



永燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



機會是留給準備好的人 因「氧+」而有能力「養家」了

鑽石經理曾律禎專訪



曾律禎小檔案

來自：臺灣

專長&嗜好：唱歌

夢想：帶媽媽跟婆婆跟著丞燕環遊世界，過著自由非凡與眾不同的生活

不僅身兼兩家日式海苔飯捲壽司店的老闆，更在丞燕事業榮登鑽石經理，短短不到兩年的光景，律禎從加入丞燕到登上鑽石經理。在別人眼裡，她的成功來得突然、來得快速，其實她已經默默沉潛，不斷在丞燕學習，做足準備等待機會的出現。

「初入社會的第一份工作是在工廠上班，經歷人事鬥爭、老鳥欺負菜鳥，心想這樣的環境只會讓自己更討厭自己，加上本身就是不喜歡被人管束，所以開始學著自己當老闆，經營小吃店；一開始生意起起落落，但至少可勉強維持生計。」「就在十幾年前因大兒子感染腸病毒而生病住院，當時整張嘴都破了，只能吃流質食物，而接觸到丞燕產品。」律禎剛接觸到丞燕產品也是半信半疑，畢竟是吃進去的東西，深入了解後，認知到攝取植物性營養的重要，原來很多疾病是可以事先預防的，孩子也在丞燕產品的陪伴下成長茁壯。

即使在十幾年前就接觸丞燕，但律禎並沒有直接投入丞燕事業，而是選擇當一個消費者，一吃就是十幾年。然而這十幾年來，並沒有白費，她除了體驗產品外，還利用閒暇之餘，到丞燕會場上課或是聆聽昭妃博士的健康講座，認識「營養免疫學」，慢慢喜歡上丞燕這個充滿正能量的環境。

真正想要經營丞燕事業的契機？「是因親人癌末，親眼看到親人抗癌的辛苦過程，才醒悟到若能即早分享營養免疫學，或許能幫助親人免於罹患疾病的痛苦，也深刻體認到沒有健康萬萬不能的道理。」雖然此時她已經將日式海苔店經營得有聲有色，並開立分店，不過每天汲汲營營的生活，只是為了賺錢，她希望能幫助更多的人贏得健康，於是她在2019年加入了丞燕。

律禎加入丞燕後，給自己立下一年登上翡翠經理的目標。當目標實際且明確，接下來就要看怎麼去實踐？這一年來，律禎知道想要成功，就必須比別人付出更多努力，所以她每天很早起床，吃完早餐第一件事就是聽昭妃博士的演講，反覆學習「營養免疫學」，從家人、親友到生活中會接觸到的人，律禎都能分享，每天重複實際演練，這樣練就基本功，也成為生活的日常。

除了基本功的落實，律禎也利用線上工具分享，開立不同群組，給予分層管理，提供夥伴健康的專業知識，或是勵志的文章，每天耳提面命，為了就是希望能幫助更多人贏回健康及培養夥伴正向思考的態度，因為她知道唯有大家都積極正面，彼此相互激勵，才能一同邁向成功之路。



律禎只花了一年多的時間，就直接登上鑽石經理，超前原先設定翡翠經理的目標，歸功於她要求自己與夥伴落實基本功，並教育新進夥伴要歸零學習，將「營養免疫學」融入在生活中；唯有真正落實，才不容易受到外界的影響。有了正面的信念，跟著組織運作，享受倍增的魅力。「近期因為氧+產品的上市，成為我衝刺時的無形助力。」律禎自豪的說：「現場示範分享氧+，幾乎沒有人不買的。」就是這樣的感染力與說服力，律禎光靠氧+單一產品，於兩個月內即銷售了近500瓶，也推波她一躍直達鑽石經理。

「立定目標，全力以赴」是律禎一路走來的信念，「機會是留給準備好的人，落實基本功，輕鬆複製成功經驗，將分享營養免疫學融入生活，你會發現成功是這麼的平易近人！」律禎希望與夥伴們共勉之。律禎因遇到丞燕而倍感幸福，「因丞燕讓我同時擁有健康與事業，還能照顧好家人，也一圓自己的夢想。」在未來，她希望能帶領夥伴，一同與她愛上丞燕。

人生箴言——「信守承諾，堅定信念，實現夢想。」

選擇丞燕 堅持走自己的路

丞燕人楊明璋・李宛嫻伉儷專訪



楊明璋・李宛嫻伉儷小檔案

來自：臺灣

專長&嗜好：潛心佛法

夢想：成立公益基金會

與丞燕同遊：峇里島、普吉島、民丹島、馬來西亞、菲律賓、新加坡、香港、澳門、越南、泰國、印尼、韓國、印度、蘇州、杭州、上海、北京、三亞、九州、北海道、東京、大阪、名古屋、沖繩、澳洲、紐西蘭、美國、加拿大、德國、瑞士、法國、義大利、羅馬、梵蒂岡、西班牙、捷克、英國、夏威夷、土耳其、奧地利、埃及、杜拜、皇家加勒比遊輪

如同紀錄保持人般，當年明璋夫婦以不到30歲的年紀，達到丞燕的最高榮譽！宛嫻個人更在2016年重新挑戰，成功再寫下歷史！

在30歲前達到事業的巔峰，40歲時隨心所欲，相信是時下大多數年輕人的夢想！最難的第一步是怎麼開始的呢？「從幫助與你有相同需求的人開始。」明璋堅定地說。

「說來好笑，年輕時令我困擾的一臉痘痘，就是帶給我改變的起點！」當初就因為臉上的痘痘，明璋接觸了營養免疫學，讓他有機會用正確的營養調理身體的健康，而就在自己的皮膚經歷了不可思議的改變之後，老天立刻又讓他遇見另一個滿臉痘痘的女孩——宛嫻。

