



永燕 | 燕訊

**E. EXCEL'S WORLD**



10月-12月 2020

# 以愛傳愛 傳心助人

## 鑽石經理鍾秋菊・林國森伉儷專訪



### 鍾秋菊・林國森伉儷小檔案

來自: 臺灣

專長&嗜好: 烹飪&定期捐血

夢想: 幫助更多人重拾健康

與丞燕同遊: 奧地利、捷克、海南三亞

「阿嬤，我要吃風克！」3個小可愛開開心心地從奶奶手中接過風克，一人一顆的滿足吃下，又蹦蹦跳跳地離開去一旁玩耍。新科鑽石經理秋菊看著寶貝孫女和孫子們天真嬉戲的背影，眼中充滿慈愛，回過頭，繼續接受專訪。「如果不是丞燕，這些都不可能發生！」秋菊滿懷感恩地說道。

「在認識丞燕之前，我人生唯一的願望就是希望能活久一點，這樣才能再照顧女兒久一點。」她娓娓道來箇中辛酸：「那是全臺灣首例的一種罕見疾病！那年，女兒才28歲。」儘管手術成功，但術後的調養和恢復才是關鍵。身為母親，秋菊放下手邊一切，整整一年，和時間賽跑，女兒的生活起居、日常打理都由她一肩扛起，甚至自己下田種菜給女兒吃，一心就希望女兒早日恢復。「能做的、該做的我都做了，但……就是沒有起色。」即使時隔多年，仍能從秋菊的話語中感受到滿腹的無奈和煎熬。

一場營養免疫學講座，成了命運轉捩點。「有的時候上天已經把另一扇門造好，但如果自己沒有勇氣改變，沒有勇氣走上前、把門打開，機會永遠降臨不到我們身邊。」秋菊堅定地說。「我第一次聽到營養免疫學，就認定這是我這一輩子要把握、要分享的事業。」

聽話照做、每會必到。秋菊拚了命的學習，在懂得愈多正確的預防保健觀念後，照顧女兒也顯得更駕輕就熟。在正統醫療、搭配產品的營養補充下，秋菊欣慰地看到女兒顯著的進步，她永遠忘不了某天早晨，女兒從床上坐起來的那一刻——「以前女兒都需要有人攙扶，那天早上她自己坐了起來，然後笑了……是那種發自內心、舒坦的笑！看到女兒的笑，我整顆繃緊的心瞬間都開了！」直到現在，女兒那一抹忘卻病痛的開朗笑容，依舊清晰烙印在秋菊心中。

一個月後，女兒成功返回職場上班、之後結婚生子，過著與正常女孩無二的快樂生活。看到女兒的改善，秋菊除了感動，更發願這一生要走出來分享，把營養免疫學傳到更多地方、帶給更多人。她說：「以愛傳愛！別人把福氣傳給我，我也要再把這份福氣，源源不絕地傳給別人。我好、別人好、大家都好、一起更好！」

「丞燕改變了我和女兒，更改變了我們全家人的生活和一生！」秋菊強調，不只是健康，連帶她的個性，也在遇到丞燕後如脫胎換骨。



秋菊尤其感恩昭妃博士！「我和昭妃博士同年，第一眼看到博士時只覺得訝異：她怎麼可以看起來那麼年輕？深深體悟到『相由心生』這個道理。過去我把自己看得很高、加上急性子，有時會不自覺顯得咄咄逼人；而在參與了公司的訓練課程，特別是昭妃博士的『事業訓練會』後，我常笑說博士真的讓我整個人『轉性』了！她充滿智慧的話語、講到心坎裡的課程內容，真的無比受用！」秋菊視每一場講座為珍貴的「充電時間」。「就像人定時要補充能量和營養，昭妃博士的話是我最好的精神能量。」她形容：彷彿充滿魔力般，每聽完一場講座不僅收穫滿滿，整個人會很輕鬆、很平靜，連晚上都睡得特別安穩！

「現階段就是我人生最理想、最幸福的時刻。」說著話的秋菊，笑的好暖好暖。苦盡甘來，如今秋菊夫婦與三個子女住在一起，三代同堂，不僅全家健康、和樂融融、衣食無缺，2個小孫女與1個小孫子亦各個伶俐可愛。她說：「一邊含飴弄孫、一邊分享健康，人生最大樂事不過如此！」

榮升鑽石經理，秋菊對先生一路走來給予的全力支持，心中最是感謝；懂事乖巧的小兒子，讓她能無後顧之憂地全力衝刺；情同家人的丞燕夥伴，無條件的相挺，更是助秋菊再上層樓的關鍵。對秋菊來說，未來的藍圖早已清晰明確——「幫助愈來愈多的人！拾回健康、成就事業，付出奉獻，活出人生新價值！」她自信笑言。

**人生箴言——「慢慢走，快快到；積極不心急！」**  
備註：因為心無旁騖一路向前，所以即使走不快，也能很快到達目的地。

# 由善出發 滴水穿石

## 鑽石經理鐘秀婷 · 劉清良伉儷專訪



### 鐘秀婷 · 劉清良伉儷小檔案

來自: 臺灣

專長 & 嗜好: 修改衣服&接觸大自然

夢想: 全家人經濟穩定、時間自由

與丞燕同遊: 馬來西亞、新加坡、

上海、澳門、珠海、日本九州、

名古屋、韓國、皇家加勒比遊輪、

印度、海南三亞、西班牙

「也許我的回答不是最好、能力也不是最好的，有時候可能因為耳朵重聽的關係，客戶講什麼我也不見得第一時間全部聽得見，但我都是用一顆真心去和人來往。」新科鑽石經理秀婷這麼說。

坦言自己不太會說話、對很多事情抱持隨緣態度的秀婷，丞燕之路也許走得並不快，但個性踏實敦厚的她，秉持一步一腳印，持續耕耘、持續行動，最終水到渠成。

多年前上聘翡翠經理後，秀婷其實已經知足。「每個月都能擁有不錯收入、和一群志同道合的夥伴相處、每天快快樂樂分享，我原本覺得這樣就夠了。」不過，當她看到愈來愈多比她晚進入丞燕的夥伴，一個個都衝上鑽石經理，並且每個人看到她，都異口同聲地說是因為受到秀婷激勵的關係，再加上團隊夥伴不斷地鼓勵，讓秀婷決定邁向下一個里程碑挑戰。

「我想我做那麼久，也該是給自己、還有給始終支持我的夥伴們一個交代。既然大家都說我可以，那我想我應該真的可以！」她帶著靦腆笑容說道。

下定決心、設定目標，不給自己猶豫的藉口，一定要一舉達成。她想起一位夥伴曾經的激勵：「先把大目標切割成好幾段小目標，再一步一步向終點靠近。就像念書一樣，如果平時偷懶，全部累積到考前才臨時抱佛腳，目標達成不僅很難，更會變成一件讓人痛苦、容易半途而廢的事。但假設每天都念一點、都前進一章節，考試來臨時，先前的努力會一次回報出來，考出來的成績絕對更優異，目標相對容易達成！」

長久以來真誠相對、用心待人，讓秀婷累積豐厚的客戶群。而許多客戶和夥伴在得知秀婷準備挑戰鑽石時，甚至主動打電話給她表示相挺。「一個夥伴晚上打電話問我：『妳真的要上嗎？我一定挺妳。』另一位夥伴特地跟公司請了下午的假，去公司買產品就為了要幫助我業績達標。真的是讓我感動又感謝，大家都為了我做到這樣，我自己更要加油！」她語帶感激地說。

認識秀婷很久的一位資深夥伴有感而發地分享：「秀婷在團隊裡也許不是最亮眼的那一個，但沒有人不喜歡她，光這一點就是她了不起的地方。雖然她總是謙虛地說自己沒什麼，但這麼多年來，她默默付出，堅持到底、從沒離開過，她驗證了昭妃博士說的：『丞燕，是適合每一個人的事業。』任何人都能在這裡獲取成功、得償所願。」

除了事業上的成就，在丞燕多年也讓秀婷獲得了成長，包括與家人的相處。「以前我比較不懂得溝通、也不懂得讚美，想到什麼就直話直說，尤其對家人，所以家人之間常會出現摩擦。」



雖然出發點都是為了對方好，但不擅言詞的結果，甚至跟二女兒之間一度關係緊張。秀婷回憶道：「我嘴巴就是吐不出甜甜的好話，有時候可能會無意間傷了對方感情！但在丞燕學習了很多關於人際關係方面的課程後，我體會到：腦袋裡面想的都是好的，講出來也會是好話，對方聽了心情好，他好我好，皆大歡喜！」

