



永燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



恭贺新禧

HAPPY NEW YEAR

为最爱的人打造最棒的生活

钻石经理张旆蓉·周志豪伉俪专访



张旆蓉·周志豪伉俪小档案

来自：台湾

专长&嗜好：手工艺&唱歌、旅游

梦想：拥有一栋自己的房子

与丞燕同游：新加坡、马来西亚、奥地利、捷克、印度

“永远记得领到第一笔丞燕奖金的那一天，是实实在在地领到钱。我心里想：‘哇！有一笔钱可以让我好好运用，从今天起，我也是个给得起的妈妈！’”回想起那个特别的日子，新科钻石经理旆蓉开心地说道。

家人是旆蓉内心最大的牵挂，也是她打拼丞燕事业最大的动力。家中有四个孩子，身为家里唯一的女生，贴心的旆蓉从小就懂得父母赚钱养家不容易，因此国中毕业就开始半工半读、分担家计。

做一个听话懂事的乖女儿，是父母自小对她的期许，她也尽力扮演好这个角色。不过，在旆蓉心底仍有一块属于小女孩的美丽梦想。“小时候的梦想是当明星！站上舞台、享受众人瞩目的光彩。也想过当老师……不过念书一向不是我的强项，所以也作罢。”她笑着回忆道。“还有一个最大因素，就是因为家里没多余的钱，所以就算我想学什么额外的才艺，都没办法。”

因此，待长大后自己结婚生子，旆蓉更加希望为孩子打造一个无忧无虑的生活环境，不用像过去的自己受现实所困而埋葬梦想。

“经营丞燕的动机很单纯：就是要让我的3个孩子拥有更好的生活。”她直言。“没有快乐的父母，就没有快乐的小孩。以前，迫于经济和生活压力，我是个很容易‘爆炸’的妈妈，常发脾气、打骂免不了。但我看到很多丞燕伙伴带小孩却带得非常轻松，在丞燕学习到的待人方法和处事角度，让他们不需要打骂，一样把家庭经营得很好、小孩培育得很优秀，事业同样一把罩；对我来说真的是很大的憧憬，也体认到：丞燕带给人的不只是健康智慧，还有更宝贵的生活智慧！”旆蓉表示。

旆蓉孩提时代的梦想，也在经营丞燕的过程中逐一实现。她记得第一次拿着麦克风上台讲课的情景。“我的声音是抖的，人也是抖的；但是讲完之后台下伙伴依旧给予满满的掌声。”在那之后，一次又一次的上台机会，旆蓉都全力把握、尽心发挥。

“也许我不是学校课堂上教学的老师，但身为一名营养免疫学分享者，让我受到更大的欢迎和尊重。”她说。而一次又一次的丞燕表扬大会，更让她一圆站在舞台上的明星级礼遇。

“丞燕已经是我生活中不可或缺的一部分。因为它，我才能够过着我喜欢的生活。而且可以肯定的说：离不开了！哈哈！”旆蓉幽默地说。她分享一个小故事：“过去曾经因为养育小孩的关系，中间停摆了3年。之后一度回到职场，没想到在公司待不到三天就辞职……因为我发现自己竟然每天想的都是：我丞燕可以怎么做！……于是我决定当个落跑上班族，下定决心全职经营这份事业。”



施蓉的认真和坚持，获得整个家族的支持。团队里的几个伙伴，就是婆婆介绍的。“我的公婆都很帮忙，他们说：‘该做的事情就去做！’婆婆更曾经对我说：‘自己家人不支持，要支持谁？’这些真的都让我很感动。有时候，就算只是一句话、一个动作，都能成为让我继续下去的动力！”施蓉感恩地说。施蓉的父亲和先生也是她的头号支持者，让她能无后顾之忧地全力冲刺，更加倍珍惜与家人相处的每分每秒。“就算再忙，也绝不放弃跟家人相处的时间。”——是施蓉对自己的坚定期许。“丞燕事业时间上可以自己安排，让我有办法兼顾好事业和家庭，更有余力把家人摆在第一优先！”她分析。

“在丞燕最大的收获就是给我更好的家庭生活、给孩子更好的生活品质。丞燕让我更懂得从不同角度去看事情、眼界更广。我一直相信一句话：‘认真的人，老天爷会丢礼物给你！’在丞燕这些日子以来，我的目标、我的梦想都逐一应验。丞燕是我要走一辈子的事业，我要带领更多伙伴和我的家人一起来参与这份事业，因为：相信，就会看见！”施蓉信誓旦旦地宣告。

人生箴言——“靠着不断的历练与突破，方能成就圆满人生。”

丰富人生的事业归属

钻石经理林培基专访



林培基小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：房地产投资&唱歌跳舞

梦想：天天开心，凡事放下

与丞燕同游：海南三亚

“20多年前的我，做梦也没想到会在退休之后，跟从前过着完全不一样的生活。但现在的我，更快乐、更充实也更有目标。”访谈初始，新科钻石经理培基开门见山地说道。

曾经，培基在房地产事业做得有声有色，更担任地方里长以及商会会长，却在步入中年之际，健康亮起红灯，身体状况一落千丈，甚至一度被医生不看好。他感叹道：“传统观念是‘有土斯有财’，但我打拼一辈子，人生这样走一遭，花了几十年的时间才体会到：拥有健康，才是拥有最大的财富；拥有一群充满温暖、随时在身旁无条件给予支持和关怀的伙伴，才是真正最大的幸福和快乐。”

经营丞燕，培基表示并不为了收入，而是秉着回馈的心态，要把营养免疫学在他身上发生的好，化作力量，再帮助更多人。“人生以服务为目的，就是我接触丞燕之后，下半辈子的信条。”他坚定地说。

“我很佩服昭妃博士那份走出实验室，把营养免疫学广传人间的精神。她其实早就可以退居幕后、轻松交班了，但她还是事必躬亲，距离再远、也克服万难地定期举办各种健康和事业训练讲座。就算受到新冠肺炎疫情的影响，她人不能亲自来，依然每个月在网路上用‘直播聊天室’的方式，继续向我们传递知识、让我们获取国际间最新的研究结果。”培基带着敬佩的口吻诉说着。

“昭妃博士都每场讲座场场必到、从不休息了，我们更要学习她的精神，每一堂训练课程会会必到！不给自己偷懒的借口。”培基总是如此期勉自己和激励伙伴。他表示：“丞燕是一份教育为重事业，我们每个人进来都像一张白纸、一块海绵，就是要全力的吸收营养免疫学30多年来研究的精华，学习丞燕为我们准备的各方各面，关于健康、关于生活、关于事业等等的知识。去哪里可以让我们有这样一个不分年龄、不分背景，只要有心，就能获得全方位成长的机会？”

