



永燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



4月-6月 2021

与丞燕共创卓越人生

丞燕人卢爱玲·江慧安伉俪专访



卢爱玲·江慧安伉俪小档案

来自：北美

专长 & 嗜好：关键时刻能够做出决定

梦想：目睹有一天丞燕成为世界领导品牌

与丞燕同游：新加坡、马来西亚、香港、台湾、越南、美国犹他州、皇家加勒比游轮

当丞燕人江慧安Dave还是个小男孩时，就明白预防疾病的重要性。“小时候全家人住在乡下，附近没有医生或医院，如果生病了我们难以负担得起！”他微笑回忆道。“我经常问自己，世界上是否有一种神奇疗法，能够让我们避免生病，或者把我们变成天才。”Dave略带淘气的笑容接着说。

当被问及如何与丞燕结缘，Dave说：“30多岁时，我的朋友向我介绍了一款仙人掌汁饮料。我立即被它背后的科学依据所吸引。仙人掌中必定含有某种物质，能够让它在恶劣沙漠环境中得以生存且繁衍不息。所以，我买了一瓶试试。令我惊讶的是，它的味道实在太棒了！我也感觉健康状况得到了帮助。一个星期后，我又再买了一瓶，并成为一名丞燕人。”

“但是，让我决心发展丞燕事业的真正转折点发生在几周之后。那天，一位台湾的丞燕团队领导人在镇上举办了一场事业座谈会。会议结束后，我意识到实现梦想最可行的办法，就是与人分享以及回馈他人。真是一语惊醒梦中人！在丞燕‘带给世人健康与智慧’的使命驱使下，我放弃原本租赁服务的职业，成为了一名全职丞燕人。”

Dave对丞燕和营养免疫学的热爱有目共睹，让人尤为感动。

“过去，我常吃 unhealthy 的食物且饮酒过量。直到遇见丞燕，我的一切都变得更好。丞燕让我过上更健康的生活，身体状况也得到极大改善。现在，我懂得如何真正地去珍爱生命、关爱周围的人。”Dave充满感激地说。

“我不是唯一受益于丞燕的人；我的全家人都获得来自丞燕的帮助。我的丈母娘曾经一度健康状况不理想。我所能做的就是以多种植物性营养来帮助她。幸运的是，在营养的辅助下，她得到了很大改善。现在我的丈母娘80多岁了，依然安康健壮！”

“经营丞燕这些年来，我将无数陌生人变成了朋友，这是让我最有成就感的事。如今，我们是一个快乐的丞燕大家庭！”Dave面带灿烂笑容描述道。

成功人士通常具有某些特质，例如：目标明确、雄心壮志、坚持不懈。他们都是行动派。Dave也不例外。“如果有目标，我必须将它实现！”他毅然决然地说。

“小时候，父亲和祖父不断地提到‘丢脸’时，我并不清楚是什么意思。但是我很明白自己不喜欢输。所以我非常用功学习。上小学的时候，除了我之外，那些名列前茅的孩子，都是来自于校长、高管之类的家庭。”



对于卓越的追求，促使Dave在之后的人生中臻获成功。他勤奋、坚强，并且永不放弃。“我喜欢丞燕‘Extra Excellence’这个名字。它激励着我追求卓越，不达目的不罢休。时至今日，我仍然清楚记得昭妃博士说过，她的人生字典里没有“失败”两个字，只有“结果”这个词！”

当被问及是如何出色地管理自己的丞燕事业时，他谦虚地回答：“我经常会和团队伙伴们说两件事。”

“第一，不要害怕困难。就像有一首英文歌曲所唱的：‘任何事物都有裂缝，那样光线才能照进来。’当你遇到困难或挫折时，一定要保持乐观的心态！每当出现裂缝时，也必定会有光线照进来，带来希望！”

“第二，朋友们，请做一个如水一般的人。这是我的偶像李小龙曾说过的一句话，强调的就是良好的适应能力所具有的威力。例如，和从未接触过营养免疫学的人分享这门科学时，如果只用一套固定的方法，可能并不适合所有人。要学着适应当前情况，并以此来决定最佳做法。”

对于那些想要加入丞燕大家庭的人，Dave希望他们能够诚实面对自己，并且问自己两个问题：“你是否同意人生没有什么比健康和智慧更具价值？你是否认识任何人可能知道正有一群人对自己目前的工作、生活不满意的？如果答案都是肯定的，恭喜你，欢迎加入我们的卓越俱乐部！”

“回顾和丞燕一同走过的这些年，我从周围的人得到了很多恩惠与帮助。即使这个世界上最动听的词语，也无法形容我对他们的感激之情。我非常感谢昭妃博士的智慧和奉献精神，感谢她激励着我全力以赴管理自己的事业和生活。同时，还要感谢我所有团队成员和丞燕伙伴，感谢他们一直以来的支持鼓励。最后，同样重要的一点是，我要对另一半表达最深的感激，她从一开始就选择随我一同加入丞燕，永远都在支持我、一直是我坚实的后盾！”

人生箴言——“不要担心，保持开心！”

坚守执念·传讲行愿

丞燕人罗文斌·田小英伉俪专访



丞燕人罗文斌·田小英伉俪小档案

来自：中国

专长&嗜好：传递健康&投资理财

梦想：办慈善养老院，回馈社会
(已在筹备中)

与丞燕同游：马来西亚、新加坡、
美国、法国、俄罗斯、韩国、
葡萄牙、越南、皇家加勒比游轮、
香港、台湾

“逆增上缘”是丞燕人罗文斌在访谈中多次提及的一句佛家语，更是他一路走来的信念——看似为“逆”，实则一切逆境阻力、困难障碍，都是助人向上提升的助力。“人生的每个经历都是财富！”文斌带着豁达的语气笑着说。“阻力愈大反而愈能激发我们不断向前的意志；同时，让我们更懂得感恩，增长慈悲心，更有同理心、包容心。”

曾经，他满脑子只有赚钱的念头，没有健康的意识；身体疏于照顾的结果，让他陷入长达6年被病痛缠身的日子。“身体时冷时热，夏天有时冷得穿棉袄、冬天有时却热到大汗淋漓！那时，不管什么名医专家、秘传偏方……我就像神农氏尝百草，什么都试、但什么都没效！”文斌诙谐地形容那段痛苦过往。

直到营养免疫学走入他的生命。“我生平第一次了解到免疫系统与健康有如此大的关联。”文斌表示。丞燕完全推翻了文斌与小英过往的认知，昭妃博士的演讲更令他们深深折服。

“昭妃博士传递的都是很透彻、全面的观念，实实在在的科研数据和研究报告。我的伙伴里有一位医生，她在听过昭妃博士的演讲后，更是赞叹说她从来没听过这么好的养生理念！之后她在自己开业的诊所里，经常在替患者诊治的同时、不忘传讲预防医学的观念。”每当讲起与丞燕有关的事物，总让文斌瞬间充满热情、滔滔不绝地分享着。

文斌与小英于2012年6月正式经营丞燕至今，事业犹如倒吃甘蔗，持续成长茁壮。谈及经营秘诀，文斌表示：“曾经一位伙伴对我说，经营产品就要先经营好人品。待人真诚，别人相信你的人品，就相信你的产品。我和小英扮演的角色，就是先替对方的健康把关。我们懂了、我们实际体验过的好东西才会分享出去。我居住的社区里面的人就曾说过一句很公正的话：‘文斌这几年身体发生翻天覆地的变化，就证明他养生的方法是正确的！’周围的人看到了我们的改变，自然会愿意来了解、尝试。”

经营丞燕多年的历程中，最令两人印象深刻的，莫过于2013年带着伙伴一起参与的丞燕马来西亚年会。“那是我第一次看到这么盛大的年会、也是第一次接触到各国丞燕伙伴。起初，我惊讶于为什么有这么多人会这么疯狂地爱着丞燕、爱着产品！他们这一生就只做丞燕！我体悟到，他们肯定是在丞燕获得了多到我们无法想象的美好事物，不管是健康、事业、还是人生方面。”这让文斌更加坚信自己的选择。



在这之后，文斌与小英陆续看到身边的亲友和伙伴一个个因为丞燕的帮助而受益，见证了愈来愈多化不可能为可能的改变！深深感动之余，文斌对小英说：“我们这一生什么都可以放弃，唯独丞燕是怎么都不可放弃！用一生的时间来经营。”“丞燕符合我梦想中事业的所有条件，我把丞燕排在人生首位，没有其他事物可超越。”文斌斩钉截铁地说。