「我本來是很木訥不擅言詞的，但看到她與我當初一樣糟的皮膚，真的很忍不住想去解救她！」他不假思索地開口：「妳聽過營養免疫學嗎？」雖然是這麼不經包裝而經典的開場白，宛嫻卻被他的誠懇所打動，一個月後更決定加入，甚至最後還成為明璋一輩子共同打拼的另一半，成就在丞燕的一段佳話。

明璋常對剛起步的夥伴分享：「用自己的經驗，從幫助與你有相同需求的人開始，就是最簡單的第一步。當你付出愈多、幫助的人愈多，生命相對的會用最棒的形式回報給你，丞燕就是這樣的一份事業。」「當然，找到老婆不是一定會有的回報唷！」明璋笑著說。

當時加入丞燕後，明璋只用了半年的時間，很快的就從觀察轉而行動，投入專職，明璋回憶說：「記憶很深刻，在1993年5月，母親節前夕的營養免疫學講座上，昭妃博士說她自己也是二個孩子的母親，但是，她沒有辦法只待在家裡，做一個只抱著她們、看著她們就好的母親，因為只要想到在這一刻，全世界有多少人因無法抵抗病毒、癌症而失去生命，就讓她迫不及待地想要將營養免疫學傳講給全世界更多的人。在一年當中，幾乎大部份時間她都奔波於世界各地巡迴演講。」

「昭妃博士的一番話，讓我很震撼，更加感受到要即刻開始行動的迫切！並且，原來工作可以不只是賺錢而已，像我這麼平凡的一個人，也可以成為幫助世界改變的那個人！所以，我很快就告訴自己，這是我想要走的路。」

再加上，與眾不同的明璋，是一位年紀輕輕就誠心向佛的弟子，他也曾因事業選擇，而特別去求教於師父，卻得到師父的開示：「哪怕有幫助別人的一個善念，都是一種布施。傳遞佛法不見得一定要在宗教裡完成，經營助人的事業，更能廣結善緣。」



明璋充滿感恩地說：「這讓我想明白了丞燕事業既能為眾生解去健康上的苦，又能解下經濟上的憂，追隨著昭妃博士的腳步，帶給世人健康與智慧，就是最好的布施。」

當問及若有躊躇不前的夥伴，會如何引導他們呢？明璋笑說：「其實任何時間開始都不晚，只是我希望他們問問自己，人生有幾個10年可以等待？常有夥伴問我，怎麼能拿下丞燕榮譽中『最年輕』的頭銜？那毫無疑問的是，趁年輕就開始，愈早愈好！」

在人生中已可達隨心所欲的他們，被問及想過提早退休這件事嗎？宛嫻說：「以前曾想著40歲就要退休。然而，後來體會到退休、停止工作是為了要去過想要的生活，而身為丞燕人的我們，早就開始這樣過了！」

「丞燕讓我們擁有充裕的時間，鑽研佛法上的修行，也能享受陪伴夥伴一起解決問題、一起成長、一起跟著丞燕去旅行。我們沒有自己的孩子，但我們有足夠的財富，讓我們在家扶機構認養更多需要幫助的孩子。就像當初師父開示所言，我們將出世的願，用入世的心來完成。所以，根本無所謂退休，在丞燕，就可以擁有我們想要的生活方式！」

若時光倒流，回到過去，會對當時的自己，說些什麼？明璋毫不猶豫地回答：「還好，有遇到丞燕；還好，有遇到佛法；還好，有遇到宛嫻。」

人生箴言——「一切境遇由自己創造。」

延續守護 世代傳承

丞燕人闕瑋堃・蕭麗雲伉儷專訪



闕瑋堃・蕭麗雲伉儷小檔案

來自：馬來西亞

專長&嗜好：分享&學習

夢想：做利益大眾的事是其一，成為別人生命中的貴人為其二

與丞燕同遊：英國、法國、瑞士、捷克、荷蘭、奧地利、澳洲、東京、九州、北海道、韓國、泰國、新加坡、中國、香港、臺灣

一段在廣播中的昭妃博士專訪、一頁在報紙上的昭妃博士報導，再加上得知姐姐原來就是丞燕產品的愛用者，短時間內，接二連三的巧妙因緣，領著麗雲一步步走入了丞燕的世界。

「曾經因為癌症，我失去最深愛的母親，從此不想再過母親節。而當自己也成為母親之後，我更加害怕自己會不會也因為癌症，讓我的孩子沒有了母親。」這一段深埋在麗雲心中的遺憾與恐懼，讓她想緊緊抓住「遠離癌症」的一切關鍵字。

「在營養免疫學講座之後，第一次瞭解到營養對於免疫力來說有多重要！就像一場震撼教育，我恍然大悟想起總是省吃儉用的母親，常常以鹹魚、醃漬物配飯草草解決一餐……當下的我，只恨自己為何不能早一點知道！我告訴自己，絕對不讓孩子再有跟我一樣的遺憾！」

這樣的動力，讓麗雲毫不猶豫地走入丞燕的全職事業。20幾年的悠悠歲月，帶給她敢夢敢追的人生，麗雲回憶道：「丞燕是一項只要投入就想深入，愈深入就愈會讓人熱血沸騰的事業！若要問我，為什麼能一直走下去，那是因為看到昭妃博士到現在，都不曾停止教育和研究，丞燕給我們的信心，讓我們找不到放棄的理由。」

問及對於剛接觸丞燕的新朋友們，會說些什麼？麗雲直言：「我真心想恭喜他們。遇到丞燕真的是福氣來的，成功一次就是一輩子。認真評估自己想要的人生，堅持努力，就能換得人生脫胎換骨。」

