



永燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



7月-9月 2020

絕處逢生 贏回人生掌聲

鑽石經理吳佩純專訪



吳佩純小檔案

來自：臺灣

專長&嗜好：烹飪&創意手工藝

夢想：帶全家人跟丞燕一起出國、
擁有一棟透天別墅

與丞燕同遊：西班牙

喜歡舞臺、享受掌聲；曾經，她經濟優渥、生活多采多姿，是社區裡叱吒風雲的傳統產業老闆娘。不是專業廚師，卻有一手好手藝，不僅參與廚藝比賽屢屢得名，連2任臺灣元首出席的活動，都指名由她掌廚烹飪。天有不測風雲，因先生投資失敗，一夕之間，家產全無，還負債8千萬臺幣。

她也曾消極地關在房間2年、足不出戶，誰都不想見、自我放棄……那段時間，大概是新科鑽石經理佩純人生最谷底的時期。「我的人生突然就像骨牌一樣，一個倒全部倒，彷彿所有不好的事情，全部一個接一個來！什麼都沒了、連我自己身體也徹底垮掉。」佩純回憶道。

然而，從哪裡跌倒就要從哪裡爬起來，佩純自我發誓：「一定要重新站起來！」她開始想盡辦法賺錢，就算有臨時工的機會也去做，卻做沒多久就力不從心。她坦言，再拚也是靠勞力，很快身體就不堪負荷，也讓她不得不認真思索下一步該怎麼走。

佩純感謝老天對她的疼愛，總在她的生命中安排了貴人，更在歷經一連串磨難後，為她開啟另一條人生路。她遇見了一路引領她經營丞燕的夥伴于華。「那時候她對我說：『來我家住吧！讓我照顧妳，這段時間讓我陪妳走。』」懷著破釜沉舟的決心，佩純一步一腳印地開展丞燕事業，全心全意、走進全新人生領域。

「要做就做到底，就算是債主也把他當成客戶去服務！」如此超級顛覆卻充滿正向思考的一句話是當初一位資深夥伴對佩純的激勵，更像為佩純打了一劑強心針，讓她拋下所有的顧忌和猶豫，就算債權人找上門，她也向對方分享營養免疫學。「健康之下，人人平等。沒有人不需要健康！」佩純幽默地說。而她的決心和勇敢，亦感動了周遭所有不看好她的人，成為一個個支持她的好夥伴。

「佩純實在是用生命在做這個事業，我沒看過一個人努力成這個樣子！而且她最厲害的，是懂得把產品結合她的好廚藝，發揮的淋漓盡致，成功創造一次又一次的拓展機會。」一位品嚐過佩純手藝的夥伴，忍不住發出的讚嘆。「津彩雞湯」、「千禧木耳晶顏飲」、「晶顏露凱薩沙拉」……佩純細數自己至今研發出的幾道創意料理，「美食大家都喜歡，利用吃來當媒介，這也是我絞盡腦汁、靈機一動想出的方法。」

而丞燕夥伴的熱情和無私照顧，更讓佩純每次回想起就瞬間感動哽咽。佩純與我們分享一個小故事：「過去我就很喜歡包包，但負債後，我把所有的名牌包都賣掉，對它們是想都不敢想。」



而今年1月西班牙獎勵旅遊時，團隊的領導級夥伴把我拉進一間名品店，對我說：『來來來！這裡面哪個喜歡的自己選，當妳上鑽石的禮物！』當下我驚喜又感動得快哭出來，那時我只是個珍珠、對晉升鑽石一點自信都沒有！但自從拿到那個包包，我把它放在床頭，每天看著它自我激勵，督促自己一定要拚、要加快腳步，不辜負夥伴對我的期望。直到確認衝破鑽石門檻的那天，我才懷著無比神聖又慎重的心情，把床頭的包包揹進會場！」

「人生能夠碰到這樣一群讓人溫暖的夥伴，得到來自這麼多人的支持和疼愛，我深深覺得成功已經不是我個人的事；為了報答大家對我的幫助和相挺，我一定要在丞燕愈做愈好！」佩純滿懷感恩地說道。

以驚人速度，不到8個月躍升鑽石經理。展望未來，佩純堅定又自信地回答：「丞燕已經讓我看到未來，前面我夢想中的房子在等我、前面我的兒女們在等我；我要買一棟房子，把人生失去的通通一個一個再找回來。我現在心裡只有我的目標，對我來說，已經沒有比曾經負債8千萬來的更糟糕的！……我的字典裡面沒有困難或做不到這件事！」

人生箴言——「勇敢、堅持；我可以，你也可以！」

自信執著 走自己的路

丞燕人董德敏專訪



董德敏小檔案

來自：美國

專長 & 嗜好：學習和分享 & 逛街和運動、環遊世界結交朋友

夢想：環遊世界，協助團隊夥伴邁向更大成功

與丞燕同遊：加勒比海遊輪、佛羅里達、多明尼加、阿拉斯加、香港、澳門、臺灣、拉斯維加斯、匈牙利、墨西哥、皇家加勒比遊輪、西班牙

「以前覺得能擁有間餐廳就很好，不過不是我真的想要，只是因為大家都在做。」在紐約生活多年，穿著時髦、談吐間散發自信的董德敏May笑著說。「我是中國福州人，在我們那裡，當一樣東西有人做、且做出成績，所有人都會一窩蜂跟著做。我的親戚朋友裡面，大多數都是做餐飲業，如果沒有遇到丞燕，現在的我應該也是順著父母親的規劃，經營一間餐館吧！」她感嘆道。

