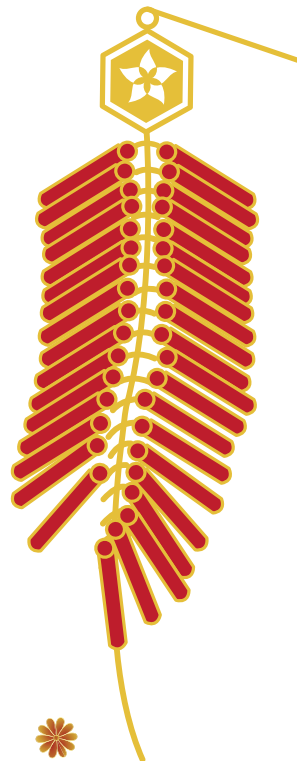




永燕 | 燕訊

E EXCEL'S WORLD



1月 - 3月 2020

掌握人生 成就未來

鑽石經理張佳琪專訪



張佳琪小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：腫瘤放射治療規劃&旅遊

夢想：買一棟別墅，且有能力帶全家一起出國

與丞燕同遊：皇家加勒比遊輪、印度、三亞

「從小，媽媽三不五時就會跟我們分享營養免疫學觀念。」身為丞燕二代的新晉鑽石經理佳琪，有位同是鑽石經理的母親。「長大後因為求學時攻讀醫療相關科系，我會在她分享時默默聽，其實是抱著糾錯的心態……卻一次都沒糾成！」醫學碩士出身的佳琪笑著分享。

在醫院擔任醫學物理師，有著專業人士實事求是、嚴格謹慎的性格，佳琪對丞燕本著步步驗證的實驗精神來了解。「家庭主婦出身的媽媽能講出這麼多專業又正確的健康觀念和醫學名詞，甚至侃侃而談，這點令我驚艷！且丞燕絲毫沒有為了行銷而對經銷商胡亂灌輸錯誤觀念，加上全家人產品體驗的很好，這些都深深吸引我！」她表示。

隨後參加的兩場丞燕活動，成為佳琪決心經營的關鍵。「一場是營養免疫學講座，原本我抱著踢館心態去聽，結束後更發揮研究精神，把昭妃博士講的所有觀念、研究都一項一項去查期刊、找文獻，愈查只讓我更加深對丞燕的信任。」佳琪回憶道。另一場事業課程，更讓原本個性帶點自負的她，帶來莫大的震撼！「那堂課程的內容是向我們分析『用薪水達成夢想的距離』，我的收入已優越於不少上班族，即使如此光靠薪水，依然要30年不吃不喝，才可能負擔的起一棟夢想中位於市區的豪宅別墅！30年！」佳琪忍不住加重語氣驚嘆。

「說實在的，從以前到現在都是工作來找我、只怕我不做，因為醫院總是在缺人！在醫院裡穿著白袍，是受人敬重的對象，也讓人容易變得自滿、高傲。但那堂課程卻當場一棒狠狠把我打醒，而在看到媽媽比我薪水高出好幾倍的獎金數字後，對我又是另外一棒！」佳琪生動描述道。

佳琪亦在丞燕體會到：要助人健康不只是在醫院，丞燕也可以，而且能幫助到更多人——「在醫院面對患者，時常內心再想幫助他也無能為力，甚至已經可以想像的到患者無法樂觀的下一步。所以我非常能夠體會昭妃博士當初決定走出研究室、走入推廣預防醫學的心境。營養免疫學可以從更前端就幫助到人，發揮預防的效果，這些都是經得起時間考驗的健康觀念。」她闡述。

經營初始，即便是高材生的佳琪依舊面臨過撞牆期。「醫療背景反而成為我的阻礙、讓我裹足不前。但媽媽告訴我：『妳若真想幫助對方，就一定要開口。』媽媽也時常勉勵我和夥伴：『自己當自己的貴人！』、『健康不能等！助人更不能等！』」總在關鍵時刻推佳琪一把的母親玉珍，是她最好的軍師兼教練。母親的話更像是顆定心丸，成為佳琪一舉從珍珠躍上鑽石的最大助力！「當時媽媽一句：『我覺得妳可以喔！』，於是我開始心無



旁驚地衝，最終成功地向所有曾經覺得我傻、不看好我的人證明了我的選擇！」

「丞燕帶給人的真的是什麼都有！讓人兼顧一切。未來的日子裡，我們想要『將就』，還是『成就』？丞燕事業等於現在就幫我的未來做好了預備。10年後，即使有了家庭和小孩，它讓我有信心兼顧家庭和事業，不用犧牲任何一方。不隨波逐流，走在趨勢前，自己的明天，一手掌握！」佳琪自信宣示道。

人生箴言——「不要害怕改變，要改變害怕。」

自信自在 活出自我

鑽石經理許暖英專訪



許暖英小檔案

來自：臺灣

專長&嗜好：時間管理&運動、閱讀

夢想：帶著爸媽出國旅遊

與丞燕同遊：韓國、三亞

「在丞燕，我可以活的是我本來的樣子。」說著話的暖英，臉上散發光彩。

老師在世人眼中是穩定又有地位的好職業，在臺灣，正式教師的職缺更是名聞遐邇的窄門。全家都是公務員，背負著旁人的眼光和父母的期盼，暖英順利擠進這道窄門，考上後卻不是夢想人生的開始。「那幾年，我並不快樂。」她回憶道。「學生固然可愛，但我內心清楚明白，那不是我愛的工作，那不是我要的！」

一班30幾個學生，小學老師就像這群孩子的第二個媽媽，而暖英本身也是兩個小孩的媽。「導師萬能，幾乎全科包辦還要配合學校協辦各種教學研習活動。加上我與老公分隔兩地，我得一人帶兩個小小孩又得教書，一天24小時只要是睜開眼的時候，覺得身體從來沒有停下來的一刻！」她訴說著那段忙到昏天暗地的日子。工作與生活交織成的龐大壓迫感是最讓她感到喘不過氣的地方——「每天，你感覺時間是被學校的活動、學生、家長、教學進度塞滿滿的，完全沒有任何自己的時間，但你還是必須把自己包裝起來，呈現出在學生和家長面前應該表現出的樣子！」