除了成功的丞燕人之外，麗雲也是一名慈悲的慈濟人，在丞燕事業中獲得健康財富的圓滿之後，更積極地起而行去回饋社會。

麗雲感恩地說：「在47歲時，我開始做慈濟志工。常常有人問我，這麼年輕就退休來做慈濟嗎？所以，我很感激因為擁有丞燕事業，讓我在享有財富、時間自由的同時，能再走入心靈的富足。」

「不論是作為一名慈濟志工或是傳講營養免疫學的丞燕志業，對我來說，都是對的事，做就對了！昭妃博士希望能『打造一個沒有疾病的國度』，發心立願的背後是一份多大的慈悲！雖然這條路既遙遠又艱辛，但作為一名丞燕人，跟著做就對了！」



2020年開始新冠肺炎肆虐，人們被迫改變生活方式，有許多人對未來感到不安。麗雲感到欣慰地說：「我總告訴團隊夥伴們，選擇丞燕事業的我們是多麼幸運，能夠輕鬆因應時勢轉換工作型態，線上分享、線上會議、線上開發、線上下單……等，都能讓我們工作收入如常不致憂慮。就連昭妃博士和Dr. EE都第一時間在線上，開設直播聊天室，帶來最新正確的知識與觀念，幫助所有丞燕人能夠更勇敢地面對疫情的挑戰。」

麗雲另說道：「現在我唯一感到著急的是，希望在世界各地的丞燕人能夠再多更多。經過了SARS與新冠疫情，更加證明了營養免疫學的價值。有太多正確的健康智慧，等著我們一傳十、十傳百地傳播出去，幫助更多人渡過難關。」

麗雲如今不僅擁有龐大的團隊夥伴，更有了出色的事業接班人陪伴左右。談起兒子育德，麗雲掩不住幸福的笑容說：「育德原本是一名電腦工程師，在外歷練幾年後，他主動說：『你們這麼喜歡當志工，讓我來扛起事業，奉養你們好了。』半年後就開始全職丞燕。看著孩子長大了，那種感動真的言語難以形容。」

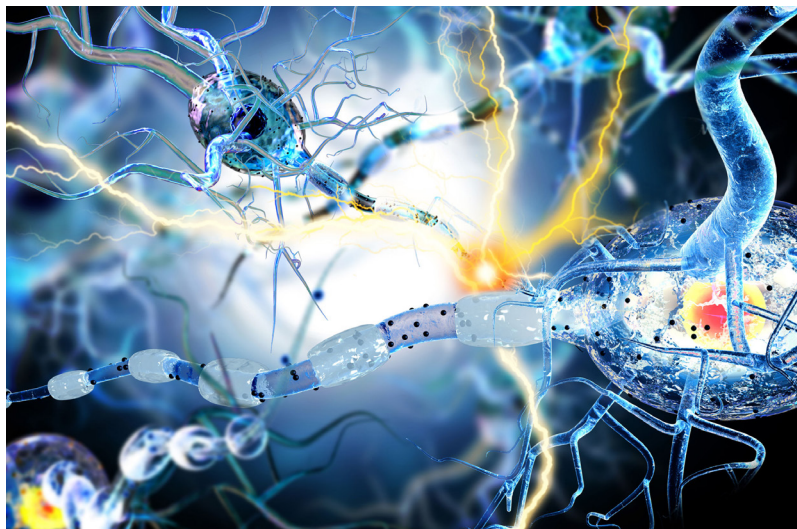
「記得昭妃博士的三個孩子長大後，第一次一起站上丞燕的舞台。我在台下看著也不禁流下了眼淚，想著當初的承諾——丞燕是一份世代傳承的事業，昭妃做到了，而我也做到了。」

「自從育德不只是兒子，也是事業的夥伴之後，很奇妙的，我們有了新的關係、有了共同的話題，討論如何運作、分享生活大小事，成了無話不談的朋友。真的很感激丞燕帶給我的，與孩子再度建立起相知相惜的親密感，是金錢都買不到的回報。」

曾經在事業分享會時，兒子育德說：「大家可能只認識我是麗雲的兒子，希望有朝一日，大家會說她是育德的媽媽！」那時坐在台下的麗雲知道，丞燕帶給她的不只是完美的事業，還有一輩子的驕傲。

人生箴言——「對的事，做就對了！」

自體免疫疾病



我們持續不斷地面對來自身體外部世界的威脅，以及來自身體內部的威脅，然而，我們依舊生存無礙。我們進食、相互交流，並且不停接觸各種可能使我們致命的事物。但我們不僅還是活得好好的，甚至往往對這些威脅毫無覺察！那是因為我們強大的免疫系統幫助身體抵禦住了種種威脅。免疫系統就是我們的超級武器，在各種威脅造成問題之前，就能將其消滅。但是，若免疫系統衰弱，身體就會出現問題。一旦免疫系統發生故障，我們將會面臨許多不同的疾病，例如：自體免疫疾病。

自體免疫疾病愈來愈普遍

自體免疫疾病的發病率正在呈現上升趨勢。研究人員觀察了超過14,000人血液中的抗核抗體(ANA)指數(該指數是用來檢測是否罹患自體免疫疾病最常見的生物標誌物之一)隨時間而產生的變化。他們發現，在大約20年的時間裡，ANA檢測為陽性的機率從11%增加到了15.9%。流行病學數據也顯示，過去幾十年來，西方社會中自體免疫病例持續增加。在諸如加拿大、以色列、丹麥、荷蘭、瑞典和美國等國家，乳糜瀉、1-型糖尿病、類風濕性關節炎和重症肌無力症等自體免疫疾病越來越頻繁出現。英國進行的研究顯示，某些自體免疫疾病的發病率每年增長高達9%。遺憾的是，科學家們並不知曉自體免疫疾病發病率增長的原因。