於是，她認真下了一番苦心，從自己開始，時刻注意、自我提醒，就算理念不同，也要用對方能夠接受的話來溝通。漸漸地，跟家人相處明顯出現改善，變得更融洽。最讓秀婷欣慰的是有一回，二女兒對她說：「媽，因為妳接觸丞燕，用愛把我拉了回來。」——一點一滴的經營，全家人的關係也變得更和諧、緊密。

「接觸丞燕約20年，我從來沒後悔過、更從來沒想放棄過。我一直相信：跟對人很重要！做事業就是要跟『好』的人做。我們的前頭，有昭妃博士這樣一位善良又有愛心的人在帶領著，跟我們分享她的智慧、甚至說要陪我們到老。丞燕更聚集了很多同樣善良的人，一起在這裡打拚，為各自、也為共同的目標努力。一句話：能當丞燕人，真是太好了！」秀婷露出幸福地微笑分享道。

人生箴言——「擇善固執，堅持到底。」

# 一份觸動生命的事業

## 鑽石經理張愛靈專訪



### 張愛靈小檔案

來自: 臺灣

專長&嗜好: 傳講營養免疫學

夢想: 助人圓夢與健康

與丞燕同遊: 皇家加勒比遊輪、印度、海南三亞、西班牙

「我是基督徒，對我來說，營養免疫學就像是傳福音一樣，要廣傳。」新科鑽石經理愛靈用堅定地語氣，如宣示般說道。她分享了與丞燕的兩個故事。

第一個故事。曾經，愛靈生活在漫長的痛苦中。「35年來沒睡過一次好覺、沒吃過一次好飯，身體不好人能有什麼生活品質？」直到64歲那年，兒子跟她說：「妳身體那麼不好，要不乾脆把請外勞的錢拿來吃丞燕。」在這之前，愛靈雖接觸過丞燕，卻只是個由夥伴送貨到家，連公司地址都不知道的單純消費者。

沒想到，丞燕臺中中心竟然就在自己家的對面大樓。「真的太湊巧，只能說命中註定——眾裡尋他千百度，驀然回首，那人正在燈火闌珊處！」愛靈幽默地說。

於是，一個週六下午，愛靈隻身前往公司。「記得那時電梯門一開，我就看到非常熱絡的景象，他們臉上開心的笑容瞬間吸引了我。一個男夥伴看我東張西望，很親切地主動上前關心、告訴我今天沒有營業。我說我想買些產品，他乾脆地把手上的產品先讓給我，但我身上帶的錢剛好不夠，我說我週一再來還，那位男夥伴竟然就完全地信任我，相信嗎？那只是我們第一次見面！……也就因為踏進來的這一步，我的心也一起踏入了，從此再也沒離開過！」

配合醫生的治療，加上一年的營養調養，愛靈形容自己彷彿從在地上蹣跚拖行的毛毛蟲，蛻變成展翅自由飛舞的蝴蝶。「從沒想過我能恢復健康，過著跟正常人一樣的生活！丞燕，讓我的人生再活一次！」或許是感觸至深，講到激動處，愛靈語帶哽咽地說。

第二個故事，是在聆聽一場昭妃博士的演講後。「博士說根據研究，人可以活到至少120歲，我當下算一算，我還可以活個50年，想想這50年難不成就繼續渾渾噩噩過去？」她笑著說。

加上當時身邊認識的3個年輕人，都是30多歲就因病先後早逝，更給愛靈莫大的省思。「聽到消息那晚我整夜沒睡！如果我早一步去跟他們分享，是不是就能阻止遺憾發生？主帶我認識丞燕、藉丞燕之手拯救了我，就是將這份使命傳付於我，我應該要走出去！」

「這些年來我觀察很多，丞燕人給我的感動從沒間斷過。我欣賞的一位女夥伴，她26歲時就接觸丞燕，如今已成就非凡。很多丞燕人跟她一樣，都是很年輕的時候就來到這裡，看看他們現在獲得的！一個個不僅把自己經營得很好，連家人、甚至整個家族都顧得很好！這也讓我更加確信，丞燕是上天替我預備這輩子最好的路。」



「昭妃博士的一句話同樣讓我感動，她說：『我們都是她的合夥人。』身為科學家，她把她畢生所學，從艱澀複雜的學問，變成人人可理解的知識。透過丞燕，她希望有志之士共襄盛舉，一起把這個世界打造成更美好的地方。她把一切都幫我們準備好了。而我能回報的，就是盡我之力，讓全世界看到丞燕！」

「唯一的途徑就是努力上鑽石！別人看到你做到了，就會相信。我都70幾歲了，上不上聘早已不是重點，我想要激勵更多的夥伴，要讓大家看到我的同時，就等同看到丞燕，看到這間了不起的公司！……那既然要拚就要拚得特別，所以我跳過翡翠、直接衝上鑽石，我都可以做到，你說誰不能呢？」

「過去，我曾經很羨慕那些有錢有權勢的人，不是羨慕他們有錢，是羨慕他們有能力，可以幫助很多需要幫助的人。這是我的夢想，而我發現在這裡可以實現！只要是有需要的人，我都可以幫助到他！所以我要在丞燕，走到人生最後一秒鐘……這不是口號，是真的可以做到的事！」愛靈強調。

「直到遇見丞燕，我才是個有價值的人。我每天睜開眼睛都期待今天又會有什麼驚喜的事情等著我！因為我感受過，我有很強大的信念，我要再把這份相信的力量，讓更多人都感受到！」愛靈的話語裡充滿了感召力，讓人感同身受她那顆迫切希望助人的心。

人生箴言——「信心是命運的主宰。」

# 珍惜當下 作主人人生

## 鑽石經理潘雅萍專訪



### 潘雅萍小檔案

來自: 臺灣

專長&嗜好: 理財 & 接觸新事物

夢想: 幫助夥伴擁有成功的事業

與丞燕同遊: 新加坡、印尼民丹島、法國、英國、上海、北京、澳門、香港、日本九州、加拿大、韓國、皇家加勒比遊輪、印度、海南三亞、西班牙

「房屋有天花板，薪水也有！」回想那段在會計師事務所的過去，縱使工作資歷超過3年，每月薪資依舊連臺幣3萬都不到，新科鑽石經理雅萍不禁苦笑道。「即使現在，與我同期進去的同事待了10年以上、晉升到主管職，薪水也才3萬5！」

當主導權不在自己手上，為求餬口也只能任勞任怨。「每人手上同時接手5、60間公司的稅務稀鬆平常。常常忙起來從早到晚10幾個小時、中午沒休息，若做不完、晚上10點多回家繼續做到半夜，隔天早上8點繼續上班。」雅萍描述。

成天過著昏天暗地的生活、忙著解決不完的工作，日復一日地戰鬥。連休假都要帶著報表、手機隨時保持暢通待命。看在父母眼裡亦是不捨，父親就曾在某次她晚歸時心疼揶揄：「妳到底是在做什麼大事業？累成這樣！」有一次，雅萍為了要帶身體不適的母親就醫提出請假，卻得到老闆不滿的回應，更讓她心灰意冷。「我終於停下來思考：這是我一輩子要過的生活？」她說。

「雖然老闆很喜歡我、生活也夠吃穿，但這樣下去永遠得不到人生自主權！」雅萍表示。

因緣際會地在朋友介紹下認識丞燕，基於好奇她前往了解。「第一次參加活動時……哇！怎麼都是婆婆媽媽。不過，仔細一聽，這群婆婆媽媽還真厲害，一個個在講臺上侃侃而談。不是天花亂墜地推銷，而是講一些就算高學歷分子也不見得懂的健康專業知識。」雅萍敘述。隨著日益增加的接觸，她更發現這群丞燕婆婆媽媽過著的是她最嚮往的生活！「她們擁有很多自己的時間、過著可能連很多老闆都會羨慕的自在人生。」

最讓雅萍印象深刻的是她剛經營丞燕沒多久的某一次，幾個丞燕好姊妹一時興起想去韓國旅遊，沒想到就在夥伴的彼此號召、邀約下，最後竟然演變為160人的超級大團。「旅行社業務嚇到了，我們也嚇到了！畢竟原本只是規劃2、30人的規模。而且出國不是一兩天的事，說走就走，你看丞燕人有多自由！」雅萍笑著說。這也讓她領受到丞燕人的團結和規劃力，以及夥伴間相處的高度默契。「有句話說：『做好一件事，要找對的人。一群會做事的人在一起，就一定會把事情做到很好！』那是多麼棒的向心力！身為其中一分子，我感到驕傲又榮幸！」她用充滿自信又明快的語調闡述著。

