



永燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



7月-9月 2020



# 绝处逢生 赢回人生掌声

钻石经理吴佩纯专访



## 吴佩纯小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：烹饪 & 创意手工艺

梦想：带全家人跟丞燕一起出国、拥有一栋透天别墅

与丞燕同游：西班牙

喜欢舞台、享受掌声；曾经，她经济优渥、生活多姿多采，是社区里叱咤风云的传统产业老板娘。不是专业厨师，却有一手好手艺，不仅参与厨艺比赛屡屡得名，连2任台湾元首出席的活动，都指名由她掌厨烹饪。天有不测风云，因先生投资失败，一夕之间，家产全无，还负债8千万台币。

她也曾消极地关在房间2年、足不出户，谁都不想见、自我放弃……那段时间，大概是新科钻石经理佩纯人生最谷底的时期。“我的人生突然就像骨牌一样，一个倒全部倒，仿佛所有不好的事情，全部一个接一个来！什么都没了、连我自己身体也彻底垮掉。”佩纯回忆道。

然而，从哪里跌倒就要从哪里爬起来，佩纯自我发誓：“一定要重新站起来！”她开始想尽办法赚钱，就算有临时工的机会也去做，却做没多久就力不从心。她坦言，再拼也是靠劳力，很快身体就不堪负荷，也让她不得不认真思索下一步该怎么走。

佩纯感谢老天对她的疼爱，总在她的生命中安排了贵人，更在历经一连串磨难后，为她开启另一条人生路。她遇见了一路引领她经营丞燕的伙伴于华。“那时候她对我说：‘来我家住吧！让我照顾你，这段时间让我陪你走。’”怀着破釜沉舟的决心，佩纯一步一脚印地开展丞燕事业，全心全意、走进全新人生领域。

“要做就做到底，就算是债主也把他当成客户去服务！”如此超级颠覆却充满正向思考的一句话是当初一位资深伙伴对佩纯的激励，更像为佩纯打了一剂强心针，让她抛下所有的顾忌和犹豫，就算债权人找上门，她也向对方分享营养免疫学。“健康之下，人人平等。没有人不需要健康！”佩纯幽默地说。而她的决心和勇敢，亦感动了周遭所有不看好她的人，成为一个个支持她的好伙伴。

“佩纯实在是用生命在做这个事业，我没看过一个人努力成这个样子！而且她最厉害的，是懂得把产品结合她的好厨艺，发挥的淋漓尽致，成功创造一次又一次的拓展机会。”一位品尝过佩纯手艺的伙伴，忍不住发出的赞叹。“津彩鸡汤”、“千禧木耳晶颜饮”、“晶颜露凯萨沙拉”……佩纯细数自己至今研发出的几道创意料理，“美食大家都喜欢，利用吃来当媒介，这也是我绞尽脑汁、灵机一动想出的方法。”

而丞燕伙伴的热情和无私照顾，更让佩纯每次回想起就瞬间感动哽咽。佩纯与我们分享一个小故事：“过去我就很喜欢包包，但负债后，我把所有的名牌包都卖掉，对它们是想都不敢想。



而今年1月西班牙奖励旅游时，团队的领导级伙伴把我拉进一间名品店，对我说：‘来来来！这里面哪个喜欢的自己选，当你上钻石的礼物！’当下我惊喜又感动得快哭出来，那时我只是个珍珠、对晋升钻石一点自信都没有！但自从拿到那个包包，我把它放在床头，每天看着它自我激励，督促自己一定要拼、要加快脚步，不辜负伙伴对我的期望。直到确认冲破钻石门槛的那天，我才怀着无比神圣又慎重的心情，把床头的包包背进会场！”

“人生能够碰到这样一群让人温暖的伙伴，得到来自这么多人的支持和疼爱，我深深觉得成功已经不是我个人的事；为了报答大家对我的帮助和相挺，我一定要在丞燕愈做愈好！”佩纯满怀感恩地说道。

以惊人速度，不到8个月跃升钻石经理。展望未来，佩纯坚定又自信地回答：“丞燕已经让我看到未来，前面我梦想中的房子在等我、前面我的儿女们在等我；我要买一栋房子，把人生失去的通通一个一个再找回来。我现在心里只有我的目标，对我来说，已经没有比曾经负债8千万来的更糟糕的！……我的字典里面没有困难或做不到这件事！”

人生箴言——“勇敢、坚持；我可以，你也可以！”



# 自信执着 走自己的路

## 丞燕人董德敏专访



### 董德敏小档案

来自：美国

专长 & 嗜好：学习和分享 & 逛街和运动、环游世界结交朋友

梦想：环游世界，协助团队伙伴迈向更大成功

与丞燕同游：加勒比海游轮、佛罗里达、多明尼加、阿拉斯加、香港、澳门、台湾、拉斯维加斯、匈牙利、墨西哥、皇家加勒比游轮、西班牙

“以前觉得能拥有间餐厅就很好，不过不是我真的想要，只是因为大家都在做。”在纽约生活多年，穿着时髦、谈吐间散发自信的董德敏May笑着说。“我是中国福州人，在我们那里，当一样东西有人做、且做出成绩，所有人都会一窝蜂跟着做。我的亲戚朋友里面，大多数都是做餐饮业，如果没有遇到丞燕，现在的我应该也是顺着父母亲的规划，经营一间餐馆吧！”她感叹道。