培基也坦言，人都有惰性，每隔一段时间难免会安逸、怠惰。当伙伴出现这类情况时，他会以求学时代的例子来鼓励开导：“每个人都当过学生，有些学生喜欢翘课，理由不外乎嫌上课时间太早，起不来；嫌一天的课太多，觉得累、觉得烦。但大家有没有想过，不管课程开始的时间有多早、不管一堂课全程有多久，老师永远是准时到、从不缺席的那一个。学生嫌学校离家远，难道老师就都住在学校旁边吗？更何况上课的时候，学生舒舒服服坐台下，而老师是站在台上撑全场的那一个！有的学生上课爱打瞌睡，但老师永远精神奕奕、滔滔不绝地传授着。”



“大家认真想想：学生上课缺席或者不专心听讲、不愿意学习，老师有什么损失吗？没有！但老师是‘巴不得我们比他更好’、‘恨铁不成钢’；昭妃博士以及带领我们的丞燕前辈们，对我们亦是相同的心态！……学习、成长是为了自己，贪图一时轻松，到头来损失最大的是自己，得不偿失！”他进一步精辟剖析道。

培基以认真的神情，加重语气强调：“既然都已经花时间来丞燕学习、来改变自己，就该下定决心，一定要学到、做到、改变到！”“现在这个社会充满太多虚有表面的东西，而丞燕却是很实在的事业，不是空口说白话。我们虽然不是医疗单位，但我们有营养免疫学的专业，我们走在医疗前面，毕竟，‘预防胜于治疗’的观念，即使是医生、专家也绝对认同的。”他说。

“我现在已经70几岁，团队里也有几位年龄相仿的伙伴。一般人眼里我们也许可以退休了，但丞燕事业让我们愈活愈年轻、愈活愈有活力；让我们依旧每天动力满满的跟着其他伙伴一起从台湾头走到台湾尾，去分享健康、去游山玩水。每一天，都在感受生命、享受生活。丞燕在哪，我们就在哪！”培基豪气万千地说。

人生箴言——“坚持再坚持，改变再改变。”

“真”心分享 打开无限人生

丞燕人马玉真专访



马玉真小档案

来自：新加坡

专长 & 嗜好：看书、旅行、看电影

梦想：环游世界

与丞燕同游：日本、瑞士、泰国普吉岛、迪拜、Club Med马来西亚珍拉汀湾度假村、澳大利亚、澳门、印度、希腊、德国、意大利、美国、韩国、皇家加勒比游轮、中国、越南、奥地利、法国、葡萄牙

“丞燕给你的不只是五位数的收入，丞燕给你的是整个人生！”对于丞燕伙伴马玉真而言，这不仅是当初加入丞燕时最为激励的一句话，更是经营这份事业近20年后在她身上最真实的体现！

玉真有着优秀的教育背景，从大专毕业之后就成为了一名估量师，开始在建筑工程领域为自己的美好前程而打拼。但教科书和课堂并没有告知她这份职业的“残酷性”，那就是——这是一份每天都在赶进度、时间从来都不够用、总要面对激烈争执的职业，这完全打破了她对于美好生活的期许，因为从工作中引发的重重压力已经严重地影响到了日常生活，甚至一度让她暴瘦到整个人只有39公斤。“我也很想改行，但又不知道做什么；直到遇上了我的前同事，也就是把我带入丞燕事业的伙伴，我才觉得一直笼罩在生活上空的那片乌云被拨开了，终于见到了曙光、见到了人生的另一种可能性。”

初次接触时，你一定会被眼前这位积极乐观、一字一句都像快乐音符的丞燕人所感染；进一步交谈时，你必定也会深深地感受到她流露出的那份真情实感，就如同名字中的那个“真”字一样，让人倍感舒心、愿意敞开心扉和她做朋友。被问到当初为何加入丞燕，玉真给出的答案虽然有些惊喜，却并不意外：一样和“真”有关！——“丞燕产品本身非常棒，然而我觉得另外一个很重要的方面就是教育。市场上大部分的公司卖产品给你，不会跟你谈太多的教育。而丞燕不是以‘利’为主，不是说市场流行什么就卖什么；丞燕是真心为大家着想，把大家的健康放在第一位。昭妃博士更是一位坦坦荡荡、总是讲真话的领袖，我记得有一次在讲台上她就真心地说：‘虽然我们的油成分非常好，但也不是吃得越多越好，因为油本身的热量也很高！’”

分享产品和推广健康事业的关键因素是什么呢？玉真是这样说的：“丞燕是一份‘人’的事业，我觉得除了努力之外，真心也非常重要。要别人感觉得到你的真心，而不只是想要卖东西而已，自然而然才会把产品和营养免疫学再介绍给其他人。”她进一步和我们举例：“比如我会和朋友分享一些营养免疫学的教育，告诉他们完整蔬果的助益以及人造维他命的潜在危害。与其直接介绍产品，更着重于介绍健康的观念。我觉得这是比较好的切入点，对方会比较没有负担，也更乐意接受！”相信这样的真情实意没有人会拒绝，这也是玉真分享事业越做越好、整个人充满温情的原因所在，更是她能够发自内心地快乐分享、亲和力爆棚的根源所在！



就是这样一位众人眼中的成功伙伴，也依然在为自己的事业努力着，我们来看看激励她前进的动力——“这么多年来，我从来没有看到过昭妃博士懒惰过，她甚至比以前更努力，那我们有什么原因不去跟随、不去完全释放自己生命的潜能呢？！”她接着说道：“我会把握住每次训练会，用来提升自己的专业技能。我觉得要把昭妃博士讲的话变成自己的话，去理解、去吸收，去‘内化’它，再去做分享。很多人是学了之后没去用，这样的话永远也不会变成自己的东西。所以学了后要去用，用一次、用两次、用三次，用到你以为那句话是你讲的，那就是真正到了分享事业能够有所突破的时候。”

你很难想象，二十年前在传统行业打拼的玉真，当初每天工作时都心力交瘁、被抱怨包围，也曾经被压力困扰到极度消瘦，如今却变成了能够快快乐乐做分享，人人羡慕、人人都想成为的那个人！她不禁由衷地感叹道：“丞燕是一份能够将日常生活和工作结合在一起的事业，它让我不断成长、变得更成熟，让我从伙伴们的健康和成功中收获了更多的开心，能够享有自由自在的人生。”玉真也藉此抒发自己心中无限的感激之情：“我非常感恩昭妃博士，您犹如灯塔一般，照亮了我们所有人努力的方向；也感谢公司和伙伴，我们犹如家人一般，向着共同的目标一起努力。”