尤其这一次影响全球的新冠疫情，让文斌与小英对人生、对未来有更深刻的感触。“身边很多很多人失去健康、失去工作、很多很多店关门、很多很多人无法正常生活……但身为丞燕人的我们却完全没有受影响！透过通讯软件、电话，我们依旧能和伙伴保持良好的联系。这场疫情，不仅让人们意识到强健免疫力的重要性，也让许多伙伴体认到丞燕事业的意义和价值。既能帮助人保持和恢复健康、经济亦能不受影响，是真正经得起考验，不受时代、环境威胁的保障。”文斌感慨说道。

文斌与小英期勉所有伙伴：“想要在‘结果’上发生改变，就要在‘因’上下功夫。尽自己的力量，去感召别人；帮助更多人拥有健康智慧、指引一条摆脱旧有框架的路，是非常有价值的事情！不要被钱绑住，而是为自己创造出更多的价值，最终把人生目标，从个人升华到对全人类的奉献，如孔老夫子所言：‘使幼有所长，壮有所用，老有所终。’”

人生箴言——“金钱是利人的工具，事业是度人的平台。
丞燕传播健康智慧，值得终生经营传承！”

昂首迎接挑战

丞燕人Jeruel G. Zalameda专访



Jeruel G. Zalameda小档案

来自：菲律宾

专长 & 嗜好：阅读、打高尔夫球、自然摄影、务农

梦想：帮助更多新伙伴在丞燕实现自己的伟大梦想

与丞燕同游：美国、英国、法国、意大利、澳大利亚、中国、新加坡、马来西亚、台湾、香港、澳门、泰国、丽星游轮（新加坡-泰国）、皇家加勒比游轮、韩国

有时候，只是一个简单的邀请，就能改变一个人的人生。

“1995年，我的叔叔邀请我参加了一场陈昭妃博士的讲座。这也是我第一次接触到营养免疫学。”丞燕人Jeruel G. Zalameda微笑着回忆道。“我被自然杀手细胞（人体免疫系统的一部分）是如何摧毁体内可怕的癌细胞所深深吸引！我立刻就被迷住了！”

然而，在Jeruel兴奋的背后，其实有着一个悲伤的原因。在他23岁那年，最心爱的母亲和其他几位家庭成员，就因为不敌癌症，永远地离开了他。Jeruel不希望任何人再遭受这份深深的痛苦和悲伤。

透过那场讲座，Jeruel掌握了“预防胜于治疗”这一营养免疫学的精髓。从那时起，他决定与家人和朋友分享营养免疫学。

Jeruel毫不犹豫地辞去办公室主管的工作，展开全职的丞燕事业生涯。转眼过去，已经同丞燕走过了25年的岁月，今后，也将跟随丞燕的脚步继续前行。在这次专访过程中，他亦处处展现出待人友善、经验丰富以及慷慨分享的一面。

当被问及如何成功地开展丞燕事业时，Jeruel分享了一则轶事。

“记得昭妃博士在菲律宾的首场专业训练会时，她问：‘你们当中有谁想加入丞燕赚大钱的？’听到这个，当然了，我们都举起了手！但随后，昭妃博士继续说道：‘那你们选错公司了！’我们迅速放下了手，并且用犀利的目光瞪向团队领袖。”Jeruel笑着回忆道。“算团队领袖走运，昭妃博士随后解释：‘我们首先必须做到关切，去关怀身边的人，然后其他所有想要的一切，才会随之而来。’”

千里之行，始于足下。当Jeruel刚开始分享事业时，完全没有相关的知识和技能。幸而经过公司提供的培训，渐渐地，他增强了信心、提升了技能，事业亦得以顺利发展。

“在我经营丞燕初期，一位团队领袖告诉我：‘张开嘴，成功便会随之而来。’张开嘴，享用产品；张开嘴，和其他人分享营养免疫学以及事业机会。”

Jeruel进一步解释道：“当你食用产品时，请确保让人看到。在分享营养免疫学之前，请确保你的准客户，已经准备好倾听你的分享。”



“早期的时候，我只会迅速设置好投影仪，并且就营养免疫学这个话题，尽我所能地做出最好的演讲；但这样做吸引到的，只是听众们茫然的目光。我意识到他们当前并不认为自己需要这些‘健康知识’。所以我改变了策略，转而向他们分享事业机会，但我得到的依旧是同样的反应。显然他们也还没做好接受这份事业的准备。我终于意识到，要先透过提出正确的问题来和听众之间建立融洽的连结。然后，我可以适当地调整演讲内容来迎合听众们的需求。永远记住，人们不会在乎你知道多少，直到他们知道你在乎他们多少。”

在新冠疫情席卷整个菲律宾，政府宣布封锁状态的那段时期，正向积极、坚持到底、韧性十足——这些特质让 Jeruel和他的团队受用无比。“在封锁期的第一个月，团队的业绩下滑了10%。面对这种情况，大家都感到很焦虑，但同时也对寻找克服困难的方法而感到兴奋不已。”“封锁可能会限制住人们的行动，但在网络上我们是自由的。我们尽可能地在最短时间内学会如何利用视讯软件Zoom召开视频会议。前几周的时间确实很难熬。我们必须在网络技能方面追赶千禧世代的年轻人，还要与微弱的网络信号缠斗，同时也要教导亲爱的老人们如何使用Zoom。”

Jeruel和团队成员们在这段困难时期的辛勤工作以及坚韧不拔的精神得到了丰厚的回报。“尽管媒体报道了企业遭受创纪录的亏损、众多的商店倒闭以及大环境经济衰退，但在疫情期间我们实际上却取得了最好的销售成绩。人们对营养免疫学产生了兴趣，而我们也可以透过网络触及到更多的人。”

这场疫情，也重新激发了Jeruel对营养免疫学的热情。“我非常高兴与感激，有营养免疫学作为我事业的基石。真是幸福至极，如今的营养免疫学，仍像三十年前那样无比重要、意义非凡。我们应该与更多的人接触，分享这一门科学。这场疫情也教会我们在经营事业与提升业绩的时候要永不言弃，更要韧性十足、充满创造力。”

被问到丞燕是如何改变他的生活时，Jeruel给出的答案是：“我永远感恩丞燕公司以及昭妃博士。丞燕让我有机会过上对有些人而言只能是梦想的生活，并且让我拥有免费环游世界的专属特权，更帮我实现了人生梦想。因为丞燕，我能够打造一份至今二十多年，依然能够满足我全家人所有需求和想望的事业。最重要的是，丞燕赋予了我能够建立自己事业王国的技能。我正在期盼着这样一天的到来——我的女儿接管我的事业，并且将它持续地发展壮大。”

Jeruel也要衷心感谢家人和团队成员们一直以来的爱戴与支持；感谢他的事业导师们将丞燕带入他的生命、并给予他不断的指导；以及感恩丞燕的工作人员面临着疫情的挑战，依然为丞燕人尽责服务的奉献精神。

人生箴言——“你可以透过友善来达成那些无法透过强迫来完成的事。”

平衡的艺术



人类和所有生物一样，离不开平衡。我们的体内环境受到严密细致的监控，以维持稳定。这种稳定性被称为人体的恒稳状态。恒稳状态指的是一种动态平衡，而不是被动的、固定不变的静止状态。人体的每个系统和细胞都在协同运作，不断地进行调整以适应不断变化的各种情况，从而保持平衡。

想象一下一把三脚凳。只要缺了任何一条腿，整把凳子就会倒塌。人体也是如此，所有不同的系统协同运作，以实现恒稳状态。如果一个系统无法运作，或是发生紊乱，那么整个身体都会受到影响。

一切相互联系

我们看待身体的健康状况必须从整体出发，而不是把身体各个器官视为独立部位。所有的器官都相互关联，共同打造一个运作正常、处于平衡状态的人体。

每个系统都与其他系统协同运作。心血管系统就是一个很好的例子。心脏透过错综复杂的血管网络泵送血液。当血液在全身上下循环时，它会从消化系统中吸收营养，从肺部吸收氧气；再将这些养分和氧气输送给身体的其他细胞，同时带走这些细胞产生的废弃物，例如：二氧化碳。这些二氧化碳会被运送至肺部进行排泄，而其他的废弃物则透过肝脏和肾脏进行处理。体内的各个部分都在互相配合工作着，每个系统都需要协同其他系统才能发挥出最佳的表现。即便是那些乍看之下似乎毫无关联的系统，其实彼此之间也是相互联系的。肺部依靠心脏来输送氧气；但如果没有肺部的氧气，心脏的肌肉就无法存活。骨骼可以保护某些器官，例如：大脑，但是大脑控制着骨骼的姿势。心脏和肺部为大脑输送氧气，但大脑控制着心率和呼吸频率。骨骼系统需要依靠肾脏来移除骨骼细胞产生的废弃物，而骨骼系统也会为心血管系统和免疫系统制造新的血细胞。

