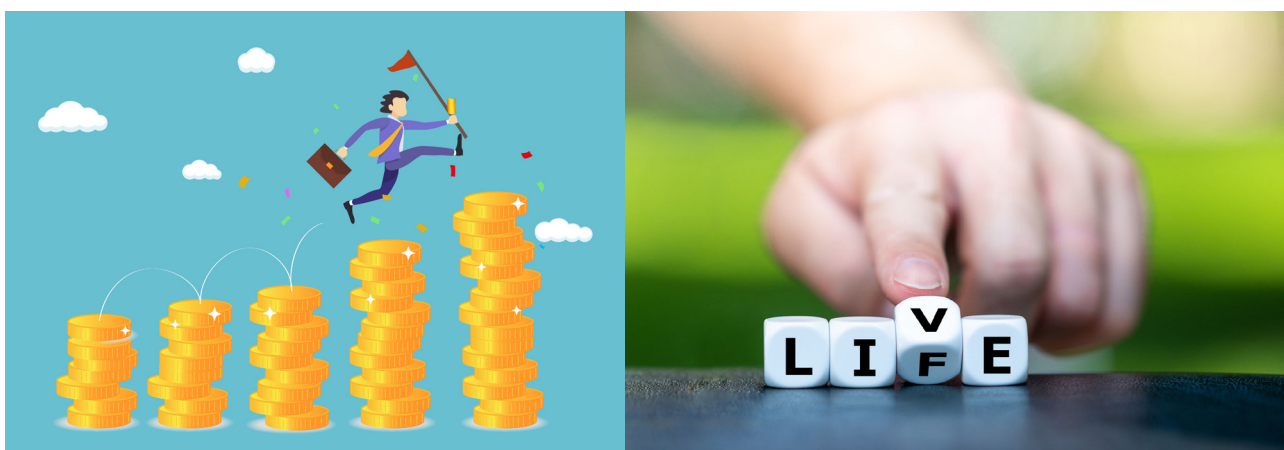
回溯一下内心深处的信念。如果目前的职业不能与之产生共鸣，那你很可能已枉费了大量的时间，却未能忠于自己。遗憾的是，很多人都处在这样的境遇里。并非对此妄加评论，但令人沮丧的是，无数的专业人士为了生计，不得不妥协了自己的价值观！



时间无疑是你最宝贵的资产。因此，将其投注在方向明确的努力目标非常重要。以詹姆士为例，他对优质的健康教育和自然智慧力量充满热情。他投入丞燕事业，并专注于利用自然成分的益处来促进健康；他在丞燕投入的每一刻都是致力于透过科学知识推动健康的一种体现。

现在，预想一份能反映你个人价值观的工作。这份工作的性质可能依然具有挑战性，但每一刻的投入其中，都能成为体现你个人价值的见证，摆脱在职场上的种种受限。许多人选择职业是基于现实需求或高薪诱惑。然而，当工作与个人价值观相契合，所具有的改变力道绝对是锐不可挡的。当个人信念与工作之间存在深刻的联系，往往铸就出非凡的成果。

在丞燕，我们的愿景很明确：提升人们的健康和对健康知识的掌握。我们的目标，是透过我们独特的工作模式，赋予人们实现财务独立以及为后代创造事业机会的能力。我们不断在寻找与我们价值观相契合的人。



财务自由

传统的雇佣制度往往遵循一种扭曲的原则：员工投入了无数的时间和精力，却发现他们的报酬并不能真正反映他们的付出。员工们常常感到自己被困在这样的制度中：他们不断被要求付出更多，但他们的劳动成果却绝大部分仅受益了他们的雇主。让我们设想一个世界，在那里，财务自主不再是遥不可及的梦想，而是可以实现的现实。真正的财务自由，应在于你所贡献的勤勉努力和创造力可直接与你的收入相匹配；而在生活中出现需要你亲自参与时（无论是孙儿出生还是其他人生中的重大事件），能够暂时抽离工作，亦不会对你的事业产生不利影响。这才是真正的财务自由！