「十多年前，我選擇了一條跟別人不一樣的路。我想過可能會更好，當然也可能會更糟糕；就是秉持著相信營養免疫學、相信自己的選擇，敢於不同、敢於成為少數人。如同昭妃博士說的一句話：『你敢與眾不同嗎？』」May堅定地表示。

她回憶起第一次認識丞燕的场景。「那是一場營養免疫學講座。我遇到一群充滿熱情、有目標的丞燕夥伴，我聽到過去不曾聽聞的觀念，很震撼、卻立刻深受吸引！我彷彿已經看到了想要的未來。」她當天旋即加入丞燕的傳講大家庭，更成為昭妃博士的頭號粉絲。「昭妃博士的理想，觸動我至深！她從研究室走出，再走入人群傳講營養免疫學，從沒人接受、到一兩個、到現在全世界十幾個國家的夥伴接受並且跟隨、傳承著這份使命。博士的這份精神，亦是長久以來支撐我堅持這份事業的最大激勵！」她語帶激昂地道出心中那份未曾褪色的感動。

May也分享一段小插曲。「其實剛開始，全家人是一面倒地反對。連一向最支持我的母親也嘗試阻止我！但我心想：多說無用，我就做給你們看！會反對是因為他們沒有看到我所看到的東西！我告訴父母：『給我三年時間，如果沒做起來，我就照你們的意思走。』當然內心是忐忑的，但某次在一場活動中，我遇到一群來自加拿大的夥伴。他們各個是高知識分子，博士、醫生、IT工程師。真的讓我好訝異，博士、醫生也來做丞燕！讓我像是吃了顆定心丸，更加堅定地走下去。」

「為了把丞燕經營得更好，我辭掉原本高級餐廳的服務員本業，轉而兼職兩份餐飲工作。」——這句話乍聽之下可能讓人滿頭問號，但經過May的一番解釋，不由得令人由衷佩服。「從前因為工作圈的關係，我沒機會交朋友、更別提什麼人脈；而利用不同的工作場合，我認識的人是以前的好幾倍。誠如一句話所言：『正面迎擊你的弱點，再把它轉變成你的優勢！』一旦執著做一件事情，就拚了命的把它做到最好！」

May發自內心地說：「我隻身從中國來到美國，因為丞燕事業，讓我交到一群志同道合的夥伴，在這個陌生的城市裡，擁有一群情同家人的朋友。有人說我很幸運，我必須說：只有愈努力，才會愈幸運！」



「你想要的一切不會從天而降，只有透過不斷的努力、不斷的付出。『付出』是一個人世上最大的生存價值。什麼都捨不得，就什麼都得不到！相對地，付出愈多，回報就愈多。」她強調。

「如果說我真正幸運、有福氣的地方，就是認識營養免疫學了吧！」她笑言。「不管經濟好不好，健康人人需要。尤其在COVID-19疫情期間，又身處『重災區』紐約，真的讓我萬分慶幸好險有丞燕！雖然只能待在家，我和夥伴們依舊隨時待命。這段期間讓我們深刻體悟了身為丞燕人助人健康的使命感！運用專業，我們確實幫助了許許多多的朋友和家庭，這已經不只是自己的事情，而是昇華到希望對整個社會做出貢獻……這是過去在餐飲業絕對做不到的層面！」她表示。

「丞燕，改變了我原本平淡的生活。不僅變得多采多姿、更充滿意義！讓生命更有價值！」May感性分享道。

人生箴言——「選擇比努力更重要！」

剛柔兼俱 贏得圓滿人生

丞燕人林妤苓專訪

「40歲失婚、失業、失去健康，又無法把孩子留在身邊的我，躺在病床上痛定思痛地理清了思路，我意識到丞燕才是真正讓我翻身的機會。」如今的林妤苓Grace能夠雲淡風輕地和我們述說著這一番常人無法想像的過往，必定是在絕望中掙扎、歷練後，又堅強地爬了起來，才有今天的這份祥和與灑脫。

Grace和我們慢慢道出了她那跌宕起伏的人生故事：「之前我在傳統行業經營著自己的生意，但在31歲結識丞燕後就轉換了人生軌道；40歲我的人生進入了莫名的黑暗，失婚的同時，也因為沒有能力撫養孩子而不得不和他們分別。」Grace當時很明白現狀：「我要帶回我的小孩，就必須有錢。我也想過做其他生意，但是那必定會佔據生活的很多時間；而且做傳統生意很『有限』，只能在當地發展，而不能拓展到其他的地方。所以我想還是丞燕這份事業最適合我，於是也就選擇了重新開始。」就是當初的這份信念，才讓Grace在失去之後得以東山再起，成為丞燕大家庭裡又一位成功的傳奇。

進一步追問事業的心得，Grace坦率地說：「如果和新朋友分享時遇到對方很抗拒團隊事業，我會接受他們抗拒。因為我過去自己也是抗拒的。但你要敞開胸懷去瞭解。就好像電話，過去的電話只能講電話、打電話；現在的電話可以上網，還可以有很多功能，但它的名字一樣還叫電話。所以團隊事業，你也要再去看，你看到的和你聽到的還是一樣嗎？」「而在經營團隊時，我不會對其他人有很多的要求，我只會對自己有要求，只把自己做好而已。這樣才會幸福！」