憶及過去，暖英感嘆苦笑道：「一般人想像不到世俗所謂的鐵飯碗實際卻有這樣的一面。很多老師退休後，健康也跟著『退休』了！」……或許是上天感受到她的無奈，因緣際會下她走入了丞燕，也像走入另一個新世界。「對丞燕認識愈深，吸引我愈深。這裡的人怎麼可以都活的那麼自在？不管各個年齡層，見到的每個丞燕人都是笑瞇瞇的，談到未來都能馬上講出一大串，家庭和事業兩邊也都經營得很好。」

有天下班路上，她在路邊一面旗幟上看到一段文字：「叛逆也是一股力量，可以成就自己，創造真正的幸福。」……「我本身屬於比較不勇敢的女生，對於自己沒自信或害怕的領域會先覺得自己做不到。我也一直不是叛逆的，依循著讓家人安心的路走。但我深知，是該換條路走的時候了。」

起初暖英瞞著父母偷偷離職，專職丞燕。個性認真她，首先下了很大一番功夫培養專業，而過去教職歷練累積的良好口條和能快速抓住談話重點的特質，則讓她在與客戶對談中能精準切中對方的需求。她並將身為教師時要求學生的學習態度和嚴格紀律同樣套在自己身上，也學著如何陌生拜訪、甚至去公園發傳單當練習。「在學校因為是老師，我講什麼小朋友是百分百接受。但經營丞燕，人有百百種，習慣的相處方式也不同，有些人單純相信專業、有些人卻喜歡你先和他搏感情，一味講專業他反而覺得你是在強迫他接受。這些都是我做丞燕後學習到的課題。」她分享道。



過程中，家人漸漸知曉暖英的決定，卻也被暖英堅定積極的行動和態度所感動，從反對轉為默默支持，老公更給她全力的幫助，她也不負眾望地順利晉升鑽石經理。「一直以來，我始終在尋找那個自信的我。我想找回快樂，真正發自內心的快樂！在丞燕，我找到了。時間自由、心靈自由，我現在做的事情是我真正喜歡的事情！終有一天，我要達成我想要成為的那個許暖英！完全的自在、完全的放開！……目前大概達成60%……再接再厲！」暖英開心地自許。

人生箴言——「要有夢想！即使遙遠。」

認真做 就對了

鑽石經理黃驛茹專訪

一位小學學歷的家庭主婦、平日生活最遠是家裡來回菜市場，平淡的生活因為一場意外，朝夕變樣。

1995年的一場重大車禍，帶走了先生，留下昏迷在床的驛茹和4個孩子。「當時孩子最大19歲、最小10歲。在醫生的努力下我清醒過來，我告訴自己一定要趕快好起來！為了自己、更為了孩子！於是一年半內，我拚了命的復健，從躺在床、到坐輪椅、拄柺杖、後來終於可以正常走路。」新晉鑽石經理驛茹堅強地訴說著那段往事。

「還坐在輪椅上的時候我便發願，只要可以重新站起來的一天，要去當志工幫助更多人！應該是上天聽到這個助人的心願，因此安排了後來我跟丞燕的相遇。」驛茹笑著說。

先生過世後，家中頓失經濟支柱。靠著娘家資助以及孩子半工半讀，身體不佳的驛茹只能在家打零工，接些手工藝來做。「一件幾毛、幾毛錢的賺，一天再拚也只賺的到200塊！就算通宵做也不夠！」回憶過去，她苦笑感嘆。加上不時要回醫院開刀，生活對驛茹而言盡是苦悶。「日子一天過去是一天，唯一讓我能喘口氣的時間，反而是去老人院當志工、幫助老人家的時候。」

就在地回醫院要開第8次大刀前，一位志工媽媽的引薦下，驛茹認識了丞燕，也成了改變一生的轉捩點。經由醫師治療外加產品的輔助下，產品猶如給了她另一線生機！術後在家療養期間，每個來探病的鄰居朋友紛紛驚訝於她恢復之迅速與良好，有感於此，驛茹抱著回饋與感恩的心，開啟分享之路。

萬事起頭難，認識的字不多、對於一些身體和醫學名詞一竅不通的她，學習起來比一般夥伴要吃力很多。然而她依舊不錯過任何課程，鼓勵自己：「每次去上課兩小時，只要多記到兩句話、多懂兩個名詞，今天就算有收穫！」她也會自我設定目標：每天都要比昨天學到更多東西！每天都要拜訪3到4個朋友。「一邊煮飯一邊聽營養免疫學錄音帶，多聽幾次就背起來。相信自己可以，就一定可以！」她說。「我要證明丞燕事業就算不識字的人也可以做！只要有信心、有耐心，就會達成。」

起初，4個孩子不捨母親辛苦奔波，極力反對。在看到母親的努力和堅決後，某一天，大兒子拿了40萬現金塞進她手裡對她說：「媽，這筆錢是給你萬一有什麼緊急狀況時候用，丞燕你當做興趣就好、不用太認真，別把身體搞壞。」孩子們更跟她約法三章，規定每晚9點前，人就必須在家、一切作業必須結束。「不過這筆錢直到現在都還留著，這麼多年過去，動都沒動過！代表丞燕絕對是可以做長久的事業。」她打趣地說。



黃驛茹小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：游泳 & 四處旅遊

夢想：幫助更多夥伴成功

與丞燕同遊：新加坡、馬來西亞、
奧地利、捷克、日本名古屋、
皇家加勒比遊輪、印度、三亞



晉升翡翠經理上臺接受表揚時，她形容像作夢一樣！「從來沒想過有一天可以穿得跟新娘子一樣漂亮、甚至比我結婚那天還漂亮，站在千人舞臺上接受大家的祝福。」達成鑽石經理考驗的那一天，驛茹更是開心地大叫：「真不敢相信，我這樣的人也可以做得到！」

「以前的夢想是跟老公環遊世界，現在的夢想是跟丞燕環遊世界……雖然老公已經不在身邊20多年，但我身邊卻多了更多情同家人的夥伴，丞燕很大程度上彌補了我生命中的空缺，更讓我的人生體驗了一連串過去想像不到的成長和精彩！」「丞燕是一個傳承的事業，自己成功也要讓別人成功。下一棒就是交給夥伴了！」驛茹滿懷感恩的語氣說道。

