



永燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



4月-6月 2021

與丞燕共創卓越人生

丞燕人盧愛玲·江慧安伉儷專訪



盧愛玲·江慧安伉儷小檔案

來自：北美

專長 & 嗜好：關鍵時刻能夠做出決定

夢想：目睹有一天丞燕成為世界領導品牌

與丞燕同遊：新加坡、馬來西亞、香港、臺灣、越南、美國猶他州、皇家加勒比遊輪

當丞燕人江慧安Dave還是個小男孩時，就明白預防疾病的重要性。「小時候全家人住在鄉下，附近沒有醫生或醫院，如果生病了我們難以負擔得起！」他微笑回憶道。「我經常問自己，世界上是否有一種神奇療法，能夠讓我們避免生病，或者把我們變成天才。」Dave略帶淘氣的笑容接著說。

當被問及如何與丞燕結緣，Dave說：「30多歲時，我的朋友向我介紹了一款仙人掌汁飲料。我立即被它背後的科學依據所吸引。仙人掌中必定含有某種物質，能夠讓它在惡劣沙漠環境中得以生存且繁衍不息。所以，我買了一瓶試試。令我驚訝的是，它的味道實在太棒了！我也感覺健康狀況得到了幫助。一個星期後，我又再買了一瓶，並成為一名丞燕人。」

「但是，讓我決心發展丞燕事業的真正轉捩點發生在幾週之後。那天，一位臺灣的丞燕團隊領導人在鎮上舉辦了一場事業座談會。會議結束後，我意識到實現夢想最可行的辦法，就是與人分享以及回饋他人。真是一語驚醒夢中人！在丞燕『帶給世人健康與智慧』的使命驅使下，我放棄原本租賃服務的職業，成為了一名全職丞燕人。」

Dave對丞燕和營養免疫學的熱愛有目共睹，讓人尤為感動。「過去，我常吃不健康的食物且飲酒過量。直到遇見丞燕，我的一切都變得更好。丞燕讓我過上更健康的生活，身體狀況也得到極大改善。現在，我懂得如何真正地去珍愛生命、關愛周圍的人。」Dave充滿感激地說。

「我不是唯一受益於丞燕的人；我的全家人都獲得來自丞燕的幫助。我的丈母娘曾經一度健康狀況不理想。我所能做的就是以多種植物性營養來幫助她。幸運的是，在營養的輔助下，她得到了很大改善。現在我的丈母娘80多歲了，依然安康健壯！」

「經營丞燕這些年來，我將無數陌生人變成了朋友，這是讓我最有成就感的事。如今，我們是一個快樂的丞燕大家庭！」Dave面帶燦爛笑容描述道。

成功人士通常具有某些特質，例如：目標明確、雄心壯志、堅持不懈。他們都是行動派。Dave也不例外。「如果有目標，我必須將它實現！」他毅然決然地說。

「小時候，父親和祖父不斷地提到『丟臉』時，我並不清楚是什麼意思。但是我很明白自己不喜歡輸。所以我非常用功學習。上小學的時候，除了我之外，那些名列前茅的孩子，都是來自於校長、高管之類的家庭。」



對於卓越的追求，促使Dave在之後的人生中臻獲成功。他勤奮、堅強，並且永不放棄。「我喜歡丞燕『Extra Excellence』這個名字。它激勵著我追求卓越，不達目的不罷休。時至今日，我仍然清楚記得昭妃博士說過，她的人生字典裡沒有『失敗』兩個字，只有『結果』這個詞！」

當被問及是如何出色地管理自己的丞燕事業時，他謙虛地回答：「我經常會和團隊夥伴們說兩件事。」

「第一，不要害怕困難。就像有一首英文歌曲所唱的：『任何事物都有裂縫，那樣光線才能照進來。』當你遇到困難或挫折時，一定要保持樂觀的心態！每當出現裂縫時，也必定會有光線照進來，帶來希望！」

「第二，朋友們，請做一個如水一般的人。這是我的偶像李小龍曾說過的一句話，強調的就是良好的適應能力所具有的威力。例如：和從未接觸過營養免疫學的人分享這門科學時，如果只用一套固定的方法，可能並不適合所有人。要學著適應當前情況，並以此來決定最佳做法。」

對於那些想要加入丞燕大家庭的人，Dave希望他們能夠誠實面對自己，並且問自己兩個問題：「你是否同意人生中沒有什麼比健康和智慧更具價值？你是否認識任何人可能知道正有一群人對自己目前的工作、生活不滿意的？如果答案都是肯定的，恭喜你，歡迎加入我們的卓越俱樂部！」

「回顧和丞燕一同走過的這些年，我從周圍的人得到了很多恩惠與幫助。即使這個世界上最動聽的詞語，也無法形容我對他們的感激之情。我非常感謝昭妃博士的智慧和奉獻精神，感謝她激勵著我全力以赴管理自己的事業和生活。同時，還要感謝我所有團隊成員和丞燕夥伴，感謝他們一直以來的支持鼓勵。最後，同樣重要的一點是，我要對另一半表達最深的感激，她從一開始就選擇隨我一同加入丞燕，永遠都在支持我、一直是最堅實的後盾！」

人生箴言——「不要擔心，保持開心！」

堅守執念・傳講行願

丞燕人羅文斌・田小英伉儷專訪



羅文斌・田小英伉儷小檔案

來自：中國

專長&嗜好：傳遞健康&投資理財
夢想：創辦慈善養老院，回饋社會
(已在籌備中)

與丞燕同遊：馬來西亞、新加坡、
美國、法國、俄羅斯、韓國、
葡萄牙、越南、皇家加勒比遊輪、
香港、臺灣

「逆增上緣」是丞燕人文斌在訪談中多次提及的一句佛家語，更是他一路走來的信念——看似為「逆」，實則一切逆境阻力、困難障礙，都是助人向上提升的助力。「人生的每個經歷都是財富！」文斌帶著豁達的語氣笑著說。「阻力愈大反而愈能激發我們不斷向前的意志；同時，讓我們更懂得感恩，增長慈悲心，更有同理心、包容心。」

曾經，他滿腦子只有賺錢的念頭，沒有健康的意識；身體疏於照顧的結果，讓他陷入長達6年被病痛纏身的日子。「身體時冷時熱，夏天有時冷得穿棉襖、冬天有時卻熱到大汗淋漓！那時，不管什麼名醫專家、秘傳偏方……我就像神農氏嚐百草，什麼都試、但什麼都沒效！」文斌詼諧地形容那段痛苦過往。

直到營養免疫學走入他的生命。「我生平第一次瞭解到免疫系統與健康有如此大的關聯。」文斌表示。丞燕完全推翻了文斌與小英過往的認知，昭妃博士的演講更令他們深深折服。

「昭妃博士傳遞的都是很透徹、全面的觀念，實實在在的科研數據和研究報告。我的夥伴裡有一位醫生，她在聽過昭妃博士的演講後，更是讚歎說她從來沒聽過這麼好的養生理念！之後她在自己開業的診所裡，經常在替患者診治的同時、不忘傳講預防醫學的觀念。」每當講起與丞燕有關的事物，總讓文斌瞬間充滿熱情、滔滔不絕地分享著。

文斌與小英於2012年6月正式經營丞燕至今，事業猶如倒吃甘蔗，持續成長茁壯。談及經營秘訣，文斌表示：「曾經一位夥伴對我說，經營產品就要先經營好人品。待人真誠，別人相信你的人品，就相信你的產品。我和小英扮演的角色，就是先替對方的健康把關。我們懂了、我們實際體驗過的好東西才會分享出去。我居住的社區裡面的人就曾說過一句很公正的話：『文斌這幾年身體發生翻天覆地的變化，就證明他養生的方法是正確的！』周圍的人看到了我們的改變，自然會願意來了解、嘗試。」

經營丞燕多年的歷程中，最令兩人印象深刻的，莫過於2013年帶著夥伴一起參與的丞燕馬來西亞年會。「那是我第一次看到這麼盛大的年會、也是第一次接觸到各國丞燕夥伴。起初，我驚訝於為什麼有這麼多人會這麼瘋狂地愛著丞燕、愛著產品！他們這一生就只做丞燕！我體悟到，他們肯定是在丞燕獲得了多到我們無法想像的美好事物，不管是健康、事業、還是人生方面。」這讓文斌更加堅信自己的選擇。



在這之後，文斌與小英陸續看到身邊的親友和夥伴一個個因為丞燕的幫助而受益，見證了愈來愈多化不可能為可能的改變！深深感動之餘，文斌對小英說：「我們這一生什麼都可以放棄，唯獨丞燕是怎麼都不可放棄！用一生的時間來經營。」「丞燕符合我夢想中事業的所有條件，我把丞燕排在人生首位，沒有其他事物可超越。」文斌斬釘截鐵地說。