“十多年前，我选择了一条跟别人不一样的路。我想过可能会更好，当然也可能会更糟糕；就是秉持着相信营养免疫学、相信自己的选择，敢于不同、敢于成为少数人。如同昭妃博士说的一句话：‘你敢与众不同吗？’”May坚定地表示。

她回忆起第一次认识丞燕的场景。“那是一场营养免疫学讲座。我遇到一群充满热情、有目标的丞燕伙伴，我听到过去不曾听闻的观念，很震撼、却立刻深受吸引！我仿佛已经看到了想要的未来。”她当天旋即加入丞燕的传讲大家庭，更成为昭妃博士的头号粉丝。“昭妃博士的理想，触动我至深！她从研究室走出，再走入人群传讲营养免疫学，从没人接受、到一两个、到现在全世界十几个国家的伙伴接受并且跟随、传承着这份使命。博士的这份精神，亦是长久以来支撑我坚持这份事业的最大激励！”她语带激昂地道出心中那份未曾褪色的感动。

May也分享一段小插曲。“其实刚开始，全家人是一面倒地反对。连一向最支持我的母亲也尝试阻止我！但我心想：多说无用，我就做给你们看！会反对是因为他们没有看到我所看到的东西！我告诉父母：‘给我三年时间，如果没做起来，我就照你们的意思走。’当然内心是忐忑的，但某次在一场活动中，我遇到一群来自加拿大的伙伴。他们个个是高知识分子，博士、医生、IT工程师。真的让我好讶异，博士、医生也来做丞燕！让我像是吃了颗定心丸，更加坚定地走下去。”

“为了把丞燕经营得更好，我辞掉原本高级餐厅的服务员本业，转而兼职两份餐饮工作。”——这句话乍听之下可能让人满头问号，但经过May的一番解释，不由得令人由衷佩服。“从前因为工作圈的关系，我没机会交朋友、更别提什么人脉；而利用不同的工作场合，我认识的人是以前的好几倍。诚如一句话所言：‘正面迎击你的弱点，再把它转变成你的优势！’一旦执着做一件事情，就拼了命的把它做到最好！”

May发自内心地说：“我只身从中国来到美国，因为丞燕事业，让我交到一群志同道合的伙伴，在这个陌生的城市里，拥有一群情同家人的朋友。有人说我很幸运，我必须说：只有愈努力，才会愈幸运！”





“你想要的一切不会从天而降，只有透过不断的努力、不断的付出。‘付出’是一个人在世上最大的生存价值。什么都舍不得，就什么都得不到！相对地，付出愈多，回报就愈多。”她强调。

“如果说我真正幸运、有福气的地方，就是认识营养免疫学了吧！”她笑言。“不管经济好不好，健康人人需要。尤其在COVID-19疫情期间，又身处‘重灾区’纽约，真的让我万分庆幸好险有丞燕！虽然只能待在家，我和伙伴们依旧随时待命。这段期间让我们深刻体悟了身为丞燕人助人健康的使命感！运用专业，我们确实帮助了许许多多的朋友和家庭，这已经不只是自己的事情，而是升华到希望对整个社会做出贡献……这是过去在餐饮业绝对做不到的层面！”她表示。

“丞燕，改变了我原本平淡的生活。不仅变得多彩多姿、更充满意义！让生命更有价值！”May感性分享道。

人生箴言——“选择比努力更重要！”



# 刚柔兼俱 赢得圆满人生

## 丞燕人林妤苓专访

“40岁失婚、失业、失去健康，又无法把孩子留在身边的我，躺在病床上痛定思痛地理清了思路，我意识到丞燕才是真正让我翻身的机会。”如今的林妤苓Grace能够云淡风轻地和我们述说着这一番常人无法想象的过往，必定是在绝望中挣扎、历练后，又坚强地爬了起来，才有今天的这份祥和与洒脱。

Grace和我们慢慢道出了她那跌宕起伏的人生故事：“之前我在传统行业经营着自己的生意，但在31岁结识丞燕后就转换了人生轨道；40岁我的人生进入了莫名的黑暗，失婚的同时，也因为没有办法抚养孩子而不得不和他们分别。”Grace当时很明白现状：“我要带回我的小孩，就必须有钱。我也想过做其他生意，但是那必定会占据生活的很多时间；而且做传统生意很‘有限’，只能在当地发展，而不能拓展到其他的地方。所以我想还是丞燕这份事业最适合我，于是也就选择了重新开始。”就是当初的这份信念，才让Grace在失去之后得以东山再起，成为丞燕大家庭里又一位成功的传奇。

进一步追问事业的心得，Grace坦率地说：“如果和新朋友分享时遇到对方很抗拒团队事业，我会接受他们抗拒。因为我过去自己也是抗拒的。但你要敞开心怀去了解。就好像电话，过去的电话只能讲电话，打电话；现在的电话可以上网，还可以有很多功能，但它的名字一样还叫电话。所以团队事业，你也要再去看，你看到的和你听到的还是一样吗？”“而在经营团队时，我不会对其他人有很多的要求，我只会对自己有要求，只把自己做好而已。这样才会幸福。”