談到經營丞燕之後最大的改變，Grace臉上洋溢著由衷的幸福與自豪，和我們說道：「現在的我心中充滿了愛，善用同理心來進行思考。這個由內而外的改變，讓我變成了一個很有『彈性』的人，不僅在經營團隊方面取得了巨大的成功，一步一步摘下了鑽石經理的桂冠；在家庭方面，我也擁有了絕對的經濟自由、積累了足夠的財富，能夠讓三個孩子重回到我的身邊，獨自挑起養育孩子的大樑；亦有能力和他們溝通、有能力帶領他們，更重要的是，給了孩子們不一樣的格局和價值觀——『你的人生想怎樣，要自己去爭取，對自己的生命負責，這是非常重要的。』而且我不是用嘴在教，我是用平時實際所做的事情來告訴他們。」

此刻，用鳳凰涅槃、浴火重生來形容Grace一點都不為過！毫無疑問，是丞燕事業、也只有丞燕事業，才成就了如今這個閃耀著鑽石般光芒的團隊領袖、這個心態無比積極樂觀的媽咪、這個有能力環遊全世界看遍大好河山的旅遊愛好者、這個充滿愛也願意施予愛的事業帶領人！



林妤苓小檔案

來自：馬來西亞

專長 & 嗜好：旅遊、畫畫、分享、看書

夢想：培養更多心態正確的年輕人，讓他們有能力去幫助追求幸福的人

與丞燕同遊：東京、北海道、九州、上海、北京、西安、義大利、奧地利、德國、捷克、瑞士、西班牙、英國、法國、葡萄牙、韓國、普吉島、曼谷、臺灣、皇家加勒比遊輪、美國、海南三亞



2020年注定是一個不平凡的年份，Grace抱著深切的期望和我們一起展望著未來：「我的努力有一個很大的方向，就是想培養更多的年輕人，讓他們懂得照顧身邊的朋友，希望他們能夠把丞燕事業這個機會傳達出去。讓他們在賺到錢的同時，也培養起非常正確的心態。當他們心態特別正確時，無論在什麼樣的大環境裡，都能夠贏得屬於自己圓滿的人生！」

人生箴言——「熱愛生命，活成自己喜歡的模樣，成為自己也喜歡的人。」

纖維與益生菌



益生菌似乎是一種最新的「神奇藥物」，能夠簡單方便地治癒一切疾病。每天服用一粒裝滿了「好細菌」的藥丸，補充所標榜的健康助益！這些所謂的助益包括改善消化功能、增強免疫系統、減少抑鬱、降低罹癌風險、修復腸躁症候群、減少自體免疫，甚至減輕體重等等。這全都是健康的腸道菌群所帶來的益處。

最大的問題是：益生菌能夠產生健康的腸道菌群嗎？

腸道菌群中含有許多不同種類的細菌，它們共同生活在一起。這種平衡一旦被破壞就可能導致疾病。只有在某些情況下，益生菌才會發揮功效，例如：腹瀉。腸道菌群中「壞」細菌數量的增加可能會導致腹瀉。益生菌可以為腸道補充大量的「好」細菌，並排擠出「壞」細菌。

但是，這並不意味著益生菌是無害的，也不意味著它是一種有益的營養成分。例如：最近的研究指出，服用抗生素後再服用益生菌，可能會延遲腸道菌群自然恢復的過程。除此之外，研究人員發現，一些商業販售中使用的某些人造益生菌已對多種抗生素產生耐藥性，例如：青黴素G、胺苄青黴素和頭孢他啶（孢妥）。這類益生菌會將抗生素耐藥性傳播給腸道中的有害細菌。抗生素耐藥性對全球人類健康而言是最大的威脅之一。「超級細菌」會導致更嚴重的感染、更長的住院時間和更高的死亡率。

益生菌應該是由醫生在恰當的時候給出的處方藥，而不該把它當作是日常服用的產品。

關於健康腸道菌群的事實

- 科學家估算腸道菌群與人體細胞總數的比例約為1：1至10：1。
- 腸道內存在著約100萬億個細菌，其中包括了1,000至5,000類不同物種。
- 人體約2公斤的體重是天然菌群的重量。
- 每個人都有各自獨特的菌群，就像指紋一樣獨一無二！

關於人造益生菌的事實

- 益生菌所包含的「好」細菌種類非常有限，主要由乳酸桿菌和雙歧桿菌構成。
- 益生菌缺乏細菌種類多樣性，而這是打造健康腸道菌群所需的條件。



為什麼人體需要500-1,000種不同的有益腸道細菌？

不同種類的有益腸道細菌負責產生不同的營養。科學家們仍在努力追蹤及研究不同的細菌物種以及它們的功能。這些腸道細菌會分泌許多我們所不知道的有益營養成分！腸道細菌可以幫助預防疾病，甚至可以影響人體的胖瘦！促進健康的腸道菌群最佳的方法，就是為其提供生長及生存所需的營養，而不是從外部添加並不需要的細菌。攝取膳食纖維，可促進健康腸道菌群的產生。