雅萍熱愛丞燕事業、熱愛丞燕大家庭、熱愛每一天有丞燕相伴的日子，也因如此，她一度對挑戰上聘不甚熱衷，覺得只要穩紮穩打，有足夠的時間陪伴家人就好。今年5月的某一天，一位不斷給予雅萍指導的資深夥伴在與她聊天時，突然用開玩笑地語氣對著當時還是珍珠經理的她說：「妳乾脆直接衝鑽石好了！」



另一位團隊內的靈魂人物更鼓勵她：「迷惘慌張大家都有，但當有目標就不要只是空想，做了才知道怎麼去修改！」

此番話激起了雅萍的動力，而指導雅萍的資深夥伴更使出「大絕招」——「夥伴直接把我的名字傳給公司，說這個人下個月會上鑽石，請行政同仁幫我列入上臺致詞的新科鑽石名單裡！……這下可沒有『試試看』這件事，是非上不可、傾全力都要上！」憶起當時的心境，真讓雅萍哭笑不得。不過，指導夥伴的一句話：「我相信妳的能力才會這麼做。我們一起把這份事業做大做好！」讓雅萍彷彿吃了定心丸，決心放手一搏，最終成功達標。

「丞燕改變了我人生努力的方向。」雅萍解釋：「改變不是放棄原則，而是讓自己有更多選擇、更多機會來實現自己真正想要的。改變是為了讓自己有更好的發展，改變不了環境就先改變自己，重點是：隨時都要活的是自己喜歡的樣子！」她有感而發。她更期勉所有夥伴：「不要等長大再說、退休再說、還是以後再說，未來會發生什麼誰都不敢保證。做你想做的事、做值得你做的事，現在就開始！」

人生箴言——「堅持做對的事，永遠不會錯。」

# 照顧好我們的「超級武器」

人體最大的奧秘之一，也是最重要的組成部分之一，就是人體的免疫系統。

免疫系統可以偵測並殺死外來入侵物以及患病的細胞，它遠比科學家創造出來的任何藥物都強大。

## 我們的免疫系統是我們的超級武器

試圖以現代醫學的手段來治癒疾病，就像試圖在我們的行星防禦系統中，針對每一類新出現的外星人都開發一種新型的對抗武器。那意味著，我們必須不斷地發明無數種不同的武器。為什麼不專注於支持我們已經存在的超級全能武器——我們的免疫系統呢？這是讓我們能夠殲滅任何外星人的武器。

良好的養護和提升我們唯一的超級武器，不需要什麼花哨的噱頭、或者驚心動魄的行動。這件事並不充滿魅力，也不受人矚目。有時，甚至平淡無趣。但它卻行之有效。照顧好我們的免疫系統——我們的超級武器——比購買任何最新式的武器來得有效，也比獲得全世界所有的武器都更為有效。

我們僅需要攝取更多的完整植物性食物。



在尋求疾病的治療方法時，每個人都想找那些複雜或是高科技的方案。人們想要快速治癒的方法，但其實並沒有這樣的神奇方法。

大自然所創造的是沒有任何人類科技可以媲美的。大自然擁有數之不盡的完整性食物，它們含有人類所需的所有營養，以及許多科學家尚未發現的營養。例如：柳丁中含有維生素C，同時還含有其他許多營養物質，其中很多是人類還未知曉的。

想要在飲食中獲取更多的維生素C，可以透過吃柳丁來實現，同時攝取到柳丁其他所有的營養益處。渴望攝取更多的生物素來打造健康亮麗、富有光澤的頭髮？那就吃一些杏仁，同時還可獲得大量的抗氧化劑。

## 當體內的世界一切正常

目前，科學家們尚未完全瞭解免疫系統，他們仍然無法治癒自體免疫性疾病、過敏、癌症，甚至某些感染，因為這類疾病都與免疫系統功能異常有關。

自體免疫性疾病是指免疫系統無法區分自身物質以及外來異物，從而錯誤地攻擊自身的細胞而導致的疾病。

過敏是指免疫系統無法區分無害物質以及有害物質，因此當無害物質出現時，免疫系統仍會對它進行攻擊。

免疫系統較弱時則會發生感染。

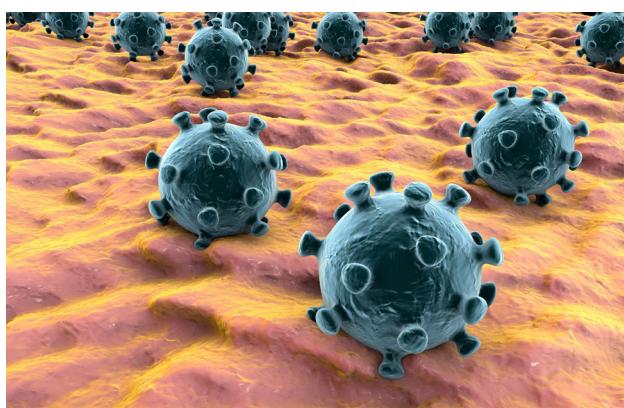
我們的身體是一個獨立的世界，免疫系統是我們唯一的防禦手段。從細菌到病毒再到寄生生物，我們的身體一直處於無數外來入侵者的包圍之中。大多數的時候，身體會在我們毫無察覺的情況下應對這些入侵者。免疫系統具有「適應外來入侵者並做出反應、吸取以往經驗並在下次遭遇侵襲時辨別出外來入侵者」的能力，因此免疫系統的防禦功能會越來越強大。病毒和細菌一直在發生變異，因此免疫系統必須能夠應對以往沒有遇到過的威脅。



這就好像是地球不斷地與敵對的外來物種接觸，而且無論外來物種採取何種攻擊形式，我們的行星防禦系統都能夠抵擋這些威脅。實際上，我們的免疫系統比這更好。它不需要事先的警報，也不需要特殊的訓練、特殊的藥物或是特殊的計畫。我們的免疫系統甚至可以在癌細胞和患病細胞成為真正的問題之前就偵測出並消滅它們。在消除對人體的威脅這方面，免疫系統做得最出色。科學家們無法創造出任何媲美於免疫系統的東西。

## 當我們的超級武器失靈時

如果免疫系統無法正常工作，就會發生一些嚴重的問題。像是：如果患有過敏、自體免疫性疾病或某些類型的癌症，科學家或醫生所能做出的最好辦法就是抑制症狀，使我們感覺更舒服一些。但是，如此並不能消除這些疾病。



即使是感染也並非總是能被治癒。讓我們來看一看在全球爆發的大流行疾病。實際上，今年就有新冠病毒COVID-19的全球大流行病。新冠病毒是一種新型的冠狀病毒，科學界都互相競爭著看誰先開發出疫苗。換句話說，科學家們想要透過刺激我們自己的免疫系統來為身體提供更好的保護。強大的免疫系統可以消除冠狀病毒。免疫系統較弱的人需要更長的時間才能對抗病毒，或者根本無法打敗病毒。目前，醫生的治療方法可以幫助病患延長存活的時間，讓他們的免疫系統有足夠的時間來發揮功效、最終打敗這些病毒。治療其他的病毒感染也是同樣的方法。就像每次的大

流行疾病一樣，有的人死亡，有的人存活了下來。倖存者，是那些擁有健全而強大免疫系統的人；而死亡的人，則大多是由於其自身的免疫系統存在問題。

同樣的，當患者出現可能因感染導致的免疫風暴（細胞因子風暴）而生病時，醫生無法治癒這類疾病。這是因為免疫風暴是由免疫系統功能失常所引起，並非很多人認為的免疫系統過強。失調的免疫系統，其免疫細胞不知道何時停止攻擊。如果免疫系統無法停止攻勢，就會對人體自身的組織造成很多連帶性的傷害，就像使用無法瞄準的武器一樣。科學家們無法確切地知道是什麼原因觸發了免疫風暴，也不知道最佳的治療方法是什麼。

缺乏了健全的免疫系統，人體將變得異常脆弱、不堪一擊。當免疫系統不健康或是出現故障時，生病的可能性就更大。依然有未知的疾病在等待著人類——近期的大流行疾病絕非最後一次。科學家們正努力地學習免疫系統運作的更多知識，讓每個人都能更好地培養起強大而功能健全的免疫系統。



### 健康是要為藥物付出代價的

預防並沒有像治療那樣受到廣泛的關注。人們往往會認為治癒疾病更為重要或更加有效，因為可以清楚地看到結果。預防並不是一門精確的科學，因此看著某個人健康平安，從未罹患過任何疾病，並不會讓人感到興奮。