尤其這一次影響全球的新冠疫情，讓文斌與小英對人生、對未來有更深刻的感觸。「身邊很多很多人失去健康、失去工作、很多很多店關門、很多很多人無法正常生活……但身為丞燕人的我們卻完全沒有受影響！透過通訊軟體、電話，我們依舊能和夥伴保持良好的聯繫。這場疫情，不僅讓人們意識到強健免疫力的重要性，也讓許多夥伴體認到丞燕事業的意義和價值。既能幫助人保持和恢復健康、經濟亦能不受影響，是真正經得起考驗，不受時代、環境威脅的保障。」文斌感慨說道。

文斌與小英期勉所有夥伴：「想要在『結果』上發生改變，就要在『因』上下功夫。盡自己的力量，去感召別人；幫助更多人擁有健康智慧、指引一條擺脫舊有框架的路，是非常有價值的事情！不要被錢綁住，而是為自己創造出更多的價值，最終把人生目標，從個人昇華到對全人類的奉獻，如孔老夫子所言：『使幼有所長，壯有所用，老有所終。』」

人生箴言——「金錢是利人的工具，事業是渡人的平臺。
丞燕傳播健康智慧，值得終生經營傳承！」

昂首迎接挑戰

丞燕人Jeruel G. Zalameda專訪



Jeruel G. Zalameda小檔案

來自：菲律賓

專長 & 嗜好：閱讀、打高爾夫球、自然攝影、務農

夢想：幫助更多新夥伴在丞燕實現自己的偉大夢想

與丞燕同遊：美國、英國、法國、義大利、澳大利亞、中國、新加坡、馬來西亞、臺灣、香港、澳門、泰國、麗星遊輪(新加坡-泰國)、皇家加勒比遊輪、韓國

有時候，只是一個簡單的邀請，就能改變一個人的人生。

「1995年，我的叔叔邀請我參加了一場陳昭妃博士的講座。這也是我第一次接觸到營養免疫學。」丞燕人Jeruel G. Zalameda微笑著回憶道。「我被自然殺手細胞(人體免疫系統的一部分)是如何摧毀體內可怕的癌細胞所深深吸引！我立刻就被迷住了！」

然而，在Jeruel興奮的背後，其實有著一個悲傷的原因。在他23歲那年，最心愛的母親和其他幾位家庭成員，就因為不敵癌症，永遠地離開了他。Jeruel不希望任何人再遭受這份深深的痛苦和悲傷。

透過那場講座，Jeruel掌握了「預防勝於治療」這一營養免疫學的精髓。從那時起，他決定與家人和朋友分享營養免疫學。

Jeruel毫不猶豫地辭去辦公室主管的工作，展開全職的丞燕事業生涯。轉眼過去，已經同丞燕走過了25年的歲月，今後，也將跟隨丞燕的腳步繼續前行。在這次專訪過程中，他亦處處展現出待人友善、經驗豐富以及慷慨分享的一面。

當被問及如何成功地開展丞燕事業時，Jeruel分享了一則軼事。

「記得昭妃博士在菲律賓的首場專業訓練會時，她問：『你們當中有誰想加入丞燕賺大錢的？』聽到這個，當然了，我們都舉起了手！但隨後，昭妃博士繼續說道：『那你們選錯公司了！』我們迅速放下了手，並且用犀利的目光瞪向團隊領袖。」Jeruel笑著回憶道。「算團隊領袖走運，昭妃博士隨後解釋：『我們首先必須做到關切，去關懷身邊的人，然後其他所有想要的一切，才會隨之而來。』」

千里之行，始於足下。當Jeruel剛開始分享事業時，完全沒有相關的知識和技能。幸而經過公司提供的培訓，漸漸地，他增強了信心、提升了技能，事業亦得以順利發展。

「在我經營丞燕初期，一位團隊領袖告訴我：『張開嘴，成功便會隨之而來。』張開嘴，享用產品；張開嘴，和其他人分享營養免疫學以及事業機會。」

Jeruel進一步解釋道：「當你食用產品時，請確保讓人看到。在分享營養免疫學之前，請確保你的準客戶，已經準備好傾聽你的分享。」



「早期的時候，我只會迅速設置好投影機，並且就營養免疫學這個話題，盡我所能地做出最好的演講；但這樣做吸引到的，只是聽眾們茫然的目光。我意識到他們當前並不認為自己需要這些『健康知識』。所以我改變了策略，轉而向他們分享事業機會，但我得到的依舊是同樣的反應。顯然他們也還沒做好接受這份事業的準備。我終於意識到，要先透過提出正確的問題來和聽眾之間建立融洽的連結。然後，我可以適當地調整演講內容來迎合聽眾們的需求。永遠記住，人們不會在乎你知道多少，直到他們知道你在乎他們多少。」

在新冠疫情襲捲整個菲律賓，政府宣佈封鎖狀態的那段時期，正向積極、堅持到底、韌性十足——這些特質讓 Jeruel 和他的團隊受用無比。「在封鎖期的第一個月，團隊的業績下滑了10%。面對這種情況，大家都感到很焦慮，但同時也對尋找克服困難的方法而感到興奮不已。」「封鎖可能會限制住人們的行動，但在網路上我們是自由的。我們盡可能地在最短時間內學會如何利用視訊軟體Zoom召開視訊會議。前幾週的時間確實很難熬。我們必須在網路技能方面追趕千禧世代的年輕人，還要與微弱的網路信號纏鬥，同時也要教導親愛的老人家們如何使用Zoom。」

Jeruel 和團隊成員們在這段困難時期的辛勤工作以及堅韌不拔的精神得到了豐厚的回報。「儘管媒體報導了企業遭受創紀錄的虧損、眾多的商店倒閉以及大環境經濟衰退，但在疫情期間我們實際上卻取得了最好的銷售成績。人們對營養免疫學產生了興趣，而我們也可以透過網路觸及到更多的人。」

這場疫情，也重新激發 Jeruel 對營養免疫學的熱情。「我非常高興與感激，有營養免疫學作為我事業的基石。真是幸福至極，如今的營養免疫學，仍像三十年前那樣無比重要、意義非凡。我們應該與更多的人接觸，分享這一門科學。這場疫情也教會我們在經營事業與提升業績時，要永不言棄，更要韌性十足、充滿創造力。」

被問到丞燕是如何改變他的生活時，Jeruel 給出的答案是：「我永遠感恩丞燕公司以及昭妃博士。丞燕讓我有機會過上對有些人而言只能是夢想的生活，並且讓我擁有免費環遊世界的專屬特權，更幫我實現了人生夢想。因為丞燕，我能夠打造一份至今二十多年，依然能夠滿足我全家人所有需求和想望的事業。最重要的是，丞燕賦予了我能夠建立自己事業王國的技能。我正在期盼著這樣一天的到來——我的女兒接管我的事業，並且將它持續地發展壯大。」

Jeruel 也要衷心感謝家人和團隊成員們一直以來的愛戴與支持；感謝他的事業導師們將丞燕帶入他的生命、並給予他不斷的指導；以及感恩丞燕的工作人員面臨著疫情的挑戰，依然為丞燕人盡責服務的奉獻精神。

人生箴言——「你可以透過友善來達成那些無法透過強迫來完成的事。」

平衡的藝術



人類和所有生物一樣，離不開平衡。我們的體內環境受到嚴密細緻的監控，以維持穩定。這種穩定性被稱為人體的恆穩狀態。恆穩狀態指的是一種動態平衡，而不是被動的、固定不變的靜止狀態。人體的每個系統和細胞都在協同運作，不斷地進行調整以適應不斷變化的各種情況，從而保持平衡。

想像一下一把三腳凳。只要缺了任何一條腿，整把凳子就會倒塌。人體也是如此，所有不同的系統協同運作，以實現恆穩狀態。如果一個系統無法運作，或是發生紊亂，那麼整個身體都會受到影響。

一切相互聯繫

我們看待身體的健康狀況必須從整體出發，而不是把身體各個器官視為獨立部位。所有的器官都相互關聯，共同打造一個運作正常、處於平衡狀態的人體。

每個系統都與其他系統協同運作。心血管系統就是一個很好的例子。心臟透過錯綜複雜的血管網絡泵送血液。當血液在全身上下循環時，它會從消化系統中吸收營養，從肺部吸收氧氣；再將這些養分和氧氣輸送給身體的其他細胞，同時帶走這些細胞產生的廢棄物，例如：二氧化碳。這些二氧化碳會被運送至肺部進行排泄，而其他的廢棄物則透過肝臟和腎臟進行處理。體內的各個部分都在互相配合工作著，每個系統都需要協同其他系統才能發揮出最佳的表現。即便是那些乍看之下似乎毫無關聯的系統，其實彼此之間也是相互聯繫的。肺部依靠心臟來輸送氧氣；但如果沒有肺部的氧氣，心臟的肌肉就無法存活。骨骼可以保護某些器官，例如：大腦，但是大腦控制著骨骼的姿勢。心臟和肺部為大腦輸送氧氣，但大腦控制著心率和呼吸頻率。骨骼系統需要依靠腎臟來移除骨骼細胞產生的廢棄物，而骨骼系統也會為心血管系統和免疫系統製造新的血球。

