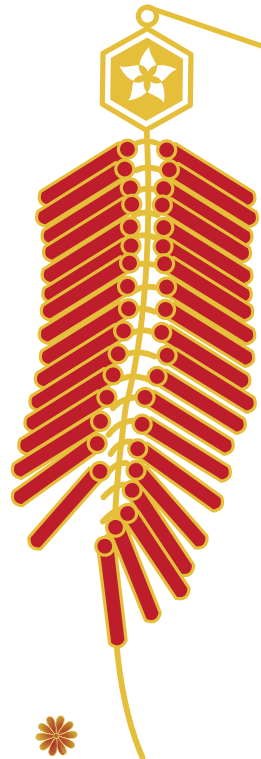




永燕 | 燕讯

E. EXCEL'S WORLD



1月 - 3月 2020

# 掌握人生 成就未来

## 钻石经理张佳琪专访



### 张佳琪小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：肿瘤放射治疗规划&旅游

梦想：买一栋别墅，且有能力带全家一起出国

与丞燕同游：皇家加勒比游轮、印度、三亚

“从小，妈妈三不五时就会跟我们分享营养免疫学观念。”身为丞燕二代的新晋钻石经理佳琪，有位同是钻石经理的母亲。“长大后因为求学时攻读医疗相关科系，我会在她分享时默默听，其实是抱着纠错的心态……却一次都没纠成！”医学硕士出身的佳琪笑着分享。

在医院担任医学物理师，有着专业人士实事求是、严格谨慎的性格，佳琪对丞燕本着步步验证的实验精神来了解。“家庭主妇出身的妈妈能讲出这么多专业又正确的健康观念和医学名词，甚至侃侃而谈，这点令我惊艳！且丞燕丝毫没有为了行销而对经销商胡乱灌输错误观念，加上全家人产品体验的很好，这些都深深吸引我！”她表示。

随后参加的两场丞燕活动，成为佳琪决心经营的关键。“一场是营养免疫学讲座，原本我抱着踢馆心态去听，结束后更发挥研究精神，把昭妃博士讲的所有观念、研究都一项一项去查期刊、找文献，愈查只让我更加深对丞燕的信任。”佳琪回忆道。另一场事业课程，更让原本个性带点自负的她，带来莫大的震撼！“那堂课程的内容是向我们分析‘用薪水达成梦想的距离’，我的收入已优越于不少上班族，即使如此光靠薪水，依然要30年不吃不喝，才可能负担的起一栋梦想中位于市区的豪宅别墅！30年！”佳琪忍不住加重语气惊叹。

“说实在的，从以前到现在都是工作来找我、只怕我不做，因为医院总是在缺人！在医院里穿着白袍，是受人敬重的对象，也让人容易变得自满、高傲。但那堂课程却当场一棒狠狠把我打醒，而在看到妈妈比我薪水高出好几倍的奖金数字后，对我又是另外一棒！”佳琪生动描述道。

佳琪亦在丞燕体会到：要助人健康不只是在医院，丞燕也可以，而且能帮助到更多人——“在医院面对患者，时常内心再想帮助他也无能为力，甚至已经可以想像的到患者无法乐观的下一步。所以我非常能够体会昭妃博士当初决定走出研究室、走入推广预防医学的心境。营养免疫学可以从更前端就帮助到人，发挥预防的效果，这些都是经得起时间考验的健康观念。”她阐述。

经营初始，即便是高材生的佳琪依旧面临过撞墙期。“医疗背景反而成为我的阻碍、让我裹足不前。但妈妈告诉我：‘你若真想帮助对方，就一定要开口。’妈妈也时常勉励我和伙伴：‘自己当自己的贵人！’、‘健康不能等！助人更不能等！’”总在关键时刻推佳琪一把的母亲玉珍，是她最好的军师兼教练。母亲的话更像是颗定心丸，成为佳琪一举从珍珠跃上钻石的最大助力！“当时妈妈一句：‘我觉得你可以喔！’，于是我开始心无



旁鹜地冲，最终成功地向所有曾经觉得我傻、不看好我的人证明了我的选择！”

“ 丞燕带给人的真的是什么都有！让人兼顾一切。未来的日子里，我们想要‘将就’，还是‘成就’？丞燕事业等于现在就帮我的未来做好了预备。10年后，即使有了家庭和小孩，它让我有信心兼顾家庭和事业，不用牺牲任何一方。不随波逐流，走在趋势前，自己的明天，一手掌握！”佳琪自信宣示道。

人生箴言 “ 不要害怕改变，要改变害怕。 ”



# 自信自在 活出自我

## 钻石经理许暖英专访



### 许暖英小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：时间管理&运动、阅读

梦想：带着爸妈出国旅游

与丞燕同游：韩国、三亚

“在丞燕，我可以活的是我本来的样子。”说着话的暖英，脸上散发光彩。

老师在世人眼中是稳定又有地位的好职业，在台湾，正式教师的职缺更是名闻遐迩的窄门。全家都是公务员，背负着旁人的眼光和父母的期盼，暖英顺利挤进这道窄门，考上后却不是梦想人生的开始。“那几年，我并不快乐。”她回忆道。“学生固然可爱，但我内心清楚明白，那不是我爱的工作，那不是我要的！”

一班30几个学生，小学老师就像这群孩子的第二个妈妈，而暖英本身也是两个小孩的妈。“导师万能，几乎全科包办还要配合学校协办各种教学研习活动。加上我与老公分隔两地，我得一人带两个小小孩又得教书，一天24小时只要是睁开眼的时候，觉得身体从来没有停下来的一刻！”她诉说着那段忙到昏天暗地的日子。工作与生活交织成的庞大压迫感是最让她感到喘不过气的地方——“每天，你感觉时间是被学校的活动、学生、家长、教学进度塞满满的，完全没有任何自己的时间，但你还是必须把自己包装起来，呈现出在学生和家长面前应该表现出的样子！”