腸道菌群以很多種方式保護著人體的健康。纖維和外部添加的人造益生菌對人體菌群的功能具有不同的影響。

營養的合成

膳食纖維

腸道菌群可以合成人體所需的營養素，例如：維生素K，以及葉酸、核黃素和硫胺素等維生素B群。腸道菌群還產生了數千種全新的、未經確認的微型蛋白質，這些蛋白質是最近才剛剛被發現的。這些微型蛋白質屬於4,000多種新的生物家族，目前科學家們仍在研究這些蛋白質是如何對人體提供幫助。每個人都是透過飲食來培養自己獨特的腸道細菌群。人體的腸道菌群會受到飲食的影響。只要攝取富含纖維的食物，就能夠維持健康的腸道菌群。



人造益生菌

人造益生菌無法合成人體所需的各類必需營養。沒有足夠的證據指出人造益生菌能夠合成人類近期發現的數千種微型蛋白質。人造益生菌在腸道中也不能很好地存活，因此需要定期攝取補充。人造益生菌所含的細菌種類有限。它們無法替代500-1,000種不同的、構成健康多樣化的細菌群。

訓練免疫系統

膳食纖維

腸道菌群有助於訓練免疫系統，以抵抗多種病原體的入侵；還能夠幫助調節免疫細胞的發育及功能。

人造益生菌

人造益生菌由於缺乏多樣性，因此無法對訓練免疫系統提供幫助。缺乏適當的訓練，免疫系統就會有缺陷。



預防癌症

膳食纖維

健康的食物能夠支持健康的菌群。促進有益細菌生長最好的食物之一就是纖維。纖維還有助於預防便秘，並能夠清潔結腸。它就像柔軟的刷子溫和地掃過結腸，同時清除其中的雜物。由富含纖維的飲食打造的健康腸道菌群，能夠抑制致癌基因並削弱癌細胞的再生能力。

纖維不僅有助於預防結腸癌，也有助於預防其他癌症！哈佛大學陳曾熙公共衛生學院的研究顯示，較高的纖維攝取量可降低罹患乳癌的風險。

人造益生菌

人造益生菌無法清潔結腸。沒有證據顯示人造益生菌能夠抑制致癌基因並預防癌症。



自體免疫性疾病以及炎症性疾病

膳食纖維

耶魯大學的研究人員發現，高纖維飲食有助於預防或緩解狼瘡（一種自體免疫性疾病）的症狀。一項案例研究指出，對於克羅恩病（一種腸道炎症性疾病），患者可從富含植物性食物的高纖維飲食中受益。

人造益生菌

沒有可靠的證據顯示使用人造益生菌和預防自體免疫性疾病之間存在關聯。

過敏

膳食纖維

高纖維的飲食可促進腸道細菌的多樣性，這已被證明能夠減少過敏並有助於免疫細胞的成熟。

人造益生菌

沒有證據顯示人造益生菌具有上述相同的功效。

減肥

膳食纖維

腸道細菌不夠多樣化與肥胖有關。纖維能夠促進腸道菌群的多樣性。飯前攝取纖維還有助於降低食慾及飢餓感。發表在《內科醫學年鑑》上的一項研究指出，每天攝取30克纖維可以幫助減輕體重。

人造益生菌

人造益生菌不能為減肥、降低飢餓感或食慾提供幫助。人造益生菌無法打造腸道菌群多樣性，而這是促進健康減肥所需的條件。

心臟病、中風和2-型糖尿病

膳食纖維

《哈佛心臟信函》刊登的一項研究發現，每天食用洋車前子（一種植物纖維的來源）可以降低LDL低密度脂蛋白膽固醇（也稱為「壞」膽固醇）以及其他兩種心臟病的脂質標記物。

《柳葉刀》雜誌發表的一篇評論指出，高纖維的飲食可以將心臟病以及各種原因導致的死亡率降低15%至30%。即使每天僅增加8克的纖維，也可以將死亡率降低5%至27%。



高纖維的飲食也有助於腸道細菌產生能夠降低高血壓有害影響的代謝產物。

人造益生菌

沒有證據指出人造益生菌可以降低總死亡率或減少低密度脂蛋白膽固醇。它們不能減少高血壓導致的損害。

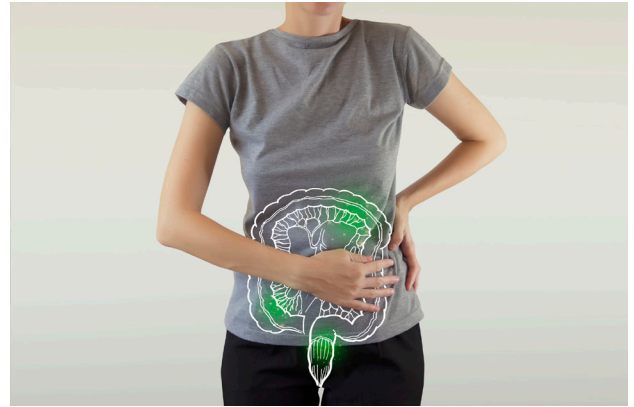
膳食纖維安全無副作用

許多人會透過攝取更多的纖維來維持健康的腸道菌群。富含纖維的飲食是安全的，不會產生有害的副作用。如果剛剛開始攝取纖維或是纖維攝取量急速增加，最多只會因為身體的調整而感到脹氣或是暫時性的腹脹。