这些器官系统协同运作，共同维持体内恒稳状态。一个系统若发生疾病，会产生连带反应，导致其他系统衰竭。例如：肺部的疾病会增加心脏的压力，并会导致心脏衰竭。心脏衰竭会导致肝功能衰竭。肝功能衰竭会破坏血液凝结、影响认知功能，并导致肾功能衰竭。肾功能衰竭会引起骨骼问题。这些连带反应会不断地延续下去。



恒稳状态

人体能够出色地维持自身的恒稳状态。它会将特定营养分配给特定部位使用，将特定工作分配给特定细胞执行。每个细胞、组织和器官都在相互合作，以支援其他细胞、组织和器官的运作，最终共同维持着我们的生命和健康，而无需我们刻意下达任何指令。这个过程非常复杂，尽管人类数百年来已经进行了很多研究，但对此仍然知之甚少。我们无法复制它。人体自始至终都在进行着不断的微调。我们对于体内的平衡系统只能知道一个大概，但是无论科学家们再怎么研究，也永远比不上人体自身处理紊乱的机能。

我们的身体不断监控着上百万种不同的指标，包括不同含量的营养成分、化学物质，甚至我们的喜怒哀乐，以及情绪如何影响身体平衡。例如：压力大的人会分泌与轻松状态者不一样的荷尔蒙。不同程度压力需要分泌的荷尔蒙量也不同。人体始终进行着细微调整，例如：透过释放少量的荷尔蒙，确保其处于最佳状态。我们是可以服用这些人造荷尔蒙。但我们不知道最佳剂量是多少；也不知道开始和停止服用的最佳时机。假使我们真要从外部摄取某些物质，往往会是在一段时间内持续地摄取一定的剂量，但并不会随身体的需要而变化；由于我们无法考虑到所有的因素来进行调整，因此会产生副作用。



扰乱平衡

我们不应该使用外来的药物、补充剂等，替代各类营养、化学物质或是荷尔蒙，破坏体内的这种平衡。体内的平衡关系是极为错综复杂的，尽管我们认为自己在为身体提供帮助，实际上并没有！

例如，人体会自然分泌胰岛素。但是，1-型糖尿病患者由于身体无法自行分泌胰岛素，因此别无选择，只能依靠胰岛素注射。没有胰岛素，他们便会死亡。尽管医学界尽了最大的努力，但仍然无法复制出“人体自然分泌胰岛素来控制血糖”的模式。因此，无论再怎么努力尝试，我们也永远无法判断胰岛素注射的正确时机，抑或完全准确的剂量。结果便是，糖尿病患者对血糖值的控制能力，将永远无法像非糖尿病患者、以及能够自然分泌胰岛素并且自行控制血糖的人那样好。也因此，1-型糖尿病患者往往会出现多种健康问题。

酶补充剂也是如此。我们的身体会根据所吃的食物及其自身需要，分泌不同组合、不同数量的酶。这种组合总是在不断变化，每时每刻都在变化。无论人们多努力尝试，依然永远无法利用外来的酶补充剂复制出这种完美的组合。如果身体没有出现影响酶生成的病症，健康人士无需服用酶补充剂。但是，有些人仍会错误地使用酶补充剂来促进消化。然而，摄取更多的酶并不会帮助身体更好地消化食物。相反，会导致一系列诸如恶心、腹泻、胀气、头痛、肿胀、高血糖或低血糖、胆道结石、胃部发炎等副作用。

植物性食物和人造替代品

因为体内的一切都紧密相连，所以我们吃什么也会影响整个身体。透过饮食，我们可以提升整体健康，或损害整体健康。我们无法透过饮食摄取，单独“瞄准”某个特定器官的功能加以改善。同样地，不当的饮食，也不会只损害到某个特定器官。例如：饮酒不仅仅会对肝脏造成损害，也会损害到心脏和大脑健康。

我们的身体是一个整体，因此我们也必须将营养视为一个整体，而不是分离的、单独的成分。完整的食物非常复杂，是大自然创造的杰作。就像人类的器官系统一样，食物中的营养成分也是相互关联、协同运作，以其完整性为人体带来更多的助益。人类尚未了解有关于完整食物的一切，更不用说在实验室合成它们了。诸如药丸等所含的单一营养成分，并不能为人体带来如完整食物一样的助益。

举例来说，经化学提取的纯化形式大豆类产品，例如，异黄酮补充剂，实际上可能会加速乳腺癌细胞的生长。反观完整性的大豆，则对乳癌具有保护作用。



即便是从水果中分离提取的维他命药丸，也可能对身体造成伤害。发表在《美国医学会杂志》上的研究指出，一些人造维他命实际上会增加死亡率，还会提高癌症罹患率。不同的维他命补充剂具有不同的副作用。例如：维他命A会导致骨质疏松症、肝脏毒性、胎儿损伤、以及患癌风险增加。但是，来自完整性食物的维他命A，例如：存在于番茄和胡萝卜中的 β -胡萝卜素，能够降低罹患癌症以及眼部疾病的风险。叶酸补充剂可能会增加罹患肺癌、结肠癌和前列腺癌风险。但绿花椰菜和菠菜——叶酸的完整性来源，能够预防婴儿先天缺陷以及帮助胎儿大脑发育。在实验室中人工分离提取或合成的某种特定高度浓缩营养素，只会扰乱我们身体的平衡，并最终导致各种副作用的产生。



天然完整才是最好的

大自然是讲求平衡的。只有在阳光和雨水都适量的情况下，大自然才能生机勃勃。如果降雨太少，就会发生干旱；如果光照不足，植物就无法生长。健康的土壤才能孕育生命。植物扎根于健康的土壤，在阳光照射和雨水浇灌下茁壮成长。我们人类进而受惠于食用这些植物，以吸收其营养和获取能量。人类是大自然的一部分。我们的身体也讲求平衡。人体由上万亿个细胞组成，它们共同协作，以确保我们的健康。我们的身体不断地在努力工作，以维持这种平衡。这是一种非常精妙的平衡，非必要的人为干预，会致使我们身陷险境。

遗憾的是，很多人依然认为先进的技术、复杂的名称或高超的提取工艺会更好、更安全或更高效。某样东西是高科技产品或有一个生僻的

名称，不代表它就是好的。实际上，摄取我们身体并不需要的人造物质会导致严重的健康问题。就我们的健康和营养而言，科技尚无法征服自然。完整的蔬菜和水果含有均衡的营养，它们不会扰乱我们的身体平衡。反之，它们会滋养我们的身体。凭借从植物性食物中获取的均衡营养，我们的身体能够根据其自身需要，自行创造出合适数量的物质。

我们应该重视与自然的和谐共处。大自然已经过了数百万年的进化完善。因此，让我们回归根本。以植物性食物为主的健康饮食习惯，加上规律的运动以及愉悦的心态，才是长寿、健康人生的关键所在。



“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。

新冠疫苗



经过一年保持社交距离和戴口罩的生活后，多亏疫苗的出现，我们看到了新冠肺炎疫情结束的曙光。然而，尽管疫苗是一种能够使生活恢复正常的途径，许多人仍然不愿意接种，究其原因，讲好听点，单纯是人们对疫苗的误解，说难听点却也是最糟的情况，是人们因无知而做出的任性举动。

新冠肺炎是一种新的疾病，关于各种可能导致的长期副作用，还有很多是需要人们继续去学习和了解的。然而，新冠疫苗就是一个既简单明确，又有希望能完全避免这些副作用的方法。新冠肺炎并非“仅仅是流感”而已；它的可怕之处不仅在于死亡率，还在于对人体造成的潜在长期副作用。

任何人，无论年轻、年老、健康还是患有慢性疾病，都可能会遗留下长期的症状。即便是那些无症状感染者，其健康也可能遭受到长期的损伤。那些在最初感染新冠病毒的数周或数月后症状仍无法完全消除的患者，被称为“新冠肺炎后遗症患者”。持续发生的新冠肺炎症状，也被称为“新冠长期症状”。没有人是安全的。这些情况的发生似乎还没有明确的原因，但有一点是很明确的：新冠检测结果为阴性并不等于病情的康复。