人們往往都是等到問題出現後才設法去尋找解決的方案。但是，為什麼不把問題扼殺在萌芽階段？否則，它永遠都是貓捉老鼠的遊戲，而老鼠總是獲勝。

治療疾病的藥物是存在的，但它們也存在副作用。例如：癌症病患可以選用手術、化學療法和放射療法。然而，切除癌腫瘤的手術會引起慢性疼痛、引發認知和營養方面的問題、造成手臂和腿部慢性腫脹、無法正常地抵抗感染，以及造成言語或吞咽困難等。化學療法和放射療法則會引起認知、心臟、肺部、腎臟、神經、骨骼和關節、肌肉等方面的問題，甚至引發更多類型的癌症。

從癌症中倖存下來當然比提早死亡要好，但是這需要付出高昂的代價。由於這些倖存者經歷了密集且具有毒性的治療，因此他們的壽命通常比從未罹患過癌症的人來得更短。這些人也更可能罹患心臟病、肺部疾病，甚至繼發性或全新的癌症。

即使是治療簡單的疾病，例如：感染，也不是沒有代價的。儘管抗生素一般而言都是安全的，卻也會引起罕見的嚴重併發症。例如：一種名為胺基苷類的常用抗生素會引起聽力喪失、耳鳴，並且會導致平衡出現問題。



任何藥物，無論標榜多麼的「安全」，都有可能會引起「毒性表皮壞死溶解」此一罕見的症狀，這是一種嚴重的皮膚反應，會導致全身30%以上的皮膚壞死並脫落。那些存活下來的人可能會伴有長期的併發症，例如：失明、遍佈全身的疤痕、食道或氣管狹窄，以及口腔等部位的慢性糜爛。

是的，採用現代的醫學手段需要付出一定的代價。



## 健康的免疫系統=預防疾病

預防並不難。

- 更好的飲食
- 多運動
- 充分休息
- 保持好心情

### 更好的飲食

我們可以自己控制吃些什麼。透過每天攝取各種各類完整的植物性食物，我們有機會活得更長久。改善飲食習慣可以帶來很大的影響。在美國心臟協會的「2017年流行病與預防/生活方式與心臟代謝健康科學會議」上發表的一項分析指出，僅僅是更優質的飲食，每年就可以預防超過40萬人死於心臟病這一頭號殺手。

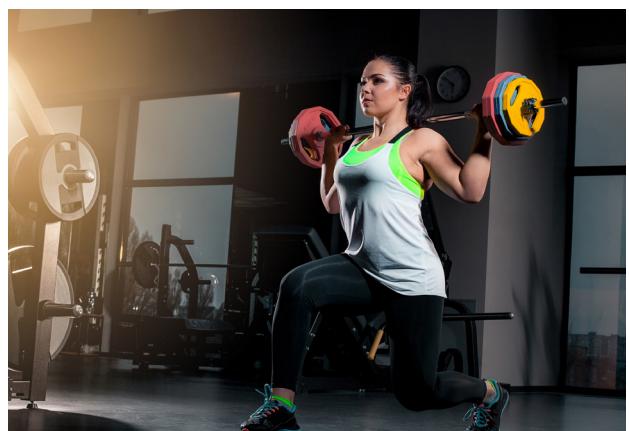
營養免疫學是一門簡單又經得起考驗的科學。多吃完整植物性食物，少吃動物性食品，以此為體內的每個系統提供助益。因為人體所有的器官都是互相關聯，想透過攝取某些食物來改善某個特定器官的健康是毫無意義的。如果一個器官衰竭，它將牽連其他的器官。例如：假設腎臟不健康，即使專注於心臟的健康也沒有任何意義，因為不健康的腎臟會對心臟造成影響。因此，最好的飲食是包含各種各類植物性食物的飲食。我們由此獲取了各類營養，得以助益體內所有的器官。

改變飲食習慣，攝取更多完整植物性食物，也許並不容易堅持下去；但對於支持免疫系統健康，幫助免疫系統抵抗入侵者、保持人體健康而言，這是我們所能做的最好事情之一。

### 多運動

運動能帶來諸多的益處：

- 控制體重，減少與肥胖相關的疾病風險
- 降低罹患心臟病的風險
- 控制血糖和胰島素數值，降低罹患2-型糖尿病的風險
- 有助保持敏銳的認知能力
- 強化骨骼和肌肉
- 降低罹患乳癌、結腸癌和肺癌等癌症的風險
- 降低跌倒的風險
- 改善睡眠



人們不該窩在沙發上邊看電視邊吃零食，但也不需要做一些極端或是比較難的鍛煉。專家建議每天進行至少30分鐘適度的鍛煉。把每天步行多一些設定為目標。這關乎於心態——並非一開始就要從極端運動或較難的運動開始，一步一步開始、循序漸進，關鍵是要動起來。

### 充分休息

缺乏足夠的休息會對免疫系統產生不利的影響。研究顯示，睡眠不足或睡眠品質不佳的人更容易被感染，並且恢復得也較慢。長期缺乏優質的睡眠還會增加罹患心臟病、肥胖和2-型糖尿病等疾病的風險。

## 保持好心情

一些研究顯示，情緒會對健康造成影響。在一項有乳癌患者參與的研究中，研究人員發現能夠更好地應對壓力的人，出現發炎和癌症擴散的機率也更低。

## 做出您的選擇

專注於預防還是賭一賭能「治癒」？

「治癒」的代價就像是擲骰子。疾病能被治癒嗎？大多數疾病是「可控制的」，卻無法治癒。換句話說，它們永遠不會消失。試著想想，藥物可能會導致哪些可能出現的長期併發症？當遭受病痛折磨，那些多吃的垃圾食品、那些躺在沙發上看電視的「美好」時光，相較於疾病的痛楚和給家人帶來的痛苦，真的還值得嗎？



預防的代價並不高昂。放棄垃圾食品，多走10分鐘來代替坐計程車，選擇上床睡覺而不是熬夜看新的電視節目。



自己的健康是自己的責任，也是自己的選擇。日常生活中所做的選擇，將決定您擁有更健康的生活還是更暗淡的未來。

這就是營養免疫學不斷呼籲人們關注的議題。也讓人們知道日後可能會出現的各種健康代價。每個人都應該做到對自己的健康負責、選擇正確的食物來支持免疫系統，並且改變生活方式，因為健康不僅僅在於我們的飲食。我們必須明白，採取預防措施總比尋求治療方案來得更好。這也讓人擁有智慧，去合理地判斷自己更願意付出什麼樣的代價。



「教育・傳遞」專欄文章由  
張藝懿醫生撰稿。

知識就是力量，是人類寶貴的財富。擁有正確的知識，人類可以研發創新、不斷進步、創造非凡的價值。然而人們接觸到的信息並不總是正確的。虛假、錯誤的信息一經產生，就會透過網路和社交媒體迅速地傳播開來，輕易地進入大眾視線、混淆視聽。若不加以辨別和區分，這將會對我們的生活造成誤導與損害。

本專欄期望透過正確的講解，幫助大家辨別知識的真偽。只有不斷分享真實、正確的資訊，相互交流各自的觀點與看法，才能打造一個正向積極的氛圍，讓知識發揮無窮的威力。知識的累積並非朝夕就能完成的事，而是一個漫長、終生的探索過程——讓迷思•探索幫您撥開疑雲，伴您成長、累積寶貴的知識財富。

## 爭議性療法和儀器

### 生物共振療法

生物共振療法不僅無效，在現代醫學領域中亦無一席之地。根據美國食品與藥物管理局（FDA）的分類，生物共振治療儀在美國不能以診斷或治療為目的來進行合法銷售。因此，美國FDA禁止此類設備的進口。

生物共振療法的理論依據，其實是一種未經證實的設想，也就是：生了病的器官和癌細胞發出的電磁波與健康細胞的電磁波有所不同，將這些異常的電磁波轉變回正常狀態就可以治癒疾病。據稱這種療法可以診斷出帶有病灶的內臟，並透過將異常的電磁波調回正常來對其進行治療。此類療法聲稱有益於包括：過敏、哮喘、濕疹、甚至癌症等的診斷及治療，卻缺乏佐證。

並無證據可以支持生物共振療法所宣稱的療效，也沒有證據顯示患病的細胞具有不同的電磁波，同樣亦無證據顯示生物共振治療儀可以診斷疾病。事實上，幾乎沒有相關的研究存在，而僅有的研究證據亦都駁斥了這些被宣稱的療效。