人造益生菌具有害副作用

儘管人造益生菌通常都包含好的細菌，但只有在與現存的細菌保持平衡時，這類好細菌才是真正有益的。一旦腸道菌群的平衡受到干擾，好細菌就可能變得有害。研究指出，人造益生菌的效果因人而異；當抵抗能力低下、腸道菌群不健康的情況下，人造益生菌可能會產生攻擊性，攻擊腸道的保護層，並增加腸躁症候群的風險。

人造益生菌中包含的細菌也會產生D-乳酸。D-乳酸會造成腦細胞暫時性地中毒，並可能導致大腦模糊以及認知和思維出現問題。



「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。

無效的減肥方法

減肥很難，節食更讓人覺得淒慘！有時，在嘗試了所有可能方法後，減去的只是鬥志和希望，體重數字依舊一毫未少。因此，人們開始尋找一些不用節食或運動就能瘦的減肥捷徑也不足為奇。但是，這些試圖走捷徑的方法不僅起不了作用，還會造成傷害。

脂肪酶抑制劑

脂肪酶抑制劑是使用減肥藥來逃避節食的常見方法。這一類流行的減肥藥可以抑制體內脂肪酶的功能。脂肪酶是一種能分解食物中脂肪的酶。透過抑制脂肪酶發生作用，食物中被分解的脂肪愈少，意味著身體吸收進的脂肪就愈少。但是，身體吸收較少的脂肪並不代表體重就能減輕。事實上，這種藥並不如大家希望的那樣有效。期望在吃盡所有想吃食物的同時還可以達到減肥效果？只能說：您想太多了！

使用這種藥是無效且有害的。服用它的人幾乎沒有減輕多少體重——一整年只減少了約2至3公斤，相當於每個月只減去約0.16至0.25公斤；比一罐汽水的重量還輕！而且沒多久體重又會輕易地恢復，因為人們的日常飲食習慣從未改變或調整過。大多數人也因為服藥所產生的多種副作用，而停止服用：



- 油性肛門滲漏
- 大便失禁
- 腸胃脹氣
- 腹部絞痛
- 血壓上升
- 造成某些維生素吸收不良
- 肝臟及腎臟損傷
 - 美國食品與藥物管理局（FDA）甚至批准了這類減肥藥所修訂的安全標籤包含了有關嚴重肝損傷病例的資訊。

瀉藥

有些人服用瀉藥來減肥。他們相信瀉藥可以清除掉體內所有他們吃進的食物，而如果可以更快地把體內的食物清光光，那麼身體就不會吸收太多的卡路里。可惜，沒這麼好的事！瀉藥可用來治療便秘，但想拿來減肥就再說吧……它們在大腸產生作用以引發排便。然而大多數的卡路里在到達大腸之前就已經被吸收，所以瀉藥無法阻止身體吸收卡路里。身體減掉的重量是糞便以及跟糞便一起排出的水，並不是卡路里。不是！真的不是！



三天兩頭使用瀉藥會導致體內的重要礦物質和電解質流失。最終，身體的肌肉、神經和多種器官可能會停止正常運作；還可能會因此損傷腸道，並增加罹患結腸癌的風險。

短期使用瀉藥大致上是安全的，但長期使用則會導致依賴性。減肥誠可貴，健康價更高！



咖啡因

許多人需要來一杯咖啡展開一天的工作。有些人認為，咖啡因是一種興奮劑，它可以促進新陳代謝、抑制食慾，所以應該能幫助減肥？！……咖啡因確實會提升新陳代謝，且會降低食慾，但這些作用卻不足以幫助減輕體重。別忘了！隨著時間的過去，人們對咖啡因造成的影響也變得更加適應。沒有證據顯示使用咖啡因長久下來能使體重減輕，即使是服用高劑量的咖啡因藥丸也是如此。高劑量的咖啡因藥丸還會導致神經緊張、焦慮、失眠、噁心、胃部刺激不適，並造成心跳加速和呼吸急促。

減肥不是變魔術，沒辦法靠一些取巧花招讓人隔天起床小一號！藉由健康的飲食和（認命的）運動鍛煉，才是以安全又健康的方式達到減肥的最佳方法。

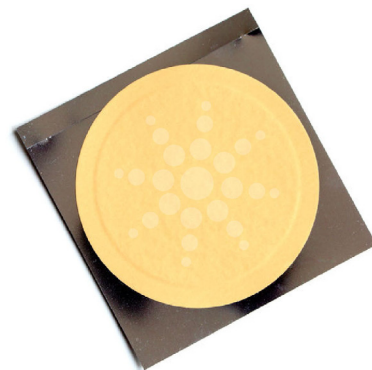


好「文」成雙！再來一篇吧！



「能量」產品

關於人體中運作著所謂的「理想能量指數」，已經出現過很多的討論。有人聲稱，壓力和焦慮會破壞人體內部的平衡，並耗盡體內的能量儲備。這導致一系列主打著能保持、恢復體內「能量平衡」的產品出現。這些產品，無論是可穿戴的手環、吊墜、頸環、帶有探針的精美儀器，甚至是最近出現的「能量貼片」，都沒有經過科學的驗證。