“新冠肺炎后遗症患者”会遭受哪些严重的长期并发症？

- “脑雾”（难以思考和集中精神）
- 心脏发炎
- 肺部功能出现问题
- 急性肾损伤
- 起疹子、掉发
- 长期嗅觉和味觉丧失



医生不知道这类损伤是否会永久地存在。某些患者，尤其是那些出现严重症状的人，在电脑断层扫描中可以观察到肺部遗留疤痕。这些肺部疤痕造成的损伤可能是永久性的。

透过施打新冠疫苗，我们不仅可以保护自己，也可以保护他人，并且遏制疾病的传播。为了使人们减少顾虑、对疫苗更有信心，让我们来澄清真相，揭开一些当下盛传关于疫苗的迷思。



迷思：施打新冠疫苗会让人罹患新冠肺炎

人们之所以错误地认为疫苗会导致他们罹患本应预防的疾病，其中的原因有很多。然而，包括新冠疫苗在内的疫苗，都不会让人因施打而罹患疾病。

疫苗可能会产生一些副作用，例如：疲劳、肌肉酸痛和全身不适等。但这并不意味着生病；不过很多人会立即觉得自己生病了，并责怪是疫苗所导致的。尽管感觉不适，但他们实际上并没有生病。疫苗正在透过激发免疫反应而起作用。这类免疫反应在某些人身上会产生类似流感的症状。这些症状是正常的，是免疫系统和疫苗一起正常运作而呈现的鼓舞人心的迹象。副作用因人而异。有些人身上产生的副作用可能比较多，有的人比较少，而有的人则根本没有。如果确实出现了副作用，并不意味着免疫系统较好或较差，仅表示免疫系统正在发挥功效。

疫苗并非100%有效，也无法在打完后就立即生效。疫苗需要一段时间（大约几周）才能真正发挥作用并为人体提供保护。疫苗不是能让人立即获得免疫力的魔法咒语。有些人很不幸地在接种疫苗之前、或是在接种后但免疫力尚未完全生成前，就受到了感染。还有一些人，在接种疫苗后即陷入了一种错误的安全感，开始做一些他们本不该做的事情，因此增加了接触到病毒的机会，并最终感染上原本想要避免的疾病。接着，这些人便错误地指责是疫苗导致他们罹患疾病。

最后要说的是，疫苗根本就不可能使人罹患新冠肺炎，因为疫苗内并不含活的SARS-CoV-2病毒（引起新冠肺炎的病毒）。



迷思：新冠疫苗会影响生育能力

新冠疫苗绝对不会影响生育能力。人们错误地认为冠状病毒上的刺突蛋白与怀孕期间胎盘中的另一种刺突蛋白相同，因而出现了这样的误解；再加上对疫苗运作原理了解得不够透彻，才导致了“疫苗会影响生育能力”这个错误的结论，并且如野火般透过社交媒体迅速蔓延开来。如果不孕能够如此容易地做到，那么也就不需要透过手术来达到同样的目的了。

迷思：mRNA形式的新冠疫苗会改变人体的DNA

根据媒体报导，巴西总统贾尔·博尔索纳罗曾表示，新冠疫苗可能会让人变成有胡子的女性、变种成鳄鱼甚至拥有超能力。鳄鱼听起来未免太牵强，但具有超能力的人类呢？也许这可以说服更多的人接种疫苗。可惜的是，我们最接近X战警的世界，还是在电影中。

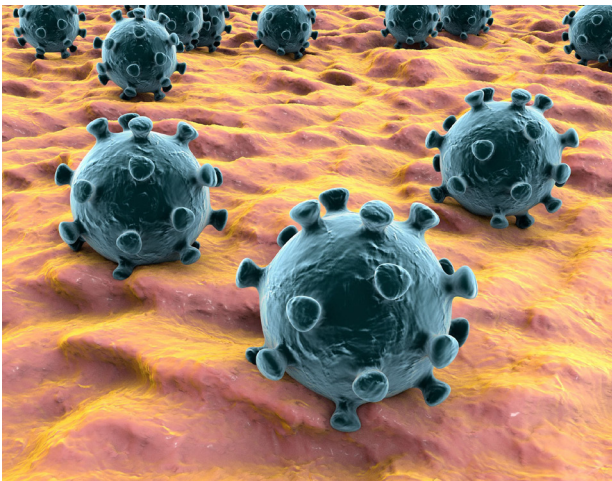


没有任何的新冠疫苗会影响人类的DNA。它不会让人们变成基因改造的生物。mRNA不可能改变人体的DNA。mRNA无法进入细胞核，而所有的DNA都是储存在细胞核中。mRNA甚至无法到达、接触到DNA，所以绝对不可能改变DNA。此外，mRNA注入人体后只是短暂地以这个形态存在；人体细胞最终会将其分解并排出体外。

迷思：新冠疫苗造成的死亡，会比病毒本身造成的死亡更多

社交媒体再次散播了关于新冠疫苗另一个危险且完全错误的迷思。

死亡率因个人的情况而异。例如：同时患有多种疾病的老年人，感染上新冠病毒后就会有更高的死亡风险。



另一方面，疫苗导致的最严重副作用就是严重过敏反应，但这不见得会致命。实际上，因严重过敏而死亡的情况很少见。根据目前估计，施打新冠疫苗引起的严重过敏案例，每百万剂中仅11.1剂。发生严重反应的人中，与严重过敏相关的死亡病例则仅占约0.65%至2%。由任何原因引起的严重过敏所导致的总死亡率亦低于百万分之一。尽管严重过敏可能危及生命，但死亡率要比一年里被雷击中的机率（五十万分之一）都还来得低。

目前为止，仅2020一年，美国记录在案的新冠相关死亡人数就达到了500,000例。这是2019年美国交通事故死亡人数的3倍，亦超过了因中风、糖尿病、

肾脏疾病和阿兹海默症死亡的人数总和。新冠肺炎造成的死亡人数远远超过了疫苗。即使康复后，新冠肺炎也会使人们遭受长期后遗症的困扰。接种疫苗不仅是为了保护自己，也是为了保护他人、并防止病毒的传播。

迷思：相较于打疫苗，感染新冠病毒能够让人体获得更好的免疫力

选择感染病毒而不是接种疫苗是一个非常错误的决定。新冠肺炎还存在很多人们未知的情况。症状较轻微或者无症状的感染者，也许只能获得持续几个月、虚弱的免疫力。症状严重的患者或许能获得较强大的免疫力，但他们亦由此而承担极大的风险，例如：肺部损伤，或是其他持续性的后遗症与并发症。



有些人觉得自己年轻健康，因此就算面对严重的新冠肺炎，也能安然无恙。然而，发表在《美国医学会内科医学期刊》的一项研究显示，在美国，有超过3,000名18至34岁的年轻人因新冠肺炎而住院治疗，其中的21%住进重症加护病房，10%需要使用呼吸器，2.7%死亡。

美国肺脏协会曾分享一则案例：一位17岁健康的美国运动员，罹患了较轻程度的新冠肺炎。但是在被认定为康复后，他出现了发炎的状况，并且最终被确诊为“新冠后心肌炎”。他必须确保心脏跳动得不能太快，否则可能会出现心律不整而导致心跳停止。

没有人能够免于严重病症的侵害。也没有人能够免于长期的并发症或后遗症。对于年轻人而言，新冠肺炎同样会造成严重的病情，并且带来长期具伤害性的影响；尤其是对于肥胖、罹患糖尿病或高血压的人，更是如此。

另一方面，疫苗是可预测的，并且对病毒展现出强大的免疫力。疫苗开发和使用的初衷，就是为了产生有效的免疫反应，同时让人承受较小的风险。



迷思：新冠疫苗会产生长期的副作用

在打过的数百万剂疫苗中，并没有出现长期不良反应的报导。施打疫苗后，可能会在几分钟至几小时内出现一些短暂的副作用。副作用通常会很快就出现，而不是15年后才出现。95%的不良反应都在施打六周内发生。这些通常都是轻微的症状，并且会自行消失。如果到目前为止我们都没有看到严重的副作用，那么之后的疫苗使用也不太可能会出现严重问题。施打疫苗产生的严重副作用可说是非常、非常之罕见，且远远不及因感染新冠病毒所引起的诸多严重副作用。

迷思：新冠疫苗（或其他疫苗）会导致自闭症

关于疫苗会导致自闭症的担忧其实与早先的一项研究有关，但这已是一项被驳斥且判定为造假的研究，研究团队亦已撤回其论述。然而，人们仍然相信这个说法！该研究的第一作者甚至因此失去了他的医师执照。此后，其他的多项重点研究亦都未发现疫苗与自闭症风险之间存在任何关联。