忆及过去，暖英感叹苦笑道：“一般人想像不到世俗所谓的铁饭碗实际却有这样的一面。很多老师退休后，健康也跟着‘退休’了！”……或许是上天感受到她的无奈，因缘际会下她走入了丞燕，也像走入另一个新世界。“对丞燕认识愈深，吸引我愈深。这里的人怎么可以都活的那么自在？不管各个年龄层，见到的每个丞燕人都是笑咪咪的，谈到未来都能马上讲出一大串，家庭和事业两边也都经营得很好。”

有天下班路上，她在路边一面旗帜上看到一段文字：“叛逆也是一股力量，可以成就自己，创造真正的幸福。”……“我本身属于比较不勇敢的女生，对于自己没自信或害怕的领域会先觉得自己做不到。我也一直不是叛逆的，依循着让家人安心的路走。但我深知，是该换条路走的时候了。”

起初暖英瞒着父母偷偷离职，专职丞燕。个性认真的她，首先下了很大一番功夫培养专业，而过去教职历练累积的良好口条和能快速抓住谈话重点的特质，则让她在与客户对谈中能精准切中对方的需求。她并将身为教师时要求学生的学习态度和严格纪律同样套在自己身上，也学着如何陌生拜访、甚至去公园发传单当练习。“在学校因为是老师，我讲什么小朋友是百分百接受。但经营丞燕，人有百百种，习惯的相处方式也不同，有些人单纯相信专业、有些人却喜欢你先和他搏感情，一味讲专业他反而觉得你是在强迫他接受。这些都是我做丞燕后学习到的课题。”她分享道。





过程中，家人渐渐知晓暖英的决定，却也被暖英坚定积极的行动和态度所感动，从反对转为默默支持，老公更给她全力的帮助，她也不负众望地顺利晋升钻石经理。“一直以来，我始终在寻找那个自信的我。我想找回快乐，真正发自内心的快乐！在丞燕，我找到了。时间自由、心灵自由，我现在做的事情是我真正喜欢的事情！终有一天，我要达成我想要成为的那个许暖英！完全的自在、完全的放开！.....目前大概达成60%.....再接再厉！”暖英开心地自许。

# 认真做 就对了

## 钻石经理黄驿茹专访



### 黄驿茹小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：游泳 & 四处旅游

梦想：帮助更多伙伴成功

与丞燕同游：新加坡、马来西亚、  
奥地利、捷克、日本名古屋、  
皇家加勒比游轮、印度、三亚

一位小学学历的家庭主妇、平日生活最远是家里来回菜市场，平淡的生活因为一场意外，朝夕变样。

1995年的一场重大车祸，带走了先生，留下昏迷在床的驿茹和4个孩子。“当时孩子最大19岁、最小10岁。在医生的努力下我清醒过来，我告诉自己一定要赶快好起来！为了自己、更为了孩子！于是一年半内，我拼了命的复健，从躺在床、到坐轮椅、拄拐杖、后来终于可以正常走路。”新晋钻石经理驿茹坚强地诉说着那段往事。

“还坐在轮椅上的时候我便发愿，只要可以重新站起来的一天，要去当志工帮助更多人！应该是上天听到这个助人的心愿，因此安排了后来我跟丞燕的相遇。”驿茹笑着说。

先生过世后，家中顿失经济支柱。靠着娘家资助以及孩子半工半读，身体不佳的驿茹只能在家打零工，接些手工艺来做。“一件几毛、几毛钱的赚，一天再拼也只赚的到200块！就算通宵做也不够！”回忆过去，她苦笑感叹。加上不时要回医院开刀，生活对驿茹而言尽是苦闷。“日子一天过去是一天，唯一让我能喘口气的时间，反而是去老人院当志工、帮助老人家的時候。”

就在她回医院要开第8次大刀前，一位志工妈妈的引荐下，驿茹认识了丞燕，也成了改变一生的转捩点。经由医师治疗外加产品的辅助下，产品犹如给了她另一线生机！术后在家疗养期间，每个来探病的邻居朋友纷纷惊讶于她恢复之迅速与良好，有感于此，驿茹抱着回馈与感恩的心，开启分享之路。

万事起头难，认识的字不多、对于一些身体和医学名词一窍不通的她，学习起来比一般伙伴要吃力很多。然而她依旧不错过任何课程，鼓励自己：“每次去上课两小时，只要多记到两句话、多懂两个名词，今天就算有收获！”她也会自我设定目标：每天都要比昨天学到更多东西！每天都要拜访3到4个朋友。“一边煮饭一边听营养免疫学录音带，多听几次就背起来。相信自己可以，就一定可以！”她说。“我要证明丞燕事业就算不识字的人也可以做！只要有信心、有耐心，就会达成。”

起初，4个孩子不舍母亲辛苦奔波，极力反对。在看到母亲的努力和坚决后，某一天，大儿子拿了40万现金塞进她手里对她说：“妈，这笔钱是给你万一有什么紧急状况时候用，丞燕你当做兴趣就好、不用太认真，别把身体搞坏。”孩子们更跟她约法三章，规定每晚9点前，人就必须在家、一切作业必须结束。“不过这笔钱直到现在都还留着，这么多年过去，动都没动过！代表丞燕绝对是可以做长久的事业。”她打趣地说。





晋升翡翠经理上台接受表扬时，她形容像作梦一样！“从来没想过有一天可以穿得跟新娘子一样漂亮、甚至比我结婚那天还漂亮，站在千人舞台上接受大家的祝福。”达成钻石经理考验的那一天，驿茹更是开心地大叫：“真不敢相信，我这样的人也可以做得到！”

“以前的梦想是跟老公环游世界，现在的梦想是跟丞燕环游世界……虽然老公已经不在身边20多年，但我身边却多了更多情同家人的伙伴，丞燕很大程度上弥补了我生命中的空缺，更让我的人生体验了一连串过去想像不到的成长和精彩！”“丞燕是一个传承的事业，自己成功也要让别人成功。下一棒就是交给伙伴了！”驿茹满怀感恩的语气说道。