人生箴言——「一步一腳印，認真走下去！」

從一無所有 到無所不有

鑽石經理劉倣祥專訪



劉倣祥小檔案

來自：新加坡

專長 & 嗜好：體操、武術、籃球

夢想：與團隊成員一起環遊世界

與丞燕同遊：日本、澳洲、希臘、

三亞、韓國、德國、義大利、

Club Med、美國、葡萄牙

從一無所有，到無所不有——這對於很多人而言可能是一個奇蹟，但是面前這位思路清晰，語調溫和親切，讓人第一次遇見就覺得是老朋友的丞燕領袖，就是這個奇蹟的締造者！

「當年剛開始兼職做丞燕的時候，亦是我人生中最充實、最富有成就感的時候！」回想起過往，劉倣祥Jacky依然百感交集，眼中不禁閃爍著激動、留念、辛酸、幸福彙集而成的光芒。「你能想像嗎？我那時候幾乎每天都會在午餐時間去丞燕公司，走路去走路回，單程就要花費15分鐘；回辦公室的路，每天兩隻手都是滿滿的兩大袋產品，非常重，我常常不得已走幾步就停下來，再走幾步再停下來，等回到辦公室後總是滿頭大汗，每天如此。連同事們都禁不住問我：『Jacky你是去哪裡了啊？怎麼搞得自己滿身都是汗！』」他滿懷感觸地和我們分享。「再後來，我做全職了，每天都輾轉搭巴士和地鐵去公司；最後，我擁有了自己的車，變成了每天開車去公司。也從以前沒房子，到現在擁有自己的房子，並且把父母接來全家人一起住，那種感覺，就像是人生一步一步變開闊，最終打開了屬於自己的一片天地，從當初的什麼都沒有，變成了現在的什麼都有！」

剛結識丞燕，Jacky就對公司、產品、制度、市場以及教育等五個方面做了詳盡的研究，之後發現除了丞燕，沒有任何一間公司能夠在這五項上都得高分！尤其是產品以及背後的營養免疫學，即是Jacky能夠組建團隊、讓團隊成長壯大的根本所在。「有一位夥伴，原本是新加坡家喻戶曉的連鎖蛋糕品牌的大老闆，但因為這份表面光鮮的生意實際上佔據了太多陪伴家人的時間，並且自己的健康也因為忙碌和壓力而遭到了威脅，幾經慎重考量後，她便毅然地辭別了自己一手創立的蛋糕王國。」那是什麼讓這位夥伴在遇到丞燕後，就決定選擇跟隨丞燕前行呢？Jacky的答案是：「營養免疫學。」「我帶她去參加公司活動，當聽到昭妃博士說：『健康的秘密就在菜市場裡』時，她整個人都被觸動了，看到了昭妃博士的不一樣；也就是從那一刻起，她從一個原本很排斥分享事業、免費給產品也不願要的人，變成了丞燕忠實的追隨者，還成為了一年內連跳兩級的翡翠新星！」從夥伴們的抗拒到認同，Jacky心中充滿了無限的滿足感，再看到夥伴們如今取得的傲人成就，心裡更是有著無法言語的喜悅。

要說讓Jacky醉心於丞燕事業的主要原因，還有一個就是公司卓越的制度。他分享以前的經歷：「開始做丞燕的時候真的很辛苦，但是總有一股力量支撐著我走下去——我告訴自己就像在挖一口『井』，只要不斷地努力，等到挖到足夠深，也就是等到自己團隊形成的時候，收入就會像井水一樣源源不斷地冒出來，永遠不會乾涸。」Jacky坦言，這就是複製和倍增的力量。並且這股力量在他隨後的歲月中，更是切實地展現出十足的威力。



「在2012年時，我的健康出現了問題。隨後的那幾年，我更是完全無法出門，但是，收入沒有減少反而增加！沒有哪一份工作，是不上班就能有收入的，而且不是幾天、不是一個月，是幾年的時間。」Jacky隨後補充：「你無法工作，但還有收入、還能吃產品，丞燕帶給我的那種安全，是讓我感觸最深的！」

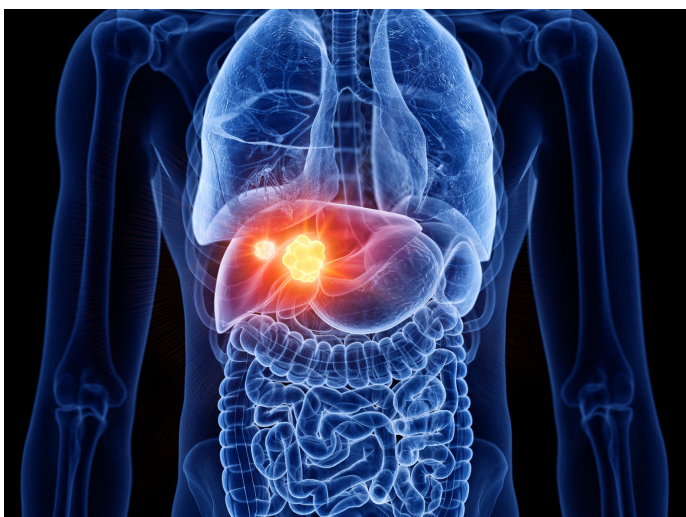
晉升鑽石經理，對於這樣一位不斷學習、心態積極、充滿行動力、對夥伴們「有求必應」的領袖而言，實為必然之事。在感恩昭妃博士、公司以及團隊的同時，他也鼓勵夥伴們：「輸在不動，贏在行動！」並且對未來寄予了美好的期許：「希望有更多的夥伴獲得成功！我會竭盡全力提供幫助，讓大家都享受到倍增的成果！」