世代传承的机会和志业建立

我们对成功的定义超越了个人的成就。世代传承是我们愿景的核心。主流的社会常态是无数专业人士日以继夜地为大型企业做出贡献，但他们的下一代却要重新开始，且往往面临着和前人相同的挑战。我们挑战这种工作模式。在丞燕，我们建立的志业不是短暂的；它不仅是为了自己，更能让子孙后代同样受益。如果下一代希望继续传承下去，前人的智慧、培育的人脉网络以及积累的财富都能成为他们延续并发扬下去的基石。

在丞燕，我们对未来的愿景与展望：让事业成就不会随着时间推移而消退，而是可以为子孙后代铺平道路。与许多传统工作短暂的生涯性质不同，我们的使命是提供一份可持续的志业。你在这里建立的一切不仅可获得眼前的回报，更是为后代创造一份能永续传承的事业机会。

丞燕事业的精髓在于“掌控自主权”，这对我们来说并不是一个跟着流行的说法，而是一个真诚的承诺。看看莉莎的故事。曾经，她被困在千篇一律、犹如例行公事的工作中，直到接触丞燕事业，她发现了自己对于教学方面的热情。她在丞燕展开的不仅仅是一条个人成长之路，更是对未来的塑造、对创业者的引导；这份事业为她的人生带来价值。



我们的价值观是宏伟的：它是对健康、知识、财务自主、个人责任以及一份永续持久事业机会的承诺。我们有着明确的双重志向。首先，透过明智的选择和教育分享，促进人们的健康。其次，创造一个领域，让每个有抱负的人，能够真正为自己、为社会，做出一些真正有意义的事情。但仍然是那个问题——是什么驱动着你？哪些原则与你的核心价值产生共鸣？它们又是如何体现在你的日常生活中，无论是个人生活还是职业生涯？

丞燕不是一个企业，是一种革命，一处安身之所；在这里，像安娜、约翰、詹姆士和莉莎这样的人都可以开拓出自己的一番天地，活出他们真实的自己，用他们坚持不懈战胜困难并取得成功的故事，激励身边无数的人。我们是所有寻求事业里程碑与深刻个人满足感的人的灯塔。我们邀请你成为这份不断发展的传奇的一分子。在这里，每一天都是对信念、抱负以及世代传承的庆祝！



“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、错误的资讯一经产生，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。

我为什么瘦不下来？



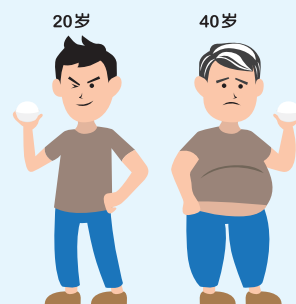
很多人都经历过减重时体重起起伏伏的无奈，无形中让人觉得压力好大！好像多喝口水体重都会升回来。赶快读下去，一起甩掉减重的心理负担，让身心都轻盈！

烦恼

年轻时我就算吃下一碗饭还是可以保持苗条。现在即使每餐坚持只吃一碗饭（多一粒米都不行！），为什么还是变得更重了？

解答：

啊！岁月不饶人。回想一下年轻时——就算你前一晚玩通宵，第二天仍然可以正常作息！你可以徒步旅行或购物狂欢一整天，也不会觉得疲惫。但随着时间的推移，你的就寝时间可能从凌晨2点提早到晚上10点就困得不行。现在，你不再四处奔波，而是悠闲地放缓生活的脚步。随着年龄增长，你的行动可能逐渐变得缓慢、不再像年轻时那样活跃，而这也是你的细胞面临的情况。



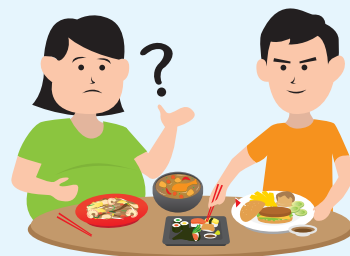
随着年龄增长，你的新陈代谢会减缓。接着就是细胞更新团队——它们曾经是不眠不休、修复你身体磨损的超级英雄，但随着时间流逝，它们似乎跟你一样习惯在工作之余休息一下喝杯咖啡。别责怪它们！我们每个人都需要时不时休息一下。且别忘了还有个有趣的部分——身体的运动强度也降低了！随着岁月的积累，你的身体可能会决定在做跳跃运动时不像过去那样拼命，而是放轻松一点，兴许是因为一些关节僵硬或肌肉疲劳的部位，在表达抗议的关系。