空气净化器



您是不是也相信那些关于空气净化器广告所炒作的功效——空气净化器能将室内空气中的所有脏东西都消灭殆尽？当心，别上当了！

在此我们来“净化”一下被迷思污染的空气，看看不同类型的空气净化器的实际功用究竟如何。

空气清净器

空气清净器通常由换气风扇和滤网组成，空气通过滤网拦截其中所含的微粒，从而过滤出干净的空气。

选择空气清净器时有几个因素需要考虑：

- 室内空间大小
空气清净器的容量必须匹配室内空间的大小。例如，小型空气清净器较不占空间，但如果将其放在一个大的房间内，净化空气的效率就会大打折扣。
- 过滤室内空气的效率
理想情况下，一台空气清净器可以在1小时内多次过滤室内的空气。
- 空气是否会泄露
在密封的房间里，空气清净器的净化效率更高。

高效微粒过滤（HEPA）空气净化器

高效微粒过滤（HEPA）空气净化器是市面上最普遍、也最受欢迎的空气净化器之一。HEPA代表著“高效空气微粒滤网”。这类滤网能有效拦截约99.97%直径大于或等于0.3微米的空气悬浮微粒。

人们之所以认为带有HEPA滤网的空气净化器很好，是因为此类型的滤网必须符合非常严苛的标准。在选择一台带有HEPA滤网的空气净化器时，需要考虑以下因素：

- 空气泄露

很多空气净化器的设计都不是完全密闭的。这意味着空气会从HEPA滤网的框罩周围或者框罩与净化器外壳之间的微小缝隙、开口或空隙处流出，而未经滤网过滤。尽管能够经过HEPA滤网的空气几乎都会被有效过滤，但如果空气净化器本身的组装设计存在着空气泄漏的问题，绝大部分空气根本没有经过滤网，因此就会影响它的净化效率。

- 无法过滤的物质

HEPA滤网无法过滤掉化学物质、气体以及异味。因此，无法祛除室内的气味。例如，香烟烟味。

- 定期更换滤网

HEPA滤网需要定期更换，因为用的时间久了，滤网上面会沉积很多空气中的颗粒物，导致过滤效率低下。



电 离 子 产 生 器

又称负离子空气净化器。这类净化器将带负电的离子释放到空气中，而这些负离子会使得空气中的微粒黏着于周围表层（例如，墙壁、家具以及地面）。经过一段时间后，这些微粒不再有粘着力，就会再次漂浮于空气中。

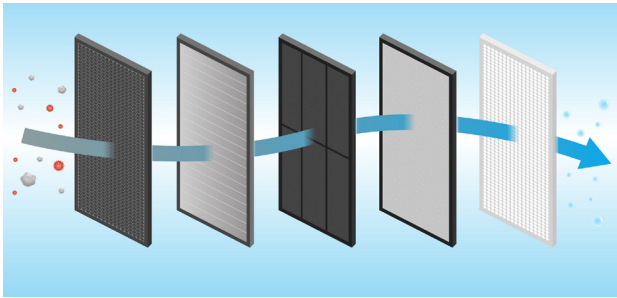
负离子净化器可以祛除室内空气中所含的微小粒子（例如，香烟烟雾中所含颗粒），但一般而言，无法移除大颗粒（例如，花粉和室内灰尘等过敏原）、气体以及异味。大多数的负离子净化器的净化效率太弱以致效果不佳。

某些负离子净化器还会间接产生臭氧，而臭氧会对肺部产生刺激。



臭 氧 产 生 器

臭氧是一种气体。提起“臭氧”，您是否就会想到臭氧层？位于地球大气层上层、具有保护作用的臭氧层可以过滤掉阳光中有害的紫外线。但在地表，臭氧只是一种有害的空气污染物，是雾霾的主要组成物质。



正如美国国家环境保护局对臭氧的简要概述：“臭氧是高一点好，近一点糟”。

所以很讽刺的是，我们用臭氧产生器来产生臭氧，意图改善室内空气污染。

正如美国国家环境保护局的实话实说，“虽然商人对产品有很多美妙的宣称，但这类空气净化器产生的臭氧与户外雾霾中的臭氧并没有什么不同！”

研究表明，即使所产生的臭氧量在一定安全范围内，臭氧依旧不能有效祛除：

- 室内空气污染物质
- 空气中的颗粒物（例如，灰尘和花粉）
- 很多会产生气味的化学物质（例如，甲醛）；但臭氧会破坏人的嗅觉，从而让人无法闻到某些污染物的气味
- 室内空气中的病毒、细菌、霉菌以及其它一些生物污染物

臭氧有害健康。它会加重如哮喘一类的呼吸道疾病，阻碍身体对抗呼吸道感染，造成胸痛、咳嗽、呼吸急促、咽喉发炎或疼痛等症状，还会损坏嗅觉。高浓度的臭氧甚至会致命。事实上，美国国家环境保护局已明确警示，“不要在非开放空间内使用臭氧产生器。”

紫外线空气净化器

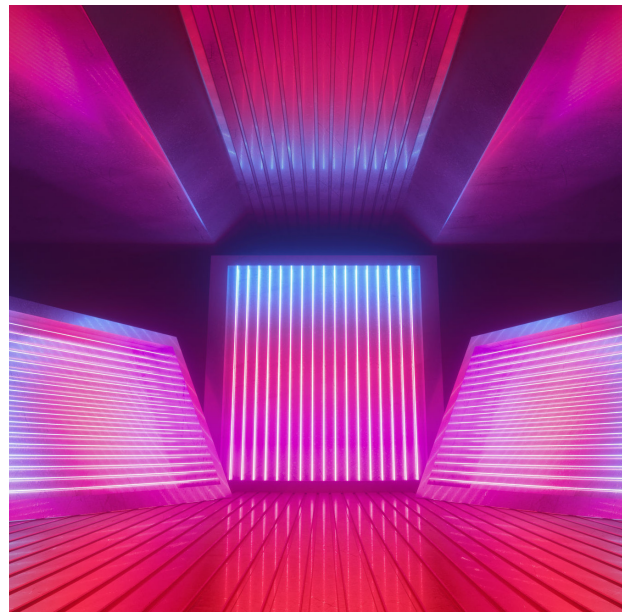
紫外线能用来灭菌消毒。医院里通常会用紫外线消毒灯给物体表面及医疗设备消毒。

一些制造商会在空气净化器甚至是吸尘器中加设紫外线灯，声称这样可以给空气消毒。其实，这不大可能发生。

细菌和病毒只有在一定时间内暴露于紫外线的情况下，才会被杀死或是变得无害。一些细菌菌株需要在紫外线直射下长达数小时，才会死亡。而空气在净化器中的流通时间大概只有0.35秒，远不足以产生任何灭菌效果。

即便空气在净化器中可以停留足够长的时间使紫外线消毒，净化器中空气净化的速度也跟不上房间正常空气流通的速度。

另外，很重要的一点是，紫外线不具备穿透力，无法穿透普通材质的玻璃或塑料。大多数的紫外线空气净化器都带有HEPA滤网。由于HEPA滤网是由复杂的褶皱纤维垫构成，因此，透过紫外线灯照射HEPA滤网表层，并不足以将滤网的每一褶都全部消毒。滤网本身就会阻挡紫外线照射，任何被拦截在滤网里的微粒也会阻碍紫外线的照射。紫外线甚至会损坏HEPA滤网。



空气净化器中的紫外线灯若是沾染灰尘，紫外线将无法穿透灰尘，也就不能发挥正常功效。因此，紫外线空气净化器需要定期清洁。

如果使用紫外线来灭菌消毒，所消毒区域亦需要完全关闭。因为即便是短暂照射或暴露在少量的紫外线下，眼睛和皮肤也会受到伤害。

光依靠空气净化器是不够的

空气净化器无法移除空气中的所有过敏原。即使只有少量的过敏原残留，也可能会触发哮喘或是其他过敏症状。旨在去除空气微粒的空气净化器，亦无法有效祛除异味以及香烟烟雾中的气态污染物。

要减轻哮喘或过敏症状，更好的方法是：

- 定期打扫清洁。较大的过敏原颗粒一般会停留在物体表面，例如：地毯，而非悬浮在空气中，也就意味着空气净化器对它们是无用的。
- 安全无虞的情况下，打开窗户保持空气流通，防止过敏原滞留在房间内。