人生箴言——「一分耕耘，一分收穫；沒有不勞而獲，更沒有勞而不獲。」

瞭解脂肪肝的真相

概覽

肝臟的主要功能之一便是排毒。許多人都患有脂肪肝，也就是肝臟中脂肪的含量超過了5%。脂肪肝會引起肝臟發炎，進而導致肝硬化、肝癌以及肝衰竭等諸多嚴重的病症。肝臟組織中沒有神經末梢，因此肝臟發炎的患者通常感覺不到任何的疼痛或是其他症狀。目前為止，尚無治療脂肪肝的藥物。但是大多數人可以透過更健康的飲食習慣以及生活方式的改變來逆轉或是降低脂肪肝造成的損害。



肝臟的功能

肝臟是一個具有多種功能的器官。它的主要功能之一便是排毒。在血液循環至身體的其他部位之前，肝臟會先對來自腸道的血液進行過濾。肝臟還可代謝血液中的毒素與毒性藥物，並在這些毒害成分對身體其他部位造成影響之前就將其分解掉。此外，肝臟也能夠透過分泌膽汁來幫助消化。它還負責合成人體基本功能（例如：血液凝固）所需的許多蛋白質。

脂肪肝疾病

肝臟中含有一些脂肪實屬正常，就如同皮膚下有一些脂肪也屬正常情況。但是脂肪過多時，就會演變為問題。美國肝臟基金會將脂肪肝定義為「肝細胞中多餘脂肪的積聚」。如果肝臟中脂肪的含量超過5%至10%，即可稱為脂肪肝。脂肪肝與肥胖、糖尿病等代謝異常都有關。脂肪肝是美國最常見的慢性肝臟疾病，對大約四分之一的人口造成了影響。伴隨這些脂肪而來的還有肝臟內部的炎症，這會導致肝臟瘢痕的形成。更糟的是，大多數人甚至都不知道自己罹患了脂肪肝，因為這種疾病通常不會引發任何的症狀！

導致脂肪肝的因素

超重可能導致脂肪肝。其他增加致病風險的因素還包括：

- 胰島素抗性或是2-型糖尿病
- 高膽固醇
- 高血壓
- 代謝症候群、具有一種或多種代謝症候群的特徵
- 腰圍尺寸過大
- 血液中高含量的三酸甘油酯
- 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL) 指數低
- 高血糖

感覺不到肝臟發炎！

不同於人體其他部位，肝臟組織中並沒有神經末梢。因此當肝臟出現問題時，通常不會顯現任何的疼痛或不適症狀。然而，肝臟周圍的肝包膜中存在著神經末梢。如果肝臟腫大，肝包膜也可能隨之腫大，進而引起疼痛。通常情況下，在患者能夠覺察到任何不適之前，肝臟已經處於不健康的狀態很長一段時期。甚至有人可能罹患肝癌而自己根本沒有感覺到。肝臟發炎或受損的早期預警徵兆（例如：體重減輕、疲勞）非常不易被人體察覺，並且這些預警徵兆通常會與其他疾病症狀相混淆。

肝臟發炎會導致

- 肝纖維化（肝臟疤痕）
- 肝硬化（嚴重的肝臟疤痕）
- 肝癌
- 胰島素抗性、2-型糖尿病
- 肝功能衰竭
- 脂肪代謝異常



導致肝臟受損的其他原因

- 酒精
- 感染，例如：病毒性肝炎
- 自體免疫性疾病
- 遺傳
- 毒素
- 維他命A、鐵、藥物、某些草本植物

僅一頓充滿高脂肪的飲食就足以破壞肝功能

人們喜歡吃高鹽和高脂肪的食物，實在是太美味了！遺憾的是，這些食物會導致炎症，而我們對此一無所知。吃這類食物時我們須自知節制，尤其是在節日期間。卡路里通常是人們最為關注的話題，但是我們也需要顧及到肝臟的健康！



研究人員發現，炒飯或紅燒肉等富含飽和脂肪的食物會對肝功能產生即刻的影響，會增加今後罹患嚴重疾病的風險。不同的研究還發現，高脂肪的飲食會增加肝臟的三酸甘油酯，這是代謝疾病以及心臟病的特徵。肝臟的這些變化類似於研究人員在嚴重的代謝疾病中觀察到的異常狀況。攝入大量的脂肪會促使肝臟多產生70%的葡萄糖，這會使血糖數值上升，從而導致胰島素敏感以及2-型糖尿病的產生。脂肪還會給肝細胞造成壓力，進而迫使肝細胞更努力地工作。這助長了肝臟疾病的發展。

脂肪肝並無治療的方法

目前，尚未出現治療脂肪肝的藥物。但好消息是，大多數的人可以透過健康飲食和多做運動來消除脂肪肝帶來的危害。少吃動物性食物，多吃完整的植物性食物、蔬菜和水果，例如：藍莓、枳椇子、仙草、山楂等，搭配規律的運動，就能為呵護肝臟提供健康的助益。



「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。

DNA 檢測

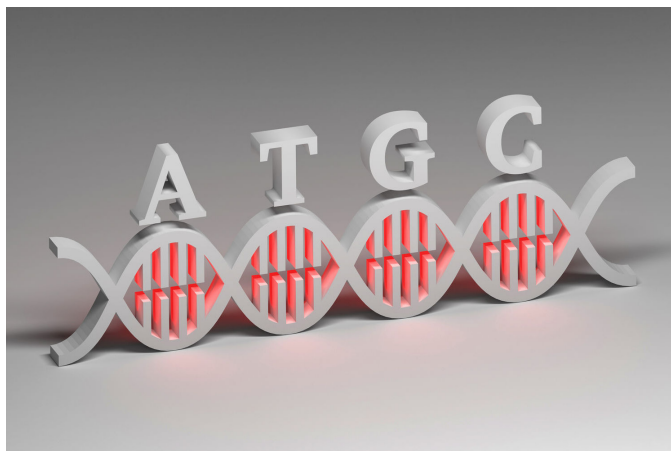
您聽說過商業基因檢測嗎？

人類對於有關自身的事情都非常著迷、付之於極大的熱情。當商業基因檢測問世時，人們覺得尋找到祖先的來源是件充滿樂趣的事。現在，人們透過基因檢測來查看自己是否有罹患某些疾病的風險。但是這些檢測真的有用嗎？