這些器官系統協同運作，共同維持體內恆穩狀態。一個系統若發生疾病，會產生連帶反應，導致其他系統衰竭。例如：肺部的疾病會增加心臟的壓力，並會導致心臟衰竭。心臟衰竭會導致肝功能衰竭。肝功能衰竭會破壞血液凝結、影響認知功能，並導致腎功能衰竭。腎功能衰竭會引起骨骼問題。這些連帶反應會不斷地延續下去。



恆穩狀態

人體能夠出色地維持自身的恆穩狀態。它會將特定營養分配給特定部位使用，將特定工作分配給特定細胞執行。每個細胞、組織和器官都在相互合作，以支援其他細胞、組織和器官的運作，最終共同維持著我們的生命和健康，而無需我們刻意下達任何指令。這個過程非常複雜，儘管人類數百年來已經進行了很多研究，但對此仍然知之甚少。我們無法複製它。人體自始至終都在進行著不斷的微調。我們對於體內的平衡系統只能知道一個大概，但是無論科學家們再怎麼研究，也永遠比不上人體自身處理紊亂的機能。

我們的身體不斷監控著上百萬種不同的指標，包括不同含量的營養成分、化學物質，甚至我們的喜怒哀樂，以及情緒如何影響身體平衡。例如：壓力大的人會分泌與輕鬆狀態者不一樣的荷爾蒙。不同程度壓力需要分泌的荷爾蒙量也不同。人體始終進行著細微調整，例如：透過釋放少量的荷爾蒙，確保其處於最佳狀態。我們是可以服用這些人造荷爾蒙。但我們不知道最佳劑量是多少；也不知道開始和停止服用的最佳時機。假使我們真要從外部攝取某些物質，往往會是在一段時間內持續地攝取一定的劑量，但並不會隨身體的需要而變化；由於我們無法考慮到所有的因素來進行調整，因此會產生副作用。



擾亂平衡

我們不應該使用外來的藥物、補充劑等，替代各類營養、化學物質或是荷爾蒙，破壞體內的這種平衡。體內的平衡關係是極為錯綜複雜的，儘管我們認為自己在為身體提供幫助，實際上並沒有！

例如：人體會自然分泌胰島素。但是，1-型糖尿病患者由於身體無法自行分泌胰島素，因此別無選擇，只能依靠胰島素注射。沒有胰島素，他們便會死亡。儘管醫學界盡了最大的努力，但仍然無法複製出「人體自然分泌胰島素來控制血糖」的模式。因此，無論再怎麼努力嘗試，我們也永遠無法判斷胰島素注射的正確時機，抑或完全準確的劑量。結果便是，糖尿病患者對血糖值的控制能力，將永遠無法像非糖尿病患者、以及能夠自然分泌胰島素並且自行控制血糖的人那樣好。也因此，1-型糖尿病患者往往會出現多種健康問題。

酶補充劑也是如此。我們的身體會根據所吃的食物及其自身需要，分泌不同組合、不同數量的酶。這種組合總是在不斷變化，每時每刻都在變化。無論人們多努力嘗試，依然永遠無法利用外來的酶補充劑複製出這種完美的組合。如果身體沒有出現影響酶生成的病症，健康人士無需服用酶補充劑。但是，有些人仍會錯誤地使用酶補充劑來促進消化。然而，攝取更多的酶並不會幫助身體更好地消化食物。相反，會導致一系列諸如噁心、腹瀉、脹氣、頭痛、腫脹、高血糖或低血糖、膽道結石、胃部發炎等副作用。

植物性食物和人造替代品

因為體內的一切緊密相連，所以我們吃什麼都會影響整個身體。透過飲食，我們可以提升整體健康，或損害整體健康。我們無法透過飲食攝取，單獨「瞄準」某個特定器官的功能加以改善。同樣地，不當的飲食，也不會只損害到某個特定器官。例如：飲酒不僅僅會對肝臟造成損害，也會損害到心臟和大腦健康。



我們的身體是一個整體，因此我們也必須將營養視為一個整體，而不是分離的、單獨的成分。完整的食物非常複雜，是大自然創造的傑作。就像人類的器官系統一樣，食物中的營養成分也是相互關聯、協同運作，以其完整性為人體帶來更多的助益。人類尚未了解有關於完整食物的一切，更不用說在實驗室合成它們了。諸如藥丸等所含的單一營養成分，並不能為人體帶來如完整食物一樣的助益。

舉例來說，經化學提取的純化形式大豆類產品，例如：異黃酮補充劑，實際上可能會加速乳癌細胞的生長。反觀完整性的大豆，則對乳癌具有保護作用。



即便是從水果中分離提取的維他命藥丸，也可能會對身體造成傷害。發表在《美國醫學會雜誌》上的研究指出，一些人造維他命實際上會增加死亡率，還會提高癌症罹患率。不同的維他命補充劑具有不同的副作用。例如：維他命A會導致骨質疏鬆症、肝臟毒性、胎兒損傷、以及罹癌風險增加。但是，來自完整性食物的維他命A，例如：存在於番茄和胡蘿蔔中的β-胡蘿蔔素，能夠降低罹患癌症以及眼部疾病的風險。葉酸補充劑可能會增加罹患肺癌、結腸癌和前列腺癌風險。但綠花椰菜和菠菜——葉酸的完整性來源，能夠預防嬰兒先天缺陷以及幫助胎兒大腦發育。在實驗室中人工分離提取或合成的某種特定高度濃縮營養素，只會擾亂我們身體的平衡，並最終導致各種副作用的產生。



天然完整才是最好的

大自然是講求平衡的。只有在陽光和雨水都適量的情況下，大自然才能生機勃勃。如果降雨太少，就會發生乾旱；如果光照不足，植物就無法生長。健康的土壤才能孕育生命。植物紮根於健康的土壤，在陽光照射和雨水澆灌下茁壯成長。我們人類進而受惠於食用這些植物，以吸收其營養和獲取能量。人類是大自然的一部分。我們的身體也講求平衡。人體由上萬億個細胞組成，它們共同合作，以確保我們的健康。我們的身體不斷地在努力工作，以維持這種平衡。這是一種非常精妙的平衡，非必要的人為干預，會致使我們身陷險境。

遺憾的是，很多人依然認為先進的技術、複雜的名稱或高超的提取工藝會更好、更安全或更高效。某樣東西是高科技產品或有一個生僻的

名稱，不代表它就是好的。實際上，攝取我們身體並不需要的人造物質會導致嚴重的健康問題。就我們的健康和營養而言，科技尚無法征服自然。完整的蔬菜和水果含有均衡的營養，它們不會擾亂我們的身體平衡。反之，它們會滋養我們的身體。憑藉從植物性食物中獲取的均衡營養，我們的身體能夠根據其自身需要，自行創造出合適數量的物質。

我們應該重視與自然的和諧共處。大自然已經過了數百萬年的進化完善。因此，讓我們回歸根本。以植物性食物為主的健康飲食習慣，加上規律的運動以及愉悅的心態，才是長壽、健康人生的關鍵所在。



「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，帮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。

新冠疫苗



經過一年保持社交距離和戴口罩的生活後，多虧疫苗的出現，我們看到了新冠肺炎疫情結束的曙光。然而，儘管疫苗是一種能夠使生活恢復正常的途徑，許多人仍然不願意接種，究其原因，講好聽點，單純是人們對疫苗的誤解，說難聽點卻也是最糟的情況，是人們因無知而做出的任性舉動。

新冠肺炎是一種新的疾病，關於各種可能導致的長期副作用，還有很多是需要人們繼續去學習和了解的。然而，新冠疫苗就是一個既簡單明確，又有希望能完全避免這些副作用的方法。新冠肺炎並非「僅僅是流感」而已；它的可怕之處不僅在於死亡率，還在於對人體造成的潛在長期副作用。

任何人，無論年輕、年老、健康還是患有慢性疾病，都可能會遺留下長期的症狀。即便是那些無症狀感染者，其健康也可能遭受到長期的損傷。那些在最初感染新冠病毒的數週或數月後症狀仍無法完全消除的患者，被稱為「新冠肺炎後遺症患者」。持續發生的新冠肺炎症狀，也被稱為「新冠長期症狀」。沒有人是安全的。這些情況的發生似乎還沒有明確的原因，但有一點是很明確的：新冠檢測結果為陰性並不等於病情的康復。