# 从一无所有 到无所不有

## 钻石经理刘倣祥专访



### 刘倣祥小档案

来自：新加坡

专长 & 嗜好：体操、武术、篮球

梦想：与团队成员一起环游世界

与丞燕同游：日本、澳洲、希腊、

三亚、韩国、德国、意大利、

Club Med、美国、葡萄牙

从一无所有，到无所不有——这对于很多人而言可能是一个奇迹，但是面前这位思路清晰，语调温和亲切，让人第一次遇见就觉得是老朋友的丞燕领袖，就是这个奇迹的缔造者！

“当年刚开始兼职做丞燕的时候，亦是我人生中最充实、最富有成就感的时候！”回想起过往，刘倣祥Jacky依然百感交集，眼中不禁闪烁着激动、留念、辛酸、幸福汇集而成的光芒。“你能想象吗？我那时候几乎每天都会在午餐时间去丞燕公司，走路去走路回，单程就要花费15分钟；回办公室的路上，每天两只手都是满满的两大袋产品，非常重，我常常不得已走几步就停下来，再走几步再停下来，等回到办公室后总是满头大汗，每天如此。连同事们都禁不住问我：‘Jacky你是去哪里了啊？怎么搞得自己满身都是汗！’”他满怀感触地和我们分享。“再后来，我做全职了，每天都辗转搭巴士和地铁去公司；最后，我拥有了自己的车，变成了每天开车去公司。也从以前没房子，到现在拥有自己的房子，并且把父母接来全家人一起住，那种感觉，就像是人生一步一步变开阔，最终打开了属于自己的一片天地，从当初的什么都没有，变成了现在的什么都有！”

刚结识丞燕，Jacky就对公司、产品、制度、市场以及教育等五个方面做了详尽的研究，之后发现除了丞燕，没有任何一间公司能够在这五项上都得高分！尤其是产品以及背后的营养免疫学，即是Jacky能够组建团队、让团队成长壮大的根本所在。“有一位伙伴，原本是新加坡家喻户晓的连锁蛋糕品牌的大老板，但因为这份表面光鲜的生意实际上占据了太多陪伴家人的时间，并且自己的健康也因为忙碌和压力而遭到了威胁，几经慎重考量后，她便毅然地辞别了自己一手创立的蛋糕王国。”那是什么让这位伙伴在遇到丞燕后，就决定选择跟随丞燕前行呢？Jacky的答案是：“营养免疫学。”“我带她去参加公司活动，当听到昭妃博士说‘健康的秘密就在菜市场里’时，她整个人都被触动了，看到了昭妃博士的不一样；也就是从那一刻起，她从一个原本很排斥分享事业、免费给产品也不愿要的人，变成了丞燕忠实的追随者，还成为了一年内连跳两级的翡翠新星！”从伙伴们的抗拒到认同，Jacky心中充满了无限的满足感，再看到伙伴们如今取得的傲人成就，心里更是有着无法言语的喜悦。

要说让Jacky醉心于丞燕事业的主要原因，还有一个就是公司卓越的制度。他分享以前的经历：“开始做丞燕的时候真的很辛苦，但是总有一股力量支撑着我走下去——我告诉自己就像在挖一口“井”，只要不断地努力，等到挖到足够深，也就是等到自己团队形成的时候，收入就会像井水一样源源不断地冒出来，永远不会干涸。”Jacky坦言，这就是复制和倍增的力量。并且这股力量在他随后的岁月中，更是切实地展现出十足的威力。



“在2012年时，我的健康出现了问题。随后的那几年，我更是完全无法出门，但是，收入没有减少反而增加！没有哪一份工作，是不上班就能有收入的，而且不是几天、不是一个月，是几年的时间。”Jacky随后补充：“你无法工作，但还有收入、还能吃产品，丞燕带给我的那种安全，是让我感触最深的！”

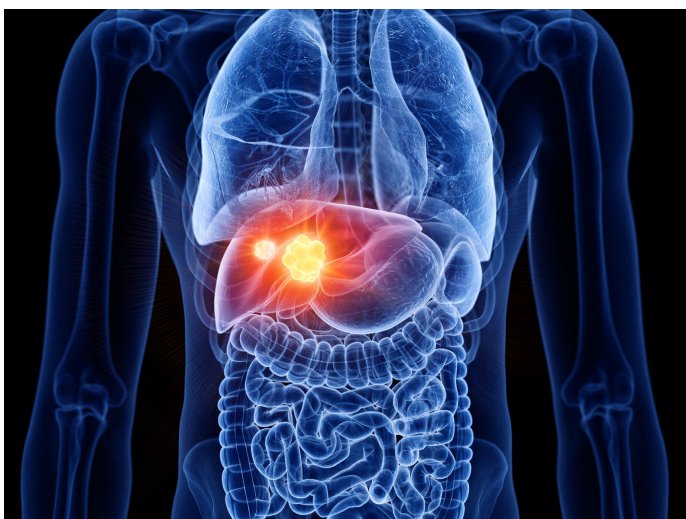
晋升钻石经理，对于这样一位不断学习、心态积极、充满行动力、对伙伴们“有求必应”的领袖而言，实为必然之事。在感恩昭妃博士、公司以及团队的同时，他也鼓励伙伴们：“输在不动，赢在行动！”并且对未来寄予了美好的期许：“希望有更多的伙伴获得成功！我会竭尽全力提供帮助，让大家都享受到倍增的成果！”

人生箴言 “一分耕耘，一分收获；没有不劳而获，更没有劳而不获。”