關於「生物共振治療儀可以透過釋放『被抑制』的腫瘤抑制基因來殺死腫瘤細胞」的療效聲明是毫無根據的。這些基因沒有被「抑制」，而是發生了突變。突變後，腫瘤抑制基因將無法發揮正常的功能，例如：減緩細胞分裂、修復DNA錯誤，以及促使有缺陷的細胞自我凋亡等。身體既不能「釋放」腫瘤抑制基因，這類基因也沒有協助「恢復正常」的功能。



沒有證據顯示生物共振治療儀可以檢測或治療癌症。美國聯邦貿易委員會甚至以「使用生物共振治療儀乃『毫無根據』且『有害』」來起訴那些宣稱生物共振療法可治療癌症的人士，並獲得了勝訴。

生物共振療法完全沒有科學依據。提供這種療法的人無非是同樣被騙，抑或是一起參與騙局。

### 紫外線血液照射療法

常規醫學和替代醫學都會因為不同的目的而使用紫外線血液照射療法。

在傳統醫學中，紫外線血液照射療法（也稱為光分離置換法或體外光照治療）是一種FDA批准的治療皮膚T細胞淋巴瘤的方法。療法中也包括使用一種名為甲氧沙林的藥物。

相對地，也有不使用甲氧沙林的紫外線血液照射療法，並宣稱能夠透過紫外線照射血液來治療感染和疾病；它被稱為「被遺忘的療法」，在70多年前非常流行，但隨著抗生素的使用而逐漸淡出。



堅信這種療法的人聲稱，由於抗生素被如陰謀般有計畫地推動，從而減少了大眾對紫外線血液照射療法的使用。他們聲稱紫外線血液照射療法能夠用來治療60多種疾病，從抑鬱症到愛滋病都可治療。他們的一切主張都沒有證據支持。對於這種療法多年前就不再流行的原因，有一個很好的解釋，那就是「無效」——能夠改善血液循環和血氧飽和度、減輕疼痛、調節免疫系統，還能減輕炎症等一系列的療效聲明，無非是幻想而已。早在1952年，科學家就發現紫外線血液照射療法是無效的。美國癌症協會表示：「沒有證據表明，使用紫外線血液照射靜脈療法可對治療人體癌症產生實際的助益。」

從前的紫外線血液照射儀，使用時首先需要抽取人體的血液，然後在外部燈箱中進行照射，最後再輸送回患者體內。新型的儀器使用IV導管將紫外線，以及紅色及綠色的光波直接輸送到血液中。然而，沒有足夠的證據表明這種替代療法的安全性及有效性。在體外，紫外線可以殺死細菌和病毒，即便如此，也需要足量的紫外線、照射一定的時間才能達到效果。然而在體內，持續地輸入紫外線會造成周圍組織受損，並損害健康細胞的DNA。

## 抗氧化掃描儀

抗氧化掃描儀宣稱可以檢測出準確且可靠的「整體抗氧化健康狀況」生物標記物。但該產品在市面上的使用尚未獲得美國FDA的批准。抗氧化掃描儀可用來掃描皮膚中的類胡蘿蔔素指數。皮膚中的類胡蘿蔔素指數可以反映蔬菜的攝取量，但尚未證實它能夠反映出體內的抗氧化程度。並沒有大型醫療機構（例如：美國梅約診所）的重要評論可支持這些被宣稱的功能。

此外，抗氧化劑補充劑（例如：抗氧化藥丸）也尚未被證實足以改善健康狀況。真正已經被證實能夠改善健康並預防各種疾病，包括：心臟病和癌症的，是富含各類天然完整蔬果的健康飲食。



好「文」成雙！再來一篇吧！



# 只是另一種昂貴的買水方式



## 鹼性水

也被稱為「電解」水或「離子」水。有些人認為當人體的酸性變得過強時就會生病，所以他們需要攝取更多的鹼性食物或飲品來降低體內的酸度。有些人宣稱鹼性水可以治療癌症、消除頭痛，並為身體補充「能量」，以及為身體「解毒」。但這些完全沒有科學依據的支持。

人體的酸鹼度（pH值）被嚴格地控制在7.35至7.45之間。當人瀕臨死亡時，血液的pH值才會超出此範圍。身體能夠自己控制pH值，不需要來自外界的幫助。所以想透過飲食來改變身體的pH值是非常困難的。



讓我們來看看胃的pH值。由於胃中鹽酸的酸性非常強，因此胃的pH值保持在1.5到3.5之間。市面上出售的鹼性水，通常只是溶解了礦物質的普通水。例如：海水實際上鹼性非常高，pH值約為8.1，因為海水中溶解了很多的礦物質，像是鹽！一般而言，胃中含有大約100毫升的酸。要中和這些酸，必須喝下大約3萬毫升的鹼性水，這還是在「胃完全停止產生酸」的假設下計算出的資料。但如果真這樣做，在中和酸之前人就會先死於水中毒。

喝鹼性水並不會改變人體的酸鹼度。沒有證據表明喝鹼性水有任何的好處。不用浪費錢去購買鹼性水。有些機器宣稱能夠把水「電離化」或改變水的pH值，這些也是無用的。如果真的很想要來點鹼性水，在家裡就可以輕鬆地製作。只需要將水和小蘇打混合即可，但不要指望它能給健康帶來任何的幫助。

## 氫水

銷售這類產品的公司宣稱，在水中添加更多的氫可以提升能量，運動後能更快地恢復，還能減少炎症等諸如此類的好處。科學家已經進行了小規模的研究，卻仍然沒有證據可支持這些療效聲明。喝氫水也無法治癒疾病。

氫是一種氣體。普通的水包裝中不含氫，因為塑膠瓶和玻璃瓶「關」不住氫，氫會流失。即使真的注入了氫氣，在打開瓶蓋後也會迅速消失。此外，普通的白開水中已經含有氫。購買氫水就是把錢浪費在額外的包裝上，沒有任何實際的健康助益。

## 氧化還原水

氧化還原水聲稱僅含有氧化還原信號分子，可提升免疫功能、支持細胞間的信息傳遞、為運動員提供幫助，並且能保護身體免受自由基的傷害。這些療效聲明的背後依舊沒有任何的證據支持！

氧化還原是指化學反應中的氧化反應和還原反應。所有原子都有電子。而分子由原子組成。當分子失去電子時發生氧化反應，分子得到電子時則發生還原反應。還原反應和氧化反應必須同時發生，因為當一個分子要獲得電子，就必須有另一個分子得失去電子。最後，電子的總數依舊沒有變化。氧化還原水聲稱只發生了還原反應——這違背了化學反應的原理。還原反應和氧化反應環環相扣，必定會同時發生。

氧化還原分子並沒有什麼特別之處，它們無處不在。沒有單一個「氧化還原分子」，它們是「成群結隊」地存在。例如：一氧化氮、硫化氫、一氧化碳——這些都可歸類為氧化還原信號分子。氧化還原水並沒有什麼特殊之處；如果查看成分表，就會發現它充其量只是鹽和水罷了。

號稱與眾不同的水並非只有上述幾種。還有其他許多不同的類型——奈米水、氧化水、小分子水，甚至是減肥水。其實，只要是乾淨且可以安全飲用的水，就足以稱為好水。無需購買號稱「與眾不同」、「獨一無二」，或所謂的「特別」之水，尤其是在自來水品質安全的國家。如果僅在水中添加鹽或各類氣體等成分就能治癒疾病或能以任何的方式對人體健康提供幫助，那麼肯定已經成為醫學院的教學內容、必然已被科學界所推廣，醫院也只會將這種水用於病患身上。事實是：世界各地的衛生機構都不允許對任何類型的水提出任何的健康療效聲明。這種水唯一的用途就是將錢從消費者的口袋，轉移到商人的口袋而已。