檢測方法

人類的DNA由基礎單位核苷酸構成，包括了4種不同的類型：A（腺嘌呤）、T（胸腺嘧啶）、C（胞嘧啶）和G（鳥嘌呤），核苷酸配對後串聯在一起就形成了人類的DNA。整個核苷酸排列的順序就稱為基因組。

大多數的商業基因檢測並非是對整個基因組進行測序，而只是針對基因組中的某些部分。一個人的基因組中絕大部分都與其他人的相同，因此測試的重點是那些可能因人而異的特定字母，也就是單核苷酸多態性（SNP）。這是一項最古老的技術。



切勿輕信商業DNA檢測試劑盒

這類測試可能出現假陽性，尤其是那些罕見的遺傳變異。例如：如果某種SNP僅在百萬分之一的人中被發現，則結果很可能是測試錯誤而不是實際的陽性。臨床實驗室針對這類結果進行覆核檢測，結果發現在那些被列為具有潛在傷害的遺傳變異中，實際上40%的是假陽性。

測試結果並不是診斷結論

美國食品與藥物管理局（FDA）已批准許多這種類型的測試，用於檢測客戶的某些遺傳變異。例如：FDA去年批准了三種對於BRCA1以及BRCA2的基因變異測試，它們是與乳癌罹患率升高有關的數千種基因變異中的一小部分。這些僅是影響癌症基因的微小片段。FDA並未批准將這些測試用於診斷疾病，這些測試也不可用來預測罹患任何癌症的整體風險。

報告結果呈陰性也並不意味著萬事大吉，僅表示被測試的基因為陰性。還有數千種可能會增加患癌風險的基因未經檢測。



有些人看到結果為陽性，就覺得自己一定會患上癌症——事實並非如此。基因的風險其實要看概率。例如：在檢測報告中看到自己罹患某種癌症的風險要高十倍，必會感覺非常可怕。但是測試並沒有告訴您通常罹患這種癌症的概率僅為0.01%，因此，增加十倍後風險提升至0.1%，依然是很小的概率。對於檢測結果所產生的恐懼與擔憂，會對免疫系統造成不利的影響！

醫生絕不會讓某人去做基因檢測，然後告訴他將會罹患癌症；因為癌症的形成受數百種不同基因的影響，包括那些尚未被發現的基因。

基因檢測並不能為您提供完整的個人健康信息

如今，大多數專家發現基因檢測的價值其實並不大。當前市場上針對普通民眾的檢測，並沒有任何被證實的益處。避免去做那些提供預測功能的檢測，例如：測試您的孩子應該進行哪些運動、測試您的完美飲食方案等等。使用DNA檢測的結果來推斷這類信息頂多只能算是偽科學。

若因為病情需要進行DNA檢測，那應該遵從醫生指示確定最適當的基因檢測專案，並透過醫生解讀檢測結果，以獲得更全面的資訊。由您的醫生指示進行的臨床基因檢測，可以讓您更正確、全面地理解您的遺傳密碼信息。



好「文」成雙！再來一篇吧！

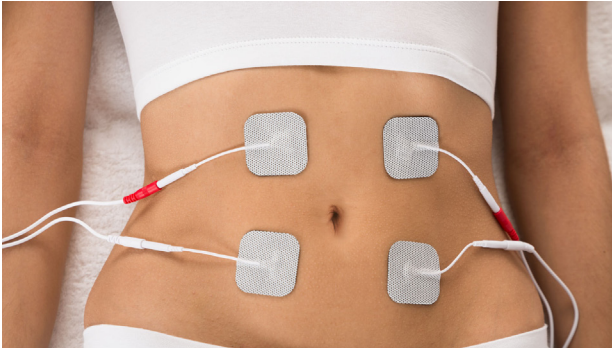


電療貼片

您可能已經看過很多這種類型的廣告：坐在家裡看電視的過程中，電療貼片(EMS)是如何幫助人體溶解脂肪、打造六塊腹肌，塑造健美的體型。很多人都被這類EMS設備所吸引，因為當人們能夠選擇坐著不動、追看電視節目還能達到健身效果時，誰又願意去健身房運動呢？

EMS設備確實具有合法的醫療用途。例如：復健治療中通常會使用這些設備來幫助患者重新訓練肌肉功能，或輔助患者的物理治療。EMS設備也有助於防止因為不活動而導致的肌肉萎縮，或為無法活動、有神經系統問題的患者提供幫助。因為許多醫生和物理治療師確實會在診所甚至醫院使用EMS設備，所以也為這類設備營造了可信度。因此，更多的人被EMS設備所宣稱的並不準確的療效所迷惑住了。





EMS設備並不會增加和強化肌肉

EMS設備確實能夠刺激肌肉的收縮。但是，這種肌肉收縮僅能夠防止肌肉功能的散失，或是對神經系統有問題以及受傷的人提供幫助。EMS設備刺激肌肉收縮的程度，絕不會達到能夠增強肌肉力量而所需的程度（門檻）；也不會為健康的人增加和強化肌肉。單獨使用這些設備，並不會對肌肉力量或肌肉外觀等方面產生任何顯著的改善。

EMS設備並不會燃燒脂肪

減少身體某一特定部位脂肪的唯一方法，就是透過外科的抽脂手術。將電極放在腹部，無法打造纖細的腰圍、平坦的腹部，或是更明顯的腹肌。沒有專門針對身體某一特定部位減重的運動。減少腹部脂肪的最好辦法，就是整體上減少脂肪的含量。最佳的方法就是透過飲食和運動。運動可以鍛煉肌肉、打造健美的肌肉形態與外觀；但是飲食對於減少身體脂肪而言卻是最有效的方案。研究估計，燃燒大約3500大卡的熱量才能減去1磅（0.45公斤）的脂肪。燃燒卡路里並非易事，但是管住嘴不吃東西卻容易得多。總而言之，脂肪的減少歸根於攝入的卡路里要少於燃燒的卡路里這一基本原理。



EMS設備存在風險

市面上出售的許多EMS設備都不屬於醫療的級別。美國食品與藥物管理局（FDA）已經收到了許多和使用EMS設備有關的休克、灼傷、瘀傷、皮膚刺激、疼痛等報告。這類設備還具有干擾心律調節器和植入式去顫器的風險。