那么，这一切意味着什么呢？嗯，所有这些变化表明你的身体需要用来维持运作的热量开始变少了。要维持与年轻时相似的体重，调整饮食摄入量变得至关重要。降低热量摄取是一个很实用的策略，可以适应你身体不断变化的需求，并抵消新陈代谢变慢、细胞更新速度降低和身体活动量减少的影响。因此，如果你继续摄取与年轻时相同的热量，体重增加是逃不了的结果！

烦恼

老公和我吃相同份量的食物。我横向发展了，但他却没有。为什么呢？



解答：

这是因为你的体型比他小！体型的大小影响着一个人需要多少热量。体型越大，身体就需要越多热量，因为体内有更多的细胞和组织需要供给能量！以婴儿和孩童为例，他们的体型比成年人小，所以需要的热量也较少。你不会给你的孩子和你先生一样多的食物，对吧！然而，体型大小并不是决定你需要多少热量的唯一因素。



许多人可能对青少年可以吃很多也不会变胖而感到羡慕。他们的胃口似乎是一个无止境的黑洞，随时能把家里的食物吃个精光！在生长和发育阶段，身体正在积极参与新细胞和骨骼的建构。在青春成长阶段，对于男孩子来说，每年身高平均可增长约3.5英寸！对于女孩子来说，她们的身高每年也会增长约2到2.5英寸。为了支持这种程度的生长，他们需要大量的热量，且绝对比已经生长发育完的成年人们需要的还多。

有趣的是，肥胖或超重的人实际上需要比正常体重的人更多的基础热量。这是因为他们拥有更多的脂肪，要知道脂肪仍然是一种组织。他们拥有的组织和细胞越多，需要的热量也就越多；但与此同时，由于超重他们身体每磅体重能消耗掉的热量却较少，而这对减重没有帮助！

烦恼

我和我的室友年龄和体型都相同，我们的活动程度相似、几乎吃相同的食物、食量也差不多。然而，我的体重持续增加中，但她却保持不变。怎么会这样呢？



解答：

尽管你和室友可能年龄、体型和活动程度都相同，但即使是双胞胎也不会完全相同，不是吗？表面上你们可能看起来相似，但实际上两个人可能是完全不同的情况。不能单凭几个因素来判定！还有很多其他因素也会带来影响，例如：身体组成的不同。

身体组成指的是身体中非脂肪量（肌肉和骨骼）和脂肪量的占比。当你站在体重秤上时，秤上的数字只是透露了你的体重，但它并不能区分你体内脂肪、水分和肌肉等其他成分的占比。体重相同的两个人可能拥有截然不同的身体组成，这导致他们身体的新陈代谢率也会有所差异。



其中一个最重要的因素是肌肉与脂肪的比例。肌肉和脂肪在密度、结构和功能方面都有着明显的区别。关键的一点是，与脂肪组织相比，肌肉在新陈代谢上更为活跃。这意味着即使在静止休息时，肌肉消耗的热量也会比脂肪多；也就意味着身体里的肌肉比例越高，静止代谢率就越高；静止代谢率（RMR）是指身体在静止的休息状态下维持基本生理功能所需的热量。

另一个需要考虑的因素是基因。每个人的新陈代谢率都有所不同，有时仅仅是因为基因和个人生理运作方式不同的缘故。

你如何管理生活中的其他因素也很重要。例如：如果你的室友睡眠质量更好且压力较小，她可能比你更容易控制体重。压力可以影响体重的增减，压力增加会导致饮食习惯、新陈代谢，甚至是身体对食物的反应发生变化。睡眠不佳会影响新陈代谢，甚至是饥饿荷尔蒙，使体重更容易增加。

身体内的肠道细菌也会影响体重！每个人的肠道细菌都像指纹一样是独一无二的。新兴的研究指出，肠道微生物群的组成可能对身体的新陈代谢率和整体的新陈代谢都会产生影响。

别灰心！关键是多些运动锻炼，增加肌肉，减少脂肪。当你拥有更多的肌肉，就意味着即使在休息时，你的身体也能够消耗掉更多的热量，这使得体重控制变得更容易！另一个简单的日常习惯是增加饮食中的纤维。纤维有助于培养有益且多样化的肠道细菌群，从而助益整体健康。像蔬菜水果和全谷类食品这样的高纤维食物，也能助你一臂之力，让你拥有更长时间的饱足感喔！