「新冠肺炎後遺症患者」會遭受哪些嚴重的長期併發症？

- 「腦霧」（難以思考和集中精神）
- 心臟發炎
- 肺部功能出現問題
- 急性腎損傷
- 起疹子、掉髮
- 長期嗅覺和味覺喪失



醫生不知道這類損傷是否會永久地存在。某些患者，尤其是那些出現嚴重症狀的人，在電腦斷層掃描中可以觀察到肺部遺留疤痕。這些肺部疤痕造成的損傷可能是永久性的。

透過施打新冠疫苗，我們不僅可以保護自己，也可以保護他人，並且遏制疾病的傳播。為了使人們減少顧慮、對疫苗更有信心，讓我們來澄清真相，揭開一些當下盛傳關於疫苗的迷思。

迷思：施打新冠疫苗會讓人罹患新冠肺炎

人們之所以錯誤地認為疫苗會導致他們罹患本應預防的疾病，其中的原因有很多。然而，包括新冠疫苗在內的疫苗，都不會讓人因施打而罹患疾病。



疫苗可能會產生一些副作用，例如：疲勞、肌肉痠痛和全身不適等。但這並不意味著生病；不過很多人會立即覺得自己生病了，並責怪是疫苗所導致的。儘管感覺不適，但他們實際上並沒有生病。疫苗正在透過激發免疫反應而起作用。這類免疫反應在某些人身上會產生類似流感的症狀。這些症狀是正常的，是免疫系統和疫苗一起正常運作而呈現的鼓舞人心的跡象。副作用因人而異。有些人身上產生的副作用可能比較多，有的人比較少，而有的人則根本沒有。如果確實出現了副作用，並不意味著免疫系統較好或較差，僅表示免疫系統正在發揮功效。

疫苗並非100%有效，也無法在打完後就立即生效。疫苗需要一段時間（大約幾週）才能真正發揮作用並為人體提供保護。疫苗不是能讓人立即獲得免疫力的魔法咒語。有些人很不幸地在接種疫苗之前、或是在接種後但免疫力尚未完全生成前，就受到了感染。還有一些人，在接種疫苗後即陷入了一種錯誤的安全感，開始做一些他們本不該做的事情，因此增加了接觸到病毒的機會，並最終感染上原本想要避免的疾病。接著，這些人便錯誤地指責是疫苗導致他們罹患疾病。

最後要說的是，疫苗根本就不可能使人罹患新冠肺炎，因為疫苗內並不含活的SARS-CoV-2病毒（引起新冠肺炎的病毒）。



迷思：新冠疫苗會影響生育能力

新冠疫苗絕對不會影響生育能力。人們錯誤地認為冠狀病毒上的刺突蛋白與懷孕期間胎盤中的另一種刺突蛋白相同，因而出現了這樣的誤解；再加上對疫苗運作原理了解得不夠透徹，才導致了「疫苗會影響生育能力」這個錯誤的結論，並且如野火般透過社交媒體迅速蔓延開來。如果不孕能夠如此容易地做到，那麼也就不需要透過手術來達到同樣的目的了。

迷思：mRNA形式的新冠疫苗會改變人體的DNA

根據媒體報導，巴西總統賈爾·博爾索納羅曾表示，新冠疫苗可能會讓人變成有鬍子的女性、變種成鱷魚甚至擁有超能力。鱷魚聽起來未免太牽強，但具有超能力的人類呢？也許這可以說服更多的人接種疫苗。可惜的是，我們最接近X戰警的世界，還是在電影中。

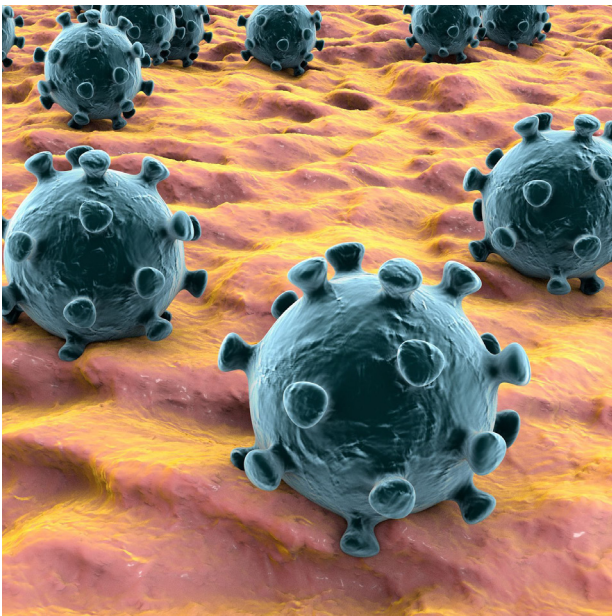


沒有任何的新新冠疫苗會影響人類的DNA。它不會讓人們變成基因改造的生物。mRNA不可能改變人體的DNA。mRNA無法進入細胞核，而所有的DNA都是儲存在細胞核中。mRNA甚至無法到達、接觸到DNA，所以絕對不可能改變DNA。此外，mRNA注入人體後只是短暫地以這個形態存在；人體細胞最終會將其分解並排出體外。

迷思：新冠疫苗造成的死亡，會比病毒本身造成的死亡更多

社交媒體再次散播了關於新冠疫苗另一個危險且完全錯誤的迷思。

死亡率因個人的情況而異。例如：同時患有多種疾病的老年人，感染上新冠病毒後就會有更高的死亡風險。



另一方面，疫苗導致的最嚴重副作用就是嚴重過敏反應，但這不見得會致命。實際上，因嚴重過敏而死亡的情況很少見。根據目前估計，施打新冠疫苗引起的嚴重過敏案例，每百萬劑中僅11.1劑。發生嚴重反應的人中，與嚴重過敏相關的死亡病例則僅占約0.65%至2%。由任何原因引起的嚴重過敏所導致的總死亡率亦低於百萬分之一。儘管嚴重過敏可能危及生命，但死亡率要比一年裡被雷擊中的機率（五十萬分之一）都還來得低。

目前為止，僅2020一年，美國記錄在案的新冠相關死亡人數就達到了500,000例。這是2019年美國交通事故死亡人數的3倍，亦超過了因中風、糖尿病、腎臟疾病和阿茲海默症死亡的人數總和。新冠肺炎造成的死亡人數遠遠超過了疫苗。即使康復後，新冠肺炎也會使人們遭受長期後遺症的困擾。接種疫苗不僅是為了保護自己，也是為了保護他人、並防止病毒的傳播。

迷思：相較於打疫苗，感染新冠病毒能夠讓人體獲得更好的免疫力

選擇感染病毒而不是接種疫苗是一個非常錯誤的決定。新冠肺炎還存在很多人們未知的情況。症狀較輕微或者無症狀的感染者，也許只能獲得持續幾個月、虛弱的免疫力。症狀嚴重的患者或許能獲得較強大的免疫力，但他們亦由此而承擔極大的風險，例如：肺部損傷，或是其他持續性的後遺症與併發症。



有些人覺得自己年輕健康，因此就算面對嚴重的新冠肺炎，也能安然無恙。然而，發表在《美國醫學會內科醫學期刊》的一項研究顯示，在美國，有超過3,000名18至34歲的年輕人因新冠肺炎而住院治療，其中的21%住進重症加護病房，10%需要使用呼吸器，2.7%死亡。

美國肺臟協會曾分享一則案例：一位17歲健康的美國運動員，罹患了較輕程度的新冠肺炎。但是在被認定為康復後，他出現了發炎的狀況，並且最終被確診為「新冠後心肌炎」。他必須確保心臟跳動得不能太快，否則可能會出現心律不整而導致心跳停止。

沒有人能夠免於嚴重病症的侵害。也沒有人能夠免於長期的併發症或後遺症。對於年輕人而言，新冠肺炎同樣會造成嚴重的病情，並且帶來長期具傷害性的影響；尤其是對於肥胖、罹患糖尿病或高血壓的人，更是如此。

另一方面，疫苗是可預測的，並且對病毒展現出強大的免疫力。疫苗開發和使用的初衷，就是為了產生有效的免疫反應，同時讓人承受較小的風險。



迷思：新冠疫苗會產生長期的副作用

在打過的數百萬劑疫苗中，並沒有出現長期不良反應的報導。施打疫苗後，可能會在幾分鐘至幾小時內出現一些短暫的副作用。副作用通常會很快就出現，而不是15年後才出現。95%的不良反應都在施打六週內發生。這些通常都是輕微的症狀，並且會自行消失。如果到目前為止我們都沒有看到嚴重的副作用，那麼之後的疫苗使用也不太可能會出現問題。施打疫苗產生的嚴重副作用可說是非常、非常之罕見，且遠遠不及因感染新冠病毒所引起的諸多嚴重副作用。

迷思：新冠疫苗(或其他疫苗)會導致自閉症

關於疫苗會導致自閉症的擔憂其實與早先的一項研究有關，但這已是一項被駁斥且判定為造假的研究，研究團隊亦已撤回其論述。然而，人們仍然相信這個說法！該研究的第一作者甚至因此失去了他的醫師執照。此後，其他的多項重點研究亦都無發現疫苗與自閉症風險之間存在任何關聯。