「迷思・探索」專欄文章由  
張藝懿醫生撰稿。

## 良善與正直



### 三豐百貨

1995年6月29日的清晨，太陽剛剛越出東邊的地平線，將第一縷晨曦揮灑在高聳的鋼筋混凝土森林之上。光線穿過籠罩在韓國首爾這座大都市上方、肉眼幾乎看不到的霧霾，照亮了城市森林中一棟非比尋常的建築。這棟高檔的三豐百貨（Sampoong）坐落於首爾的富人區——瑞草區（Seocho），身披醒目的淡粉色外衣、其間穿插著深藍色的條紋，佇立於茫茫的灰色調建築群之中。三豐百貨是中上層人士熱衷到訪的場所，每天都吸引數以千計的訪客前往這座安裝了空調、涼爽宜人、環境優雅的商場，置身於滿是色彩繽紛奢侈品的購物中心。一臺又一臺的手扶電梯和升降電梯將訪客們規律地從一間精美的店鋪送達至另一間，彷彿永無休止的循環，好似現代資本主義者們用來逃避現實的天堂。那天，對於被吸引至三豐百貨的龐大人潮來說，這棟建築的外觀相較於五年前最初建成時並沒有什麼折舊或破損之處。但就在那天結束時，這個區域富麗而浮華的驕傲象徵，卻脫去了那層顯眼招搖的粉紅色外衣，一瞬間，鋼筋混凝土的內部結構赤裸裸地暴露，令舉國上下驚恐不安。數年來，三豐百貨的倒塌都是史上最為致命的現代建築倒塌事件之一，總共造成了502人死亡，937人受傷。

是什麼原因導致了這502人的死亡？事故發生25年後，從中總結出的經驗與認知讓我們擁有了更高的覺察力，我們可能會仔細檢查這個發生致命事故的建築結構，也會細心檢查屋頂上預兆著不良狀況的裂縫，對五樓支撐柱以及頂層地板出現的蜘蛛網狀裂紋進行追查。我們可能會注意到重達50噸的空調設備因為白天持續運作而一直嗡嗡作響，振動吞噬了建築原本已經脆弱不堪的內部結構，直至當天下午5點52分，一條隱形的警戒線被越過後，整棟大樓的南翼發生了塌陷，造成了502人死亡、1,500人困於廢墟之中。我們可能會總結出，這場悲劇是由於三豐百貨的建築結構完整性受到損害而導致的。結構完整性，是指物體在負載的情況下保持不分離的能力。當結構完整性受損時，建築物就會倒塌。

但是我們必須再度提問：是什麼原因導致了這502人的死亡？不是建築結構完整性受損而導致，絕對不是；事情的真相隱藏在人心之後。三豐的這棟建築於1987年動工，原本的設計方案是建造一棟四層樓高的住宅。

但是建築所有者的目光只聚焦於利潤，因此決定把原本的專案變成了一間高檔百貨商店。大樓中很多根承重柱被去掉，以騰出空間來安裝自動扶梯，三豐建築整體的結構完整性也因此被削弱了。決策者甚至還在這個已經受損的結構上增加了第五層樓。重達50噸的空調設備就被安裝在樓頂最薄弱的位置，這為已經超負荷的建築增添了更多的壓力。兩家獨立的建築公司抗議這種愚蠢的行為，但他們很快就被更順從老闆意願的團隊所取代。其實在建築真正倒塌前的數小時，大樓結構完整性受損的這一事實就已經被發現；然而，自私自利的老闆不願意關閉百貨公司或是疏散購物人群。當天前來購物的人潮接踵摩肩，交易金額實在是太為可觀了。當然，老闆本人與幾名員工成功撤離了，留下這些劫數難逃的顧客留在商場裡繼續為老闆的口袋奉獻金錢，直到時間悄無聲息地走到他們原本命不該絕的那一刻。早在建築結構完整性受到嚴重損害、導致大樓倒塌之前，這群人品格中的良善與正直就已被無休止的貪婪侵蝕殆盡。深入思考後我們可以得出這樣的結論：正因為人性的正直與良善被自私地蒙蔽，才導致了這502人的死亡。



## 當受到真理的考驗時，您會堅持嗎？

一棟建築物的使用壽命取決於建築結構是否良善與完整。人也是一樣！終其一生，人的品格也應秉持著良善與正直。建築物的結構是否完整以物理學和工程學的公式來書寫，而一個人品格的良善與正直則是以道德價值觀來構建。乍看之下，兩者可能千差萬別，但真理和誠實是它們的「共同語言」。回想一下三豐百貨在設計上的不誠實。建築物聲稱能夠支撐它其實承受不起的重量，並且在實際上已經非常脆弱的時候還故作強大。這是一個充滿說服力的謊言，但是人類無法說服現實做出與它本身相反的行為。「一棟不能支撐自身重量的建築物必然會倒塌」這一物理定律，讓三豐百貨經營者的謊言成了孤注一擲，但最終證明了建築結構根本無力支撐，一切徒勞無功。隨著時間的流逝，所有事物——無論是人還是建築物——都必會受到真理的考驗。當真理考驗我們的時候，是什麼支撐著我們屹立不搖呢？只有我們人格的良善與行為的正直。



## 一家品格良善、行為正直的公司意味著什麼？

丞燕國際機構自創建起，即是在創建一間經得起時間考驗的企業。我們試圖打造一間品格良善且作風正直的公司，並且一直為這個目標在努力。一家良善正直的公司對我們而言意味著什麼？

我們說，丞燕是一家以親密家庭關係、彼此關懷、相互幫助，無論順境或逆境時都互相扶持為基礎的公司。我們說，丞燕是一家致力於教育事業的公司：為周遭的人分享健康的真正含義，而非僅為了盈利去販售產品。這些不僅僅是口頭上的宣言而已。更確切地說，丞燕擁有真理和誠摯的偉大基石，以品格良善、作風正直的堅實基礎創建而成。我們言行如一，說到做到。

人性良善與正直體現在言行一致，並且終其一生都要做到；無論艱難困苦、美好或不幸、順境或逆境。我們不僅口頭上說我們是一個大家庭，而且實際上，無論是言語還是行為我們都始終在履行一個大家庭的承諾。我們投入資源，打造一個相互鼓勵、支持，並且獎勵善良友好與協同合作的環境。我們不僅口頭上說致力於教育，而且實際上，我們確實在教育人們——投入資源進行嚴謹的研究、精心打造的教學資料，讓身為丞燕夥伴的您能夠掌握足夠的技能，與家人朋友、周遭的人們分享丞燕的智慧與研究成果。作為一個以人為本的機構，這就是我們品格的良善與正直，它亦將會在今後的歲月中持續維持下去。



## 丞燕的良善正直風氣建立在每位夥伴的品格之上

丞燕夥伴，您就是我們一起建造這棟大樓的基石，是丞燕公司品格良善正直最直接的證明。建築物整體的完整性會大於或者小於其組成部分的完整性嗎？一個結構的堅固程度取決於結構中最弱的部分，所以丞燕的企業品格與風氣也取決於每位夥伴的品格誠信。作為一間良善而正直的公司成員，您必須是一位品格良善誠信之人：當您取得「丞燕人」這個稱謂時，同時也承擔著自身品格良善與行事正直的責任。我們所追求的並非以不誠信手段來

取得收益，而是以誠實的方式來取得，因為我們代表的即是整間公司的價值觀。我們本著誠信良善且正直的品格來行事，不是因為我們需要這樣做，而是因為我們深知：唯有如此，才足以讓自己在歲月的變遷中屹立不搖。寶貴的經驗讓我們明白，時間會考驗每個人，品格良善、行為正直將為那些以此為準則的人保驾护航。

## 羅馬萬神殿

現在，我們來看一座古羅馬的建築物。宏偉而古老的科林斯花崗岩及大理石柱高聳於參觀者的面前，將33米高、典雅而肅穆的門廊高高舉起。這座古老、具有厚重感的門廊讓人肅然起敬，但相較於古典而絢麗的內部設計卻顯得平淡無奇——建築物的內部完全吸引住了人們的想像力，並牽引著這股想像力不斷地拓展、直至填滿整座巨型穹頂。從上往下看，可以看到由灰色、紅色、黃色和紫色的花崗岩、斑岩以及大理石鋪成的路面，上面留著凱撒大帝和奧古斯都、參議員和皇帝，以及2,000年前古代主人們的足跡。萬神殿建於西元125年，和建成初期相比，如今的它並沒有很大的改變；這與僅在建成後五年就發生倒塌、現在幾乎被大眾遺忘的首爾三豐百貨形成了鮮明對比。今天，我們能夠比萬神殿的建造者更有信心地走進這座建築，就是萬神殿結構完整、建造者品格正直的最佳佐證。作為一家良善而正直的公司，願我們能像萬神殿一樣堅不可摧；願您作為一位良善誠信且正直的人，像其中的支撐石柱一樣傲然屹立。



「事業・拓展」專欄文章由法學博士張藝蕾撰稿。



## Q1 體內的消化酶是什麼？

消化酶是人體所產生、有助於分解食物的一種蛋白質。這些酶由消化系統在不同時間、不同部位所分泌。其中一些在口腔中分泌，另一些則是在消化道分泌。特定類型的酶會分解特定類型的食物。例如：蛋白酶和肽酶分解蛋白質，乳糖酶分解乳糖，澱粉酶分解澱粉和糖分。