烦恼

为什么我们无法在身体的特定部位选择性地减脂？



解答：

哦！多希望我们能够针对身体的特定部位进行减脂。但遗憾的是，我们做不到。市面上有各种各样关于“燃烧腹部脂肪”或“增强手臂肌肉线条”的广告，试图说服人们为可疑的运动方案买单。很多人认为，多做仰卧起坐就能帮助燃烧腹部脂肪；多做手臂运动便能有助于燃烧手臂脂肪。但事实未必如此。



脂肪是我们身体能量储存的一种形式。身体不希望我们挨饿，所以当我们吃得太多时，多余的热量就会以脂肪的形式储存起来，以便在能量缺乏时使用。幸运的是，大多数人日常都能摄取到充足的食物，多余的能量便以三酸甘油酯的形式储存在脂肪细胞中。

当我们需要额外的能量，如：运动时，三酸甘油酯就会被分解成甘油和脂肪酸，为体内的不同细胞提供能量，但这被分解的三酸甘油酯可以来自身体的任何部位。举个例子，当我们做仰卧起坐时，被分解的脂肪不一定就是腹部周围的脂肪；它可能来自身体的任何部位，很遗憾我们可能会减到不想减的部位！最终，这取决于基因和人体储存脂肪的方式。对于一些人来说，他们的脂肪更容易储存在腹部；而另一些人的脂肪则可能储存在其他部位，如：大腿。哪些部位的脂肪优先被分解也是因人而异。所以，想要减掉腹部脂肪、手臂脂肪或其他任何你想减掉的部位脂肪，最万无一失的方法终究是整体性的减肥。加油，坚持下去！

烦恼

我们都遇见过这类人。他们可以随心所欲地吃喝，也不会花时间健身，但体重却丝毫不见增长。这是为什么呢？



解答：

让我们来探讨“瘦基因”这一潜在的概念以及基因和新陈代谢之间的相互作用。

有些人似乎天生就胖不起来，研究人员认为这些人的身体里可能存在“瘦基因”。科学家认为，这种基因（或基因组合）的某一方面可以透过降低食欲来帮助这些天生瘦子控制体重。也就是说这些苗条的人是因为不太容易饿，所以摄取的热量也较少。



然而，一个人是否苗条并不是单个基因便能决定那么简单；相反地，它是影响食欲调节或新陈代谢效率等因素的基因变异组合。不过，这并不意味着拥有“瘦基因”的人，无论吃什么都不会变胖；也不意味着没有“瘦基因”的人，就无法保持苗条。这其中还有更多其他的因素会造成影响。

体重管理的基本原理是基于热力学定律。如果摄取的卡路里（能量）多于身体所消耗的，多余的卡路里就会以脂肪的形式在体内储存，导致体重增加。反之，如果摄取的卡路里少于身体所消耗的，身体就会转而消耗它先前储存的能量（脂肪），体重就能够减轻了。热力学定律面前，是没有任何例外的！无论遗传因素如何，每个人都遵循着能量守恒这一基本定律，即使是具有苗条遗传倾向的人也是！老天是公平的，当摄取的热量多于消耗的热量，不管是谁体重都会增加。

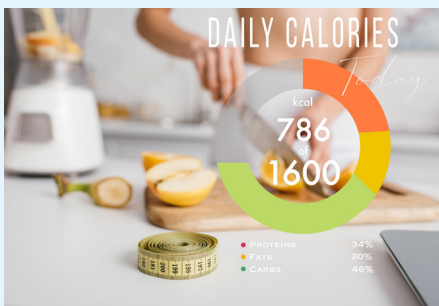
烦恼

我已经吃得很少了，还总是感到肚子饿，但体重却依旧增加。我感觉好像光吸空气都会变胖。这是为什么呢？该怎么办？



解答：

体重增加并不取决于你有多饿或吃了多少，而是取决于热量。只要摄取进的热量少于消耗的热量，人们即使吃了大量食物仍然能减重。另一方面，有些人可能吃得很少、整天饿到头昏眼花，但体重还是增加了！这是因为他们摄取的热量超过了身体能消耗掉的热量。这完全取决于他们所吃食物的卡路里密度（衡量食物相对于其重量或体积的卡路里含量）。