空氣淨化器



您是不是也相信那些關於空氣淨化器廣告所炒作的功效——空氣淨化器能將室內空氣中的所有髒東西都消滅殆盡？當心，別上當了！

在此我們來「淨化」一下被迷思污染的空氣，看看不同類型的空氣淨化器的實際功用究竟如何。

空氣清淨機

空氣清淨機通常由換氣風扇和濾網組成，空氣透過濾網攔截其中所含的微粒，從而過濾出乾淨的空氣。

選擇空氣清淨機時有幾個因素需要考慮：

- 室內空間大小
空氣清淨機的容量必須匹配室內空間的大小。例如：小型空氣清淨機較不占空間，但如果將其放在一個大的房間內，淨化空氣的效率就會大打折扣。
- 過濾室內空氣的效率
理想情況下，一台空氣清淨機可以在1小時內多次過濾室內的空氣。
- 空氣是否會洩露
在密封的房間裡，空氣清淨機的淨化效率更高。

高效微粒過濾(HEPA)空氣清淨機

高效微粒過濾(HEPA)空氣清淨機是市面上最普遍、也最受歡迎的空氣清淨機之一。HEPA代表著「高效空氣微粒濾網」。這類濾網能有效攔截約99.97%直徑大於或等於0.3微米的空氣懸浮微粒。

人們之所以認為帶有HEPA濾網的空氣清淨機很好，是因為此類型的濾網必須符合非常嚴苛的標準。在選擇一台帶有HEPA濾網的空氣清淨機時，需要考慮以下因素：

- 空氣洩露

很多空氣清淨機的設計都不是完全密閉的。這意味著空氣會從HEPA濾網的框罩周圍或者框罩與清淨機外殼之間的微小縫隙、開口或空隙處流出，而未經濾網過濾。儘管能夠經過HEPA濾網的空氣幾乎都會被有效過濾，但如果空氣清淨機本身的組裝設計存在著空氣洩漏的問題，絕大部分空氣根本沒有經過濾網，因此就會影響它的淨化效率。

- 無法過濾的物質

HEPA濾網無法過濾掉化學物質、氣體以及異味。因此，無法祛除室內的氣味。例如：香菸煙味。

- 定期更換濾網

HEPA濾網需要定期更換，因為用的時間久了，濾網上面會沉積很多空氣中的顆粒物，導致過濾效率低下。



電離子產生器

又稱負離子空氣清淨機。這類清淨機將帶負電的離子釋放到空氣中，而這些負離子會使得空氣中的微粒黏著於周圍表層（例如：牆壁、家具以及地面）。經過一段時間後，這些微粒不再有黏著力，就會再次漂浮於空氣中。

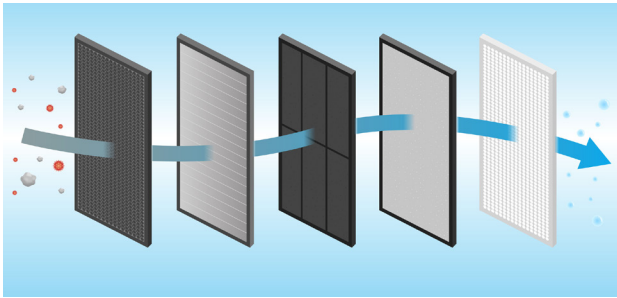
負離子清淨機可以祛除室內空氣中所含的微小粒子（例如：香菸煙霧中所含顆粒），但一般而言，無法移除大顆粒（例如：花粉和室內灰塵等過敏原）、氣體以及異味。大多數的負離子清淨機的淨化效率太弱以致效果不佳。

某些負離子清淨機還會間接產生臭氧，而臭氧會對肺部產生刺激。



臭氧產生器

臭氧是一種氣體。提起「臭氧」，您是否就會想到臭氧層？位於地球大氣層上層、具有保護作用的臭氧層可以過濾掉陽光中有害的紫外線。但在地表，臭氧只是一種有害的空氣污染物，是霧霾的主要組成物質。



正如美國國家環境保護局對臭氧的簡要概述：「臭氧是高一點好，近一點糟。」

所以很諷刺的是，我們用臭氧產生器來產生臭氧，意圖改善室內空氣污染。

正如美國國家環境保護局的實話實說：「雖然商人對產品有很多美妙的宣稱，但這類空氣清淨機產生的臭氧與戶外霧霾中的臭氧並沒有什麼不同！」

研究顯示，即使所產生的臭氧量在一定安全範圍內，臭氧依舊不能有效祛除：

- 室內空氣污染物質
- 空氣中的顆粒物（例如：灰塵和花粉）
- 很多會產生氣味的化學物質（例如：甲醛）；但臭氧會破壞人的嗅覺，從而讓人無法聞到某些污染物的氣味
- 室內空氣中的病毒、細菌、黴菌以及其他一些生物污染物

臭氧有害健康。它會加重如哮喘一類的呼吸道疾病，阻礙身體對抗呼吸道感染，造成胸痛、咳嗽、呼吸急促、咽喉發炎或疼痛等症狀，還會損壞嗅覺。高濃度的臭氧甚至會致命。事實上，美國國家環境保護局已明確警示：「不要在非開放空間內使用臭氧產生器。」

紫外線空氣清淨機

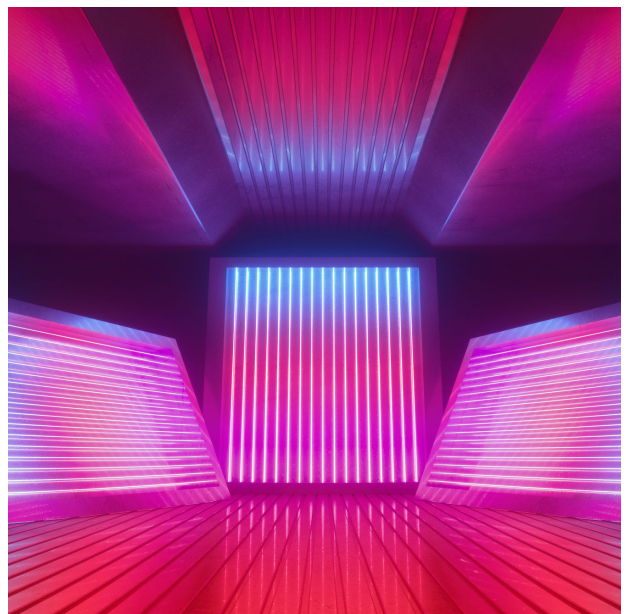
紫外線能用來滅菌消毒。醫院裡通常會用紫外線消毒燈給物體表面及醫療設備消毒。

一些製造商會在空氣清淨機甚至是吸塵器中加設紫外線燈，聲稱這樣可以給空氣消毒。其實，這不大可能發生。

細菌和病毒只有在一定時間內暴露於紫外線的情況下，才會被殺死或是變得無害。一些細菌菌株需要在紫外線直射下長達數小時，才會死亡。而空氣在清淨機中的流通時間大概只有0.35秒，遠不足以產生任何滅菌效果。

即便空氣在清淨機中可以停留足夠長的時間使紫外線消毒，清淨機中空氣淨化的速度也跟不上房間正常空氣流通的速度。

另外，很重要的一點是，紫外線不具備穿透力，無法穿透普通材質的玻璃或塑料。大多數的紫外線空氣清淨機都帶有HEPA濾網。由於HEPA濾網是由複雜的褶狀纖維墊構成，因此，透過紫外線燈照射HEPA濾網表層，並不足以將濾網的每一褶都全部消毒。濾網本身就會阻擋紫外線照射，任何被攔截在濾網裡的微粒也會阻礙紫外線的照射。紫外線甚至會損壞HEPA濾網。



空氣清淨機中的紫外線燈若是沾染灰塵，紫外線將無法穿透灰塵，也就不能發揮正常功效。因此，紫外線空氣清淨機需要定期清潔。

如果使用紫外線來滅菌消毒，所消毒區域亦需要完全關閉。因為即便是短暫照射或暴露在少量的紫外線下，眼睛和皮膚也會受到傷害。

光依靠空氣清淨機是不夠的

空氣清淨機無法移除空氣中的所有過敏原。即使只有少量的過敏原殘留，也可能會觸發哮喘或是其他過敏症狀。旨在祛除空氣微粒的空氣清淨機，亦無法有效消除異味以及香菸煙霧中的氣態污染物。

要減輕哮喘或過敏症狀，更好的方法是：

- 定期打掃清潔。較大的過敏原顆粒一般會停留在物體表面，例如：地毯，而非懸浮在空氣中，也就意味著空氣清淨機對它們是無用的。
- 安全無虞的情況下，打開窗戶保持空氣流通，防止過敏原滯留在房間內。