# 了解脂肪肝的真相

## 概览

肝脏的主要功能之一便是排毒。许多人都患有脂肪肝，也就是肝脏中脂肪的含量超过了5%。脂肪肝会引起肝脏发炎，进而导致肝硬化、肝癌以及肝衰竭等诸多严重的病症。肝脏组织中没有神经末梢，因此肝脏发炎的患者通常感觉不到任何的疼痛或是其他症状。目前为止，尚无治疗脂肪肝的药物。但是大多数人可以透过更健康的饮食习惯以及生活方式的改变来逆转或是降低脂肪肝造成的损害。



## 肝脏的功能

肝脏是一个具有多种功能的器官。它的主要功能之一便是排毒。在血液循环至身体的其他部位之前，肝脏会先对来自肠道的血液进行过滤。肝脏还可代谢血液中的毒素与毒性药物，并在这些毒害成分对身体其他部位造成影响之前就将其分解掉。此外，肝脏也能够透过分泌胆汁来帮助消化。它还负责合成人体基本功能（例如：血液凝固）所需的许多蛋白质。

## 脂肪肝疾病

肝脏中含有一些脂肪实属正常，就如同皮肤下有一些脂肪也属正常情况。但是脂肪过多时，就会演变为问题。美国肝脏基金会将脂肪肝定义为“肝细胞中多余脂肪的积聚”。如果肝脏中脂肪的含量超过5%至10%，即可称为脂肪肝。脂肪肝与肥胖、糖尿病等代谢异常都有关。脂肪肝是美国最常见的慢性肝脏疾病，对大约四分之一的人口造成了影响。伴随这些脂肪而来的还有肝脏内部的炎症，这会导致肝脏瘢痕的形成。更糟的是，大多数人甚至都不知道自己罹患了脂肪肝，因为这种疾病通常不会引发任何的症状！



## 导致脂肪肝的因素

超重可能导致脂肪肝。其他增加致病风险的因素还包括：

- 胰岛素抵抗性或是2-型糖尿病
- 高胆固醇
- 高血压
- 代谢综合症、具有一种或多种代谢综合症的特征
- 腰围尺寸过大
- 血液中高含量的三酸甘油酯
- 高密度脂蛋白胆固醇（HDL）指数低
- 高血糖

## 感觉不到肝脏发炎！

不同于人体其他部位，肝脏组织中并没有神经末梢。因此当肝脏出现问题时，通常不会显示任何的疼痛或不适症状。然而，肝脏周围的肝包膜中存在着神经末梢。如果肝脏肿大，肝包膜也可能随之肿大，进而引起疼痛。通常情况下，在患者能够觉察到任何不适之前，肝脏已经处于不健康的状态很长一段时期。甚至有人可能罹患肝癌而自己根本没有感觉到。肝脏发炎或受损的早期预警征兆（例如：体重减轻、疲劳）非常不易被人体察觉，并且这些预警征兆通常会与其他疾病症状相混淆。

## 肝脏发炎会导致

- 肝纤维化（肝脏瘢痕）
- 肝硬化（严重的肝脏瘢痕）
- 肝癌
- 胰岛素抵抗性、2-型糖尿病
- 肝功能衰竭
- 脂肪代谢异常

## 导致肝脏受损的其他原因

- 酒精
- 感染，例如：病毒性肝炎
- 自体免疫性疾病
- 遗传
- 毒素
- 维他命A、铁、药物、某些草本植物



## 仅一顿充满高脂肪的饮食就足以破坏肝功能

人们喜欢吃高盐和高脂肪的食物，实在是太美味了！遗憾的是，这些食物会导致炎症，而我们对此一无所知。吃这类食物时我们须自觉节制，尤其是在节日期间。卡路里通常是人们最为关注的话题，但是我们也需要顾及到肝脏的健康！



研究人员发现，炒饭或红烧肉等富含饱和脂肪的食物会对肝功能产生即刻的影响，可增加今后罹患严重疾病的风险。不同的研究还发现，高脂肪的饮食会增加肝脏的三酸甘油酯，这是代谢疾病以及心脏病的特征。肝脏的这些变化类似于研究人员在严重的代谢疾病中观察到的异常状况。摄入大量的脂肪会促使肝脏多产生70%的葡萄糖，这会让血糖数值上升，从而导致胰岛素敏感以及2-型糖尿病的产生。脂肪还会给肝细胞造成压力，进而迫使肝细胞更努力地工作。这助长了肝脏疾病的发展。

## 脂肪肝并无治疗的方法

目前，尚未出现治疗脂肪肝的药物。但好消息是，大多数的人可以透过健康饮食和多做运动来消除脂肪肝带来的危害。少吃动物性食物，多吃完整的植物性食物、蔬菜和水果，例如：蓝莓、枳椇子、仙草、山楂等，搭配规律的运动，就能为呵护肝脏提供健康的助益。



“教育·传递”专栏文章由  
张艺懿医生撰稿。

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。

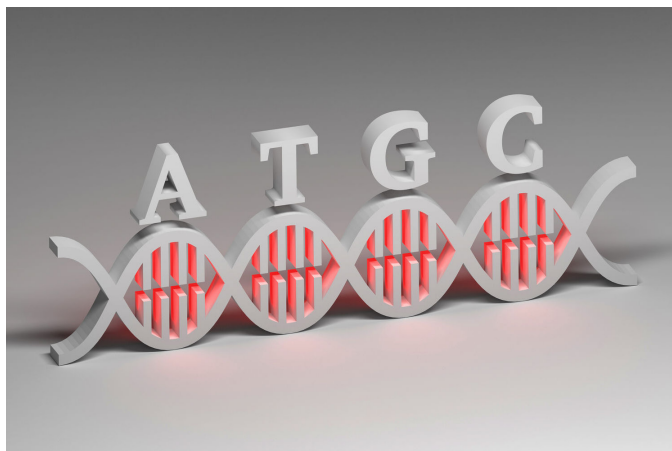
## DNA 检测

### 您听说过商业基因检测吗？

人类对于有关自身的事情都非常着迷、付之于极大的热情。当商业基因检测问世时，人们觉得寻找到祖先的来源是件充满乐趣的事。现在，人们透过基因检测来查看自己是否有罹患某些疾病的风险。但是这些检测真的有用吗？