“经历了不平凡的2020年，很多人的健康意识有了很大的改变。希望在全新的一年中，我们可以更多地去叮嘱人们照顾好身体健康、更多地分享预防和保健的知识。让大家知道，丞燕也可以给人生多一份‘Plan B’，这个‘Plan B’，可能在充满变数的年份里为你带来一份保障，更可能成为你打开成功之门的钥匙；就如此时的我，能够真正体会到当初伙伴们给予我的那句话：‘丞燕给你的是整个人生！’”玉真眼中饱含深情地和我们分享道。

人生箴言——“付出+改变，一定会有结果。”

葡萄糖胺和硫酸软骨素补充剂



随着年龄的增长，身体的运作会变得大不如前。人体的每个部位都会如此，包括软骨（略带弹性的组织，在关节骨骼之间起到缓冲作用）。

在老化的过程中，关节会由于类风湿性关节炎或正常磨损（也称为骨关节炎）等状况而发生退化。为了减少或修复关节的损伤，有些人转而求助葡萄糖胺或硫酸软骨素这类补充剂的帮助。

这些化合物是什么？

葡萄糖胺是一种氨基糖，也是很多脂质以及糖基化蛋白质的前导物质；葡萄糖胺参与了构成关节软骨的分子的合成。

因为人体可自行合成葡萄糖胺，因此无需再从外部摄取。合成葡萄糖胺所需的成分是葡萄糖和谷氨酰胺，这些都是体内大量存在的物质。因此如果需要合成软骨，身体可以利用这些已有的“库存”来进行制造。

葡萄糖胺和硫酸软骨素来自于哪里？

对于吃下肚或是进入体内的东西，知道它们是什么、来自于何处，非常重要。这些补充剂可以经由人工合成的方法制成。葡萄糖胺天然存在于甲壳类动物的外壳、动物骨骼以及骨髓中。市面上大多数的葡萄糖胺都是以膳食补充剂的形式存在，提取自虾、螃蟹以及龙虾等甲壳类动物的外壳，并且通常添加了化学物质或经过生物技术的处理。例如，添加乳酸和细菌进行发酵，或在几丁质（提取自甲壳类动物）中添加盐酸。

由于葡萄糖胺主要取自于甲壳类动物的外壳，因此可能会接触到污染物或其它有害物质，从而受到污染。大多数甲壳类动物都经由人工养殖。工厂化养鱼，也称作水产养殖，在全世界的粮食生产链中是一个快速增长的领域。鱼类的养殖环境通常十分拥挤和封闭，因此人们会在水中加入抗生素，甚至会直接将抗生素注射到鱼体内；有时还会使用农药及激素。而某些渔场，会直接将养殖箱网置于海里，这意味着鱼也会接触到任何存在于海水中的污染物。

葡萄糖胺补充剂通常会和硫酸软骨素配合使用。硫酸软骨素是由多种动物的软骨组织提取制成，如：牛、猪、鲨鱼、鱼类和鸟类等。这些补充剂经常品质参差不齐，且不符合药品制造标准。由于生产原料来源广泛，再加上其他一些因素（例如：动物年龄）的影响，这些补充剂的成分和质量也会千差万别。此外，由于动物的养殖或生存环境通常拥挤而封闭，往往需要使用抗生素甚至激素来刺激生长。动物吃下的饲料，也可能含有农药，因此导致任何类型的动物性产品都可能遭受污染。



人如其食

许多人都存在这样的错误认知：身体缺什么，便去吃什么。有些人想要改善或强化他们身体的某个部位，就会相应地去进行食补，试图“以形补形”。例如，如果觉得肝脏不好，就去吃动物肝脏；如果是关节受损或不健康，就去吃软骨。这种饮食方式实际上并无任何帮助！仅仅透过摄取软骨，并不能增强自身软骨、或生成新的软骨。

摄取葡萄糖胺补充剂也一样。葡萄糖胺补充剂进入人体之后，消化系统会像处理其他食物一样，把它们分解成结构最简单的元素，再交由身体吸收以及被体内需要的部位使用。这意味着当葡萄糖胺补充剂摄入后，身体不一定会用它来制造软骨。它会先被消化系统彻底分解成不再是原本的状态，然后人体会自行判断，将这些分解后的微小元素运用在合适的部位。设想一下，如果一把椅子被拆解成一块块的木头，这些木块当然是可以用来制造不同的物品，例如：桌子或橱柜，而不一定非得再制造成一把椅子。



葡萄糖胺补充剂可能会增加罹患糖尿病的风险

人们需要担心的不仅仅是葡萄糖胺补充剂的成分是否遭受污染的问题。坊间广泛流传着这样的说法：葡萄糖胺补充剂不存在任何的副作用，对人体健康无害。但是近期的研究表明，葡萄糖胺补充剂会增强胰岛素抵抗性。

在一项对多组研究进行了系统性的回顾和分析后，研究人员发现摄入葡萄糖胺补充剂的糖尿病患者出现了胰岛素敏感性降低或是空腹血糖升高的状况。另一项研究中，受试者均无糖尿病史，研究人员发现，受试者摄入葡萄糖胺补充剂后，血糖值出现了显著的上升。这代表葡萄糖胺补充剂不仅影响血糖值，也会影响人体对葡萄糖的吸收。其他研究则表明，过量的葡萄糖胺补充剂会损害负责分泌胰岛素的胰腺细胞，进而增加罹患糖尿病的风险。



超重的人容易遭受关节疼痛的问题，因为他们的关节负荷更大。超重会增加罹患骨关节炎（也被称为退化性关节炎，是最常见的一种关节炎）和2-型糖尿病的风险。超重的人如果还服用葡萄糖胺补充剂，会更加提升罹患2-型糖尿病的风险。

想减轻关节疼痛，更有效的方法是减肥，而非服用无效的补充剂。健康的身体来自于个人的努力，妄想光靠服用药物就能神奇地修复软骨，是不可能的事。

研究结论

多项大型随机试验表明，膝关节炎或髌关节炎患者使用葡萄糖胺补充剂、软骨素，或是两者搭配使用，对他们的关节疼痛并没有产生任何临床上的显著影响。

《英国医学期刊》

发表在《英国医学期刊》(BMJ) 上的一项综合分析表明：“相较于使用安慰剂，使用葡萄糖胺补充剂、软骨素或两者搭配使用均不能减轻关节疼痛的症状，也无法影响关节间隙的缩小。卫生部门和健康保险公司不应负担患者使用这类产品的费用。对于尚未接受治疗的患者，也不鼓励开立此种处方给患者。”

《新英格兰医学杂志》

一项针对1,583名患者进行的随机对照试验发现，无论单独使用或同时使用葡萄糖胺补充剂以及硫酸软骨素，皆无法减轻膝关节炎患者的疼痛。

《关节炎与风湿病学杂志》

研究人员开展了一项多中心临床试验，且为随机、双盲、安慰剂对照的实验研究，他们发现，葡萄糖胺或硫酸软骨素补充剂不仅无法减轻疼痛，服用这类产品的某些患者甚至出现了更为严重的疼痛状况。他们的研究也因此中止。