谈到经营丞燕之后最大的改变，Grace脸上洋溢着由衷的幸福与自豪，和我们说道：“现在的我心中充满了爱，善用同理心来进行思考。这个由内而外的改变，让我变成了一个很有‘弹性’的人，不仅在经营团队方面取得了巨大的成功，一步一步摘下了钻石经理的桂冠；在家庭方面，我也拥有了绝对的经济自由、积累了足够的财富，能够让三个孩子重回到我的身边，独自挑起养育孩子的大梁；亦有能力和他们沟通、有能力带领他们，更重要的是，给了孩子们不一样的格局和价值观——‘你的人生想怎样，要自己去争取，对自己的生命负责，这是非常重要的’。而且我不是用嘴在教，我是用平时实际所做的事情来告诉他们。”

此刻，用凤凰涅槃、浴火重生来形容Grace一点都不为过，毫无疑问，是丞燕事业、也只有丞燕事业，才成就了如今这个闪耀着钻石般光芒的团队领袖、这个心态无比积极乐观的妈咪、这个有能力环游全世界看遍大好河山的旅游爱好者、这个充满爱也愿意施予爱的事业带头人！



### 林妤苓小档案

来自：马来西亚

专长 & 嗜好：旅游、画画、分享、看书

梦想：培养更多心态正确的年轻人，让他们有能力去帮助追求幸福的人

与丞燕同游：东京、北海道、九州、上海、北京、西安、意大利、奥地利、德国、捷克、瑞士、西班牙、英国、法国、葡萄牙、韩国、普吉岛、曼谷、台湾、皇家加勒比邮轮之旅、美国、海南三亚





2020年注定是一个不平凡的年份，Grace抱着深切的期望和我们一起展望着未来：“我的努力有一个很大的方向，就是想培养更多的年轻人，让他们懂得照顾身边的朋友，希望他们能够把丞燕事业这个机会传达出去。让他们在赚到钱的同时，也培养起非常正确的心态。当他们心态特别正确时，无论在什么样的大环境里，都能够赢得属于自己圆满的人生！”

人生箴言——“热爱生命，活成自己喜欢的模样，成为自己也喜欢的人。”



## 纤维与益生菌



益生菌似乎是一种最新的“神奇药物”，能够简单方便地治愈一切疾病。每天服用一粒装满了“好细菌”的药丸，补充所标榜的健康助益！这些所谓的助益包括改善消化功能、增强免疫系统、减少抑郁、降低患癌风险、修复肠易激综合征、减少自体免疫，甚至减轻体重等等。这全都是健康的肠道菌群所带来的益处。

最大的问题是：益生菌能够产生健康的肠道菌群吗？

肠道菌群中含有许多不同种类的细菌，它们共同生活在一起。这种平衡一旦被破坏就可能导致疾病。只有在某些情况下，益生菌才会发挥功效，例如：腹泻。肠道菌群中“坏”细菌数量的增加可能会导致腹泻。益生菌可以为肠道补充大量的“好”细菌，并排挤出“坏”细菌。

但是，这并不意味着益生菌是无害的，也不意味着它是一种有益的营养成分。例如，最近的研究表明，服用抗生素后再服用益生菌，可能会延迟肠道菌群自然恢复的过程。除此之外，研究人员发现，一些商业贩卖中使用的某些人造益生菌已对多种抗生素产生耐药性，例如：青霉素G、胺苄青霉素和头孢他啶（孢妥）。这类益生菌会将抗生素耐药性传播给肠道中的有害细菌。抗生素耐药性对全球人类健康而言是最大的威胁之一。“超级细菌”会导致更严重的感染、更长的住院时间和更高的死亡率。

益生菌应该是由医生在恰当的时候给出的处方药，而不该把它当作是日常服用的产品。

### 关于健康肠道菌群的事实

- 科学家估算肠道菌群与人体细胞总数的比例约为1: 1至10: 1。
- 肠道内存在着约100万亿个细菌，其中包括了1,000至5,000类不同物种。
- 人体约2公斤的体重是天然菌群的重量。
- 每个人都有各自独特的菌群，就像指纹一样独一无二！

### 关于人造益生菌的事实

- 益生菌所包含的“好”细菌种类非常有限，主要由乳酸杆菌和双歧杆菌构成。
- 益生菌缺乏细菌种类多样性，而这是打造健康肠道菌群所需的条件。





## 为什么人体需要500–1,000种不同的有益肠道细菌

不同种类的有益肠道细菌负责产生不同的营养。科学家们仍在努力追踪及研究不同的细菌物种以及它们的功能。这些肠道细菌会分泌许多我们所不知道的有益营养成分！肠道细菌可以帮助预防疾病，甚至可以影响人体的胖瘦！促进健康的肠道菌群最佳的方法，就是为其提供生长及生存所需的营养，而不是从外部添加并不需要的细菌。摄取膳食纤维，可促进健康肠道菌群的产生。

肠道菌群以很多种方式保护着人体的健康。纤维和外部添加的人造益生菌对人体菌群的功能产生着不同的影响。

### 营养的合成

#### 膳食纤维

肠道菌群可以合成人体所需的营养素，例如：维生素K，以及叶酸、核黄素和硫胺素等B族维生素。肠道菌群还产生了数千种全新的、未经确认的微型蛋白质，这些蛋白质是最近才刚刚被发现的。这些微型蛋白质属于4,000多个新的生物家族，目前科学家们仍在研究这些蛋白质是如何对人体提供帮助的。每个人都是透过饮食来培养自己独特的肠道细菌群落。人体的肠道菌群会受到饮食的影响。只要摄取富含纤维的食物，就能够维持健康的肠道菌群。