### 检测方法

人类的DNA由基础单位核苷酸构成，包括了4种不同的类型：A（腺嘌呤）、T（胸腺嘧啶）、C（胞嘧啶）和G（鸟嘌呤），核苷酸配对后串联在一起就形成了人类的DNA。整个核苷酸排列的顺序就称为基因组。



大多数的商业基因检测并非是对整个基因组进行测序，而只是针对基因组中的某些部分。一个人的基因组中绝大部分都与其他人的相同，因此测试的重点是那些可能因人而异的特定字母，也就是单核苷酸多态性（SNP）。这是一项最古老的技术。

### 切勿轻信商业DNA检测试剂盒

这类测试可能出现假阳性，尤其是那些罕见的遗传变异。例如，如果某种SNP仅在百万分之一的人中被发现，则结果很可能是测试错误而不是实际的阳性。临床实验室针对这类结果进行复核检测，结果发现在那些被列为具有潜在伤害的遗传变异中，实际上40%的是假阳性。

### 测试结果并不是诊断结论

美国食品与药物管理局（FDA）已批准许多这种类型的测试，用于检测客户的某些遗传变异。例如，FDA去年批准了三种对于BRCA1以及BRCA2的基因变异测试，它们是与乳癌罹患率升高有关的数千种基因变异中的一小部分。这些仅是影响癌症基因的微小片段。FDA并未批准将这些测试用于诊断疾病，这些测试也不可用来预测罹患任何癌症的整体风险。



报告结果呈阴性也并不意味着万事大吉，仅表示被测试的基因为阴性。还有数千种可能会增加患癌风险的基因未经检测。



有些人看到结果为阳性，就觉得自己一定会患上癌症——事实并非如此。基因的风险其实要看概率。例如，在检测报告中看到自己罹患某种癌症的风险要高十倍，必会感觉非常可怕。但是测试并没有告诉您通常罹患这种癌症的概率仅为0.01%，因此，增加十倍后风险提升至0.1%，依然是很小的概率。对于检测结果所产生的恐惧与担忧，会对免疫系统造成不利的影响！

医生绝不会让某人去做基因检测，然后告诉他将会罹患癌症；因为癌症的形成受数百种不同基因的影响，包括那些尚未被发现的基因。

### 基因检测并不能为您提供完整的个人健康信息

如今，大多数专家发现基因检测的价值其实并不大。当前市场上针对普通民众的检测，并没有任何被证实的益处。避免去做那些提供预测功能的检测，例如：测试您的孩子应该进行哪些运动、测试您的完美饮食方案等等。使用DNA检测的结果来推断这类信息顶多只能算作是伪科学。

若因为病情需要进行DNA检测，那应该遵从医生指示确定最适当的基因检测项目，并透过医生解读检测结果，以获得更全面的资讯。由您的医生指示进行的临床基因检测，可以让您更正确、全面地理解您的遗传密码信息。



好“文”成双！再来一篇吧！

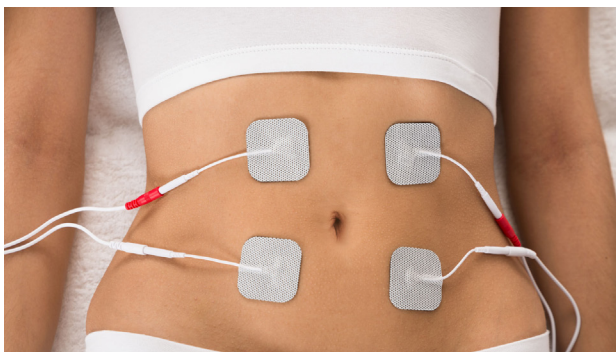


## 电疗贴片

您可能已经看过很多这种类型的广告：坐在家里看电视的过程中，电疗贴片（EMS）是如何帮助人体溶解脂肪、打造六块腹肌，塑造健美的体型。很多人都被这类EMS设备所吸引，因为当人们能够选择坐着不动、追看电视节目还能达到健身效果时，谁又愿意去健身房运动呢？

EMS设备确实具有合法的医疗用途。例如，复健治疗中通常会使用这些设备来帮助患者重新训练肌肉功能，或辅助患者的物理治疗。EMS设备也有助于防止因为不活动而导致的肌肉萎缩，或为无法活动、有神经系统问题的患者提供帮助。因为许多医生和物理治疗师确实会在诊所甚至医院使用EMS设备，所以也为这类设备营造了可信度。因此，更多的人被EMS设备所宣称的并不准确的疗效所迷惑住了。





## EMS设备并不会增加和强化肌肉

EMS设备确实能够刺激肌肉的收缩。但是，这种肌肉收缩仅能够防止肌肉功能的散失，或是对神经系统有问题以及受伤的人提供帮助。EMS设备刺激肌肉收缩的程度，绝不会达到能够增强肌肉力量而所需的程度（阈值）；也不会为健康的人增加和强化肌肉。单独使用这些设备，并不会对肌肉力量或肌肉外观等方面产生任何显著的改善。

## EMS设备并不会燃烧脂肪

减少身体某一特定部位脂肪的唯一方法，就是透过外科的抽脂手术。将电极放在腹部，无法打造纤细的腰围、平坦的腹部，或是更明显的腹肌。没有专门针对身体某一特定部位减重的运动。减少腹部脂肪的最好办法，就是整体上减少脂肪的含量。最佳的方法就是透过饮食和运动。运动可以锻炼肌肉、打造健美的肌肉形态与外观；但是饮食对于减少身体脂肪而言却是最有效的方案。研究估计，燃烧大约3500大卡的热量才能减去1磅（0.45公斤）的脂肪。燃烧卡路里并非易事，但是管住嘴不吃东西却容易得多。总而言之，脂肪的减少归根为摄入的卡路里要少于燃烧的卡路里这一基本原理。