《美国风湿病学会/关节炎基金会指南》

在最新一期《美国风湿病学会/关节炎基金会指南》中，强烈建议患有膝关节炎和/或髌关节炎的患者不要使用葡萄糖胺补充剂或硫酸软骨素。

澳大利亚风湿病协会和澳大利亚关节炎组织

两个机构联合发布了一项声明，强调有越来越多的证据表明葡萄糖胺补充剂对骨关节炎患者毫无帮助。对甲壳类动物过敏的人们更应该避免使用葡萄糖胺补充剂，因其通常提取自甲壳类动物。



英国国民保健署

英国国民保健署(NHS) 提出声明，葡萄糖胺此类补充剂不应列入保健署认定的医师处方中，因为此类产品尚未有强力的研究可证明其具使用价值。他们建议患者如果想要使用这些产品，必须自费购买。



真正有效的方法

减肥

一般而言，人们的活动量和运动量会随着年龄增长而逐渐减少。这意味着控制体重也会变得越来越困难。控制体重非常重要，不仅能够降低患病的风险，还能减轻关节的压力。

关节须支撑人体的重量；体重越重，关节的负荷越大。仅仅超重4.5公斤（10磅），便意味着每走一步，膝盖所承受的力量会增加13至27公斤（30-60磅）。超重的女性罹患膝关节炎的风险比普通女性高出4倍，而超重的男性则较普通男性高出5倍。所有的这些重量，都会增加膝盖磨损的风险，并且导致软骨退化得更快。



锻炼并增强肌肉力量

试着透过运动锻炼以及增强肌肉力量来帮助关节。人体的关节被组织和肌肉所包围，这些组织和肌肉都有助于支撑关节。因此，肌肉越弱，关节所承受的压力越大；肌肉越强壮，就越有助于支撑关节和分摊关节承受的压力。肌肉的锻炼，除了有氧运动，还能做些如举重等的力量训练，以此增强肌肉力量。不必过于担心锻炼过程会对关节造成损害，但前提是要掌握正确的锻炼方法。如果锻炼的时候不太清楚自己的状态，不妨求助他人，例如：找私人教练、朋友或是家人来帮忙，确保锻炼的过程既安全又有效。

改善饮食

健康的生活方式离不开健康的饮食。如果想要增强肌肉，最好的方法是在饮食中摄取更多的优质蛋白质（如：植物性蛋白）。如果您的饮食不能够支持肌肉的生长，那么即使在健身房里挥汗如雨地锻炼也将毫无意义！



“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。

护肤品中无效的植物干细胞



美妆和护肤品产业总是不断推陈出新，想方设法地吸引消费者花更多的钱、购买更多的产品。近来最热门的“风潮”之一就是干细胞，尤其是植物干细胞。

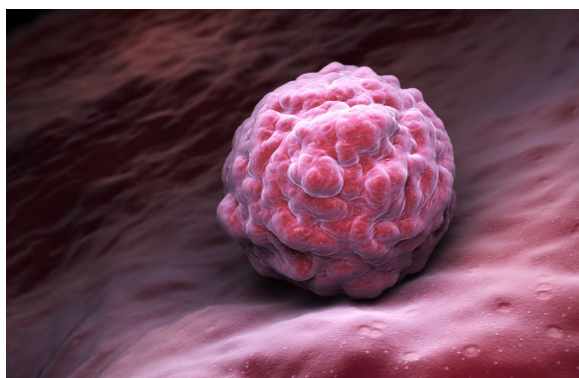
在世界各地都有诊疗机构针对几乎所有类型的病症，提供以干细胞为基础的治疗方案。还有各种诸如：面霜、精华液、爽肤水、面膜，甚至是特殊的脸部护理疗程——声称能够利用干细胞的再生力量来抚平皱纹、逆转老化。

有些植物干细胞美容产品甚至宣称产品可以使人类干细胞和生长因子再生！厂商会使用高深的科学术语如：“微米化技术”、“高科技制程”以及“医学等级药妆品”等，来迷惑那些不明真相的消费者，期望借此让他们相信这些产品的背后是具有科学依据的，但事实并非如此。

植物干细胞不是人类干细胞

令人沮丧的是，很多人在看了那些有关植物干细胞行销式的夸大疗效声明后，便相信植物干细胞与人类干细胞具有相同的功效；他们可能还认为这些植物细胞能够与人类的细胞进行“沟通”、协同工作。

让我们摆明了说——植物不是人，人也不是植物。看一看生命图谱就知道，人类和植物甚至不在同一类分支上。植物细胞不能替代人类细胞，也无法与人类细胞进行沟通、讯息传递。如果要干细胞正常地工作，那么就需要细胞间进行有效的讯息传递。没有细胞之间的讯息传递，任何的组织生长、再生或修复都是不可能发生的事。如果植物细胞能够与人类细胞进行讯息传递，那么人类站在阳光下就可以进行光合作用，不需要吃饭也能获得生存所需的能量。





护肤品中没有活的干细胞

是否看过很多这样的新闻报道：科学家们在实验室中透过干细胞培养心脏细胞。人们对此可能会产生一种印象——干细胞有可能成为一种梦幻解方，能够解决人类面临的所有医学问题，并且发挥神奇的作用，例如：让失去的肢体部位重新生长出来。但现实并不是那么美好。只有在严格控制的实验室环境中，人类干细胞才确实能够再生为某部分的人类细胞。

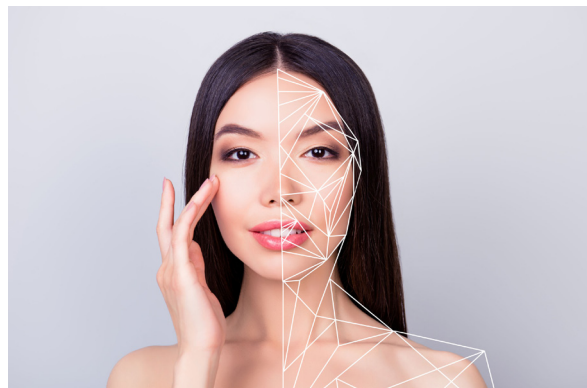
任何类型的干细胞要发挥自身应有的功能，都有一个前提——它必须是活的。但是，当这些植物干细胞经过加工制程再被添加进护肤品时，它们早已经死亡。即使植物干细胞在添加时仍然是活的，它们也无法长期存活于护肤品中。死亡的细胞不具任何的作用。