#### 人造益生菌

人造益生菌无法合成人体所需的各类必需营养。没有足够的证据表明人造益生菌能够合成人类新近发现的数千种微型蛋白质。人造益生菌在肠道中也不能很好地存活，因此需要定期摄取补充。人造益生菌所含的细菌种类有限。它们无法替代500–1,000种不同的、构成健康多样化菌群的细菌。

### 训练免疫系统

#### 膳食纤维

肠道菌群有助于训练免疫系统，以抵抗多种病原体的入侵；还能够帮助调节免疫细胞的发育及功能。

#### 人造益生菌

人造益生菌由于缺乏多样性，因此无法对训练免疫系统提供帮助。缺乏适当的训练，免疫系统就会有缺陷。



### 预防癌症

#### 膳食纤维

健康的食物能够支持健康的菌群。促进有益细菌生长最好的食物之一就是纤维。纤维还有助于预防便秘，并能够清洁结肠。它就像柔软的刷子温和地扫过结肠，同时清除其中的杂物。由富含纤维的饮食打造的健康肠道菌群，能够抑制致癌基因并削弱癌细胞的再生能力。



纤维不仅有助于预防结肠癌，也有助于预防其他癌症！哈佛大学陈曾熙公共卫生学院的研究显示，较高的纤维摄入量可降低罹患乳癌的风险。

### 人造益生菌

人造益生菌无法清洁结肠。没有证据表明人造益生菌能够抑制致癌基因并预防癌症。



## 自体免疫性疾病以及炎症性疾病

### 膳食纤维

耶鲁大学的研究人员发现，高纤维饮食有助于预防或缓解狼疮（一种自体免疫性疾病）的症状。一项案例研究表明，对于克罗恩氏病（一种肠道炎症性疾病），患者可从富含植物性食物的高纤维饮食中受益。

### 人造益生菌

没有可靠的证据表明使用人造益生菌和预防自体免疫性疾病之间存在关联。

## 过敏

### 膳食纤维

高纤维的饮食可促进肠道细菌的多样性，这已被证明能够减少过敏并有助于免疫细胞的成熟。

### 人造益生菌

没有证据表明人造益生菌具有上述相同的功效。

## 减肥

### 膳食纤维

肠道细菌不够多样化与肥胖有关。纤维能够促进肠道菌群的多样性。饭前摄取纤维还有助于降低食欲及饥饿感。发表在《内科学年鉴》上的一项研究表明，每天摄取30克纤维可以帮助减轻体重。

### 人造益生菌

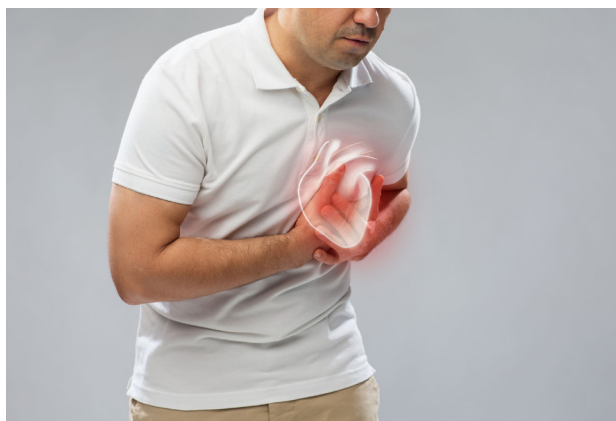
人造益生菌不能为减肥、降低饥饿感或食欲提供帮助。人造益生菌无法打造肠道菌群多样性，而这是促进健康减肥所需的条件。

## 心脏病、中风和2-型糖尿病

### 膳食纤维

《哈佛心脏信》刊登的一项研究发现，每天食用洋车前子（一种植物纤维的来源）可以降低低密度脂蛋白胆固醇（也称为“坏”胆固醇）以及其他两种心脏病的脂质标记物。

《柳叶刀》杂志发表的一篇评论指出，高纤维的饮食可以将心脏病以及各种原因导致的死亡率降低15%至30%。即使每天仅增加8克的纤维，也可以将死亡率降低5%至27%。



高纤维的饮食也有助于肠道细菌产生能够降低高血压有害影响的代谢产物。

### 人造益生菌

没有证据表明人造益生菌可以降低总死亡率或降低低密度脂蛋白胆固醇。它们不能减少高血压导致的损害。

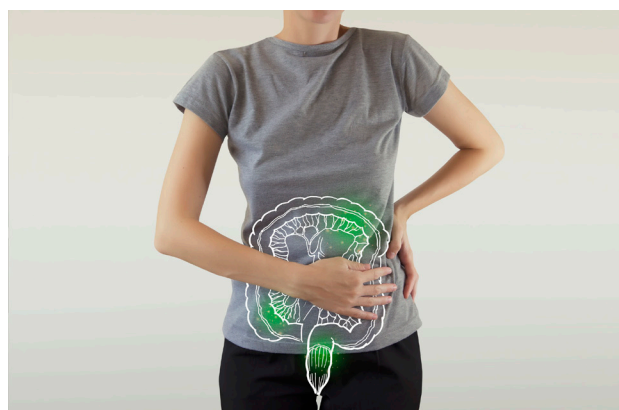
### 膳食纤维安全无副作用

许多人会透过摄取更多的纤维来维持健康的肠道菌群。富含纤维的饮食是安全的，不会产生有害的副作用。如果刚刚开始摄取纤维或是纤维摄取量急速增加，最多只会因为身体的调整而感到胀气或是暂时性的腹胀。