## EMS设备存在风险

市面上出售的许多EMS设备都不属于医疗的级别。美国食品与药物管理局（FDA）已经收到了许多和使用EMS设备有关的休克、灼伤、瘀伤、皮肤刺激、疼痛等报告。这类设备还具有干扰心脏起搏器和植入除颤器的风险。

对于正常的健康人士而言，增加和强化肌肉以及减少脂肪的最佳方法，就是去健身房运动，并且进行诸如举重一类的阻力训练。



“迷思·探索”专栏文章由张艺懿医生撰稿。

# 梦想值得全力以赴去打拼！



梦想值得你全力以赴去打拼。这句话我们已经听过无数次，就像是老生常谈。也许对有些人来说，这句话听起来很浮夸，或者就像是一句抽象而无意义的话。

在日常生活当中，那些最明显、最重要的事实，通常最容易被我们忽略，或是极少会被我们注视到或提及到。日复一日，我们都做着同样的工作，过着同样的生活，回家、往沙发上一躺，抱怨着同一些事情。我们都遵循上学、找工作、一直工作到退休这条路径。我们有真正停下来思考过现实的情况吗？

我们的有些信念始终是清醒的——深藏于脑海的某个地方，我们总会梦想着这些事情。我们想要争取到更多的东西。我们希望更加成功，希望孩子们能够拥有我们未曾拥有的机会。但是大多数的人都活在头脑的梦想中，而没有活在切切实实的现实中。我们做着自己的那份工作，却幻想孩子们会过上更好的生活，同时又教导他们去上学、去找一份工作、去幻想自己将来可能不会拥有的更美好的生活。

我们总是为自己、为孩子们梦想着更好的事物。我们梦想能够打造一个安全、稳定、自由的基础，并且能够世代相传。这些梦想都值得我们全力以赴去打拼。过非凡的生活，也许并没有为你承诺什么，但却可能给你想要的一切。成功只准备给那些有足够智慧能够识别出机会、并且勇于追逐机会的人。

## 丞燕是什么？

丞燕意味着很多很多的东西。它是成功的平台，是职业生涯的起点，是未来的愿景，是创业的机会，是健康生活的基础，亦是让子孙后代富足的传承宝藏。



丞燕将你从此刻所在的地方，带到你想去的地方。透过丞燕，你可以控制自己的生活——再无其他事业能够做到这一点。丞燕给予你财务保障、全家人的自由、事业成功的自豪感，以及来自团队的尊重和钦佩。

## 自己掌控工作方式、工作时间、工作地点

你可以掌控自己的工作方式。可以身穿休闲T恤和牛仔裤工作，也可以一边吃饭一边工作。不必听从任何人的指令。没有老板可以决定你能够赚多少钱，没有测试可以决定你的重要性，没有评估可以决定你的价值所在。透过更努力、更聪明的工作，去赚取更多的钱。对自己的评价和奖励，完全取决于你的能力以及对成功所付诸的努力。

你可以控制自己的工作时间。很早开始工作或是工作至深夜都可以。如果需要请病假休息一天，尽管请；如果周末想继续工作，完全没问题。自主地安排自己的时间，不必征求任何人的同意。你也可找到事业和家庭之间的平衡。休假一天，与孩子们共度温馨的时光；每天花一小时做运动或学习新技能；出门与亲友约会；照顾好他人，照顾好自己；随时都可以根据自己的意愿出门度假旅行……

你可以控制自己的工作地点。在家工作，或是在自己的办公室工作，在咖啡店工作，与其他丞燕伙伴在一起工作……

在丞燕，你拥有专业学习和提升的机会，更拥有自我成长与转变的机会。



## 有目标地工作

有目标地工作——心怀目标、朝着目标努力工作。目标能够让工作变得充满意义，而富有意义的工作是美好生活的基石。人类的精神是一种富有创造性的精神——目标就像是手中的画笔，而工作就是作画的颜料。心怀目标，就是真诚正直地生活。



在丞燕，我们不仅努力改善自己的生活，也努力帮助提升他人的生活品质。我们努力贡献、打造社会影响力，将健康的成就以及事业的成功不断地分享出去。我们无需受到传统观念的限制。每个人都拥有值得好好去经营的人生，这也是健康、幸福、没有遗憾的人生。我们能够追逐雄心壮志，为整个家庭乃至子孙后代提供支持帮助。这看起来似乎是一个很高的标准，但如果没有对生活产生改变，如何能称之为目标呢？

## 丞燕与丞燕伙伴

我们总是为自己、为孩子们梦想着更好的事物。我们梦想能够打造一个安全、稳定、自由的基础，并且能够世代相传。这些梦想都值得我们全力以赴去打拼。丞燕并不关乎于金钱、名誉或是财富。丞燕是一种生活方式。丞燕让你能够掌控自己的生活，给予你健康的体魄去充分地享受生活。

三十多年来，丞燕同伙伴们一起努力构建成功，并将梦想逐一变为现实。选择了丞燕，我们就是在为自己的幸福而奋战。承认生活充满了艰辛，但我们却依然坚持不懈。每一天，每当脚踏到地面上的那一刻，我们选择的是勇敢而不是自满。丞燕的历程从来都没有过捷径，也没有过退而求其次。我们总是直接面对挑战，并在跌倒的时候一而再、再而三地站起来。

向前迈进永远都不是一个轻松的过程，但我们已经证实了这种全新的生活方式。正是因为锲而不舍的毅力与决心，我们能够不断地开拓前进的道路。我们并肩同行，能够满怀力量与信心，无畏无惧、昂首自信地站在这个世界上，因为我们知道自己成为了想要成为的人，过上了自己想要的生活！



“事业·拓展”专栏文章由法学博士张艺蕾撰稿。



# 2019台湾表扬大会报导

2019年11月16日，一场荣耀而精彩的台湾丞燕经销商表扬大会，于台中盛大举行，祝贺一群优异伙伴们所取得的卓越表现。吸引来自全台各地的丞燕伙伴踊跃出席，共同庆贺属于全体丞燕人的骄傲与喜悦。