從預防疾病的角度來看，與其執著於淨化空氣，正確佩戴口罩、保持社交距離、勤洗手以及給物體表面消毒等行為，對於保持身體健康來說才是更為重要的。



「迷思・探索」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

揭露謠傳的真相



「大流行病。」

這個詞就掛在我們嘴邊，不時脫口而出，光用這幾個字就能夠把過去一整年做一個概括。如果不是因為現在的情況如此危急，「大流行病」這個詞，讓我們從記憶中聯想起的，可能是過去數百年來那些巨大的災難。

讓我們暫時把注意力從眼前的疫情移開，回顧一下過往。這不是人類歷史上遭逢的第一次大流行疾病。為什麼要回顧歷史呢？因為歷史往往會不斷地重演，正如世代流傳的諺語，以準確的預言來指引我們：鑑往知來——觀察過去，就可以推知未來。藉由歷史的教訓，幫助我們汲取寶貴的經驗，在當下朝著更加清晰和明智的道路前行。

黑死病

14世紀，歐亞大陸這個世界上面積最大、人口最多的區域遭遇了一場大流行疾病的侵襲；而這場疾病，也從此在人類的集體心理中對「大流行」這個詞做出了定義，直至今日。「黑死病」是眾所周知、歷史上最為致命的流行病之一。我們可能永遠都無法知道確切的死亡人數；但根據估計，大約有50%的歐洲人口在大流行病爆發的四年之中死亡。

然而令人費解的是，有一小部分人在這場大流行病中似乎比其他人存活得更好，他們就是猶太人。古老的猶太聖經中規定了嚴格的清潔儀式，其中包括定時用乾淨的流動水源來洗手和洗澡。當今的歷史學家和流行病學家都認為，這就是猶太人對於黑死病——這個無情地使除了猶太人之外，很多人喪命的疾病——能夠「免疫」的原因所在。





但對於猶太人而言不幸的是，那個時代的人對於疾病傳播和個人衛生之間的關聯性一無所知。猶太人被指控引發了黑死病，並在整個歐洲遭到了大屠殺。這個在絕望、恐慌和民間傳說中誕生的錯誤謠傳，掩蓋住了一個能夠遏制大流行疾病的簡單真相，並造成數百萬人的無辜喪命。

產褥熱

時間快轉到19世紀。當時，廣為盛傳的致病理論是「瘴氣論」，即空氣中的腐壞氣體會導致疾病在人與人之間傳播。一位名為伊格納茲·塞麥爾維斯的

匈牙利猶太人醫生，那時正以個人的力量與一場無聲的大流行疾病展開抗爭。他的敵人是「產褥熱」，這是一種具傳染性、通常會致命的疾病，經常襲擊那些剛生產完的母親。

伊格納茲在維也納綜合醫院的婦產科診所任職，負責帶領一組幫助產婦分娩的醫學生。他注意到了一個令人不安的情況：由這些醫學生幫助分娩的母親，死亡率要比那些由傳統助產士助產的母親高出許多。

最終他得出結論，這種疾病是經由醫學生的手進行傳播的——學生們在早上的課程中接觸了染病的遺體，又在當天晚些時候用同一雙手為產婦分娩。儘管這一結論與當時的「瘴氣論」相抵觸，但伊格納茲仍然制定了嚴謹的洗手程序並要求嚴格地執行。結果，在他的診所分娩的產婦死亡率直線下降。

儘管伊格納茲擁有強大的數據來支持他的衛生方針，卻無法解釋背後的科學根據。那是在路易·巴斯德發現會導致疾病傳播的細菌數十年前的事；而在伊格納茲身處的時代，他的結論卻遭到許多當時最具聲譽的醫生以及科學家的駁斥和抵制。由於失望和沮喪的雙重打擊，伊格納茲最終孤獨地死於精神病院，他提出的衛生方針也並未得到執行。直到伊格納茲去世的數十年後，醫生和護士才開始執行洗手這一清潔程序來保護病患的健康。從產褥熱這個疾病中可以看到，真相再度被謠傳所壓制！但這一次，謠傳卻獲得了來自醫學界專家和領袖的擁護。



錯誤信息帶來的毀滅性傷害

當我們簡短地回顧過往發生的大流行病時，就可看出其中一個顯而易見的教訓：健康不僅僅關乎於實際面的操作，更與掌握的知識息息相關。

像「謠傳」這樣的錯誤知識，將會導致不必要的痛苦和死亡；而正確知識，則可以挽救生命。如今的情況依然和過去一樣；但是我們面臨的是一個特殊的、不同以往的危險：當今的大流行病，正折磨著這個被大量信息氾濫的世界。



恐慌和絕望為錯誤信息提供了肥沃的土壤，它們像野火一樣透過網路傳播開來，穿越海洋和國界，迅速到達世界各地。更糟的是，許多錯誤信息是由所謂的醫學界專家或領袖犯下的，其中的一些人憑藉著自己的頭銜或職位向大眾兜售不實、有害的信息——這些謠傳可能比新冠肺炎本身還更為致命。

在伊朗，有一個男孩因為被父母強迫喝下有毒的甲醇而失明，這是由於父母聽信喝高濃度的酒精能夠治療或預防新冠肺炎。這個謠傳在伊朗也導致了數百人喪命，並對一千多人造成了嚴重傷害。

在印度，一則謠傳數百名穆斯林感染了新冠肺炎並造成疾病傳播的假消息，引發了一場暴亂並造成多人傷亡。

在英國，「5G技術導致了新冠肺炎大流行」這樣的謬論，使許多電信工程師面臨死亡威脅。

在美國，根據報導有人用漂白水清洗食物，想透過這種方式來「保護」家人的健康。

如何明智地辨明真假

這些悲劇和許多諸如此類的事件都證明，我們這個時代面臨著一個特殊的挑戰：想要辨別真假非常困難。需要付出耐心、全身心的投入以及關注細節，才能辨明真相。對於贊成或反對關於某一立場的事實和證據，都必須仔細考量、相互權衡。

許多信息來源相互競爭，可信度和可靠度皆不同；但在對任何一種信息採取信任態度之前，都應該對其進行徹底的審查。我們不應該盲目地信任科學家和專家。在現今高度政治化、利益至上的氛圍中，那些所謂的「專家」，經常把自己權威性的發聲銷售給出資最高的金主，以利出資者進一步推動對己有利的政治或社會議題。因此，我們還必須根據當前的科學共識，分別來檢視專家們的客觀性以及專業性。主流共識雖然不能保證就是百分百正確，但總體來說足以有力地抵禦潛伏在網路上各式各樣、五花八門的危險謠傳。

在真假參半、充滿公然謊言的世界裡，找出真相從來就不是一件容易的事。然而，如同尋找隱藏在沙石間的黃金一樣去尋找真實信息的脈絡，從未像現在這般重要。畢竟，良好的健康狀況，是根據正確的信息採取相應的行動，而直接帶來的結果。



分享真知，挽救生命

健康是由日常生活中每個決定累積而成的最終結果，是隨著時間而養成的生活方式日積月累後的反映。我們擁有的知識會影響並造就我們的決策；而這些決策，決定我們的生活方式，並且最終決定了我們的健康狀況。

這不僅關係到自己的健康，也關係到家人、朋友和鄰居的健康。就像不實的謠傳會導致不良的健康後果一樣，真實的信息則可以讓我們有能力做出正確的決定，過上更健康、更快樂的生活。

這就是為什麼丞燕的使命是帶給世人健康與智慧。尊重生命一直是丞燕使命的核心：尊重生命意味著尊重那些讓健康生活得以持續的知識和信息。因此，我們不是從事產品銷售的業務，而是從事知識分享的事業。

正確的知識可以避免人們遭受苦痛，並且能夠挽救生命。知識並不是僅僅讓自己私藏的東西，而是要與所有我們關愛的人廣為分享。教導孩子們如何照顧好自己的健康，比強迫他們做出自己不了解的健康選擇要有益得多。



教育是我們經營模式的關鍵所在，也是達成使命的主要途徑。幸運的是，我們可以利用傳播錯誤信息的相同網絡來傳遞真實的信息。

將正確的知識付諸為實際的行動，是擁有健康生活方式的關鍵——從來沒有一個時候，比現在更需要我們擁有正確的健康知識。畢竟，如果要說新冠肺炎的大流行教會了我們什麼，那就是我們的生命和健康勝於一切！遠比收益、經濟或其他任何事物都來得更為重要。