### 人造益生菌具有害副作用

尽管人造益生菌通常都包含好的细菌，但只有在与现存的细菌保持平衡时，这类好细菌才是真正有益的。一旦肠道菌群的平衡受到干扰，好细菌就有可能变得有害。研究表明，人造益生菌的效果因人而异；当抵抗能力低下、肠道菌群不健康的情况下，人造益生菌可能会产生攻击性，攻击肠道的保护层，并增加肠易激综合征的风险。

人造益生菌中包含的细菌也会产生D-乳酸。D-乳酸会让脑细胞暂时性地中毒，并可能导致脑雾（大脑不清晰）以及认知和思维故障。



“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。

## 无效的减肥方法

减肥很难，节食更让人觉得凄惨！有时，在尝试了所有可能方法后，减去的只是斗志和希望，体重数字依旧一毫未少。因此，人们开始寻找一些不用节食或运动就能瘦的减肥捷径也不足为奇。但是，这些试图走捷径的方法不仅起不了作用，还会造成伤害。

### 脂肪酶抑制剂

脂肪酶抑制剂是使用减肥药来逃避节食的常见方法。这一类流行的减肥药可以抑制体内脂肪酶的功能。脂肪酶是一种能分解食物中脂肪的酶。透过抑制脂肪酶发生作用，食物中被分解的脂肪愈少，意味着身体吸收进的脂肪就愈少。但是，身体吸收较少的脂肪并不代表体重就能减轻。事实上，这种药并不如大家希望的那样有效。期望在吃尽所有想吃食物的同时还可以达到减肥效果？只能说：您想太多了！

使用这种药是无效且有害的。服用它的人几乎没有减轻多少体重——一整年只减少了约2至3公斤，相当于每个月只减去约0.16至0.25公斤；比一罐汽水的重量还轻！而且没多久体重又会轻易地恢复，因为人们的日常饮食习惯从未改变或调整过。大多数人也因为服药所产生的多种副作用，而停止服用：



- 油性肛门渗漏
- 大便失禁
- 肠胃胀气
- 腹部绞痛
- 血压上升
- 造成某些维生素吸收不良
- 肝脏及肾脏损伤
  - 美国食品与药物管理局（FDA）甚至批准了这类减肥药所修订的安全标签包含了有关严重肝损伤病例的资讯。

### 泻药

有些人服用泻药来减肥。他们相信泻药可以清除掉体内所有他们吃进的食物，而如果可以更快地把体内的食物清光光，那么身体就不会吸收太多的卡路里。可惜，没这么好的事！泻药可用来治疗便秘，但想拿来减肥就再说吧……它们在大肠产生作用以引发排便。然而大多数的卡路里在到达大肠之前就已经被吸收，所以泻药无法阻止身体吸收卡路里。身体减掉的重量是粪便以及跟粪便一起排出的水，并不是卡路里。不是！真的不是！



三天两头使用泻药会导致体内的重要矿物质和电解质流失。最终，身体的肌肉、神经和多种器官可能会停止正常运作；还可能会因此损伤肠道，并增加罹患结肠癌的风险。

短期使用泻药大致上是安全的，但长期使用则会导致依赖性。减肥诚可贵，健康价更高！



### 咖啡因

许多人需要来一杯咖啡展开一天的工作。有些人认为，咖啡因是一种兴奋剂，它可以促进新陈代谢、抑制食欲，所以应该能帮助减肥？！……咖啡因确实会提升新陈代谢，且会降低食欲，但这些作用却不足以帮助减轻体重。别忘了！随着时间的过去，人们对咖啡因造成的影响也变得更加适应。没有证据显示使用咖啡因长久下来能使体重减轻，即使是服用高剂量的咖啡因药丸也是如此。高剂量的咖啡因药丸还会导致神经紧张、焦虑、失眠、恶心、胃部刺激不适，并造成心跳加速和呼吸急促。

减肥不是变魔术，没办法靠一些取巧花招让人隔天起床小一号！藉由健康的饮食和（认真的）运动锻炼，才是以安全又健康的方式达到减肥的最佳方法。

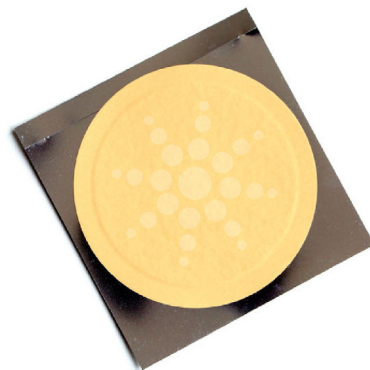


好“文”成双！再来一篇吧！



## “能量”产品

关于人体中运作着所谓的“理想能量指数”，已经出现过很多的讨论。有人声称，压力和焦虑会破坏人体内部的平衡，并耗尽体内的能量储备。这导致一系列主打着能保持、恢复体内“能量平衡”的产品出现。这些产品，无论是可穿戴的手环、吊坠、颈环、带有探针的精美仪器，甚至是最近出现的“能量贴片”，都没有经过科学的验证。