## Q2 哪些人應該使用酶補充劑？

只有出現了會影響酶產生的健康狀況時，例如：慢性胰臟炎和囊腫纖維化，才應該使用酶補充劑。確定存在這些狀況的人，可透過服用酶補充劑的處方藥來代替身體自然產生的酶。例如：患有慢性胰臟炎的人，他們的胰臟不能正常地分泌酶，因此醫生會給他們酶補充劑。

正常情況下，如果身體沒有出現會影響酶產生的病症，這樣的健康人士無需服用酶補充劑。沒有證據能夠支持任何關於非處方酶補充劑（或酵素）有助於減肥、食物過敏或改善消化的療效聲明。

## Q3 更多的酶會有所幫助嗎？

不會。雖然酶對身體很有幫助，不過酶的產生受到身體的控制。身體會自行產生所需數量的酶。並不是多多益善！

身體會密切關注我們吃下的食物，並且根據食物的成分來分泌不同數量、不同組合的酶。人造的酶補充劑無法和人體自身分泌的完美組合相提並論。

## Q4 酶補充劑是如何製成的？

酶補充劑通常是從豬、牛和羊等動物的胰臟中所提煉；有時也來自於植物，例如：鳳梨中的鳳梨蛋白酶。其他的酶補充劑是透過DNA重組技術，讓純化的微生物、酵母和真菌能夠分泌出酶。

## Q5 酶補充劑受到美國食品與藥物管理局（FDA）的監管嗎？

酶補充劑並不受美國FDA的監管，因此我們無法知道它們是否安全或有效。關於酶補充劑的使用劑量，亦沒有準確的資料；並且這類補充劑總是有被污染的可能。使用時應該格外小心。



#### Q6 酶補充劑有哪些副作用？

酶補充劑並非沒有副作用。實際上，如果身體沒有特定的酶缺乏症，服用酶補充劑反而會引發人們本來試圖要避免的症狀！例如：

- 嘔心
- 腹脹
- 頸部疼痛
- 腿腳腫脹
- 膽道結石
- 胃部發炎
- 肝臟及腎臟損傷
- 腹瀉
- 頭痛
- 鼻塞
- 高血糖或低血糖
- 腎囊腫
- 肌肉痙攣

酶補充劑也可能和某些藥物發生交互作用，例如：血液稀釋劑（抗凝血劑）、制酸劑以及糖尿病藥物。

#### Q7 那我應該選擇什麼呢？

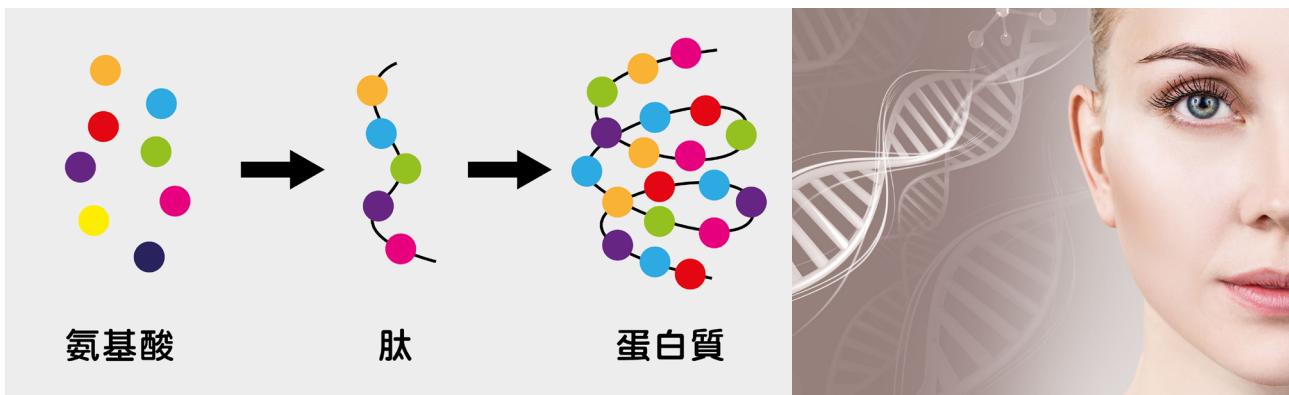
許多人服用酶補充劑，認為它們可以治癒所有消化系統的症狀。但是對於健康的人而言，許多消化系統的症狀並不是由於酶的問題所引起，因此服用酶補充劑來為人體提供額外的酶，這種做法不大可能有幫助。

透過改變飲食，即可改善許多常見的消化系統不適症狀，像是便秘，甚至諸如憩室炎這類更嚴重的症狀。導致這些健康問題的主要原因之一就是纖維攝取量不足。現代人的飲食內容往往大魚大肉，而不是充足的植物性食物。這意味著大多數人每天的纖維攝取量僅為15克，然而每天應該攝取超過30克的纖維。30克纖維大約等於10顆帶皮的蘋果。

想要減輕消化系統的症狀，透過改變飲食習慣、多吃一些膳食纖維來解決造成這類疾病發生的根本原因，才是更好、也是更安全的做法。

#### Q8 什麼是「粒線體」補充劑？

在教學中，粒線體通常被解釋為細胞的「動力室」。但是，科學家們仍然不瞭解粒線體到底有些什麼功效。許多「粒線體」補充劑所宣稱的健康療效，例如：賦予人更多的能量或是減緩衰老，都是毫無根據的。



#### Q9 輔酶Q<sub>10</sub>補充劑如何呢？

輔酶Q<sub>10</sub> (CoQ<sub>10</sub>) 是市面上流行的一種粒線體補充劑，被標榜為具有防止氧化損傷、能夠幫助增強細胞的功能。然而對於這些健康療效聲明，完全沒有確切的科學證據足以支持。

美國FDA不允許任何有關輔酶Q<sub>10</sub>的醫學療效聲明。根據美國「紀念斯隆-凱特琳癌症中心」發表的研究總結，輔酶Q<sub>10</sub>可能會降低化學療法和放射療法的效果。與輔酶Q<sub>10</sub>補充劑相關的一些副作用還包括腹瀉、噁心和胃灼熱等。患有心臟、腎臟或肝臟疾病的人士，以及糖尿病患者更應該多加小心，因為這類補充劑可能會影響肝臟酶的指數。輔酶Q<sub>10</sub>還會與血液稀釋劑以及甲狀腺藥物發生交互作用。

#### Q10 常見的肽補充劑有哪些？

常見的肽補充劑包括膠原蛋白肽、肌酸肽和肽激素等。

#### Q11 肽是什麼？

肽是天然存在於體內的一種物質，天然的食物中也含有肽。肽是由氨基酸單體組成的短鏈，而氨基酸是蛋白質的基礎組成部分。

肽就像較小版本的蛋白質，所含的氨基酸比蛋白質來得少。

#### Q12 為什麼人們要服用肽補充劑？

人們服用肽補充劑的原因有很多。例如：人們服用膠原蛋白肽，為了達到「假設的」抗衰老功效；而服用肌酸肽或肽激素則是為了「假設的」增強肌肉效果。有人聲稱，由於肽比蛋白質小，因此更容易被人體消化和吸收。

#### Q13 服用肽補充劑後在身體內是怎樣運作的？

人體會消化肽補充劑，並將其分解為氨基酸。緊接著人體吸收並利用這些氨基酸來滿足不同的身體需求。不過，這些需求並不會根據個人的偏好而形成。例如：即使人們服用肽補充劑是為了達到增肌的效果，但身體可能並不會按照人們的意願來使用這些補充劑。如果把肽比喻為一張椅子，那麼身體會將它拆解成許多木頭塊。再把這些木材運送到身體的不同部位，用來產生更多的物品。這些物品可以是桌子、燈或架子，而不一定是椅子。我們無法強迫身體以自己希望的方式來使用肽。



#### Q14 膠原蛋白肽有用嗎？

膠原蛋白肽也被稱為「水解膠原蛋白」。我們應該謹慎對待有關膠原蛋白的健康療效聲明，例如：抗衰老、消除皺紋、改善膚色、改善骨骼健康或逆轉關節炎病症等。許多關於膠原蛋白補充劑現有的研究，是由銷售這類補充劑的行業所資助的。這類研究為膠原蛋白補充劑打造美好的形象，以便從中獲取既得的經濟利益，因此我們並不能完全相信這些研究結果。目前，即使一些小型的研究顯示食用膠原蛋白補充劑有益，但這些助益是否真正歸因於補充劑，還是因為研究對象整體上改善了飲食，我們尚不清楚。如果人們真的從整體上改善了飲食，那麼他們的健康狀況得到改善也不無可能。實際上，這是預料之中的事。