自體免疫疾病仍是個謎團

當免疫系統無法區分自己(安全)和外來入侵物(危險)時，就會導致自體免疫疾病的產生。由於免疫系統混淆了人體自身細胞和外來入侵物，致使其錯誤地攻擊自身細胞，從而造成損害並導致自體免疫疾病。遺憾的是，科學家們尚未弄清楚人體為什麼會進行自我攻擊。科學家們不知道究竟是什麼觸發了自體免疫疾病，他們也不知道為何有些人會罹患此病、有些人卻不會。自體免疫疾病可能會影響身體的某一部分、也可能會影響整個身體。目前已知有超過100種不同的自體免疫疾病，它們往往會造成長期患病，有些甚至會危及生命。





自體免疫疾病無法治癒

自體免疫疾病不僅會增加患者面臨長期患病的風險，還會增加其罹患癌症的風險；這是由於免疫系統失調而攻擊自身細胞組織，導致人體組織持續退化造成的。目前，醫學上沒有治癒自體免疫疾病的藥物。自體免疫疾病是一種慢性的進行性疾病。當前的治療策略著重於控制症狀並減緩病情的惡化。然而，治療本身往往就會有害！免疫抑制劑作為主要的治療手段，儘管可以緩解症狀，卻也附帶著風險，例如：造成腎臟和肝臟損傷。免疫抑制劑的最大風險則是增加患者發生嚴重感染和罹患癌症的風險。

服用免疫抑制劑會使人增加遭受各種感染的風險，包括一些人們通常不會得到的感染。還可能因此而重新激活原本在服用者體內潛伏的病毒，例如：水痘帶狀皰疹病毒、單純皰疹病毒、巨細胞病毒、以及B型和C型肝炎病毒。嚴重感染也會導致這類患者住院的機率更高。

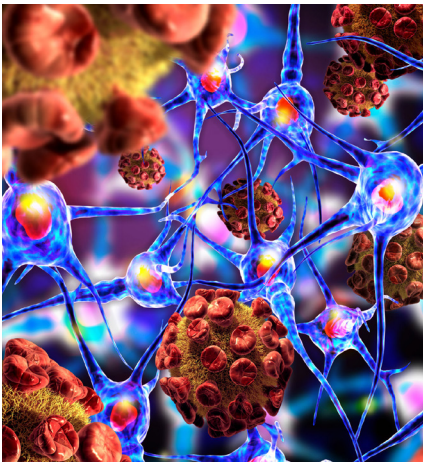
器官移植患者必須服用免疫抑制劑，以防止其免疫系統攻擊移植的器官。研究人員發現，此類患者罹患癌症的風險總體上增加了兩倍；此外，他們發現罹患多達32種不同癌症的風險都會增加。最常見的癌症通常是皮膚癌、淋巴瘤、卡波西氏肉瘤、肺癌、腎癌和肝癌。發表在《新英格蘭醫學雜誌》上的一項研究表示，與健康人士相比，使用免疫抑制劑20年後，40%接受此種療法的患者罹患了癌症。

自體免疫疾病的類型	
急性瀰漫性腦脊髓炎	扁平苔癬
斑禿	1-型膜性增生性腎小球腎炎
再生不良性貧血	多發性硬化症
萎縮性胃炎	重症肌無力症
自體免疫性多內分泌腺病綜合症	尋常型天皰瘡
自體免疫性蕁麻疹	惡性貧血
大皰性類天皰瘡	乾癬
乳糜瀉	類風濕性關節炎
慢性發炎脫髓鞘性多發神經病變	硬皮病
克隆氏症	修格蘭氏症候群(乾燥症候群)
古巴士德氏症候群	全身性紅斑狼瘡
格雷氏病(突眼性甲狀腺腫)	1-型糖尿病
格巴二氏症候群(急性感染性多神經炎)	潰瘍性結腸炎
橋本氏甲狀腺炎	血管炎
自體免疫性血小板減少性紫癜	白斑病

觸發自體免疫疾病的風險因素

儘管造成自體免疫疾病的確切病因尚不清楚，但仍存在一些風險誘因：

- 性別——更常見於女性患者
- 遺傳——某些疾病（例如：狼瘡）通常會在家族中集體發生
- 罹患一種自體免疫疾病，會增加罹患另一種自體免疫疾病的風險
- 肥胖
- 吸菸
- 某些藥物
- 某些類型的感染
- 營養因素



自體免疫疾病必須受到觸發才會產生

儘管遺傳可能是造成自體免疫疾病的重要因素，但僅遺傳了自體免疫疾病的「易感性」並不代表就一定會罹患此病。針對雙胞胎的若干研究顯示，兩個具有相同遺傳基因的人並不意味他們會罹患上相同的疾病。環境因素比「遺傳易感性」影響更大。

觸發自體免疫疾病，需要具備兩個條件。其一，此人必定較容易罹患此疾病；其二，必定存在某種觸發因素。此外，基因也並非一成不變的。有些基因在體內活躍，而另一些則正相反。但是，環境因素可以「啟動」或「關閉」某些基因群，包括那些會導致自體免疫疾病的基因。因此，避免會引發自體免疫疾病的種種因素，才是預防的關鍵。