丞燕夥伴們，是時候行動了！



「事業・拓展」專欄文章由法學博士張藝蕾撰稿。



Q1 選擇個人護理產品及化妝品時，首要考量的因素是什麼？

在挑選個人護理產品和化妝品時，產品的安全性是要放在第一位考慮的。每天，你都會使用這些產品，可能會透過呼吸將它們吸入體內，偶爾還會不小心誤食吞下。

在美國，人們每天透過化妝品、洗護產品以及其他個人護理用品，平均會接觸到超過100種化學物質。儘管大部分人認為這些產品是安全的，但它們所含的化學成分大多都是不受監管的。在一些個人護理產品和化妝品中，已發現存在一些與癌症、過敏、皮膚炎、不孕以及其他健康問題相關的有害化學物質。天天使用這些產品，可能會導致毒素在體內累積，從而對健康產生長期的不利影響。

個人護理產品和化妝品幾乎不受美國食品與藥物管理局 (FDA) 的監管。迄今為止，還有些產品中存在甲醛、三氯沙以及苯二甲酸酯類等和許多健康問題相關的化學成分。此外，廠商可以依據自己詮釋的角度，給其產品打上如：有機、純天然或經醫院及醫生認證等此類標籤。

因此，消費者必須謹慎地挑選產品。選擇具良好安全記錄、值得信賴的公司所製造的產品。

Q2 產品越貴，就越好越安全嗎？

大部分護膚品公司會在廣告上投入大量資金，例如：聘請一線電影明星和模特兒代言。這些廣告的目的就是為了讓消費者覺得如果自己也使用了這些產品，就會變得和廣告裡的明星們一樣迷人。然而絕大多數的廣告費用最終還是轉嫁給消費者買單。在渴望變美的慾望驅使下，很多人仍然會將大把的錢花費在日益昂貴的產品上。

挑選產品時我們需要謹記，再吸睛誘人的廣告或昂貴的價格都不能代表產品本身的好壞與安全性。

Q3 個人護理產品在獲准上市前，需要得到美國FDA的批准嗎？

個人清潔、美容類的產品，一般都按照化妝品的規範受監管。法律上，就化妝品及其成分而言，除了色素添加劑以外，其他都不需要在上市前取得美國FDA的核可批准。化妝品在准許上市前，FDA並無要求任何的測試，以證明其安全性。產品安全與否，完全由產品公司自行負責。



Q4 具有相同名稱的成分是否都是一樣的？

不是的。例如：說到「酒精」，很多人想到的是氣味刺鼻的外用消毒酒精。他們可能會覺得所有的酒精都是這種類型。然而，「酒精」這一名詞實際卻是一類龐大且多樣的化學物質家族統稱，這類化學物質的安全性各異，對皮膚的功效也不盡相同。某些酒精，例如：外用消毒酒精，會對皮膚造成損傷；但也有一些酒精是有益的。例如：乙醇（提取自穀物的酒精）可以安全使用，但像甲醇或異丙醇一類酒精，則會引起肌膚乾燥、起疹子、皮膚炎或搔癢等。但在產品成分列表上，這些都只會被統一地列為「酒精」。

Q5 護膚品原料的化學性質和品質會因供應商不同而有所差別嗎？

會的。根據初始原料的種類和品質不同，來自不同供應商的護膚品原料，其化學性質和品質也會有所差別。例如：甲醇既可透過蒸餾的方法從木材中提取，也可經由化石燃料人工合成。化妝品所用的原料可能並非100%純淨，也許含有殘留雜質。化妝品原料的純度取決於生產過程中會產生多少的殘留雜質。

Q6 什麼是天然的化妝品成分？

很多人會將「天然化妝品成分」與植物性成分劃上等號。實際上，除了植物提取物，其他如氧化鐵、錳以及煤焦油一類的物質，也屬於天然化妝品成分。一些提取自動物的成分也被認作為天然的。例如：許多口紅的成分列表上，都會有一種被稱為胭脂紅或「天然紅色4號」的天然色素。這種色素便是取自於被輾壓碎的胭脂蟲。

Q7 化妝品或個人護理產品中含有重金屬嗎？

是的。化妝品或個人護理產品中可能含有重金屬。儘管有一些國家會對重金屬污染進行監管，但很多國家並不會這樣做。總體來說，個人護理產品領域的監管並不如食品領域的嚴格。

人們擔心，每天使用的化妝品和個人護理產品可能會成為長期接觸重金屬的來源。例如：我們在吃東西時，會無可避免地順帶吞下一些嘴上的口紅或唇膏。嬰幼兒的手會經常觸碰到大人們手上和胳膊上的乳液、以及大人臉上的化妝品，然後嬰幼兒又會把小手放進嘴裡，導致他們也會誤食吞下少量的產品。此外，儘管人體的皮膚具有屏障保護的功能，某些重金屬仍然能夠滲透肌膚。隨著時間的過去，這些重金屬會在人體內逐漸累積。



重金屬已知會引發某些慢性健康問題，例如：癌症、皮膚炎、神經和生殖系統失調，以及容易斷髮、掉髮等。某些重金屬還會導致呼吸道中毒。

關於個人護理產品安全性的監管規範，應該受到更嚴格的評估。

Q8 石棉是如何進入到化妝品和個人護理產品中的？

2020年3月，美國FDA發表的資料顯示，在受檢測的化妝品樣品中，大約有20%被發現含有石棉此一致癌物質。石棉會導致一種被稱為間皮瘤的癌症（一種肺癌）。這類石棉污染很可能源自於其他成分的污染，例如：滑石粉。石棉和滑石是相伴而生的天然礦物質。滑石粉很容易就會遭受石棉污染。由於滑石粉可以打造柔軟、如絲綢般的質地，並且具有吸水的特性，還能夠避免肌膚面泛油光，因而成為化妝品或個人護理產品中常用的原料；經常被用於粉餅、眼影、腮紅、粉底液以及乳霜等產品中。不含石棉的滑石粉品質上安全無虞，盡可放心使用。但是，使用被石棉污染的滑石粉卻是不安全的。石棉接觸量的安全範圍，並沒有一定標準。因此，檢測滑石粉原料中是否遭受石棉污染顯得相當重要。

Q9 我們可以自己製作個人護理用品嗎？

別這麼做，除非你是化學家或藥劑師，看得懂產品成分列表上那一大堆讓人費解、名字很長的化學物質。目前，批准用於護膚品、個人護理產品以及化妝品中的化學物質有12,000多種。然而，研究人員多年來始終告誡人們，儘管某些化學物質是安全的，卻也有一些是不安全的。鑒於癌症、不孕以及過敏等疾病的發生率一直在上升，研究人員擔心這些疾病的增加與個人護理產品之間可能存在著關聯。例如：甲醛和煤焦油等疑似的致癌物質，通常存在於一些護髮和身體護理產品中。口紅和其他一些個人護理產品中，也被發現含有重金屬。

要生產護膚品、個人護理產品或化妝品，必須由精通相關知識的專業團隊、專業公司來完成。因為：

1. 某些化學物質並不安全。即使是被認定為安全的化學物質，也需要進行純淨度的檢測，以確保其中未含有害的污染物。
2. 不同的化學物質彼此之間有可能相互作用，形成新的化學物質。
3. 某些化學物質會與水和空氣相互作用，產生新的化學物質。
4. 產品的包裝材料有可能與原料成分發生反應，進而釋放或產生有害的化學物質。
5. 生產過程中，某些化學物質會和原料混合容器發生反應，生成有害的副產物。
6. 某些化學物質會依據不同的劑量而呈現不同的特性：少量的情況下是無害的，一旦劑量較大就會變得有害。



Q10 維他命越多越好嗎？

如果某件事物是好的，人們往往會想要更多。對於維他命而言更是如此。維他命本身對我們有益，但只有在人體所需的含量內才是如此。一旦過量攝取，危險亦隨之而來；而維他命丸非常容易發生過量攝取的情況。