护肤品中的这些植物干细胞无非是广告噱头或是抬高产品价格的借口。迄今为止，尚未有任何已发布的科学证据显示植物干细胞护肤品具有功效。

摄取植物性食物

即便使用的是活的植物干细胞，它们也会因体积太大而无法穿透人类的肌肤。把钱花在以完整植物性食物为主的饮食才是更明智的选择，而不是往脸上涂抹那些已死去的植物干细胞。

简单几个步骤就能帮助改善皮肤的健康状态。首先，为皮肤提供保护。最好的方法就是使用防晒产品——事实上，阳光照射是造成皮肤损伤和出现老化迹象的罪魁祸首之一。使用防晒产品后，再涂抹保湿产品，帮助皮肤保持滋润柔滑。



同时要养成更健康的饮食习惯。皮肤是反映人体内部健康状况的一面镜子。大多数人需要多加摄取的一类营养物质就是纤维。很多人的饮食中纤维摄取量都不足。每天增加纤维的摄取可以帮助肠道更好地工作，并及时清除体内的废弃物。这有助于改善包括皮肤在内的各种健康状况。

健康的饮食搭配规律的运动，帮助身体长久保持年轻状态，让恼人的老化迹象晚点出现！



好“文”成双！再来一篇吧！



产品标签的真相

随意扫一眼百货商场的美容专柜，各种各样的宣传标语和标签便会映入眼帘，诸如“天然”、“不含化学物质”、“有机”以及“低致敏性”等等。这些标签看上去似乎是百利而无一害，但其实它们并非100%符合实际情况。它们往往和人们想象中的有所出入。就让我们进一步来揭示这些具有误导性的标签。

不含化学物质

任何一款美容或护肤产品都无法做到真正意义上的100%无添加化学物质。人们通常认为化学物质是由人工合成，装在实验室的器皿中，可随时混合成其他成分。我们想当然地认为化学物质本身就是有害或不好的。事实上，所有的物质都是由化学物质所构成。

化学物质可以是天然的，化学物质可以是有益的，化学物质是生命所必需的。地球上的所有物质都是由化学物质组成，其他与之相反的说法都是不准确的。例如，醋、盐、柠檬汁，甚至是水，它们的本质都是化学物质。因此，“不含化学物质的产品更安全”这样的说法是一个谎言。“不含化学物质”的产品，并不会比那些精通化学知识且诚信无欺的人所制造的产品来得更好、更安全。



天然

通常我们一看到产品标签上写着“天然”的字样，便会判定这款产品是安全无污染，或是认为它品质更好。其实不然！天然不一定意味着产品采用的全都是植物性成分。例如，使口红色泽更加饱满艳丽的胭脂红色素，便是由胭脂虫萃取物所制成。仅仅因为一件产品标榜天然，并不代表它就是安全无毒或不含化学添加物质。例如，有些护肤品中的粘土成分，即可能受到重金属污染；此外，一些常用的精油也可能是潜在的过敏原。

尽管“天然”的标签在美国被广泛使用，但目前并没有法律上的定义，也没有相关的使用规范。美国联邦贸易委员会 (Federal Trade Commission, FTC)

就曾起诉过几家公司，因为他们将自己的产品打上“纯天然”、“100%天然”的名号，实际上却不是。所以说，那些出现在标签上、人们所期望的信息并不总是和产品的内容物一致。

有机

标榜“有机”的美容产品并不会比较优质或用起来更安全；它们也绝非纯天然、无污染。从化学角度来看，有机化合物就是含碳的化合物。因为碳是生命构成的基本元素之一，90%的化学物质都包含碳元素，所以可被称作是“有机”。对于含有植物性成分的产品来说，“有机”指的是这些植物性成分透过有机栽培。对于“有机”一词的使用，在食品领域是有相关规定的，但并不适用于化妆品或护肤品领域。欲使用“有机”标签的美容产品商理应自觉性地遵守美国农业部(United States Department of Agriculture, USDA)颁发的使用规范，但由于并非强制要求，因此化妆品公司可以随意在未遵循相关规范的情况下，将其产品一律打上“有机”的标签。



低致敏性 / 适合敏感肌

印有这类标签的产品声称对皮肤更温和、不易引起过敏反应或皮肤泛红。关于“低致敏性”，并没有一个明确的衡量标准或定义，事实上，它源自护肤化妆品行业的行销术语，而非源自于医学或免疫科学。简单来说，这个词代表的涵义，美容产品商说了算。美容产品商甚至无需提交任何实验数据来证明其产品具有“低致敏性”，就可以随意使用这个术语。因此，市面上出现的这类标语，并不具任何实质的意义。

没有产品能保证任何人在使用后不会引起任何的敏感或过敏反应。实际上人类对所有东西都可能会产生过敏。比如有些人不幸患有水源性荨麻疹，这是一种对水的过敏反应，只要接触到水，就会起皮疹。天底下不存在适合所有人、无论谁使用都不会产生敏感或引发过敏的成分。所以，我们应花更多心思来了解自身以及健康的状况，而不是一味地将钱撒在最新、最流行的产品广告词上。

经皮肤科医师测试

所谓“经皮肤科医师测试”的产品并非更加安全或值得信赖。“经皮肤科医师测试”此类标签，并未经过美国FDA或美国皮肤病学会等权威机构的批准或认证。印有此类标签的产品甚至不需要通过任何测试。第一个步骤，可能就是一位以上皮肤科医师接触过或被咨询过这些产品，但他们或许不是客观中立的第三方，而是抱有偏袒的心态、本身就为这些厂商工作。第二个步骤是对产品的测试。然而测试缺乏标准化的流程，测试的深度和具体细节也可谓千差万别。测试结果是不值得信赖的，标签虽然写着经由皮肤科测试，但厂商从来不会标出测试结果是好的还是坏的、或是产生不良反应。但是，技术上来说产品的确经过了测试，因此很多护肤品商依旧会贴上这样的标签。说白了，“经皮肤科医师测试”只是个销售话术而已。





适合亚洲人肤质 / 男性肤质 / 女性肤质

人们的肤质普遍会因种族和性别的不同有所差异。然而人与人之间个体的肤质差异更大。

不同种族的人，皮肤最大的差异在于肤色以及皮肤中褪黑激素的含量。一些研究表明亚洲人的皮肤角质层较薄，但差异微小。有一些研究则认为并非如此。

男性和女性的肤质也有所差别。一般来说，男性的皮肤较为粗糙、毛孔也较大。造成这种差异的原因

可能是基因、荷尔蒙，也可能是护肤习惯的不同。但女性也可能基于多种因素而出现毛孔粗大、皮肤较粗糙的情况。归根结底，皮肤保养并不需要按照性别来区分。对于多数品牌而言，男性和女性护肤品主要的区别仅在于香味和包装不同而已。