不幸的是，目前對於某些因素如何、以及為何會觸發自體免疫疾病的了解依然甚少。以下列舉了一些觸發自體免疫疾病的常見因素：

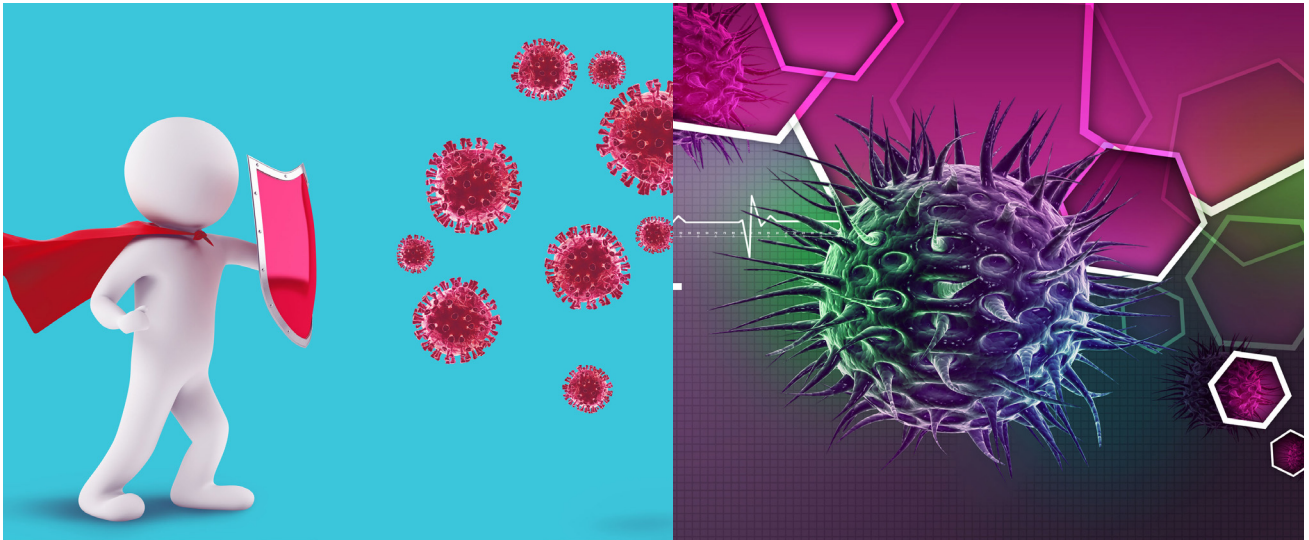
- 細菌和病毒感染
- 接觸到各種毒素，例如：化學溶劑和其他化學物質、重金屬、菸草、防腐劑以及染料等
- 受傷
- 壓力

不良飲食、炎症與自體免疫疾病之間的關聯

自體免疫疾病在全球變得越來越普遍。在美國，超過2,400萬人患有自體免疫疾病。基於人們在基因遺傳方面變化不大，因此科學家們認為這種增長趨勢是由於環境的變化，例如：生活方式和飲食習慣的改變。

「西式」的飲食習慣和久坐不動的生活方式會激起體內慢性發炎的狀態，進而導致自體免疫疾病。西式飲食往往含有大量的卡路里，並且通常多油膩、高脂肪的食物以及其他一些不健康的食物，例如：動物性食物，尤其是紅肉。





紅肉和乳製品中含有一種稱為*N*-羥基乙醯神經胺酸 (Neu5Gc) 的分子。人體內Neu5Gc的存在完全來自於飲食，因為人體無法自行產生。研究已發現Neu5Gc集中在腫瘤內，並被認為會導致全身性的慢性炎症。

氧化三甲胺 (TMAO) 是另一種會導致慢性炎症的化合物。此種化合物是由攝入的動物性食物與常駐腸道的細菌交互作用所釋放出來的。素食者或較少吃肉者所產生的TMAO少於經常吃肉的人士。研究顯示，體內的TMAO含量高會增加罹患心臟病、中風和死亡的風險。人體腸道菌群的構成與日常飲食緊密相關。經常食用動物性食物會改變腸道菌群的數量，進一步導致體內的TMAO含量升高，從而增加罹患多種疾病的風險。

飲食、腸道微生物群與自體免疫疾病之間的關聯

正如日常飲食會加劇病情或致病，同樣地，飲食也能幫助維護整體健康，並保護我們免受自體免疫疾病的侵害。人體的免疫系統和腸道微生物群緊密相連。健康的腸道微生物群有助於免疫系統維持健康。儘管科學家們尚不清楚是什麼原因導致自體免疫疾病、或該如何治癒此類疾病，但他們已發現，飲食、腸道微生物群與自體免疫疾病之間存在著某種關聯。

克隆氏症

克隆氏症被認為是一種會造成腸道反覆發炎的自體免疫疾病，目前尚無治癒方法。以當前的治療方法，只有10%的患者可以實現長期病情緩解。在一項案例研究中，克隆氏症患者在改以植物性食物為主的飲食後，患者的腸道黏膜逐漸癒合、症狀得到完全的緩解。植物性食物中含有的大量纖維，有助於維持腸道微生物群的健康。

多發性硬化症

高纖維飲食可以幫助減輕某些自體免疫疾病的症狀，例如：多發性硬化症。研究人員發現，攝取大量纖維的患者，其血液中的炎症標誌物含量較低。纖維不僅有助於控制症狀，還有助於降低罹患自體免疫疾病的風險。研究人員指出，高纖維飲食能幫助預防中樞神經系統自體免疫疾病。