沒有任何的醫療途徑可以測量出體內能量的高低。沒有任何實驗數據足以表明改變這些指數就能夠改善或影響身體的健康狀況。而宣稱「患病」的細胞或生病的人與健康人士所發出的能量指數有所不同，這樣的說法更是缺乏可信證據。

時下流行一款標榜誇大不實療效的產品「促進康復的能量貼片」。這類貼片沒有任何的作用。但是，人們卻被誤導且相信它們能夠發揮功效——實際上是一種自我安慰，人們的大腦試圖自我說服自己這類貼片是有用的。



您無需購買這類昂貴卻宣稱具「康復」不實療效的能量貼片。沒有科學證據顯示這些產品能夠改善健康。實際上，它們很容易對身體造成傷害，並對皮膚產生刺激。如果您容易受騙，又有餘錢可浪費，且願意花大錢圖個自我安慰，那麼儘管買。不過，正如美國太空總署（NASA）人類研究部門的前首席科學家Mark Shelhamer所說：「這純屬無稽之談！」



標榜帶有離子的首飾，通常被稱為負離子或磁力能量手環，且都宣稱具有健康益處。但是，美國聯邦貿易委員會提出警告：這類產品是在意圖欺騙消費者。這些手環所發出的「負離子」實際上是輻射線！甚至，美國海關與邊境保衛局使用輻射監測設備從這些產品中檢測到了伽瑪射線。這些產品含有會散發有害輻射量的放射性物質。

那些出售所謂「能量醫藥療法」的人透過欺騙大眾來快速賺大錢。他們告訴那些容易受騙的人想聽到的東西。一般大眾並沒有接受過相關的訓練，亦不知如何嚴謹地評估這類療法。美國、澳大利亞、中國和臺灣等地的許多販售者皆被處以巨額罰款、或以詐欺及多重重罪起訴。

題外話：

防輻射貼片同樣沒有用！這類貼在您皮膚或手機等個人物品上的貼片，聲稱可以減少或防止輻射，但這些療效聲明都是不實的。就連美國聯邦貿易委員會也警告人們不要陷入這類「輻射騙局」。



「迷思・探索」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

你為成功做好準備了嗎？



種瓜得瓜，種豆得豆。這個簡單的道理影響了全人類已有數千年的歷史。無論你多麼希望避開這個道理的約束，無論網路有多麼的迅速，也無論生活中融入了多少的科技，這就是自然的基本定律，人類始終無法繞過。

如果不播種，就不會有收穫。如果一個農夫日復一日地站在農田裡，等待著收穫從未種下過的東西，你肯定會覺得他是傻瓜。那麼，為什麼你在自己的事業「田地」裡什麼都沒種下，卻站在那裡等待收穫的來臨呢？你沒有收穫，是因為你從未進行過播種；而你沒有播種，是因為你從未做好過準備。

機會來臨時，你做好準備了嗎？

能夠在生活中播撒下最具意義的種子，就是「做好準備」。在事業上，這一點更是毋庸置疑。在經營事業時，你不知道播種的時機何時會到來；你不知道何時會有數以萬計的購買者出現在你面前、想要瞭解如何才能改善家人的健康；你不知道下一個心懷夢想、等人指路的銷售巨星何時會出現在咖啡店裡、你的身後。如果你錯過了播種的機會，將永遠也等不到收穫的時刻。抓住機會的唯一方法，就是在機會來臨前做好準備。

機會不會給你打電話或發簡訊讓你安排會議。機會潛藏於一天中的任何時刻，隱藏在平實的情景之中，就在你觸手可及之處。丞燕事業的優異之處在於，你通常不需要去尋找機會，只要在機會來臨時做好充分的準備即可。但是如果你沒有準備好，那麼當機會擺在你面前時你甚至都可能看不到它。有些人看到其他夥伴的事業蓬勃發展而自己卻一敗塗地，只覺得是自己不夠幸運。也許確實如此。但是，更大的可能是因為你沒有做好準備。如果你想在事業上取得成功，或者期盼豐厚的收穫，就必須準備好在機會出現時播下種子。

讓「目標」來指導「準備」

恰當的準備，是有目標、有方向的準備。目標可以激發你做準備的積極性，也可以為你做的準備提供導向。遠大的目標能夠激勵人們去做準備。你的遠大目標是什麼？對成就的渴望？對孩子的愛？

無論是什麼，都必須是你自己的目標，絕非他人的目標。一旦清楚了自己的遠大目標，就需要把它具體化為特定的目標。具體目標能夠指導人們去做準備。對於大多數人來說，這個特定的目標就是成為成功的丞燕人。確切的準備方式取決於個人，應該根據自己的優勢和不足來量身訂製——但從過往的經驗中我們可以總結出，所有成功的丞燕夥伴都會為他們的態度、外觀和才能做好準備。



為你的態度做準備

每天早晨出門時，你的態度是怎麼樣的？作為丞燕人，你在工作地點、工作時間、工作方式等方面享有充足的自由，因此很容易忘記自己正在經營一份事業。但是在領悟和判斷態度方面，人人都是專家。只需幾秒鐘就能產生第一印象；也只需要片刻的考慮，就可以判斷某人是否認真、可信、專業且準備充分。如果你表現出的態度是懶散倦怠、不可靠、不專業和缺乏準備，那麼沒有人會想認識你，更不用說和你做生意。不要誤以為一旦發現機會就可以調整好自己的態度。正確的態度將為機會敞開大門，但錯誤的態度卻必定會將這扇門緊緊關閉。