护肤是很个人化的。人与人之间肤质的差异远比种族或性别之间的差异大得多。与其刻意根据种族或性别来限制护肤方式，不如打造一份符合个人肌肤所需的护肤习惯。假如居住环境潮湿，那么一款质地轻薄的保湿产品会更加适合；如果正在服用某种会导致皮肤干燥的药物，可能需要一款质地较为丰润的保湿产品；又或者对于一位一天要洗好几次脸的活跃运动员而言，可能需要的是一款质地温和的洁面产品。选择自己最喜欢的护肤品，而不是去在意那些适用“亚洲人”、“男性”抑或“女性”的标签，毕竟到头来、也是最重要的一点，人类的肌肤构造都是一样的。

绿色环保标章

对于“绿色环保标章”此类标签的使用，并没有任何既定规范，因此也没有关于此类标签的统一定义。有人认为贴上“绿色环保标章”的产品就表示产品的材质可被生物分解或对环境友善；也有人认为它代表天然、可回收或可持续、再生利用。然而，这仅是一个概括性的术语，并没有特定的含义。“绿色环保标章”在每个特定情况下代表的含义，取决于消费者如何解读。



不含防腐剂

产品中添加防腐剂是必要的。因为微生物无处不在，甚至存在于我们呼吸的空气中。没有防腐剂的世界，将是充满了霉菌、真菌以及微生物恣意生长的世界。如果一款含有水分的产品却声称“不含防腐剂”，这个厂商不是无知，就是在刻意欺骗。如果不添加防腐剂，产品一旦拆开包装、接触到空气，便会立即开始变质、进而腐坏。即便存放在冰箱，也有相当高的风险会发霉、滋生细菌。因此，问题不在于是否该使用防腐剂，而在于应该如何使用。



适当地使用防腐剂要比完全不使用防腐剂的产品来得更加安全。无添加防腐剂的产品等同是各种细菌滋生的温床。不用多说，使用满含细菌、霉菌滋生的产品必定会导致各种各样的健康和皮肤问题。很多品牌为了迎合消费者，开始把防腐剂从成分标签上移除；但这不代表产品里就不存在防腐剂，只是没有列出来而已。有一些品牌甚至采取更极端的做法，他们改用诸如消毒剂这类更加刺激、伤害性更大的化学物质来替代防腐剂。

美容产品业是监管最不得当的行业之一，因此存在很多漏洞。也就意味着很多说辞都是不值得信赖的。这是一片缺乏法律规范的领域，消费者需要自己去研究探索、不断寻求正确可信赖的知识，以辨别清楚那些存在误导性的虚假信息。



“迷思·探索”专栏文章由
张艺懿医生撰稿。

停止找借口



想要有更多的自由、更好地掌握自己的命运，相对地就须承担更多的责任。当你决定朝着自己的目标努力时，即播下了希望的种子，并给予它成长所需的养分——透过承担责任和掌控自己的人生来为这颗种子浇水施肥。但是，借口常常会“毒害”土壤，抑制了种子的萌芽与生长。借口比生活中的任何事物都更会剥夺你的潜能。借口会让你失败。

为自己的梦想负责

将目标昭告天下是件容易的事，例如：减肥、获得健康、赚更多钱、偿还债务、写一本书等等。每天都有不计其数的人随随便便地宣告自己的终极目标。但是，梦想是一份重大的责任。为什么连那些最简单的期望与梦想往往都无法被实现？那是因为大多数人都不愿意为自己的梦想承担责任。相反地，他们会使用诸如“我做得不错！”、“我并不是真的想要那个。”、“我已经很满足了。”等这类简单却悲剧性的借口将自己的梦想束之高阁。

如果已经心满意足，为什么还会胸怀梦想、还要宣告自己的目标呢？人们常常撒谎欺骗自己，以平息内心“想要更多”的强烈渴望。他们对实现愿望所需付出的努力望而却步。这种满足的幻觉浇灭了许多雄心勃勃的火焰。要前进，就请不要对自己撒谎。承认不满足，并对自己的梦想肩负起责任。

对自己的失败负责

你最大的竞争对手是你自己。如果连成长都做不到，那么你永远无法成为需要成为的那个人。这个过程中不可或缺的一部分，就是从错误和失败中进行学习、汲取经验和教训。但是通常人们会透过找借口，来蒙蔽掉学习的机会。



对于新手和经验不足的人而言，因为胆怯、害羞或优柔寡断而偶尔犯错是很自然的事。可惜他们没有承担起责任并承认自己的错误，而是找借口为自己的错误进行辩护。他们找借口把“胆怯”解释为谨慎，用礼貌来隐藏“害羞”，将“优柔寡断”说成是富有耐心。同样的，粗鲁的人认为自己是“勇敢的”，而无知的人则以“心直口快”来捍卫自己的无知。更糟的是，他们越是以借口来蒙蔽自己的双眼，就越难看清楚事情的真相。最终，他们深陷于借口之中，以致于永远不会去纠正自己——毕竟，没有什么可以纠正的。许多人深深地陷入了这个陷阱，不愿脱身。

一个简单的事实是：如果没有得到想要的结果，可能是你还有什么做得不对的地方。如果继续为自己找借口，你将永远无法进步。即便是那些最成功的人，也犯下过很多的错误；不同之处在于他们始终如一地承担责任，因此能够掌控自己的结果。对自己诚实、并承担起自己的行为并非容易之事。但是那些有魄力和勇气这样做的人，会在过程中采取必要的措施，来纠正自己的行为 and 方向。只有对失败承担责任，方能达至最终的成功。

不要为别人的成功找借口

有时，人们透过为别人的成功找借口来避免对自己的恐惧和失败负责。他们没有专注于自己如何才能更成功，而是为别人比自己更成功找借口。

“他的朋友比我的多，因为他懂得拍马屁。”

“她的团队比我的好，因为她能言善道。”

事实是，要学习如何为人友善、如何展现自己的友好，是需要付诸努力的。要成为一名专业而娴熟的会话专家，是需要付出大量的时间与精力的。成功者身上有很多可以教导别人的宝贵特质。他们为大众树立了学习榜样，为你的努力指明方向，并且为如何获得成功提供宝贵的经验教训。

然而遗憾的是，极少有人会抓住向成功人士学习的机会；因为要承认别人比自己更优秀，需要非常谦虚的胸襟与格局。这是最为困难的事情之一！因此他们采取了简单易行的方法：为他人的成功找借口——把那些自己应该努力去追寻的令人敬佩之特质，转而诠释为消极的品格。