對於正常的健康人士而言，增加和強化肌肉以及減少脂肪的最佳方法，就是去健身房運動，並且進行諸如舉重一類的阻力訓練。



「迷思・探索」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

夢想值得全力以赴去打拼！



夢想值得你全力以赴去打拼。這句話我們已經聽過無數次，就像是老生常談。也許對有些人來說，這句話聽起來很浮誇，或者就像是一句抽象而無意義的話。

在日常生活當中，那些最明顯、最重要的事實，通常最容易被我們忽略，或是極少會被我們注視到或提及到。日復一日，我們都做著同樣的工作，過著同樣的生活，回家、往沙發上一躺，抱怨著同一一些事情。我們都遵循上學、找工作、一直工作到退休這條路徑。我們有真正停下來思考過現實的情況嗎？

我們的有些信念始終是清醒的——深藏於腦海的某個地方，我們總會夢想著這些事情。我們想要爭取到更多的東西。我們希望更加成功，希望孩子們能夠擁有我們未曾擁有的機會。但是大多數的人都活在頭腦的夢想中，而沒有活在切切實實的現實中。我們做著自己的那份工作，卻幻想孩子們會過上更好的生活，同時又教導他們去上學、去找一份工作、去幻想自己將來可能不會擁有的更美好的生活。

我們總是為自己、為孩子們夢想著更好的事物。我們夢想能夠打造一個安全、穩定、自由的基礎，並且能夠世代相傳。這些夢想都值得我們全力以赴去打拼。過非凡的生活，也許並沒有為你承諾什麼，但卻可能給你想要的一切。成功只準備給那些有足夠智慧能夠辨別出機會、並且勇於追逐機會的人。

丞燕是什麼？

丞燕意味著很多很多的東西。它是成功的平臺，是職業生涯的起點，是未來的願景，是創業的機會，是健康生活的基礎，亦是讓子孫後代富足的傳承寶藏。

丞燕將你從此刻所在的地方，帶到你想去的地方。透過丞燕，你可以控制自己的生活——再無其他事業能夠做到這一點。丞燕給予你財務保障、全家人的自由、事業成功的自豪感，以及來自團隊的尊重和欽佩。

自己掌控工作方式、工作時間、工作地點

你可以掌控自己的工作方式。可以身穿休閒T恤和牛仔褲工作，也可以一邊吃飯一邊工作。不必聽從任何人的指令。沒有老闆可以決定你能夠賺多少錢，沒有測試可以決定你的重要性，沒有評估可以決定你的價值所在。透過更努力、更聰明的工作，去賺取更多的錢。對自己的評價和獎勵，完全取決於你的能力以及對成功所付諸的努力。



你可以控制自己的工作時間。很早開始工作或是工作至深夜都可以。如果需要請病假休息一天，盡管請；如果週末想繼續工作，完全沒問題。自主地安排自己的時間，不必徵求任何人的同意。你也可找到事業和家庭之間的平衡。休假一天，與孩子們共度溫馨的時光；每天花一小時做運動或學習新技能；出門與親友約會；照顧好他人，照顧好自己；隨時都可以根據自己的意願出門度假旅行……

你可以控制自己的工作地點。在家工作，或是在自己的辦公室工作，在咖啡店工作，與其他丞燕夥伴在一起工作……

在丞燕，你擁有專業學習和提升的機會，更擁有自我成長與轉變的機會。

有目標地工作

有目標地工作——心懷目標、朝著目標努力工作。目標能夠讓工作變得充滿意義，而富有意義的工作是美好生活的基礎。人類的精神是一種富有創造性的精神——目標就像是手中的畫筆，而工作就是作畫的顏料。心懷目標，就是真誠正直地生活。



在丞燕，我們不僅努力改善自己的生活，也努力幫助提升他人的生活品質。我們努力貢獻、打造社會影響力，將健康的成就以及事業的成功不斷地分享出去。我們無需受到傳統觀念的限制。每個人都擁有值得好好去經營的人生，這也是健康、幸福、沒有遺憾的人生。我們能夠追逐雄心壯志，為整個家庭乃至子孫後代提供支持與幫助。這看起來似乎是一個很高的標準，但如果沒有對生活產生改變，如何能稱之為目標呢？

丞燕與丞燕夥伴

我們總是為自己、為孩子們夢想著更好的事物。我們夢想能夠打造一個安全、穩定、自由的基礎，並且能夠世代相傳。這些夢想都值得我們全力以赴去打拼。丞燕並不關乎於金錢、名譽或是財富。丞燕是一種生活方式。丞燕讓你能夠掌控自己的生活，給予你健康的體魄去充分地享受生活。

三十多年來，丞燕同夥伴們一起努力構建成功，並將夢想逐一變為現實。選擇了丞燕，我們就是在為自己的幸福而奮戰。承認生活充滿了艱辛，但我們卻依然堅持不懈。每一天，每當腳踏到地面上的那一刻，我們選擇的是勇敢而不是自滿。丞燕的歷程從來都沒有過捷徑，也沒有過退而求其次。我們總是直接面對挑戰，並在跌倒的時候一而再、再而三地站起來。

向前邁進永遠都不是一個輕鬆的過程，但我們已經證實了這種全新的生活方式。正是因為鍥而不捨的毅力與決心，我們能夠不斷地開拓前進的道路。我們並肩同行，能夠滿懷力量與信心，無畏無懼、昂首自信地站在這個世界上，因為我們知道自己成為了想要成為的人，過上了自己想要的生活！



「事業・拓展」專欄文章由法學博士張藝蕾撰稿。

2019臺灣表揚大會報導

2019年11月16日，一場榮耀而精彩的臺灣丞燕經銷商表揚大會，於台中盛大舉行，祝賀一群優異夥伴們所取得的卓越表現。吸引來自全臺各地的丞燕夥伴踴躍出席，共同慶賀屬於全體丞燕人的驕傲與喜悅。