狼瘡

研究發現，在諸如狼瘡這類自體免疫疾病患者體內，存在著腸道微生物群失衡的現象。有理論提出，這樣的失衡會導致腸漏，從而觸發免疫反應並加劇自體免疫疾病。發表在《風濕病年鑑》上的一項研究指出，與非狼瘡患者相比，狼瘡患者的腸道微生物群多樣性較低。實際上，那些頻繁發作或症狀較嚴重的狼瘡患者，腸道微生物群的種類最少。研究人員還發現，狼瘡患者腸道內的微生物群不但失衡，而且某種稱為瘤胃球菌的細菌數量更是異常之多。此外，研究發現，與健康的動物相比，容易罹患狼瘡的試驗小鼠，其體內有益的腸道微生物群種類亦較少。研究人員指出，改變飲食（例如：添加膳食纖維）可以幫助腸道微生物群變得更多樣化、更健康。



類風濕性關節炎

研究發現，攝取較多膳食纖維的人，其血液中的炎症標誌物C-反應蛋白(CRP)含量較低。其他研究則發現腸道微生物群與類風濕性關節炎之間存在關聯。不健康的腸道微生物群甚至可能會觸發類風濕性關節炎。膳食纖維對於維持健康腸道菌群的正面影響已是學界公認的事實。研究人員發現，攝取高纖維飲食的類風濕性關節炎患者，其身體活動更自如、生活品質更好、骨質流失也隨之減少。高纖維飲食也有助於促進腸道微生物群產生短鏈脂肪酸(SCFA)，進而幫助預防發炎，並

且在患有發炎性關節疾病的動物模型實驗中顯示出可預防膝關節損傷和功能障礙。

食物就是最好的「良藥」

關於腸道微生物群與整體健康之間的關聯，已有越來越多的研究出現了令人振奮的結果。表面上來看，腸道健康似乎主要影響消化系統，但研究顯示，它其實會影響多種疾病，例如：自體免疫疾病；而現代醫學目前還無法真正治癒此種疾病。當下我們與其被動等待治癒方法出現進展、或依靠具有副作用的藥物來治療，不如更加積極地對自己的健康負責，透過健康的飲食習慣來預防疾病，例如：增加膳食纖維的攝取。食物，毫無疑問是最好的「良藥」。



「教育・傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

選擇生命

當我們回顧過去一年的大流行疾病時，我們看到的，不僅僅是人類健康受到危害，還有因人類領導能力欠缺，導致整個世界陷入了極大的痛苦——由世界衛生組織(WHO)成立的獨立小組整理而成的一份有關各國政府應對新冠肺炎措施的綜合報告就是這樣總結的。

說一套做一套

世界多國的政府，都曾推遲或中斷過遏制新冠疫情大流行有效的措施。在美國，當已經出現超過30,000起新冠確診病例時，美國前總統川普卻依然堅持讓各類商業活動繼續運行，辯稱：「我們不能為了應對疾病，而造成比疾病本身更糟糕的問題。」截至2021年6月，美國確診病例已超過3,300萬。由於政府未能及時建立隔離措施，伊朗於去年年初迅速發展成為全球第二大新冠肺炎疫區。印度長期以來一直否認新冠肺炎的社區傳播，並且相關統計數據不實，致使其確診病例總數於2021年6月已超過2,900萬，僅次於美國。

以上只是列舉了一小部分國家領導人，他們公然疏於其保護國民健康和安全的職責。他們嘴上大肆談論著健康的重要性，以及為了確保公眾健康需要做出的犧牲。但他們的行為舉止卻明顯地與他們的言論背道而馳。我們理應為此感到憤怒。畢竟，領導人的決策直接影響著我們以及我們所愛之人的健康。當他們決策失誤，承擔苦果的是我們，是我們的父母、兄弟姐妹以及我們的孩子。



言行一致，說到做到

不過，話說回來，你自己又是如何做的呢？難道你不是每天都會做出影響自己健康的決定嗎？不只自己的，你還會做出對孩子健康造成影響的決定，因為孩子始終在身邊關注你、效仿你。當思考那些你曾經所做出對自己和家人健康有害的錯誤決定時，你是否也會感到憤怒，就像片刻前對那些政客感到憤怒一樣？

所有人都說希望擁有健康。所有人都說希望親人朋友身體安康、擁有健康長壽的人生。但事實卻是，並非我們所有人都真正想要身體健康——哪怕是涉及到我們所愛之人。你瞧，耍嘴皮子何其容易！任何人都可以說漂亮話。但是實際的行動，方才證明人們內心真正的渴望。

你盡可以說自己想要健康，但是午後時光，在你摸出那袋經高度加工的「毒藥」零食時，我們聽到了你響亮而清晰的回答：「比起健康，我更想要享樂。」你盡可以說自己想要保持健康好身材，但是每當要做運動時，你整個人就被手機、電腦螢幕吸引，完全不想動，我們聽到你響亮而清晰的回答：「比起健康好身材，我更想要舒適。」然後，當你告訴孩子們必須飲食恰當、鍛煉身體時，他們也會用同你看待那些政治家一樣的眼光來看待你——他們完全有理由這麼做。



生活方式疾病

人類在全球大流行病籠罩的陰影下已度過了一年多。我們目睹著一起又一起的不幸遭遇，細數著一個又一個的死亡數字。儘管這已經十分慘烈，但新冠肺炎造成的死亡，仍然只是人類死亡和苦痛中的滄海一粟。

無論是過去，還是現今，全球主要的死亡原因始終都是一類被稱為「生活方式疾病」的病症，學術上將其稱為「慢性病」，包括心臟病、中風、糖尿病、肥胖、代謝症候群、慢性阻塞性肺疾病，以及某些類型的癌症。根據WHO的最新數據，這些疾病占全球死因的71%。