一位为自己所取得的成就而感到自豪的勤奋工作者。

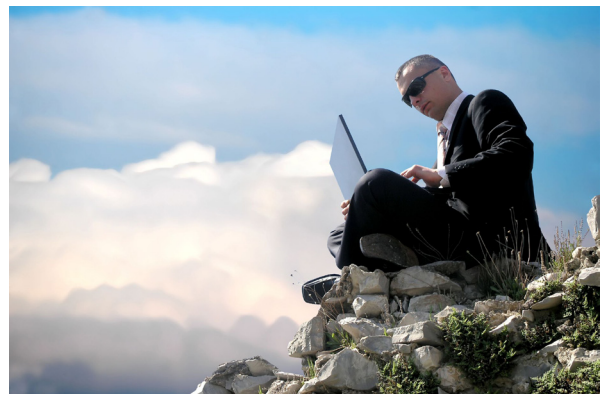
失败者的借口：“他贪婪无比，所以赚到了更多的钱。”

一位了解团队需求的团队成员。

失败者的借口：“他认为自己很友善，其实他只是好管闲事。”

一位全面地学习营养免疫学、知识渊博的演讲者。

失败者的借口：“是因为长得漂亮人们才喜欢她。”



在自尊心酿成的痛苦中，人们拒绝接受那些已经被证明是成功关键的能力和特质，并为他们的能力不足强找借口。



“我无法成功，是因为我不像他那样贪婪。”

“我无法成功，是因为我不像他一样爱管闲事。”

“我无法成功，是因为我不像她一样长得漂亮。”

“我只是一个普通的好人，这就是为什么我不能像那些怪胎一样成功的原因！”但是“那些人”不是怪胎，他们也是好人、普通人。他们也有各自的优点和缺点、长处与短处。各种各样的人都在这项事业中取得了成功。但他们都拥有一个共同的特征：从不找借口，也不会诋毁别人。他们为自己的人生负责，尊重他人的优点与长处。他们透过从失败中汲取教训、从他人的成功中吸取经验，从而不断地自我提升。

有无数积极进取的人心怀希望和梦想，走过了你现在所走的道路。有些人从一颗富有潜力的种子，一路开花结果成长为参天大树：成长了三十倍、六十倍，甚至一百倍。但是，也有许多同样充满潜力的种子，发芽后却连叶子都还没长出来就枯萎凋零了。是什么毒害并扼杀了这些幼苗？是借口。

每次遇到必须为自己的结果承担责任的机会时，他们都选择找借口。找借口说自己的梦想太大；找借口不认真地去追求梦想。为自己的缺点和不足找借口；找借口逃避改变和成长。找借口贬低他人的成功；找借口不向他人学习。这些都是人们所犯下最致命、最常见的错误。另一方面，当人们为自己的人生负起责任的时候，一些最谦虚的人便成为了最成功的典范。



“事业·拓展”专栏文章由法学博士张艺蕾撰稿。



Q1 关于糖有很多负面说法，甚至还会致癌。糖真的对健康有害吗？

吃糖好坏与否，取决于食物内的糖分含量以及除了糖分以外，是否还有其它的营养物质。所有的植物性食物都含有糖，但科学家们一致认为蔬菜和水果是有益健康的。

网络上有很多危言耸听的媒体报道和文章，声称吃糖和癌症之间存在着某种关联。然而，这些文章只是在散布不实信息，制造恐慌而已。

根据梅奥诊所(Mayo Clinic)的研究声明，“……提供癌细胞较多的糖，并不会加速其生长。”

梅奥诊所

- 成立于1864年
- 非营利性学术医疗中心
- 超过4,500名医师和科学家
- 梅奥诊所阿利克斯医学院在美国排名前十
- 2020至2021年，梅奥诊所在美国排名第一

英国癌症研究中心(Cancer Research UK)也表示，“……我们没有办法告诉身体只让健康细胞拥有需要的葡萄糖，而不提供给癌细胞。也没有证据表明，遵循无糖饮食就可以降低罹患癌症的风险；或是在确诊后，提高患者的存活率。”

美国癌症研究所(American Institute for Cancer Research)则声明，“包括癌细胞在内的所有人体细胞，都需要从血液中获取糖（葡萄糖）作为能量……血糖从含有碳水化合物的食物中获得，例如：健康的蔬菜、水果、全谷类食品以及低脂乳制品。人体在某些情况下甚至会将蛋白质转化成葡萄糖。不过，没有明确的证据表明，从饮食中获取的糖会优先滋养肿瘤细胞而非体内其他细胞。”

美国癌症协会(American Cancer Society)表示，“人们往往会有这样的误解，他们（错误地）认为食物和饮料中所含的糖会直接‘供养’癌细胞。”

Q2 糖在什么情况下对人体有害？

一般在听人说减糖或戒糖时，其实真正的用意是要断除空热量的摄入。空热量除了热量外毫无营养价值。汽水就是富含空热量的食物，充满热量，却不具任何营养。空热量之所以对身体有害，是因为过多的热量会导致体重增加，而体重过重将进一步增加罹患多种疾病的风险。



美国癌症协会的研究指出，在美国，超重或肥胖被认为是造成约11%女性和5%男性罹患癌症的原因，同时亦导致了7%的各类癌症死亡率。

Q3 我们的身体需要糖吗？

葡萄糖是维持生命必需的营养素。细胞需要糖提供能量，才能发挥各项必要功能。细胞的生长同样需要糖来作为能量。如果没有糖这一能量能源，细胞便会“饿死”。

Q4 我们在吃蔬菜、水果和全谷类食物时，不是也含有糖吗？

糖天然地存在于所有食物中，包括碳水化合物，如：全谷类食品、蔬菜和水果。糖也存在于乳制品中。当我们吃下这些食物（比如：一片面包、一盘菠菜、一颗苹果或是一杯牛奶），我们的消化系统会将它们分解为结构更简单的小分子物质（比如单糖），供人体细胞使用。

Q5 糖尿病患者可以吃甜食吗？

糖尿病患者在日常饮食中真正需要注意的，是食物的升糖指数(glycemic index, GI)，而非食物的甜度。

升糖指数是衡量食物影响人体血糖升高的指数，从0到100不等。糖尿病患者需要选择低升糖指数的食物，避免食用高升糖指数的食物。

举例来说，白米饭虽然不甜，但其升糖指数却高达89，意味着吃下白米饭后，会导致血糖骤升——而这是糖尿病患者最想避免的情况。而糙米的升糖指数仅为50，也就是说，糙米对血糖的上升影响较小，也较为缓慢。造成这种差异的原因，则是因为糙米中包含更多的纤维，而纤维可以帮助缓和血糖的升高。

另外一个对比是煮熟的土豆和苹果。一颗煮熟的土豆的升糖指数是87，而一颗苹果的升糖指数仅为34。苹果含有比土豆更多的纤维，因此，尽管苹果尝起来要甜得多，对血糖的影响却比土豆来得更小。