來自各個職級的受獎者盛裝出席大會，並在臺上真情流露地分享他們在丞燕的奮鬥經歷，或許每位受獎者來自不同的環境、擁有不同的背景，相同的是都在丞燕這一份助人助己的事業中獲得了幸福的感受，許多受獎者的父母家人都親自來到現場，見證並同享此榮耀的時刻！

夥伴的努力，值得最好的禮讚。再次恭喜此次接受表揚的每位丞燕精英！







Q1 有哪些種類的蛋白粉？

蛋白粉通常使用酪蛋白、乳清或大豆分離蛋白作為原料。但是也有其他類型的蛋白粉，例如：水解蛋白以及完整的大豆蛋白。

酪蛋白

酪蛋白佔據了牛奶蛋白成分的80%；它並不是補充蛋白質的最佳選擇。酪蛋白在胃中容易變稠、凝結，難以被人體消化。

乳清蛋白

乳清蛋白是奶酪製作過程中的副產品，大約佔牛奶蛋白成分的20%。越來越多的研究顯示，乳製品會對健康造成危害。一項研究指出，無論男性還是女性，牛奶攝取量與較高的氧化壓力指數有關；而氧化壓力正是與衰老、癌症以及心血管疾病都有關聯的生物壓力標誌物。

大豆分離蛋白

大豆分離蛋白通常是一種經由化學和生物製程從大豆的其他成分中分離出的粉末狀食品。大豆分離蛋白也並不理想，因為並不包含全部大豆所具有的助益成分。

水解蛋白

水解蛋白是經由化學製程分解而得到的蛋白質。它僅含有氨基酸而不含其他的營養成分。沒有足夠的證據顯示水解蛋白能夠比其他完整來源的蛋白質更快地生成肌肉。

完整的大豆蛋白

這種蛋白粉是由大豆經過極少加工而製成的。完整的大豆不僅含有蛋白質，還含有植物營養素以及抗氧化劑。這些營養對於人體的健康和免疫系統而言都十分有益。

Q2 支鏈氨基酸（BCAA）補充劑對運動員有幫助嗎？

沒有足夠的證據顯示BCAA補充劑有助於減輕肌肉痠痛或是肌肉損傷；而且似乎並不能提升力量或是跑步時間。研究指出，補充BCAA並不能提升運動的表現。對於人體進行的研究顯示，BCAA補充劑實際可能會降低肌肉的合成，而不是對肌肉的合成具有促進作用。

當人體生成肌肉時，需要多種的氨基酸。BCAA僅能提供合成肌肉所需的部分氨基酸。



Q3 如何挑選優質的蛋白粉？

- 確保不含任何的人造甜味劑。
- 蛋白質應該來自於植物而不是動物。
- 選擇完整的蛋白質而不是分離的蛋白質。
- 最好選擇獨立小包裝而不是大罐的包裝。
 - 細菌無處不在，甚至皮膚和空氣中都有細菌。接觸到外界環境的蛋白粉很容易被汙染。
 - 蛋白粉接觸空氣後就會受潮，而潮濕即是細菌大量繁殖所需的條件。
 - 接觸到氧氣後會減少抗氧化劑的含量。

Q4 人造甜味劑有哪些副作用？

許多蛋白粉中都添加了人造甜味劑以改良口感，同時保持產品較低的熱量。但是，人造甜味劑會對健康產生影響。

人造甜味劑可能會：

- 增加對甜食的渴望。
- 導致葡萄糖耐受不良，這是糖尿病的先兆。
- 導致體重增加。
- 增加健康問題的風險，例如：糖尿病、心臟病、甲狀腺損害，甚至癌症。

Q5 為什麼應該選擇完整的大豆而不是大豆分離物或是蛋白質分離物？

完整的大豆不僅含有蛋白質，還含有植物營養素和抗氧化劑。

但蛋白質分離物僅含有蛋白質，不含任何上述提及的營養成分。蛋白質有助於肌肉增長，但人體也需要能夠防禦疾病的能力。植物營養素和抗氧化劑可以幫助對抗體內的有害物質，例如：自由基。這對整體的健康以及免疫系統都能提供助益。

Q6 應該什麼時候攝取蛋白質？

運動後

當做運動增強肌肉時，有證據顯示在鍛煉後不久就攝取蛋白質有助於肌肉的生長和恢復。理想情況下，全天任何時候都應該攝取蛋白質。身體一次只能吸收及使用一定量的蛋白質。如果要促使肌肉的增長，理想的方法就是全天候任何時段（尤其是在運動後）都要攝取一定量的蛋白質。

餐前和進餐時

相較於正常飲食，高蛋白的飲食可以幫助人體減少飢餓感，從而有助於控制體重。實際上，一項研究指出，相較於每天攝取六頓量少但普通的飲食，每天堅持三餐高蛋白飲食的人會感覺更飽！



Q7 皮膚是怎樣老化的？

皮膚老化包括兩種類型：自身因素（內在因素）以及外在因素導致的老化。

自身因素導致的老化

- 隨著年齡老化自然產生的結果。

外在因素導致的老化

- 接觸紫外線輻射。
- 毒素。
- 吸菸。
- 乾燥或受損的肌膚。
- 不健康的飲食。

Q8 如何才能減緩皮膚的老化？

- 使用防曬霜，保護肌膚、對抗陽光的傷害。
- 戒菸。
- 不健康的飲食會加速皮膚的老化，所以應該多吃蔬菜水果。
- 纖維有助於保持腸道菌群的健康，也能夠清除對皮膚有害的毒素。
- 運動有助於強化免疫系統，讓肌膚看起來更年輕。
- 溫和清潔臉部，切勿用力擦洗面部肌膚！

每天使用保濕產品，有助於減少皺紋的出現，並改善肌膚的外觀！

Q9 人參對體能有助益嗎？

傳統醫學長期以來一直都將人參當作一種能天然地增強體能、減輕壓力、促進放鬆的草本植物來使用。如今，現代醫學對於人參的研究及運用也在迎頭趕上。來自美國梅約診所的研究人員發現，人參可以幫助對抗與癌症相關的疲勞。多達90%的癌症患者都伴有虛弱疲勞的症狀，這與身體發炎、疾病以及癌症治療導致之壓力的增加都有關聯。研究人員發現，人參能夠顯著減少癌症患者的疲勞。更妙的是，並沒有發現人參具有任何的副作用。