没有任何的医疗途径可以测量出体内能量的高低。没有任何实验数据足以表明改变这些指数就能够改善或影响身体的健康状况。而宣称“患病”的细胞或生病的人与健康人士所发出的能量指数有所不同，这样的说法更是缺乏可信证据。

时下流行一款标榜夸大不实疗效的产品“促进康复的能量贴片”。这类贴片没有任何的作用。但是，人们却被误导且相信它们能够发挥功效——实际上是一种自我安慰，人们的大脑试图自我说服自己这类贴片是有用的。



您无需购买这类昂贵却宣称具“康复”不实疗效的能量贴片。没有科学证据表明这些产品能够改善健康。实际上，它们很容易对身体造成伤害，并对皮肤产生刺激。如果您容易受骗，又有余钱可浪费，且愿意花大钱图个自我安慰，那么尽管买。不过，正如美国太空总署（NASA）人类研究部门的前首席科学家Mark Shelhamer所说：“这纯属无稽之谈！”



标榜带有离子的首饰，通常被称为负离子或磁力能量手环，且都宣称具有健康益处。但是，美国联邦贸易委员会提出警告：这类产品是在意图欺骗消费者。这些手环所发出的“负离子”实际上是辐射线！甚至，美国海关与边境保卫局使用辐射监测设备从这些产品中检测到了伽玛射线。这些产品含有会散发有害辐射量的放射性物质。

那些出售所谓“能量医药疗法”的人透过欺骗大众来快速赚大钱。他们告诉那些容易受骗的人想听到的东西。一般大众并没有接受过相关的训练，亦不知如何严谨地评估这类疗法。美国、澳大利亚、中国和台湾等地的许多贩售者皆被处以巨额罚款、或以诈欺及多重重罪起诉。

#### 题外话：

防辐射贴片同样没有用！这类贴在您皮肤或手机等个人物品上的贴片，声称可以减少或防止辐射，但这些疗效声明都是不实的。就连美国联邦贸易委员会也警告人们不要陷入这类“辐射骗局”。



“迷思·探索”专栏文章由张艺懿医生撰稿。

## 你为成功做好准备了吗？



种瓜得瓜，种豆得豆。这个简单的道理影响了全人类已有数千年的历史。无论你多么希望避开这个道理的约束，无论互联网有多么的迅速，也无论生活中融入了多少的科技，这就是自然的基本定律，人类始终无法绕过。

如果不播种，就不会有收获。如果一个农夫日复一日地站在农田里，等待着收获从未种下过的东西，你肯定会觉得他是傻瓜。那么，为什么你在自己的事业“田地”里什么都没种下，却站在那里等待收获的来临呢？你没有收获，是因为你从未进行过播种；而你没有播种，是因为你从未做好过准备。

### 机会来临时，你做好准备了吗？

能够在生活中播撒下最具意义的种子，就是“做好准备”。在事业上，这一点更是毋庸置疑。在经营事业时，你不知道播种的时机何时会到来；你不知道何时会有数以万计的购买者出现在你面前、想要了解如何才能改善家人的健康；你不知道下一个心怀梦想、等人指路的销售巨星何时会出现在咖啡店里、你的身后。如果你错过了播种的机会，将永远也等不到收获的时刻。抓住机会的唯一方法，就是在机会来临前做好准备。

机会不会给你打电话或发简讯让你安排会议。机会潜藏于一天中的任何时刻，隐藏在平实的情景之中，就在我触手可及之处。丞燕事业的优异之处在于，你通常不需要去寻找机会，只要在机会来临时做好充分的准备即可。但是如果你没有准备好，那么当机会摆在你面前时你甚至都可能看不到它。有些人看到其他伙伴的事业蓬勃发展而自己却一败涂地，只觉得是自己不够幸运。也许确实如此。但是，更大的可能是因为你没有做好准备。如果你想在事业上取得成功，或者期盼丰厚的收获，就必须准备好在机会出现时播下种子。

### 让“目标”来指导“准备”

恰当的准备，是有目标、有方向的准备。目标可以激发你做准备的积极性，也可以为你做的准备提供导向。远大的目标能够激励人们去做准备。你的远大目标是什么？对成就的渴望？对孩子的爱？



无论是什么，都必须是你自己的目标，绝非他人的目标。一旦清楚了自己的远大目标，就需要把它具体化为特定的目标。具体目标能够指导人们去做准备。对于大多数人来说，这个特定的目标就是成为成功的丞燕人。确切的准备方式取决于个人，应该根据自己的优势和不足来量身定制——但从过往的经验中我们可以总结出，所有成功的丞燕伙伴都会为他们的态度、外观和才能做好准备。



## 为你的态度做准备

每天早晨出门时，你的态度是怎么样的？作为丞燕人，你在工作地点、工作时间、工作方式等方面享有充足的自由，因此很容易忘记自己正在经营一份事业。但是在领悟和判断态度方面，人人都是专家。只需几秒钟就能产生第一印象；也只需要片刻的考虑，就可以判断某人是否认真、可信、专业且准备充分。如果你表现出的态度是懒散倦怠、不可靠、不专业和缺乏准备，那么没有人会想认识你，更不用说和你做生意。不要误以为一旦发现机会就可以调整好自己的态度。正确的态度将为机会敞开大门，但错误的态度却必定会将这扇门紧紧关闭。