為你的外觀做準備

雖然讚頌內在比外在美更重要是一個很好的理念，但是包括你自己在內的大多數人，都會依靠外觀來做出重要的判斷，這是有原因的。一個人的外觀通常能夠準確地反映出內在的態度。你的外觀反映出怎樣的你？只要外出時穿戴整潔、形象專業，就會極大地影響到人們對你的看法，這也會改變他們對你的感覺，最終改變回應你的方式。

為你的才能（專業知識）做準備

態度和外觀都做好準備，隨之迎來的是機會的降臨；但是如果才能沒有做好準備，這些機會就不能產生任何的結果。你對丞燕產品有多瞭解？你知道是什麼讓丞燕產品與眾不同嗎？你能夠根據每個人的生活方式來推薦適合的產品嗎？你是否掌握營養免疫學並瞭解最新的知識？換句話說，你是自己事業領域內的專家嗎？丞燕為你提供了成為專家所需的全部工具，但是要由你自己來決定能否成為丞燕的專家。



堅持不懈地做準備

將「做準備」成為一種生活的常態。你的準備必須是持久而連貫的。

作為一名丞燕人，你主要經營「人」的事業。「人」就是你的機會，而人無處不在。丞燕人的最大優勢之一，就是你可以自由地決定何時工作、工作多長時間。

你可以輕易地利用這份自由去做和工作無關的事情，無論是照顧一位年邁的親人、照看年幼的孩子，或是同時做幾份工作。但是，如果擁有了這份自由，你是否會利

用它去做平時沒有機會做的工作？

與傳統的工作方式不同，在丞燕你隨時隨地都可以拓展自己的事業。即使不是每個人都會對你做出回應，但無論你走到哪裡，都可能有人對你的身份和你的服務感興趣。只要你「營業」，深夜去便利商店的行程也可以成為一次改變人生的事業機會。

你缺乏大量機會的原因之一，可能是因為你甚至都沒有在經營事業。或許你知道如何準備自己的態度、外觀和才能，甚至可能很擅長於此。但是，你每天經營事業的時間有幾個小時？一個星期又有幾天呢？

恰當的準備是一種生活方式。堅持不懈地做好準備，為每一次機會播下成功的種子，那麼你將在不久之後收穫成功。



做好準備會帶來回報

每年，最傑出的丞燕夥伴都會獲得獎勵旅遊的機會，被邀請前往新奇的、充滿吸引力的旅遊勝地，與來自全球各地的丞燕人共同慶賀取得的光輝成績、表彰所付出的努力——且這一切都是免費的，由公司包攬費用。從無比熱情、色彩絢麗的西班牙鄉村，到設計巧妙、莊嚴肅穆的古希臘遺址，每次旅行都是一段精彩絕倫的經歷：不僅是時時刻刻等待著夥伴的異國風俗、聲音、氣息與風味，更是因為經歷了一整年的汗水、淚水與勝利，生活由此被改變的眾多夥伴相聚在一起，從而煥發出無比巨大的能量與情感。你可能會認

為，獎勵旅遊是給予那些最優秀的丞燕人再正確不過的表彰。但實際上，對於最卓越的準備者而言，這僅是又一個機會。

停止等待，開始準備！

有些人站在農田裡等了很久，卻從來沒有收穫過。與你的想法恰恰相反，其實並不是因為你從來沒有得到過機會的垂青。而是因為每次機會到來時，你都沒有做好足夠的準備去遇見它或是為它做任何的事情。準備好你的態度、外觀和才能，並且堅持不懈地把準備作為一種生活常態。機會很快就會降臨。問題是機會來臨的時候，你做好準備了嗎？



「事業・拓展」專欄文章由法學博士張藝蕾撰稿。



Q1 預防骨質疏鬆症？

骨質疏鬆症或骨骼脆弱是一種嚴重的健康問題，尤其是隨著年齡的增長影響更為顯著。

大豆

相較於不含大豆的飲食，富含大豆的飲食可以打造更強壯的腿部脛骨骨骼，並且改善代謝功能¹。女性可以透過在飲食中添加以大豆為基礎的完整性食物，來改善骨骼強度和新陳代謝。

大豆與骨折風險之間存在著密切的關係。食用大豆可以減少骨折的風險²。在新加坡，研究人員追蹤了1993年至1998年間報名參與研究的63,000人，追蹤時間直至2010年12月；研究人員發現，相較於蔬菜、水果和大豆食品攝取量最少的參與者，攝取這類食物最多的參與者骨折的風險低了21%至34%。

大豆不僅對年長女性有幫助，也可讓年輕女性受益。韓國的研究人員發現，在20至26歲的女性中，大豆攝取量越高，骨密度就越大。香港的一項研究也得出了類似的結論。

牛奶

牛奶的攝取並不是越多越好。不同於主流的觀點，牛奶無法打造強壯的骨骼。每天喝三杯或更多杯的牛奶與骨折風險的增加有關，包括髖部骨折³等。

鈣質補充劑

鈣質補充劑不能夠預防骨折。攝取鈣質無法降低50歲以上人士（最容易發生骨折的年齡層）的骨折發生率⁴。此外，一項發表在《英國醫學雜誌》上、對59項隨機對照試驗進行的分析發現，每天攝入800至1,000毫克的鈣只能使骨密度增加約0.6%至1.8%——增幅太小，以至於依舊無法預防骨折的發生。