Q10 人參對皮膚有助益嗎？

人參含有多種人參皂苷，能以不同的方式對肌膚提供幫助：

- 透過增加I型膠原蛋白的產生來幫助減少皺紋。
- 保護肌膚，對抗UVA和UVB輻射。
 - 紫外線UV輻射造成的傷害會導致深層皺紋、肌膚變色，久而久之還會增加罹患皮膚癌的風險。
- 增加皮膚玻尿酸的含量。
 - 玻尿酸負責幫助肌膚維持水分含量，並對肌膚的防禦機制提供幫助。
- 透過抑制膠原蛋白的分解以及自由基的產生，幫助防止由UVB輻射導致的皺紋過早出現以及皮膚厚度的增加。

度過一個無憂無悔、 健康快樂的新年

又到了節日聚集的時刻，但這並不意味著您可以肆意放縱、放鬆對身體的管理！運用一些小技巧明智地選擇飲食，為健康幸福、欣欣向榮的一年拉開序幕！



以下的7個飲食TIPS，助您健康快樂地享受節慶時光：

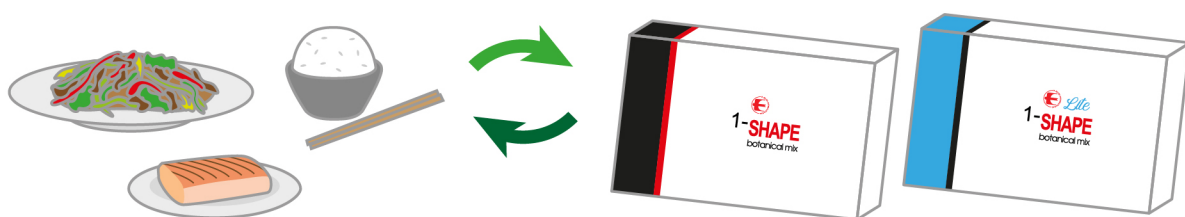
1. 忙於拜訪親戚朋友的一天？想要控制卡路里的攝入量？以健康無負擔、輕鬆便捷的早餐——早餐套組A（多蔬彩+優定-D）或早餐套組B（多蔬彩+沛能綜合水果）——來開啟全新的一天！



2. 享用大餐？餐前餐後飲用津彩/津彩樂，讓身體暢快呼吸。



3. 美食盛宴？用1-形/輕1-形來代替一餐，減少一天的卡路里攝入量。



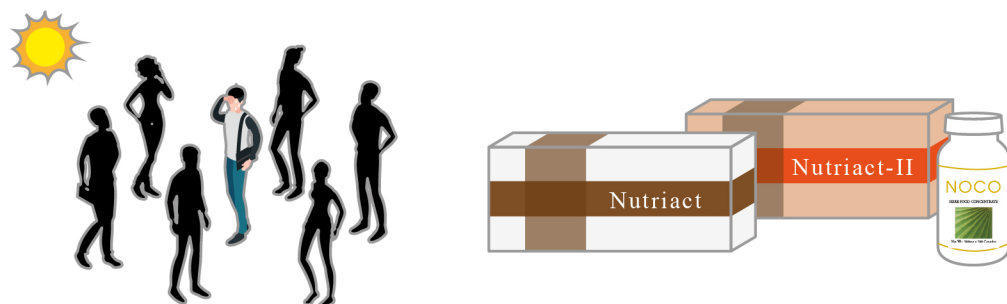
4. 肉吃得太多而蔬菜攝取不足？長新/長新-D為您補充足量的纖維。



5. 與家人朋友聚會？將喜歡的食材加入到丞燕E湯中就是一餐快手美食。丞燕E湯甚至可以用來做火鍋鍋底！再加入紐益特或多蔬彩，為美食增添更多的營養。



6. 過節的時候通常都會和親朋好友相聚。在簇擁的人群中身體感覺不適？紐益特/紐益特2號以及風克幫您維持健康的狀態。



7. 最簡單的一個TIP——不喝汽水，而選擇清無茶 茉莉！



舒適愜意地
度過冬季

寒冷的冬季會對肌膚造成嚴重的損害，導致皮膚極度乾燥，並伴隨出現疼痛難忍的皮疹、搔癢、皮膚乾裂或瘡痛。做好肌膚的保護工作十分重要，如此才能安心無憂地度過整個冬季。



按步驟使用護膚品，保護肌膚免受惡劣氣候的侵害。將菁元·水系列產品納入護膚程序，為肌膚提供更加細緻溫潤的呵護。

1. 護膚水

清潔皮膚後，使用菁元·水。

2. 精華

接下來使用菁元·水精露，並針對較有問題的區域加強使用。

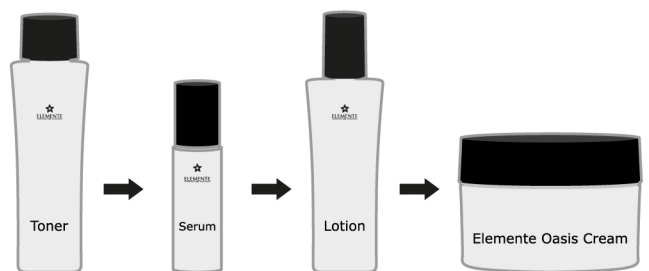


3. 乳液

然後再使用薺元·水潤乳。

4. 面霜

最後使用菁元·水潤霜作為護膚的最後一道程序。



每天早晚使用，為肌膚提供最佳的呵護。

或者可以搭配使用以下的護膚品：

1. 護膚水

清潔皮膚後，使用活氧精萃。

2. 精華

接下來使用活氧精萃珍珠精華。



3. 乳液

然後再使用仙人掌精萃活膚修復精華液／玫瑰精萃彈力凝露。

4. 面霜

最後使用玫瑰珍珠保濕乳／緊膚抗皺精華作為護膚的最後一道程序。



每天早晚使用，為肌膚提供最佳的呵護。



E. EXCEL INTERNATIONAL GROUP
丞燕國際機構



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。