从预防疾病的角度来看，与其执着于净化空气，正确佩戴口罩、保持社交距离、勤洗手以及给物体表面消毒等行为，对于保持身体健康来说才是更为重要的。



“迷思·探索”专栏文章由
张艺懿医生撰稿。

揭露谣传的真相



“大流行病。”

这个词就挂在我们嘴边，不时脱口而出，光用这几个字就能够把过去一整年做一个概括。如果不是因为现在的情况如此危急，“大流行病”这个词，让我们从记忆中联想起的，可能是过去数百年来那些巨大的灾难。

让我们暂时把注意力从眼前的疫情移开，回顾一下过往。这不是人类历史上遭逢的第一次大流行疾病。为什么要回顾历史呢？因为历史往往会不断地重演，正如世代流传的谚语，以准确的预言来指引我们：鉴往知来——观察过去，就可以推知未来。藉由历史的教训，帮助我们汲取宝贵的经验，在当下朝着更加清晰和明智的道路前行。

黑死病

14世纪，欧亚大陆这个世界上面积最大、人口最多的区域遭遇了一场大流行疾病的侵袭；而这场疾病，也从此在人类的集体心理中对“大流行”这个词做出了定义，直至今日。“黑死病”是众所周知、历史上最为致命的流行病之一。我们可能永远都无法知道确切的死亡人数；但根据估计，大约有50%的欧洲人口在大流行病爆发的四年之中死亡。

然而令人费解的是，有一小部分人在这场大流行病中似乎比其他存活得更好，他们就是犹太人。古老的犹太圣经中规定了严格的清洁仪式，其中包括定时用干净的流动水源来洗手和洗澡。当今的历史学家和流行病学家都认为，这就是犹太人对于黑死病——这个无情地使除了犹太人之外，很多人丧命的疾病——能够“免疫”的原因所在。





但对于犹太人而言不幸的是，那个时代的人对于疾病传播和个人卫生之间的关联性一无所知。犹太人被指控引发了黑死病，并在整个欧洲遭到了大屠杀。这个在绝望、恐慌和民间传说中诞生的错误谣传，掩盖住了一个能够遏制大流行疾病的简单真相，并造成数百万人的无辜丧命。

产褥热

时间快转到19世纪。当时，广为盛传的致病理论是“瘴气论”，即空气中的腐坏气体会导致疾病在人与人之间传播。一位名为伊格纳兹·塞麦尔维斯

的匈牙利犹太人医生，那时正以个人的力量与一场无声的大流行疾病展开抗争。他的敌人是“产褥热”，这是一种具传染性、通常会致命的疾病，经常袭击那些刚生产完的母亲。

伊格纳兹在维也纳综合医院的妇产科诊所任职，负责带领一组帮助产妇分娩的医学生。他注意到了一个人不安的情况：由这些医学生帮助分娩的母亲，死亡率要比那些由传统助产士助产的母亲高出许多。

最终他得出结论，这种疾病是经由医学生的手进行传播的——学生们在早上的课程中接触了染病的遗体，又在当天晚些时候用同一双手为产妇分娩。尽管这一结论与当时的“瘴气论”相抵触，但伊格纳兹仍然制定了严谨的洗手程序并要求严格地执行。结果，在他的诊所分娩的产妇死亡率直线下降。

尽管伊格纳兹拥有强大的数据来支持他的卫生方针，却无法解释背后的科学根据。那是在路易·巴斯德发现会导致疾病传播的细菌数十年前的事；而在伊格纳兹身处的时代，他的结论却遭到许多当时最具声誉的医生以及科学家的驳斥和抵制。由于失望和沮丧的双重打击，伊格纳兹最终孤独地死于精神病院，他提出的卫生方针也并未得到执行。直到伊格纳兹去世数十年后，医生和护士才开始执行洗手这一清洁程序来保护病患的健康。从产褥热这个疾病中可以看到，真相再度被谣传所压制！但这一次，谣传却获得了来自医学界专家和领袖的拥护。



错误信息带来的毁灭性伤害

当我们简短地回顾过往发生的大流行病时，就可看出其中一个显而易见的教训：健康不仅仅关乎于实际面的操作，更与掌握的知识息息相关。

像“谣传”这样的错误知识，将会导致不必要的痛苦和死亡；而正确知识，则可以挽救生命。如今的情况依然和过去一样；但是我们面临的是一个特殊的、不同以往的危险：当今的大流行病，正折磨着这个被大量信息泛滥的世界。



恐慌和绝望为错误信息提供了肥沃的土壤，它们像野火一样透过网路传播开来，穿越海洋和国界，迅速到达世界各地。更糟的是，许多错误信息是由所谓的医学界专家或领袖犯下的，其中的一些人凭借着自己的头衔或职位向大众兜售不实、有害的信息——这些谣传可能比新冠肺炎本身还更为致命。

在伊朗，有一个男孩因为被父母强迫喝下有毒的甲醇而失明，这是由于父母听信喝高浓度的酒精能够治疗或预防新冠肺炎。这个谣传在伊朗也导致了数百人丧命，并对一千多人造成了严重伤害。

在印度，一则谣传数百名穆斯林感染了新冠肺炎并造成疾病传播的假消息，引发了一场暴乱并造成多人伤亡。

在英国，“5G技术导致了新冠肺炎大流行”这样的谬论，使许多电信工程师面临死亡威胁。

在美国，根据报导有人用漂白水清洗食物，想透过这种方式来“保护”家人的健康。

如何明智地辨别真假

这些悲剧和许多诸如此类的事件都证明，我们这个时代面临着一个特殊的挑战：想要辨别真假非常困难。需要付出耐心、全身心的投入以及关注细节，才能辨别真相。对于赞成或反对关于某一立场的事实和证据，都必须仔细考量、相互权衡。

许多信息来源相互竞争，可信度和可靠度皆不同；但在对任何一种信息采取信任态度之前，都应该对其进行彻底的审查。我们不应该盲目地信任科学家和专家。在现今高度政治化、利益至上的氛围中，那些所谓的“专家”，经常把自己权威性的发声售卖给出资最高的金主，以利出资者进一步推动对己有利的政治或社会议题。因此，我们还必须根据当前的科学共识，分别来检视专家们的客观性以及专业性。主流共识虽然不能保证就是百分百正确，但总体来说足以有力地抵御潜伏在网路上各式各样、五花八门的危险谣传。

在真假参半、充满公然谎言的世界里，找出真相从来就不是一件容易的事。然而，如同寻找隐藏在沙石间的黄金一样去寻找真实信息的脉络，从未像现在这般重要。毕竟，良好的健康状况，是根据正确的信息采取相应的行动，而直接带来的结果。



分享真知，挽救生命

健康是由日常生活中每个决定累积而成的最终结果，是随着时间而养成的生活方式日积月累后的反映。我们拥有的知识会影响并造就我们的决策；而这些决策，决定我们的生活方式，并且最终决定了我们的健康状况。

这不仅关系到自己的健康，也关系到家人、朋友和邻居的健康。就像不实的谣传会导致不良的健康后果一样，真实的信息则可以让我们有能力做出正确的决定，过上更健康、更快乐的生活。

这就是为什么丞燕的使命是带给世人健康与智慧。尊重生命一直是丞燕使命的核心：尊重生命意味着尊重那些让健康生活得以持续的知识与信息。因此，我们不是从事产品销售的业务，而是从事知识分享的事业。

正确的知识可以避免人们遭受苦痛，并且能够挽救生命。知识并不是仅仅让自己私藏的东西，而是要与所有我们关爱的人广为分享。教导孩子们如何照顾好自己的健康，比强迫他们做出自己不了解的健康选择要有益得多。



教育是我们经营模式的关键所在，也是达成使命的主要途径。幸运的是，我们可以利用传播错误信息的相同网络来传递真实的信息。

将正确的知识付诸为实际的行动，是拥有健康生活方式的关键——从来没有一个时候，比现在更需要我们拥有正确的健康知识。毕竟，如果说新冠肺炎的大流行教会了我们什么，那就是我们的生命和健康胜于一切！远比收益、经济或其他任何事物都来得更为重要。

丞燕伙伴们，是时候行动了！



“事业·拓展”专栏文章由法学博士张艺蕾撰稿。



Q1 选择个人护理产品及化妆品时，首要考量的因素是什么？

在挑选个人护理产品和化妆品时，产品的安全性是要放在第一位考虑的。每天，你都会使用这些产品，可能会透过呼吸将它们吸入体内，偶尔还会不小心误食吞下。

在美国，人们每天透过化妆品、洗护产品以及其他个人护理用品，平均会接触到超过100种化学物质。尽管大部分人认为这些产品是安全的，但它们所含的化学成分大多都是不受监管的。在一些个人护理产品和化妆品中，已发现存在一些与癌症、过敏、皮肤炎、不孕以及其他健康问题相关的有害化学物质。天天使用这些产品，可能会导致毒素在体内累积，从而对健康产生长期的不利影响。