## 为你的外观做准备

虽然赞颂内在美比外在美更重要是一个很好的理念，但是包括你自己在内的大多数人，都会依靠外观来做出重要的判断，这是有原因的。一个人的外观通常能够准确地反映出内在的态度。你的外观反映出怎样的你？只要外出时穿戴整洁、形象专业，就会极大地影响到人们对你的看法，这也会改变他们对你的感觉，并最终改变回应你的方式。

## 为你的才能（专业知识）做准备

态度和外观都做好准备，随之迎来的是机会的降临；但是如果才能没有做好准备，这些机会就不能产生任何的结果。你对丞燕产品有多了解？你知道是什么让丞燕产品与众不同吗？你能够根据每个人的生活方式来推荐适合的产品吗？你是否掌握营养免疫学并了解最新的知识？换句话说，你是自己事业领域内的专家吗？丞燕为你提供了成为专家所需的全部工具，但是要由你自己来决定能否成为丞燕的专家。



## 坚持不懈地做准备

将“做准备”成为一种生活的常态。你的准备必须是持久而连贯的。

作为一名丞燕人，你主要经营“人”的事业。“人”就是你的机会，而人无处不在。丞燕人的最大优势之一，就是你可以自由地决定何时工作、工作多长时间。

你可以轻易地利用这份自由去做和工作无关的事情，无论是照顾一位年迈的亲人、照看年幼的孩子，或是同时打几份工。但是，如果拥有了这份自由，你是否会利用

它去做平时没有机会做的工作？

与传统的工作方式不同，在丞燕你随时随地都可以拓展自己的事业。即使不是每个人都会对你做出回应，但无论你走到哪里，都可能会有人对你的身份和你的服务感兴趣。只要你“营业”，深夜去便利店的行程也可以成为一次改变人生的事业机会。

你缺乏大量机会的原因之一，可能是因为你甚至都没有在经营事业。或许你知道如何准备自己的态度、外观和才能，甚至可能很擅长于此。但是，你每天经营事业的时间有几个小时？一个星期又有几天呢？

恰当的准备是一种生活方式。坚持不懈地做好准备，为每一次机会播下成功的种子，那么你将在不久之后收获成功。



### 做好准备会带来回报

每年，最杰出的丞燕伙伴都会获得奖励旅游的机会，被邀请前往新奇的、充满吸引力的旅游胜地，与来自全球各地的丞燕人共同庆贺取得的光辉成绩、表彰所付出的努力——且这一切都是免费的，由公司包揽费用。从无比热情、色彩绚丽的西班牙乡村，到设计巧妙、庄严肃穆的古希腊遗址，每次旅行都是一段精彩绝伦的经历：不仅是时时刻刻等待着伙伴的异国风俗、声音、气息与风味，更是因为经历了一整年的汗水、泪水与胜利，生活由此被改变的众多伙伴相聚在一起，从而焕发出无比巨大的能量与情感。你可能会认为，奖励旅游是给予那些最优秀的丞燕人再正确

不过的表彰。但实际上，对于最卓越的准备者而言，这仅是又一个机会。

### 停止等待，开始准备！

有些人站在农田里等了很久，却从来没有收获过。与你的想法恰恰相反，其实并不是因为你从来没有得到过机会的垂青。而是因为每次机会到来时，你都没有做好足够的准备去遇见它或是为它做任何的事情。准备好你的态度、外观和才能，并且坚持不懈地把准备作为一种生活常态。机会很快就会降临。问题是机会来临的时候，你做好准备了吗？



“事业·拓展” 专栏文章由法学博士张艺蕾撰稿。





## Q1 预防骨质疏松症？

骨质疏松症或骨骼脆弱是一种严重的健康问题，尤其是随着年龄的增长影响更为显著。

### 大豆

相较于不含大豆的饮食，富含大豆的饮食可以打造更强壮的腿部胫骨骨骼，并且改善代谢功能<sup>1</sup>。女性可以透过在饮食中添加以大豆为基础的完整性食物，来改善骨骼强度和新陈代谢。

大豆与骨折风险之间存在着密切的关系。食用大豆可以减少骨折的风险<sup>2</sup>。在新加坡，研究人员追踪了1993年至1998年间报名参与研究的63,000人，追踪时间直至2010年12月；研究人员发现，相较于蔬菜、水果和大豆食品摄入量最少的参与者，摄取这类食物最多的参与者骨折的风险低了21%至34%。

大豆不仅对年长女性有帮助，也可让年轻女性受益。韩国的研究人员发现，在20至26岁的女性中，大豆摄入量越高，骨密度就越大。香港的一项研究也得出了类似的结论。

### 牛奶

牛奶的摄取并不是越多越好。不同于主流的观点，牛奶无法打造强壮的骨骼。每天喝三杯或更多杯的牛奶与骨折风险的增加有关，包括髌部骨折<sup>3</sup>等。

### 钙质补充剂

钙质补充剂不能够预防骨折。摄取钙质无法降低50岁以上人士（最容易发生骨折的年龄层）的骨折发生率<sup>4</sup>。此外，一项发表在《英国医学杂志》上、对59项随机对照试验进行的分析发现，每天摄入800至1,000毫克的钙只能使骨密度增加约0.6%至1.8%——增幅太小，以至于依旧无法预防骨折的发生。