Q2 增加或預防罹患心臟病的風險？

大豆

大豆中含有多種植物性雌激素，它們有助於對抗癌症、心臟病和骨骼脆弱等。

基於人們對大豆蛋白與心血管健康之間的研究已經十分成熟，美國食品與藥物管理局（FDA）特此發布一項健康聲明：「作為低飽和脂肪和低膽固醇飲食的一部分，每天攝入25克大豆蛋白，可降低罹患心臟病的風險。」大豆蛋白是其中一種健康的、植物性蛋白質替代品。



牛奶

乳製品的脂肪不是最好的膳食脂肪。健康的飲食習慣應該以低飽和脂肪和植物性食物為基礎。乳製品等高飽和脂肪的飲食，會增加罹患心臟病的風險。在攝取相同卡路里的情況下，以植物脂肪或多元不飽和脂肪來替代乳製品脂肪，罹患心臟病的風險分別下降了10%和24%。

鈣質補充劑

在對11項試驗中的12,000人進行了分析之後，研究人員發現鈣質補充劑會增加30%的心臟病發作風險。美國國立衛生研究院的另一項研究調查了超過388,000人，結果發現服用鈣質補充劑的男性罹患心臟病、其他類型的心臟疾病以及中風的風險都會增加。

Q3 含有膽固醇？

大豆

大豆不含膽固醇。實際上，大豆可以幫助降低血液中的膽固醇指數。《哈佛健康雜誌》指出，每天攝取適量的大豆，一天僅僅25克，就足以將LDL或「壞」膽固醇的指數降低5%至6%。

牛奶

飽和脂肪、反式脂肪和膽固醇通常存在於肉類和乳製品中，富含這類物質的飲食會導致體內的膽固醇指數升高。含有飽和脂肪的食物尤其危險，因為它會觸發人體產生更多的膽固醇。植物性食物剛好相反！它們的飽和脂肪含量低，並且不含膽固醇。許多植物性食物甚至可以減緩身體對於膽固醇的吸收，並能夠減少肝臟所產生的膽固醇。

鈣質補充劑

鈣質補充劑不含膽固醇。

Q4 增加死亡率？

大豆

在對涉及超過330,000人的23項研究進行系統回顧和綜合分析後發現：

- 食用大豆製品減少了由於癌症和心血管疾病引起的死亡。
- 較高的大豆攝取量，與胃癌、結腸直腸癌和肺癌死亡率的降低有關。
- 每天僅將大豆異黃酮的攝取量增加10毫克，就可降低7%因各類癌症死亡的風險。
 - 在研究中，相較於大豆異黃酮攝取量最低的參與者，攝取量最高的參與者由於各種原因導致的死亡率降低了10%。



牛奶

發表在《英國醫學雜誌》上的研究對男性及女性進行了平均20年的追蹤，結果發現牛奶的攝取量越高，死亡的風險也越高。牛奶的攝取會引起氧化壓力以及炎症；而氧化壓力和炎症都會導致多種慢性疾病。

鈣質補充劑

大量攝取鈣質，與較高的心血管疾病以及各種原因導致的死亡率都有關聯。

Q5 預防癌症？

大豆

流行病學研究發現，大豆可以降低罹患結腸癌、前列腺癌和乳癌的風險。相較於不食用大豆的女性，經常食用大豆產品的女性罹患乳癌的可能性較小。實際上，亞洲女性罹患乳癌的風險比西方女性低三倍。研究人員認為，這是由於和西方飲食相比，亞洲飲食中通常都含有大量的豆製品。

在中國進行的一項大範圍研究顯示，大量攝取大豆與絕經前乳癌風險的降低有關。也有其他的研究發現，這種保護功效會繼續延伸，對絕經後的乳癌同樣提供保護。一項綜合分析發現，兒童和青少年時期攝取大豆，將能對乳癌的預防有最強的保護功效。

牛奶

對於男性而言，經常性的食用乳製品與罹患前列腺癌有關。在女性方面，牛奶的攝取則與極高的乳癌罹患風險相關。對於每天喝兩到三杯牛奶的女性，罹患乳癌的風險增加了高達80%。

鈣質補充劑

攝入過量的鈣質，與癌症相關的死亡風險增加有關⁵。在「美國內科醫師學會」的「內科醫學會議」上，與會者亦提出建議，從完整食物中獲取營養比從人造補充劑中獲取營養來的更好。



Q6 含有抗氧化劑？

大豆

大豆是異黃酮這類抗氧化劑的主要來源。大豆中的各種異黃酮能夠清除並中和體內的自由基；這些自由基會引發炎症，並增加罹患心臟病和其他慢性疾病的風險。

牛奶

牛奶中的確含有抗氧化劑。但豆漿是抗氧化劑更好的來源。研究發現，相較於使用超高溫滅菌技術的牛奶，使用相同滅菌技術的豆漿含有更高的抗氧化能力。

鈣質補充劑

鈣質補充劑不含抗氧化劑。

¹ According to University of Missouri researchers.

² Researchers studied over 24,000 women in China for 4.5 years.

³ 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.

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

⁵ According to a report published in the *Annals of Internal Medicine*.



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。