让我们以那些每天需要摄取2,000卡路里来维持目前体重的人为例。如果他们摄取超过2,000卡路里，体重就会增加；摄取少于2,000卡路里，体重就会减轻。要达到每天2,000卡路里需吃进多少食物呢？很可惜，远比你想象的少。例如：只要吃大约四条巧克力棒，就大概是2,000卡路里。如果他们吃了超过这个量或是再多吃些其他东西，体重就会增加。然而，光吃四条巧克力棒就能让他们整天不饿肚子吗？当然不会！所以即使在吃完四条巧克力棒后他们仍然会感到饥饿并找其他东西来吃。另一方面，如果他们吃的是菠菜，他们需要吃下大约285杯生菠菜才会达到2,000卡路里。他们只需吃进其中一小部分，就能感到饱足了。毕竟没有人会在一天内狂嗑那么多的菠菜对吧？

相似的食物在卡路里量上也可能存在很大的差异。食物中有很多隐藏的东西会使卡路里的数字瞬间堆叠上去。来看看两盘外观相似的沙拉，你选择的沙拉酱将大大影响这盘沙拉的卡路里量。通常使用蛋黄酱（就是很多人爱的美乃滋）或酸奶油等成分制作的奶油酱，因其吓死人的脂肪含量而往往具有很高的卡路里密度。另一方面，单纯使用柠檬汁制作的沙拉酱卡路里就低得多了。两者相比，两汤匙柠檬汁仅约7卡路里，而两汤匙千岛酱则有约120卡路里！

食物的体积也不一定与卡路里量相关。此外，很多人往往忽略了液体的卡路里！一杯1,000毫升的奶昔，使用牛奶、奶油和糖等这些美味的成分制作，但卡路里听了却会让人吓到掉下巴……可能含有约1,000卡路里！这相当于你一天所需卡路里摄入量的一半！而1,000毫升的蔬菜汁可能只含约300卡路里。这两种饮料体积相同，也许都可以填饱你的胃，但在体重增加的“贡献度”上则天壤之别！



是想让你的体重成功地持续下降？还是持续数月的因为减重而受挫、整天挣扎于吃与不吃的困扰呢？想要控制体重，就根据食物的卡路里密度和营养价值做出明智的饮食选择吧！

烦恼

间歇性断食是当下最热门的减肥方法之一，而且似乎相当有效。为什么呢？



解答：

这一点解释起来非常简单。间歇性断食意味着有大段时间不吃任何东西，这自然会减少热量的摄取，体重跟着减轻。然而，很重要的一点且需要强调的是，断食并不是掉秤的唯一方法。透过少量多餐的方式同样可以助你达到减肥的目的，并且更有益于健康。值得注意的是，间歇性断食可能会带来疲劳、头痛和便秘等副作用，对于正在使用胰岛素的糖尿病患者或服用高血压药物的人来说更可能存在风险。此外，它也不是一种可长久持续下去的减肥方法，因为断食后，人往往会感到更加的饥饿，最终结果反而是不顾一切地狂吃大餐。



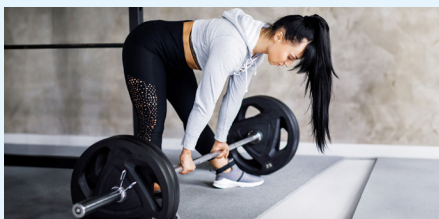
烦恼

为什么举重会让男生看起来大块头，但女生却不会？



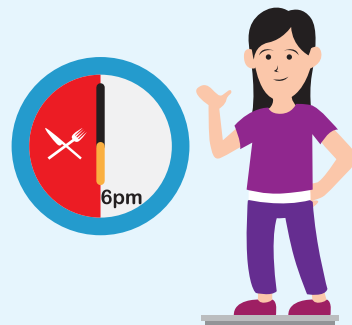
解答：

女士们，除非你像奥运运动员或职业健美选手一样接受训练，并且成天泡在健身房里，否则真不用担心会变成大块头金刚芭比。男性的睾酮含量可高出女性10倍。睾酮在肌肉形成方面发挥巨大的作用。即便如此，对于男性来说，想锻炼出一身健壮的肌肉也是非常困难的。举重的好处很多，例如：强健骨骼，增加肌肉质量、从而提高身体的灵活性，尤其是对于年纪较大的人来说，可降低跌倒的风险。举重还有助于保护心脏健康。