嗜甜的糖尿病患者们没必要感到绝望！只需要多用点心、精心规划饮食的内容即可。



Q6 蔗糖、果糖以及葡萄糖的升糖指数分别是多少？

不同糖类含有不同的升糖指数，有的升糖指数非常低。葡萄糖的升糖指数最高：100；蔗糖的升糖指数：65；果糖则是低升糖指数，只有19！

这代表果糖虽然很甜，却对血糖影响不大，更不会造成血糖的急剧上升。

Q7 食品标签上为何未列出升糖指数？

由于升糖指数测量起来非常困难，所以并不是所有的产品标签都会明列。食物的升糖指数须透过对人体进行测试而确认，并非在实验室里对食物做试验就可以得出。

Q8 影响糖尿病患者血糖值的因素有哪些？

血糖值除了受饮食影响，还有很多不同的影响因素，比如：

- 运动量
- 用餐时间
- 服用药物的类型
- 糖尿病的严重程度

对于糖尿病患者而言，不仅仅需要清楚哪些食物能吃，哪些须避免；还包括在考量自身血糖值和药物服用剂量的情况下，如何精心规划饮食。

Q9 糖尿病患者应摄取哪一种营养来帮助控制血糖？

膳食纤维，是一种很容易获得、但大多数人都缺乏的营养。它能减缓人体对糖的吸收，从而有助于控制血糖。对于不是糖尿病患的人来说，富含纤维的健康饮食能够降低罹患 2 - 型糖尿病的风险。而只有植物性食物才含有纤维，比如蔬菜、水果、豆类、种子类及全谷类食品。

Q10 营养标签里标示的糖是指额外添加的糖吗？

一般来说，营养标签里标示的糖是指产品所含有的糖分总量。不仅包括添加的糖，也包括食物本身天然存在的糖含量。

Q11 什么是高果糖糖浆？

高果糖糖浆是一种广泛添加在各种食物和饮料、价格最便宜的甜味剂之一。虽然名字有果糖，但它并不是纯果糖，而是果糖和葡萄糖的混合物，通常二者的比例是42 %比58 %，或55 %比45 %。



Q12 某些富含营养的食物（如：人参）会加速癌细胞的生长吗？

研究证实，人参非但不会促使癌细胞生长，反而具有抗癌的助益。根据一项综合分析发现，食用人参能降低人体多个器官的罹癌风险。多项临床试验均显示，人参有助消减与癌症相关的疲劳，且提高癌症患者的生活质量。

美国梅奥诊所主导的一项研究发现，与对照组相比，连续服用超过两个月高剂量西洋参的癌症患者，能更加有效地对抗因癌症产生的相关疲劳。美国范德比尔特-英格拉姆癌症中心(Vanderbilt-Ingram Cancer Center)的研究人员发现，人参能提升乳癌患者的生活质量和存活率。另有研究表明，人参可以透过激活癌细胞凋亡的途径，从而抑制乳癌细胞的生长。

Q13 能在夏季食用人参吗？

人参可以在一年中的任何时节里食用；能否食用，和季节或天气无关。无论什么季节，都需要给身体补充足够的营养。

Q14 所有人参含有的人参皂苷都是一样的吗？

不同种类的人参各自含有不同的人参皂苷。例如：西洋参中所含的人参皂苷，便是其它种类人参所没有的。

Q15 人参只适合年长者和身体虚弱的人吗？

任何年龄层的人都适合食用人参。从年轻就开始注重健康是相当重要的。

研究表明，人参藉由减少皱纹的形成和提升肌肤的保水度，来帮助延缓老化的迹象。人参亦能够促进肌肤中I-型胶原蛋白的形成，同时提升如神经酰胺和玻尿酸这类有助肌肤保湿的细胞外基质成分的表现。

人参具有多种健康功效，各年龄层的人都可从中受益。例如，研究显示人参具有抗氧化、保护心脏、抗炎及自体免疫调节等功能。并且对某些脑部功能也有正向的助益。



Q16 人参有哪些研究报告？

人参的抗氧化作用

氧自由基的增加与人体的老化速度密切相关。

- 人参可以透过降低氧化压力来减少脂质过氧化以及恢复身体抗氧化的能力
- 可以减轻因氧化引起的器官损伤
- 喂食年长老鼠人参，可以保护其肝、肾、心脏以及肺免于氧化损伤

心血管防护

人在老化的过程中，心血管结构和功能会发生各种程度不一的变化。

- 人参具有心血管防护作用，主要体现在它有抗氧化、抗心律不整、钙离子通道阻断作用、抗炎以及抗凋亡等助益

延缓神经系统和运动机能的退化

随着年龄增长，神经细胞会逐渐减少，通常反映在认知功能的逐渐下降上。认知是大脑的基本功能，却会随着年龄增长而出现扰乱；维护和处理信息的能力也会随之慢慢下降。记忆障碍是最显著的老化迹象之一。

- 人参提取物和人参皂苷能提高年长老鼠的记忆获取和保留能力
- 人参的调节作用可提升与记忆有关的大脑功能
- 研究显示，人参皂苷具有保护神经的作用；人参也能防止因化疗导致的认知障碍——目前尚无有效治疗方法。研究人员还发现人参皂苷Rb₁有助于减少神经细胞的损失，抑制氧化压力以及脑内炎症，进而促进脑细胞的功能复原

自体免疫调节和抗炎作用

免疫系统的调节能力会随着年龄增长而下降。

- 近期的研究认为，慢性炎症是老化和老年性疾病的主要诱发因素。尤其是那些程度轻的迁延性炎症，这可能是造成老年性疾病的关键致病因素
- 研究证实，人参中所含的多醣体具有自体免疫调节功能，可以显著提高自然杀手细胞的毒性以及增强末梢白血球的吞噬活性
- 人参皂苷可以刺激淋巴细胞、T细胞以及B细胞的增殖
- 西洋参多醣可以刺激人体的先天免疫功能，同时抑制促炎反应



Q17 食用人参安全吗？

研究表明食用人参是安全的。美国食品与药物管理局(FDA)将人参归类为“公认安全”(Generally Recognized As Safe:GRAS)的级别。德国E委员会(German Commission E)和世界卫生组织(WHO)针对选定药用植物撰写的专刊中亦均有提到，人参不具食用禁忌，食用人参也不会产生副作用。

人参是一种绝佳的根类植物，有多种食用方法——可生吃、可烹饪。更是健康饮食的绝佳拍档！

Q18 西伯利亚人参（刺五加）也是一种人参吗？

不是的。尽管名字也叫人参，西伯利亚人参却完全不同于亚洲的参或西洋参，亦含有不同的活性化学成分。



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。