来自各个职级的获奖者盛装出席大会，并在台上真情流露地分享他们在丞燕的奋斗经历，或许每位获奖者来自不同的环境、拥有不同的背景，相同的是都在丞燕这一份助人助己的事业中获得了幸福的感受，许多获奖者的父母家人都亲自来到现场，见证并同享此荣耀的时刻！

伙伴的努力，值得最好的礼赞。再次恭喜此次接受表扬的每位丞燕精英！











## Q1 有哪些种类的蛋白粉？

蛋白粉通常使用酪蛋白、乳清或大豆分离蛋白作为原料。但是也有其他类型的蛋白粉，例如：水解蛋白以及完整的大豆蛋白。

### 酪蛋白

酪蛋白占据了牛奶蛋白成分的80%；它并不是补充蛋白质的最佳选择。酪蛋白在胃中容易变稠、凝结，难以被人体消化。

### 乳清蛋白

乳清蛋白是奶酪制作过程中的副产品，大约占牛奶蛋白成分的20%。越来越多的研究表明，乳制品会对健康造成危害。一项研究表明，无论男性还是女性，牛奶摄入量与较高的氧化压力水平有关；而氧化压力正是与衰老、癌症以及心血管疾病都有关联的生物压力标志物。

### 大豆分离蛋白

大豆分离蛋白通常是一种经由化学和生物制程从大豆的其他成分中分离出的粉末状食品。大豆分离蛋白也并不理想，因为并不含全部大豆所具有的助益成分。

### 水解蛋白

水解蛋白是经由化学制成分解而得到的蛋白质。它仅含有氨基酸而不含其他的营养成分。没有足够的证据表明水解蛋白能够比其他完整来源的蛋白质更快地生成肌肉。

### 完整的大豆蛋白

这种蛋白粉是由大豆经过极少加工而制成的。完整的大豆不仅含有蛋白质，还含有植物营养素以及抗氧化剂。这些营养对于人体的健康和免疫系统而言都十分有益。

## Q2 支链氨基酸（BCAA）补充剂对运动员有帮助吗？

没有足够的证据表明BCAA补充剂有助于减轻肌肉酸痛或是肌肉损伤；而且似乎并不能提升力量或是跑步时间。研究表明，补充BCAA并不能提升运动的表现。对于人体进行的研究表明，BCAA补充剂实际可能会降低肌肉的合成，而不是对肌肉的合成具有促进作用。

当人体生成肌肉时，需要多种的氨基酸。BCAA仅能提供合成肌肉所需的部分氨基酸。



### Q3 如何挑选优质的蛋白粉？

- 确保不含任何的人造甜味剂。
- 蛋白质应该来自于植物而不是动物。
- 选择完整的蛋白质而不是分离的蛋白质。
- 最好选择独立小包装而不是大罐的包装。
  - 细菌无处不在，甚至皮肤和空气中都有细菌。接触到外界环境的蛋白粉很容易被污染。
  - 蛋白粉接触空气后就会受潮，而潮湿即是细菌大量繁殖所需的条件。
  - 接触到氧气后会减少抗氧化剂的含量。

### Q4 人造甜味剂有哪些副作用？

许多蛋白粉中都添加了人造甜味剂以改良口感，同时保持产品较低的热量。但是，人造甜味剂会对健康产生影响。

人造甜味剂可能会：

- 增加对甜食的渴望。
- 导致葡萄糖耐受不良，这是糖尿病的先兆。
- 导致体重增加。
- 增加健康问题的风险，例如：糖尿病、心脏病、甲状腺损害，甚至癌症。

### Q5 为什么应该选择完整的大豆而不是大豆分离物或是蛋白质分离物？

完整的大豆不仅含有蛋白质，还含有植物营养素和抗氧化剂。

但蛋白质分离物仅含有蛋白质，不含任何上述提及的营养成分。蛋白质有助于肌肉增长，但人体也需要能够防御疾病的能力。植物营养素和抗氧化剂可以帮助对抗体内的有害物质，例如：自由基。这对整体的健康以及免疫系统都能提供助益。

### Q6 应该什么时候摄取蛋白质？

**运动后**

当做运动增强肌肉时，有证据表明在锻炼后不久就摄取蛋白质有助于肌肉的生长和恢复。理想情况下，全天任何时候都应该摄取蛋白质。身体一次只能吸收及使用一定量的蛋白质。如果要促使肌肉的增长，理想的方法就是全天候任何时段（尤其是在运动后）都要摄取一定量的蛋白质。

**餐前和进餐时**

相较于正常饮食，高蛋白的饮食可以帮助人体减少饥饿感，从而有助于控制体重。实际上，一项研究表明，相较于每天摄取六顿量少但普通的饮食，每天坚持三餐高蛋白饮食的人会感觉更饱！





### Q7 皮肤是怎样老化的？

皮肤老化包括两种类型：自身因素（内在因素）以及外在因素导致的老化。

自身因素导致的老化

- 随着年龄老化自然产生的结果。

外在因素导致的老化

- 接触紫外线辐射。
- 毒素。
- 吸烟。
- 干燥或受损的肌肤。
- 不健康的饮食。

### Q8 如何才能减缓皮肤的老化？

- 使用防晒霜，保护肌肤、对抗阳光的伤害。
- 戒烟。
- 不健康的饮食会加速皮肤的老化，所以应该多吃蔬菜水果。
- 纤维有助于保持肠道菌群的健康，也能够清除对皮肤有害的毒素。
- 运动有助于强化免疫系统，让肌肤看起来更年轻。
- 温和清洁脸部，切勿用力擦洗面部肌肤！