烦恼

如果我下午6点以后就停止进食，真的能够减重吗？如果是真的，又是为什么呢？



解答：

许多人会出于善意地提出此类建议，却不知道这并不是事实。他们给出的理由是因为人体的新陈代谢会在晚上变慢。虽然由于各种因素（不仅仅是一天中不同时间段的影响），人的新陈代谢确实会在一天中减慢或加快，但这还不足以左右减肥的成果。归根结底，进食的时间点并不重要。真正重要的是每天摄入的总热量。当然，如果你在某个时间点停止进食，那么你摄入的热量确实会减少，进而让体重减轻。但这是因为吃得食物变少了，和进食的时间无关。不过，此类建议还是有一定道理的。对很多人来说，有些时候吃东西单纯是因为无聊没事干、打发时间。一天结束时，大家往往都很累，只想放松一下。对一些人来说，放松的方式就是看电视、滑手机或玩电脑，许多时候还少不了再嗑些零食——就是要把充满糖、脂肪，好吃的垃圾食物塞满嘴巴才过瘾。有多少次你在追剧时不知不觉地吃掉了一整袋薯片？太多次了！所以强迫自己在晚上停止进食，可以防止这种不必要的零食魔人行为，进而也能让你关紧嘴巴、少摄取些热量。



最后，重要的是你吃了什么，而不是你什么时候吃。

烦恼

我的朋友对待碳水化合物就像看到毒药一样，避之唯恐不及。她也不怎么吃蔬菜和水果，只喜欢吃各种肉类、脂肪类食物和乳制品等高热量的食物。但神奇的是，她的体重竟然还减轻了！为什么呢？



解答：

富含蛋白质或脂肪的饮食往往会让人饱足感更强、饱足的时间也 longer。之所以会这样，有好几个原因：

- 脂肪在消化系统中被分解和吸收需要较长的时间，意味着这类食物在胃中停留的时间更久，所以有助于产生饱足感。
- 脂肪会刺激在食欲调节中发挥作用的荷尔蒙释放，例如：瘦素。瘦素会向大脑发出信号，告知身体不需要再进食，让人不会再感到那么饥饿。



因此，选择高脂肪饮食（例如：肉类和乳制品）的人最终可能会吃得更少、饥饿感较不强烈，使得他们比吃碳水化合物（例如：面食或米饭）的人摄取的热量更少。然而，须牢记在心的是，减肥的主要目标是维持健康——苗条的身材就当是老天给我们的额外收获吧！

健康的体重管理是注重我们所吃食物的质量以及它们如何影响我们的整体健康，而不仅仅是它们如何影响体重秤上的数字。富含动物性食物却缺乏植物性食物的饮食可能会增加罹患心血管疾病、某些癌症以及其他健康问题的风险。重要的是要考虑饮食选择对包括免疫力和疾病预防在内的整体健康所能带来的长期影响。

蔬菜水果也是碳水化合物！一般来说，避开一整类食物的饮食对你可能是有害的。碳水化合物，尤其是全谷类、蔬菜水果此类优质的碳水化合物，能够为身体提供有益于整体健康的必需营养物质、纤维和抗氧化剂等。在饮食中加入各种碳水化合物可确保多样化的营养摄取，帮助身体维持健康的平衡。

烦恼

我钟爱的“科学·探究”文章专栏怎么不见啦？

解答：

由于本期“迷思·探索”文章篇幅超“重”了！而我们希望维持《燕讯》一贯的整体“重量”（页数），所以本期《燕讯》“减重”——将略过“科研·探究”这一栏目。



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。

©2024 丞燕国际机构版权所有