這些疾病之所以被稱為「生活方式疾病」，原因很簡單——這些疾病都是由不當的生活方式所直接引起的。

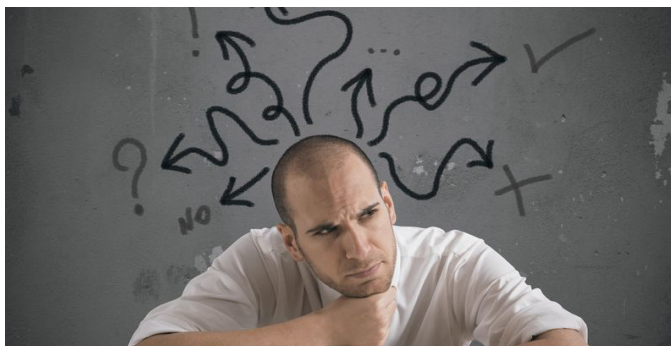
一個科學界的普遍共識：不良的飲食習慣、缺乏運動，

再加上體重過重以及吸菸等，都會大大地增加這些疾病的罹患率。但是除了會造成死亡以外，「因生活方式所造成的疾病」還有更重要的影響。這些疾病被稱為慢性病的理由是：由於長久以來所做出不計其數的錯誤選擇，導致這些疾病往往會隨著時間的過去，逐步侵蝕你的生活。從某種意義上來講，將它們稱為「疾病」其實是不精確的。這些狀況之所以會發生，僅僅是由於你對身體的各個部位長時間地缺乏呵護，因而導致身體逐步受損、變得衰弱。

明智選擇

這一切意味著什麼？意味著今年死亡的大多數人之所以會死亡，是因為他們拒絕做出健康的選擇。也意味著有很多人是因為自己的選擇而須長期遭受病痛傷殘的折磨。所以，壞消息是：你的選擇導致了疾病！但好消息是：你有選擇權。你不必選擇不健康的人生。你可以選擇該吃什麼、吃多少；你可以選擇規律運動；你可以選擇戒掉喝酒和吸菸等有害身體的習慣……下面提供一些舉例說明。

人如其食。人體是一個生理系統，根據攝入的物質來進行運作。不管是好是壞，都是無法改變的事實。人體是一台設計精良、錯綜複雜程度超乎人想像的機器。然而，它的運作機制不外乎符合現實中的簡單原理。吃進去什麼，就會得到什麼（攝入多少食物，就會得到多少熱量）。吃太多會導致體重增加；吃少些可以保持體重；吃得更少些，則可以減輕體重。這些都是選擇，日復一日，一個接一個的個人選擇。





僅僅是體重過重，就會顯著增加罹患多種疾病的風險，包括那些最嚴重的「生活方式疾病」。如果體重過重，解決的方法其實很簡單，就是少吃一點。當然，健康的飲食習慣遠遠不僅止於單純吃得少。

幾百年前，一種神秘但普遍流傳的疾病折磨著全世界的水手。在西元1500年至1800年之間，數百萬名水手因為這種疾病而死亡，它就是壞血病。水手們生活活躍，也攝取了足夠的食物，但他們卻缺乏一種關鍵的營養物質：維生素C。在長時間的航海過程中，這些

水手通常很難吃到富含維生素C的蔬菜水果，因為這類蔬菜水果容易腐爛、保存不易。一旦補充到這種營養，壞血病幾乎就從世界上自動消失了。歷史上的這類故事比比皆是：許多船長拼命地在異國的土地上尋找檸檬和柳丁，來挽救水手們的生命。

身體是有特定營養需求的：越能滿足這些需求，你的身體就會越健康。你可以選擇滿足身體的營養需求，也能選擇忽略這些信號、去享受一杯珍珠奶茶帶來的短暫快樂。是的，丞燕是建立在營養實據的基礎之上，而正確的飲食絕不僅止於計算攝取了多少卡路里或是服用各種維他命藥丸，但是你**起碼**要做到計算一下卡路里，不是嗎？吃什麼，怎麼吃，是你的選擇。你選擇吃出健康還是吃出病痛，只有你說了算！



人體天生就是要保持活躍，絕不是為了讓人成天僅花最少的精力、坐在那閒著沒事而造的。你的肺部天生就是用來呼吸；你的心臟天生就是要不斷跳動來泵送血液；你的血液天生就是要在身體中循環流動，以滋養和清潔各個器官；而你的肌肉天生就是用來做推、拉、彎曲和扭轉等動作的。大腦的大部分區域，不僅致力於控制身體的活動，也專注於無數個微調機制，這些機制可以啟動身體的相關功能來支持各種劇烈運動的進行。

關於運動對身體有何作用的科學文獻已經非常豐富，並且也都詳細列出了運動對於健康的諸多助益。這個理念其實很簡單。身體生來就是要保持活躍，如果沒有足夠的運動，身體將無法完成許多極其重要的任務。

你無需成為奧林匹克運動員或是泡在健身房的健美先生，同樣能獲得運動的健康助益。眼睛暫時離開電腦、手機這些電子設備，到公園走一走。回家或是去辦公室時選擇走樓梯。下次到超市買東西時，選擇購物籃，而非購物推車。每一天，都做一點有益健康的小事。



對於我們這些身體健全的人而言，積極活躍的生活方式只是一個選擇的問題：在衰弱無力的身體與活力十足的健康體魄之間做出選擇。

我們現下所討論的真實坦白、沒有任何保留，因為這事關你的健康和生命。試問，如果沒有了生命，你還能擁有什麼？如果你生病、身體孱弱且長期遭受病痛折磨，那你又將是過著怎樣的生活？

有很多的人，對自己不良的健康狀態別無選擇。但是，正在閱讀這篇文章的絕大多數人，是有機會選擇健康生活的；絕大多數人，有機會擁有強健的體魄。然而許多人卻為了享受片刻的歡愉，而放棄作出這樣的選擇和努力。