## Q2 增加或预防罹患心脏病的风险？

### 大豆

大豆中含有多种植物性雌激素，它们有助于对抗癌症、心脏病和骨骼脆弱等。

基于人们对大豆蛋白与心血管健康之间的研究已经十分成熟，美国食品与药物管理局（FDA）特此发布一项健康声明：“作为低饱和脂肪和低胆固醇饮食的一部分，每天摄入25克大豆蛋白，可降低罹患心脏病的风险。”大豆蛋白是其中一种健康的、植物性蛋白质替代品。



### 牛奶

乳制品的脂肪不是最好的膳食脂肪。健康的饮食习惯应该以低饱和脂肪和植物性食物为基础。乳制品等高饱和脂肪的饮食，会增加罹患心脏病的风险。在摄取相同卡路里的情况下，以植物脂肪或多元不饱和脂肪来替代乳制品脂肪，罹患心脏病的风险分别下降了10 %和24 %。

### 钙质补充剂

在对11项试验中的12,000人进行了分析之后，研究人员发现钙质补充剂会增加30%的心脏病发作风险。美国国立卫生研究院的另一项研究调查了超过388,000人，结果发现服用钙质补充剂的男性罹患心脏病、其他类型的心脏疾病以及中风的风险都会增加。

## Q3 含有胆固醇？

### 大豆

大豆不含胆固醇。实际上，大豆可以帮助降低血液中的胆固醇水平。《哈佛健康杂志》指出，每天摄取适量的大豆，一天仅仅25克，就足以将LDL或“坏”胆固醇的水平降低5 %至6 %。

### 牛奶

饱和脂肪、反式脂肪和胆固醇通常存在于肉类和乳制品中，富含这类物质的饮食会导致体内的胆固醇水平升高。含有饱和脂肪的食物尤其危险，因为它会触发人体产生更多的胆固醇。植物性食物刚好相反！它们的饱和脂肪含量低，并且不含胆固醇。许多植物性食物甚至可以减缓身体对于胆固醇的吸收，并能够减少肝脏所产生的胆固醇。

### 钙质补充剂

钙质补充剂不含胆固醇。

## Q4 增加死亡率？

### 大豆

在对涉及超过330,000人的23项研究进行系统回顾和综合分析后发现：

- 食用大豆制品减少了由于癌症和心血管疾病引起的死亡。
- 较高的大豆摄入量，与胃癌、结肠直肠癌和肺癌死亡率的降低有关。
- 每天仅将大豆异黄酮的摄入量增加10毫克，就可降低7%因各类癌症死亡的风险。
  - 在研究中，相较于大豆异黄酮摄入量最低的参与者，摄入量最高的参与者由于各种原因导致的死亡率降低了10 %。





#### 牛奶

发表在《英国医学杂志》上的研究对男性及女性进行了平均20年的追踪，结果发现牛奶的摄取量越高，死亡的风险也越高。牛奶的摄取会引起氧化压力以及炎症；而氧化压力和炎症都会导致多种慢性疾病。

#### 钙质补充剂

大量摄取钙质，与较高的心血管疾病以及各种原因导致的死亡率都有关联。

### Q5

#### 预防癌症？

##### 大豆

流行病学研究发现，大豆可以降低罹患结肠癌、前列腺癌和乳癌的风险。相较于不食用大豆的女性，经常食用大豆产品的女性罹患乳癌的可能性较小。实际上，亚洲女性罹患乳癌的风险比西方女性低三倍。研究人员认为，这是由于和西方饮食相比，亚洲饮食中通常都含有大量的豆制品。

在中国进行的一项大范围研究表明，大量摄取大豆与绝经前乳癌风险的降低有关。也有其他的研究发现，这种保护功效会继续延伸，对绝经后的乳癌同样提供保护。一项综合分析发现，儿童和青少年时期摄取大豆，将能对乳癌的预防有最强的保护功效。

##### 牛奶

对于男性而言，经常性的食用乳制品与罹患前列腺癌有关。在女性方面，牛奶的摄取则与极高的乳癌罹患风险相关。对于每天喝两到三杯牛奶的女性，罹患乳癌的风险增加了高达80%。

#### 钙质补充剂

摄入过量的钙质，与癌症相关的死亡风险增加有关<sup>5</sup>。在“美国内科医师学会”的“内科医学会议”上，与会者亦提出建议，从完整食物中获取营养比从人造补充剂中获取营养来的更好。



## Q6 含有抗氧化剂？

### 大豆

大豆是异黄酮这类抗氧化剂的主要来源。大豆中的各种异黄酮能够清除并中和体内的自由基；这些自由基会引发炎症，并增加罹患心脏病和其他慢性疾病的风险。

### 牛奶

牛奶中的确含有抗氧化剂。但豆浆是抗氧化剂更好的来源。研究发现，相较于使用超高温灭菌技术的牛奶，使用相同减菌技术的豆浆含有更高的抗氧化能力。

### 钙质补充剂

钙质补充剂不含抗氧化剂。

<sup>1</sup> According to University of Missouri researchers.

<sup>2</sup> Researchers studied over 24,000 women in China for 4.5 years.

<sup>3</sup> According to a study published in the *BMJ* that looked at over 60,000 women and 45,000 men for 22 and 13 years respectively.

<sup>4</sup> According to a systematic review published in the *BMJ* of randomized controlled trials and other studies.

<sup>5</sup> According to a report published in the *Annals of Internal Medicine*.





**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。