个人护理产品和化妆品几乎不受美国食品与药物管理局（FDA）的监管。迄今为止，还有些产品中存在甲醛、三氯沙以及苯二甲酸酯类等和许多健康问题相关的化学成分。此外，厂商可以依据自己诠释的角度，给其产品打上如：有机、纯天然或经医院及医生认证等此类标签。

因此，消费者必须谨慎地挑选产品。选择具良好安全记录、值得信赖的公司所制造的产品。

Q2 产品越贵，就越好越安全吗？

大部分护肤品公司会在广告上投入大量资金，例如：聘请一线电影明星和模特儿代言。这些广告的目的就是为了让消费者觉得如果自己也使用了这些产品，就会变得和广告里的明星们一样迷人。然而绝大多数的广告费用最终还是转嫁给消费者买单。在渴望变美的欲望驱使下，很多人仍然会将大把的钱花费在日益昂贵的产品上。

挑选产品时我们需要谨记，再吸睛诱人的广告或昂贵的价格都不能代表产品本身的好坏与安全性。

Q3 个人护理产品在获准上市前，需要得到美国FDA的批准吗？

个人清洁、美容类的产品，一般都按照化妆品的规范受监管。法律上，就化妆品及其成分而言，除了色素添加剂以外，其他都不需要在上市前取得美国FDA的核可批准。化妆品在准许上市前，FDA并无要求任何的测试，以证明其安全性。产品安全与否，完全由产品公司自行负责。



Q4 具有相同名称的成分是否都是一样的？

不是的。例如：说到“酒精”，很多人想到的是气味刺鼻的外用消毒酒精。他们可能会觉得所有的酒精都是这种类型。然而，“酒精”这一名词实际却是一类庞大且多样的化学物质家族统称，这类化学物质的安全性各异，对皮肤的功效也不尽相同。某些酒精，例如：外用消毒酒精，会对皮肤造成损伤；但也有一些酒精是有益的。例如：乙醇（提取自谷物的酒精）可以安全使用，但像甲醇或异丙醇一类酒精，则会引起肌肤干燥、起疹子、皮肤发炎或瘙痒等。但在产品成分列表上，这些都只会被统一地列为“酒精”。

Q5 护肤品原料的化学性质和品质会因供应商不同而有所差别吗？

会的。根据初始原料的种类和品质不同，来自不同供应商的护肤品原料，其化学性质和品质也会有所差别。例如：甲醇既可透过蒸馏的方法从木材中提取，也可经由化石燃料人工合成。化妆品所用的原料可能并非100%纯净，也许含有残留杂质。化妆品原料的纯度取决于生产过程中会产生多少的残留杂质。

Q6 什么是天然的化妆品成分？

很多人会将“天然化妆品成分”与植物性成分划上等号。实际上，除了植物提取物，其他如氧化铁、锰以及煤焦油一类的物质，也属于天然化妆品成分。一些提取自动物的成分也被认作为天然的。例如：许多口红的成分列表上，都会有一种被称为胭脂红或“天然红色4号”的天然色素。这种色素便是取自于被辗压碎的胭脂虫。

Q7 化妆品或个人护理产品中含有重金属吗？

是的。化妆品或个人护理产品中可能含有重金属。尽管有一些国家会对重金属污染进行监管，但很多国家并不会这样做。总体来说，个人护理产品领域的监管并不如食品领域的严格。

人们担心，每天使用的化妆品和个人护理产品可能会成为长期接触重金属的来源。例如：我们在吃东西时，会无可避免地顺带吞下一些嘴上的口红或唇膏。婴幼儿的手会经常触碰到大人们手上和胳膊上的乳液、以及大人脸上的化妆品，然后婴幼儿又会把小手放进嘴里，导致他们也会误食吞下少量的产品。此外，尽管人体的皮肤具有屏障保护的功能，某些重金属仍然能够渗透肌肤。随着时间的推移，这些重金属会在人体内逐渐累积。



重金属已知会引发某些慢性健康问题，例如：癌症、皮肤发炎、神经和生殖系统失调，以及容易断发、脱发等。某些重金属还会导致呼吸道中毒。

关于个人护理产品安全性的监管规范，应该受到更严格的评估。

Q8 石棉是如何进入到化妆品和个人护理产品中的？

2020年3月，美国FDA发表的资料显示，在受检测的化妆品样品中，大约有20%被发现含有石棉此一致癌物质。石棉会导致一种被称为间皮瘤的癌症（一种肺癌）。这类石棉污染很可能源自于其他成分的污染，例如：滑石粉。石棉和滑石是相伴而生的天然矿物质。滑石粉很容易就会遭受石棉污染。由于滑石粉可以打造柔软、如丝绸般的质地，并且具有吸水的特性，还能够避免肌肤面泛油光，因而成为化妆品或个人护理产品中常用的原料；经常被用于粉饼、眼影、腮红、粉底液以及乳霜等产品中。不含石棉的滑石粉品质上安全无虞，尽可放心使用。但是，使用被石棉污染的滑石粉却是不安全的。石棉接触量的安全范围，并没有一定标准。因此，检测滑石粉原料中是否遭受石棉污染显得相当重要。

Q9 我们可以自己制作个人护理用品吗？

别这么做，除非你是化学家或药剂师，看得懂产品成分列表上那一大堆让人费解、名字很长的化学物质。目前，批准用于护肤品、个人护理产品以及化妆品中的化学物质有12,000多种。然而，研究人员多年来始终告诫人们，尽管某些化学物质是安全的，却也有一些是不安全的。鉴于癌症、不孕以及过敏等疾病的发生率一直在上升，研究人员担心这些疾病的增加与个人护理产品之间可能存在着关联。例如：甲醛和煤焦油等疑似的致癌物质，通常存在于一些护发和身体护理产品中。口红和其他一些个人护理产品中，也被发现含有重金属。

要生产护肤品、个人护理产品或化妆品，必须由精通相关知识的专业团队、专业公司来完成。因为：

1. 某些化学物质并不安全。即使是被认定为安全的化学物质，也需要进行纯净度的检测，以确保其中未含有害的污染物。
2. 不同的化学物质彼此之间有可能相互作用，形成新的化学物质。
3. 某些化学物质会与水 and 空气相互作用，产生新的化学物质。
4. 产品的包装材料有可能与原料成分发生反应，进而释放或产生有害的化学物质。
5. 生产过程中，某些化学物质会和原料混合容器发生反应，生成有害的副产物。
6. 某些化学物质会依据不同的剂量而呈现不同的特性：少量的情况下是无害的，一旦剂量较大就会变得有害。



Q10 维他命越多越好吗？

如果某件事物是好的，人们往往会想要更多。对于维他命而言更是如此。维他命本身对我们有益，但只有在人体所需的含量内才是如此。一旦过量摄取，危险亦随之而来；而维他命丸非常容易发生过量摄取的情况。