如果想保護肌膚、延緩衰老的跡象，那麼相較於服用膠原蛋白補充劑，還需要考慮一些更為重要的因素，例如：從一開始就要保護皮膚不受傷害。諸如曬傷和吸菸，已經被證實是對肌膚完整性造成影響的因素。僅需要戒掉不良習慣，再使用防曬霜，就會比依靠補充劑來得更有效。

實際上，直接攝取膠原蛋白並不能幫助體內膠原蛋白的產生。產生膠原蛋白所需的氨基酸，其實可以來自於各種類型的蛋白質，包括植物性蛋白質。除了這些氨基酸外，其他營養成分也對膠原蛋白的形成至關重要，例如：維生素C和礦物質（如：鋅）。所有這些營養成分都能夠在植物性食物中找到。

如果想從飲食中攝取更多的膠原蛋白，那麼至少不要從動物性產品中獲取；有更健康、也更安全的替代方案可以選擇。大多數的膠原蛋白補充劑都取自於動物，例如：骨骼或蹄。而重金屬和毒素會在動物的骨骼中沉積，因此在提取膠原蛋白的過程中，這些毒素可能隨即成為補充劑的一部分。

膠原蛋白補充劑通常都不便宜。其實明膠和膠原蛋白所含的氨基酸是一樣的。為了不浪費寶貴金錢，大可購買明膠來替代膠原蛋白補充劑。明膠便宜得多、並且含有如您所想相同的氨基酸！

#### Q15 我們應該服用肌酸肽嗎？

大多數肌酸補充劑是使用肌氨酸和氰胺來合成的。肌酸並不是必需的補充劑，因為身體會自行產生這種物質。但是，許多運動員服用肌酸補充劑，因為他們認為這是增加肌肉大小和力量的一種捷徑。儘管一般而言肌酸補充劑是安全的，但也存在相關的一些風險，包括：

- 損害肝臟和腎臟
  - 如果患有腎臟問題，請勿使用
- 會與伊布洛芬（如：Advil、Motrin IB及其他）以及萘普生（例如Aleve及其他）等非類固醇抗發炎藥物發生交互作用



沒有必要服用肌酸補充劑。不使用補充劑也完全可以獲得想要的肌肉大小和強度。實際上，運動再配合健康的飲食才應該是我們的目標，而不是透過任何手段來獲得強壯的肌肉。服用肌酸補充劑並非健康的選擇，也不是人們所認為的捷徑。

#### Q16 肽激素又如何呢？

一些運動員使用激素和勝肽，以規避觸及禁藥的法規。這只是眾多標榜「快速修復捷徑」一類產品市場中的最新成員。這類勝肽產品，例如：釋放生長激素的肽，皆被「世界反運動禁藥機構」以及許多地方禁止，因為這些物質被判定為未經批准用於人體的非法提升運動表現藥物。

#### Q17 什麼是發酵？

您應該吃過發酵食品和飲料，但您可能沒有詳細研究過發酵的過程。這包括發酵乳和優格、天貝（發酵豆醬）、味噌、韓國泡菜、德國酸菜以及康普茶等。

在人類歷史上，發酵是一種保存食物的方法。在發酵的過程中，酵母和細菌等天然存在於食物中或人工添加的微生物，會將食物中的糖和澱粉分解為醇和酸——這些成分可以作為天然的防腐劑。

如今，人們把發酵食品和飲料都當作是健康的飲食。他們認為天然的細菌是對人體有益的，能夠幫助改善消化功能。儘管大多數優良製備的發酵食品都是安全的，但我們仍應謹慎對待。

#### Q18 醃製食品經過了發酵嗎？

許多醃製食品都經歷了發酵的過程，例如：德國酸菜、蕓蘿泡菜（美式酸黃瓜）以及韓國泡菜等。醃製食品首先會放入濃鹽水中，細菌會在裡面發酵並產生酸。這就是為什麼即使在醃製過程中不添加醋，最終食物仍呈酸性的原因所在。

#### Q19 發酵食品只含有「好」的微生物。這種說法正確還是錯誤？

錯誤。食物在發酵前就不是無菌的，即含有黴菌、真菌以及細菌等「壞」的微生物。

此外，即使是「好」的微生物也可能變「壞」。例如：根黴在日本常用來發酵大豆，在馬來西亞和印尼常用來製作天貝。但是，研究人員發現某些類型的根黴對於免疫力低下的人會成為病原體，或者變成「壞」的微生物。



#### Q20 吃發酵食物存在哪些風險？

發酵產品可能內含有害的微生物。

在發酵之前的食物製備過程中，有害微生物可能沒有被滅除，或者甚至都沒有被檢測出；而這些微生物會在整個發酵過程中繼續分泌毒素。

毒素會對基因和細胞造成損害，並且增加罹癌風險。它們也對胎兒有害，尤其會對肝臟和腎臟造成損害。這類毒素包括黴菌毒素、細菌毒素、生物胺以及氰苷等等。

#### Q21 高溫烹飪發酵食物是否能夠破壞其中的有毒副產物？

高溫可能會殺死「好」的和「壞」的細菌，卻不能破壞發酵食品中細菌分泌的全部有毒副產物。

#### Q22 含有大量發酵食物的飲食會引起胃癌嗎？

某些特定國家及地區的人對一些常見食物的偏好，可能與胃癌罹患風險的增加有關。截至2018年，韓國的胃癌發病率最高，其次是蒙古、日本和中國。

#### Q23 普通的發酵食品會對健康造成損害嗎？

康普茶：由發酵酵母、糖、紅茶或綠茶所製成。曾經出現過這類與康普茶相關的案例——真菌和細菌污染物引起了肝臟和腎臟中毒，以及威脅生命的感染。

優格：達能 (Dannon) 以及通用磨坊 (General Mills) 公司就因為「我們的益生菌優格具有調節消化系統等經過科學證實的健康助益」這類虛假的廣告療效聲明，而花費了數百萬美元的和解費用。

紅麴米：也被稱為安卡 (anka) 或紅色發酵米。大米鮮豔的紅色是來自於紫紅麴菌這種黴菌。黴菌會產生紅麴菌素K，這種化學成分與洛伐他汀相似，而洛伐他汀是一種會引起肌病和肝臟損害等副作用的處方藥。美國食品與藥物管理局 (FDA) 警告消費者不要購買或食用某些紅麴米產品，因為它們可能含有未經授權的藥物，會對健康造成損害。更有相關的檢測發現，在某些紅麴米的商品補充劑中存在高含量的橘黴素 (黴菌毒素)。



## Q24 發酵食品可以當作益生菌的來源使用嗎？

益生菌是一類被宣傳為具有健康助益的活細菌或酵母，它們通常被描述為「有益」的或是「好」的細菌。

發酵食品中的微生物並不總是「好」的微生物。大多數人服用益生菌是為了緩解腸道症狀，或是為了擁有更健康的腸道細菌。其實這可以透過更安全、更好的方式來實現。

如果您只是為了獲得益生菌而攝取發酵食物，那麼請考慮選擇富含纖維的完整性食物。益生菌無法促成健康的腸道微生物群，但是富含纖維的健康飲食卻可以。高纖維的飲食能夠促進有益細菌的生長，並有助於維持這些有益細菌在腸道中的健康數量。



此刊物中所載內容僅供參考與教育用途，不可用來取代專業醫生的諮詢及意見。丞燕的產品乃草本補充性食品，對營養的補給與健康的維持有很好的幫助。丞燕的產品不是用來治療任何疾病的，丞燕也從不主張任何形式的自我診斷或醫療。若您有任何身體上的不適，請尋求專業醫師的診治。

此刊物中同時可能也包含了對丞燕產品中一種或多種草本植物的科學研究資料。這些刊載資料乃參考文獻，以說明草本植物在一些特定的情況下所產生的驚人效果在科學界受到的肯定，而非食用丞燕產品後必會產生的結果。因為丞燕的產品配方裡綜合了不同種類和數量的草本植物，食用方法也和參考文獻中所述不同，所以沒有參考文獻中所述的特定功效。即使在丞燕產品配方中，或許含有一種或多種此刊載資料所提及的草本植物或原料，這並不表示丞燕認同其產品具備刊載文獻所述之功效或某種特定效果，任何作此療效聲明的人與本公司無關。