每天使用保湿产品，有助于减少皱纹的出现，并改善肌肤的外观！

### Q9 人参对体能有助益吗？

传统医学长期以来一直都将人参当作一种能天然地增强体能、减轻压力、促进放松的草本植物来使用。如今，现代医学对于人参的研究及运用也在迎头赶上。来自美国梅奥诊所的研究人员发现，人参可以帮助对抗与癌症相关的疲劳。多达90%的癌症患者都伴有虚弱疲劳的症状，这与身体发炎、疾病以及癌症治疗导致之压力的增加都有关联。研究人员发现，人参能够显著减少癌症患者的疲劳。更妙的是，并没有发现人参具有任何的副作用。

### Q10 人参对皮肤有助益吗？

人参含有多多种人参皂苷，能以不同的方式对肌肤提供帮助：

- 透过增加I型胶原蛋白的产生来帮助减少皱纹。
- 保护肌肤，对抗UVA和UVB辐射。
  - 紫外线UV辐射造成的伤害会导致深层皱纹、肌肤变色，久而久之还会增加罹患皮肤癌的风险。
- 增加皮肤玻尿酸的含量。
  - 玻尿酸负责帮助肌肤维持水分含量，并对肌肤的防御机制提供帮助。
- 透过抑制胶原蛋白的分解以及自由基的产生，帮助防止由UVB辐射导致的皱纹过早出现以及皮肤厚度的增加。

# 度过一个无忧无虑、 健康快乐的新年

又到了节日聚集的时刻，但这并不意味着您可以肆意放纵、放松对身体的管理！运用一些小技巧明智地选择饮食，为健康幸福、欣欣向荣的一年拉开序幕！



以下的7个饮食TIPS，助您健康快乐地享受节庆时光：

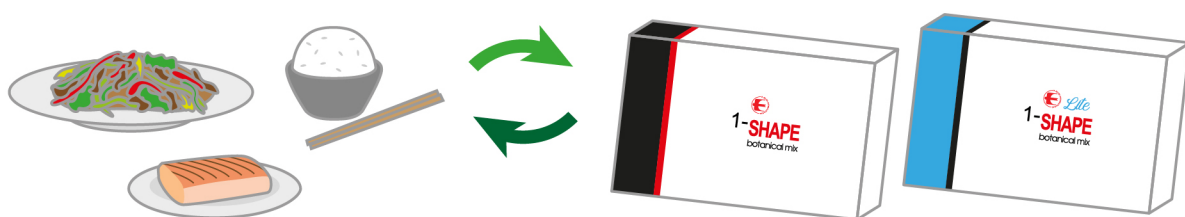
1. 忙于拜访亲戚朋友的一天？想要控制卡路里的摄入量？以健康无负担、轻松便捷的早餐——早餐套组A（多蔬彩 + 优定-D）或早餐套组B（多蔬彩 + 沛能综合水果）——来开启全新的一天！



2. 享用大餐？餐前餐后饮用津彩 / 津彩乐，让身体畅快呼吸。



3. 美食盛宴？用1-形 / 轻1-形来代替一餐，减少一天的卡路里摄入量。



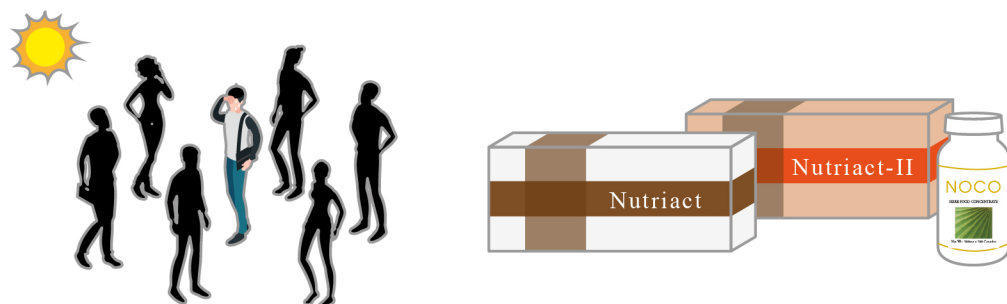
4. 肉吃得太多而蔬菜摄取不足？长新 / 长新-D为您补充足量的纤维。



5. 与家人朋友聚会？将喜欢的食材加入到丞燕E汤中就是一餐快手美食。丞燕E汤甚至可以用来做火锅锅底！再加入纽益特或多蔬彩，为美食增添更多的营养。



6. 过节的时候通常都会和亲朋好友相聚。在簇拥的人群中身体感觉不适？纽益特/纽益特II以及风克帮您维持健康的状态。



7. 最简单的一个TIP——不喝汽水，而选择清茺茶 茉莉！





## 舒适惬意地 度过冬季

寒冷的冬季会对肌肤造成严重的损害，导致皮肤极度干燥，并伴随出现疼痛难忍的皮疹、瘙痒、皮肤干裂或疮痛。做好肌肤的保护工作十分重要，如此才能安心无忧地度过整个冬季。



按步骤使用护肤品，保护肌肤免受恶劣气候的侵害。将菁元·水系列产品纳入护肤程序，为肌肤提供更加细致温润的呵护。

### 1. 护肤水

清洁皮肤后，使用菁元·水。

### 2. 精华

接下来使用菁元·水精露，并针对较有问题的区域加强使用。

### 3. 乳液

然后再使用菁元·水润乳。

### 4. 面霜

最后使用菁元·水润霜作为护肤的最后一道程序。



每天早晚使用，为肌肤提供最佳的呵护。

或者可以搭配使用以下的护肤品：

### 1. 护肤水

清洁皮肤后，使用活氧精萃。

### 2. 精华

接下来使用活氧精萃珍珠精华。

### 3. 乳液

然后再使用仙人掌精萃活肤修复精华液 / 玫瑰精萃弹力提颜凝露。

### 4. 面霜

最后使用玫瑰珍珠保湿乳 / 紧肤抗皱精华作为护肤的最后一道程序。



每天早晚使用，为肌肤提供最佳的呵护。





**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。