Q11 如果過量攝取維他命，會發生什麼情況？

維他命在補充劑形式下，含量非常高，服用維他命丸很容易發生過量攝取的情況。這可能會導致各種健康問題，例如：

維他命C——腎結石

維他命A——骨質疏鬆症、肝臟損傷和嬰兒先天缺陷

維他命D——心律失常和高鈣血症（使骨骼脆弱、損害心臟和腎臟）

維他命A、D和K——引起中毒（人體無法將它們排出體外）

鐵質——損害心臟和肝臟

維他命E——提高骨質疏鬆症的罹患風險

Q12 維他命丸可以降低患病風險嗎？

維他命丸不能降低罹患心臟病、癌症、精神衰弱或早逝的風險；也無法替代飲食或彌補因不良飲食習慣造成的損害。

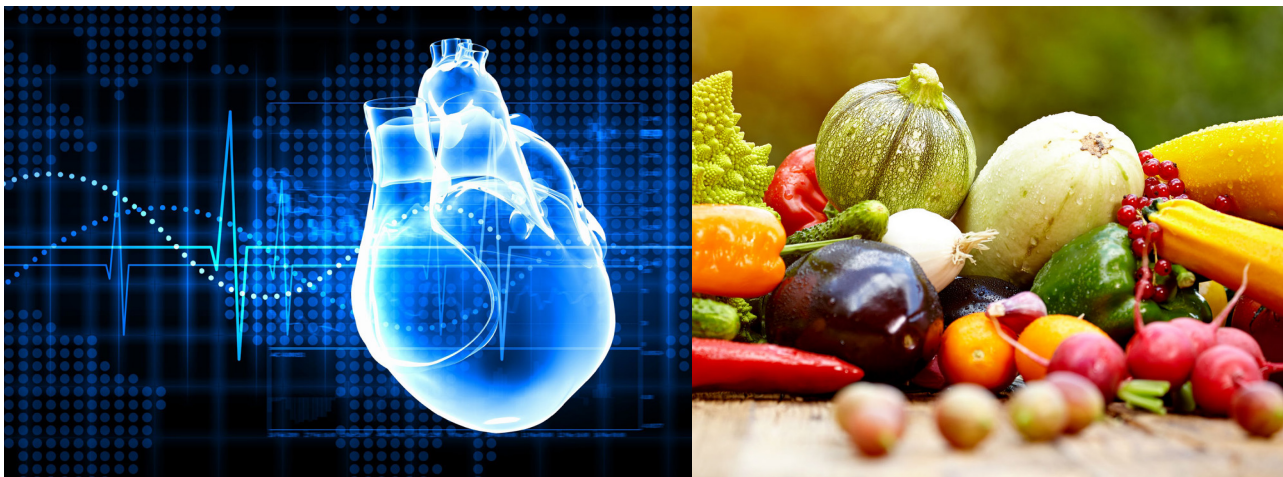
Q13 維他命C可以預防或治癒普通感冒嗎？

維他命C有助於預防甚至治癒普通感冒是一個常見的迷思。

一份由考科藍合作組織 (Cochrane) 發表的現階段最全面的分析指出，維他命C不能預防感冒。實際上，在一些臨床試驗中，研究人員甚至使用了高達6克的維他命C，但結果發現仍然不能預防感冒。6克維他命C相當於大約11公斤的柳丁。同樣地，沒有充分證據顯示「維他命C有助於人們更快從感冒中康復或能減輕感冒症狀」。也沒有足夠的證據證明「使用高劑量的維他命C丸亦或每天補充維他命C，可以幫助增強免疫力」。

Q14 是否存在天然的維他命補充劑？

有些維他命丸中的維他命是從天然的食物中提取的。例如：可以從柳丁中提取維他命C。



但是，經過提取、精煉的維他命丸，攝入人體後所發揮的功效將有別於水果中的天然維生素，因為它不再是和其他營養成分共同存在於水果中。

再者，維他命丸所含的維他命通常與天然食物中的維生素具有不同的形式。這意味著它們將在人體內以不同的方式發揮作用。

例如：葉酸是一種幫助預防嬰兒先天缺陷的常見補充劑。蔬菜（例如：菠菜）不含葉酸，而是含有葉酸鹽。人體會根據自身所需的量將葉酸鹽轉化為葉酸。葉酸補充劑經由人工合成，與蔬菜中天然存在的葉酸鹽不同。過量攝取葉酸補充劑，會增加罹患前列腺癌、肺癌和結腸直腸癌的風險。

Q15 因為維生素是營養成分，所以維他命丸不會和藥物發生交互作用，對嗎？

維他命丸會和藥物發生交互作用。例如：維他命C會降低某些抗病毒藥物的功效；鐵質補充劑會和抗生素交互作用；維他命D會和類固醇交互作用；維他命E會和阿司匹靈交互作用，從而增加體內出血的風險。

Q16 維他命丸可以預防心臟病嗎？

一份發表在《美國心臟協會期刊》上的研究，針對200多萬人超過12年的追蹤，結果發現複合維他命無法預防心臟病發作、中風或因心臟病導致的死亡。實際上，它們甚至稱不上安全。在美國，這類補充劑每年都會導致大約23,000起的急診病例。

Q17 維他命丸和抗氧化劑是否相同？

維生素C、維生素E和類胡蘿蔔素都被稱為抗氧化劑。然而，維他命丸的作用不同於天然食物中的抗氧化劑。研究表明，蔬菜和水果可降低罹患各種疾病的風險，包括癌症等嚴重疾病在內。但是，維他命丸卻不能降低死亡率或延長壽命；實際上還可能造成相反的效果。

發表在《美國醫學會雜誌》上的研究顯示，服用抗氧化劑補充劑，如：β-胡蘿蔔素、維他命E和維他命A，會提高死亡風險。美國食品與藥物管理局和英國食品標準局發表的研究亦指出，經常服用維他命藥丸會對健康造成不利的影響。



Q18 接受化療的患者可以服用抗氧化劑嗎？

一些接受化療的患者會被告知不要在飲食中添加抗氧化劑。在這類情況下，醫生指的是抗氧化劑補充劑，例如：維他命丸，而不是完整植物性食物中的抗氧化劑。沒有研究表明接受化療的患者不應攝取富含抗氧化劑的健康、完整植物性食物。事實上正好相反！研究指出，不僅是一般人、即使是接受化療的患者，也應該多吃水果和蔬菜！

Q19 營養標籤上標注的維他命是不是越多越好？

水果和蔬菜是天然的食物，所含的營養會上下浮動，因此不需要有營養標籤。另一方面，維他命丸是人造的，成分含量是固定的。人們通常都會看一看食物產品上的營養標籤是否含有高量的維他命，並且認為含量愈高就意味著比天然的蔬果來得更健康。這是不對的！

對於維生素C的每日建議攝取量，男性約為90毫克，女性約為75毫克。每100克的柳丁中大約含有50毫克的維生素C。這看起來似乎很少，但其實是因為人們已經習慣在維他命丸標籤上看到很高的數值。天然完整性食物所具有的含量並沒有那麼高。維他命C藥丸可以含有高達1,000毫克或更高含量的維他命C。這遠遠超出了身體所需。攝入過量的維他命會導致有害的副作用。

Q20 維生素是完整植物性食物中最重要營養成分嗎？

大多數人在想到柳丁中的營養成分時，通常都會想到維生素C。但是，柳丁還含有很多其他的營養成分。例如：柑橘類水果含有多種諸如類黃酮和類胡蘿蔔素等有益健康的植物性營養。科學家們都還不清楚柳丁中含有的全部營養成分，誰又能斷定維生素是食物中最重要營養成分呢？

Q21 營養標籤是否精確？

營養標籤不一定會標明產品所含的所有營養成分。各類檢測也沒有統一的標準，因此不同實驗室的檢測結果可以千差萬別。維生素也存在多種不同的形式，例如：維生素A有視黃醇、β-胡蘿蔔素、α-胡蘿蔔素以及β-玉米黃質等不同形式。實驗室可以檢測個別的特定形式，或是部分或全部的形式組合。但是，科學家無法藉由檢測區分出大部分維他命是人造的還是天然的。



維他命也會隨著時間而降解，所含的有效成分逐漸流失。營養標籤上的數值是在實驗室測試時得出的結果。儘管產品在測試時可能含有一定量的維他命，但不能保證一段時間後仍然含有相同量的維他命。例如：維生素C在遇到熱、光線和氧氣時，就會被破壞。因此橙汁若儲存在溫度較高的地方，甚至是放在超市的開放式冷藏櫃中，所含的維生素C也會不斷地流失。聚對苯二甲酸乙二酯（PET）是常用來製造塑膠瓶的材料，氧氣可以輕易穿透。裝橙汁的塑膠瓶通常也是透明的，光線亦可穿透。所有的這些因素，都意味著在消費者打開瓶蓋前，橙汁中的維生素C恐怕早已流失。

Q22 如何守護身體健康？

據估計，如果人們多吃蔬菜水果，全球每年可以避免大約780萬人提早死亡。《柳葉刀》雜誌上發表的研究顯示，在2017年，不良的飲食導致了1,100萬起可預防死亡病例。然而，最大的問題不是人們垃圾食品吃得太多，而是富含營養的食物攝取不足。

除了維生素以外，完整的蔬菜水果還含有其他營養成分，例如：植物營養素、多醣體以及抗氧化劑。這些不同的營養，以不同的方式來助益人體和免疫系統的健康。還有很多的植物營養素、多醣體以及抗氧化劑，是科學家們尚未發現的。多吃完整的蔬菜水果，就是呵護健康最簡單、也最有效的方法之一。

Q23 可以只依靠維他命來保持健康嗎？

不可以。只依靠維他命丸無法保障人體的健康。僅僅服用維他命是不夠的，人體還需要其他的營養物質。

想要補充維生素和其他營養物質，最好的來源就是透過健康的飲食。植物性食物含有人體所需的全部營養。我們要做的就是多攝取這些食物。大自然創造的植物性食物，擁有完美的營養組合、含量和平衡；它們還含有各種各類的營養成分，其中的許多是科學家們才剛剛有所了解的。

大自然的智慧遠勝於人類科學家！



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。