Q11 如果过量摄取维他命，会发生什么情况？

维他命在补充剂形式下，含量非常高，服用维他命丸很容易发生过量摄取的情况。这可能会导致各种健康问题，例如：

维他命C——肾结石

维他命A——骨质疏松症、肝脏损伤和婴儿先天缺陷

维他命D——心律失常和高钙血症（使骨骼脆弱、损害心脏和肾脏）

维他命A、D和K——引起中毒（人体无法将它们排出体外）

铁质——损害心脏和肝脏

维他命E——提高骨质疏松症的罹患风险

Q12 维他命丸可以降低患病风险吗？

维他命丸不能降低罹患心脏病、癌症、精神衰弱或早逝的风险；也无法替代饮食或弥补因不良饮食习惯造成的损害。

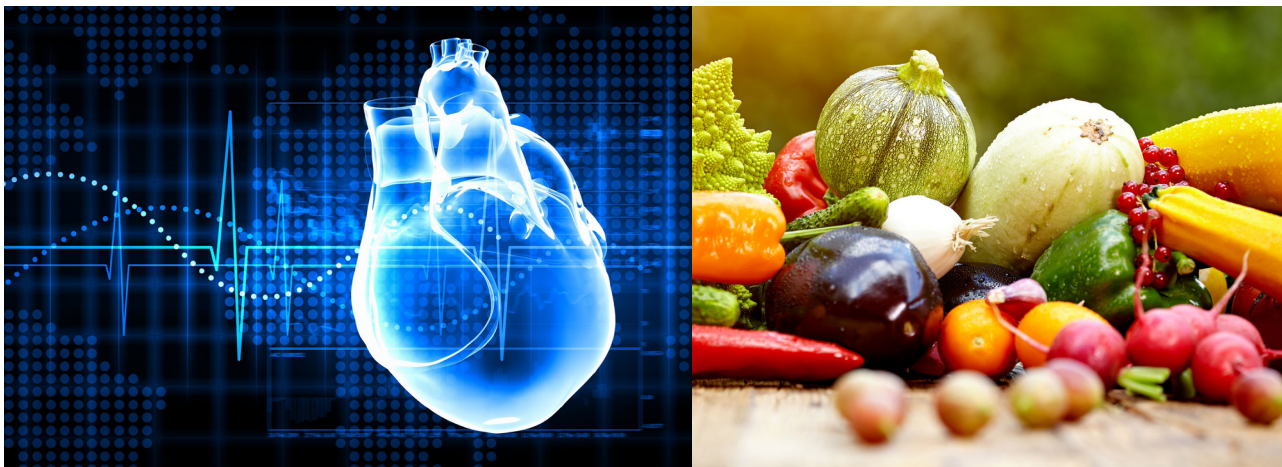
Q13 维他命C可以预防或治愈普通感冒吗？

维他命C有助于预防甚至治愈普通感冒是一个常见的迷思。

一份由考科蓝合作组织（Cochrane）发表的现阶段最全面的分析指出，维他命C不能预防感冒。实际上，在一些临床试验中，研究人员甚至使用了高达6克的维他命C，但结果发现仍然不能预防感冒。6克维他命C相当于大约11公斤的橙子。同样地，没有充分证据显示“维他命C有助于人们更快从感冒中康复或能减轻感冒症状”。也没有足够的证据证明“使用高剂量的维他命C丸亦或每天补充维他命C，可以帮助增强免疫力”。

Q14 是否存在天然的维他命补充剂？

有些维他命丸中的维他命是从天然的食物中提取的。例如，可以从橙子中提取维他命C。



但是，经过提取、精炼的维他命丸，摄入人体后所发挥的功效将有别于水果中的天然维生素，因为它不再是和其他营养成分共同存在于水果中。

再者，维他命丸所含的维他命通常与天然食物中的维生素具有不同的形式。这意味着它们将在人体内以不同的方式发挥作用。

例如，叶酸是一种帮助预防婴儿先天缺陷的常见补充剂。蔬菜（例如：菠菜）不含叶酸，而是含有叶酸盐。人体会根据自身所需的量将叶酸盐转化为叶酸。叶酸补充剂经由人工合成，与蔬菜中天然存在的叶酸盐不同。过量摄取叶酸补充剂，会增加罹患前列腺癌、肺癌和结肠直肠癌的风险。

Q15 因为维生素是营养成分，所以维他命丸不会和药物发生交互作用，对吗？

维他命丸会和药物发生交互作用。例如，维他命C会降低某些抗病毒药物的功效；铁质补充剂会和抗生素交互作用；维他命D会和类固醇交互作用；维他命E和阿司匹林交互作用，从而增加体内出血的风险。

Q16 维他命丸可以预防心脏病吗？

一份发表在《美国心脏协会期刊》上的研究，针对200多万人超过12年的追踪，结果发现复合维他命无法预防心脏病发作、中风或因心脏病导致的死亡。实际上，它们甚至称不上安全。在美国，这类补充剂每年都会导致大约23,000起的急诊病例。

Q17 维他命丸和抗氧化剂是否相同？

维生素C、维生素E和类胡萝卜素都被称为抗氧化剂。然而，维他命丸的作用不同于天然食物中的抗氧化剂。研究表明，蔬菜和水果可降低罹患各种疾病的风险，包括癌症等严重疾病在内。但是，维他命丸却不能降低死亡率或延长寿命；实际上还可能造成相反的效果。

发表在《美国医学会杂志》上的研究表明，服用抗氧化剂补充剂，如： β -胡萝卜素、维他命E和维他命A，会提高死亡风险。美国食品与药物管理局和英国食品标准局发表的研究亦指出，经常服用维他命药丸会对健康造成不利的影响。



Q18 接受化疗的患者可以服用抗氧化剂吗？

一些接受化疗的患者会被告知不要在饮食中添加抗氧化剂。在这类情况下，医生指的是抗氧化剂补充剂，例如：维他命丸，而不是完整植物性食物中的抗氧化剂。没有研究表明接受化疗的患者不应摄取富含抗氧化剂的健康、完整植物性食物。事实上正好相反！研究表明，不仅是一般人、即使是接受化疗的患者，也应该多吃水果和蔬菜！

Q19 营养标签上标注的维他命是不是越多越好？

水果和蔬菜是天然的食物，所含的营养会上下浮动，因此不需要有营养标签。另一方面，维他命丸是人造的，成分含量是固定的。人们通常都会看一看食物产品上的营养标签是否含有高量的维他命，并且认为含量愈高就意味着比天然的蔬果来得更健康。这是不对的！

对于维生素C的每日建议摄取量，男性约为90毫克，女性约为75毫克。每100克的橙子中大约含有50毫克的维生素C。这看起来似乎很少，但其实是因为人们已经习惯在维他命丸标签上看到很高的数值。天然完整性食物所具有的含量并没有那么高。维他命C药丸可以含有高达1,000毫克或更高含量的维他命C。这远远超出了身体所需。摄入过量的维他命会导致有害的副作用。

Q20 维生素是完整植物性食物中最重要的营养成分吗？

大多数人在想到橙子中的营养成分时，通常都会想到维生素C。但是，橙子还含有很多其他的营养成分。例如，柑橘类水果含有多种诸如类黄酮和类胡萝卜素等有益健康的植物性营养。科学家们都还不清楚橙子中含有的全部营养成分，谁又能断定维生素是食物中最重要的营养成分呢？

Q21 营养标签是否精确？

营养标签不一定会标明产品所含的所有营养成分。各类检测也没有统一的标准，因此不同实验室的检测结果可以千差万别。维生素也存在多种不同的形式，例如：维生素A有视黄醇、 β -胡萝卜素、 α -胡萝卜素以及 β -玉米黄质等不同形式。实验室可以检测个别的特定形式，或是部分或全部的形式组合。但是，科学家无法藉由检测区分出大部分维他命是人造的还是天然的。



维他命也会随着时间而降解，所含的有效成分逐渐流失。营养标签上的数值是在实验室测试时得出的结果。尽管产品在测试时可能含有一定量的维他命，但不能保证一段时间后仍然含有相同量的维他命。例如，维生素C在遇到热、光线和氧气时，就会被破坏。因此橙汁若储存在温度较高的地方，甚至是放在超市的开放式冷藏柜中，所含的维生素C也会不断地流失。聚对苯二甲酸乙二酯（PET）是常用来制造塑料瓶的材料，氧气可以轻易穿透。装橙汁的塑料瓶通常也是透明的，光线亦可穿透。所有的这些因素，都意味着在消费者打开瓶盖前，橙汁中的维生素C恐怕早已流失。

Q22 如何守护身体健康？

据估计，如果人们多吃蔬菜水果，全球每年可以避免大约780万人提早死亡。《柳叶刀》杂志上发表的研究显示，在2017年，不良的饮食导致了1,100万起可预防死亡病例。然而，最大的问题不是人们垃圾食品吃得太多，而是富含营养的食物摄取不足。

除了维生素以外，完整的蔬菜水果还含有其他营养成分，例如：植物营养素、多醣体以及抗氧化剂。这些不同的营养，以不同的方式来助益人体和免疫系统的健康。还有很多的植物营养素、多醣体以及抗氧化剂，是科学家们尚未发现的。多吃完整的蔬菜水果，就是呵护健康最简单、也最有效的方法之一。

Q23 可以只依靠维他命来保持健康吗？

不可以。只依靠维他命丸无法保障人体的健康。仅仅服用维他命是不够的，人体还需要其他的营养物质。

想要补充维生素和其他营养物质，最好的来源就是透过健康的饮食。植物性食物含有人体所需的全部营养。我们要做的就是多摄取这些食物。大自然创造的植物性食物，拥有完美的营养组合、含量和平衡；它们还含有各种各样的营养成分，其中的许多是科学家们才刚刚有所了解的。

大自然的智慧远胜于人类科学家！



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。