丞燕夥伴們，不要沉湎於如環境、空氣品質等那些你無法選擇的因素，也不要沉湎於過去你已經做出的選擇。明天是全新的一天，你將擁有全新的選擇——那些會影響你、以及你的家人朋友們健康和生命的選擇。下次吃東西時，你會選擇將什麼食物吃進自己的身體？下次空閒的時候，你會選擇讓身體來做些什麼？

丞燕是一個由眾多致力於打造健康生活、分享健康喜悅及幸福的夥伴們組成的大家庭。打造健康體魄的選擇權掌握在你自己的手中。我們可以提供教育與知識、給予警示與鼓勵，但最終必須做出選擇的人是你。強健還是虛弱？健康還是生病？生命還是死亡？選擇生命！



「事業・拓展」專欄文章由法學博士張藝蕾撰稿。

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。

磁療



生活中處處可找到磁石的蹤影，在床墊、毯子、鞋墊、襪子、拖鞋、手鐲、戒指，甚至是頭巾等產品中。

行銷人員宣稱，這類磁力產品可以緩解疼痛、增進血液循環，且只要是您說得出來的任何不適或疾病，這類產品都具有促進恢復的功效。

一種簡單易行，非侵入性又無害的緩解疼痛方法……真有那麼好？磁療的「吸引力」似乎顯而易見！但是，它真的有效嗎？

什麼是磁療？

磁療是運用各種大小、強度不一的磁石，來緩解疼痛的一種替代性療法。它也被稱為磁石療法、生物磁療以及電磁場療法等。

主要有兩種類型的磁石：靜態磁石以及電磁鐵。靜態磁石的磁場是由材料內部的電子「自旋」運動所產生的；而電磁鐵的磁場則不同，它是由電流產生的。

本文談及的是靜態磁石，因為市面上常見的磁力產品及配備所使用的就是靜態磁石。

磁療的原理是什麼？

支持者們認為，人體內的分子含有磁力能量，並且人體具有天然的磁場。他們聲稱，若把磁場放置在人體周圍，有助於平衡人體內的磁能，從而促進康復的過程。





在這類療法中，通常會將磁石直接放置於肌膚上，並用具黏著性的貼布固定在相關的部位。磁石也會被放置入床墊或是各種可穿戴的配備中，供人們穿著或佩戴在貼近疼痛的部位。

這其中的理論是：磁石能夠吸引鐵，而血液中含有鐵離子。因此，磁石會將更多的血液吸引到磁力配備所在之處，使身體的血液循環得到改善；進而加速傷口的癒合，並能移除體內的毒素。

乍看之下，這似乎很有道理、符合邏輯。但實際上，也謝天謝地，我們血液中的鐵離子並不會被磁石所吸引。否則，當我們在磁鐵或磁石附近時，就要格外小心了！

讓我們來看看箇中原因。人體紅血球中的血紅素含有鐵和氧。當血紅素分子結合氧氣時，通常和磁石之間是相斥的。缺氧的血紅素分子則會稍微地被磁石所吸引。幸運的是，我們血液中的血紅素大多數都和氧氣結合在一起。

再者，血液大多由水構成，水往往也和磁石相斥。

人體內僅含微量的鐵質，大約為3-4克，並且這些鐵質散佈在身體各處。因此，血液中的鐵離子基本上不會受到磁石吸力的影響。

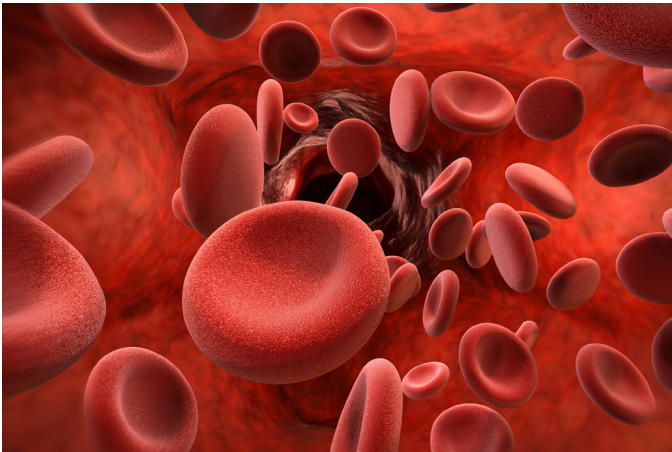
這就是為什麼即便核磁共振 (MRI) 設備擁有很強的磁場，人們依然可以安全地進行掃描的原因。

科學界對於使用磁石來緩解疼痛有何看法？

科學證據並不支持使用磁石來緩解疼痛。

一項綜述報告在回顧了多項有關靜態磁石的研究後（其中包括9個安慰劑對照的隨機試驗），作者得出了結論：「相關的證據並不支持使用靜態磁石來緩解疼痛，所以，並不建議將這類磁石歸為有效的治療方法。」





關於使用磁石治療不同類型疼痛（例如：膝蓋、臀部、腕部、足部、背部和骨盆疼痛等）的研究，結果好壞參半。其中的許多研究，觀察時間太短、對照不充分、或是參與人數太少。而那些較嚴謹的試驗，大多數都沒有發現磁療對疼痛有任何的影響。研究顯示，靜態磁療配備對使用者唯一產生的影響，就是發揮了安慰劑的作用。

此外，這類可穿戴的磁力配備生成的磁場通常都極其微弱，以至於對健康無法產生任何的影響。

一些權威機構對於使用磁石緩解疼痛又有何看法？

在美國，食品與藥物管理局（FDA）以及多個州屬消費者保護機構已經起訴了若干磁療業者和磁療配備的銷售商，要求他們停止做出各種無根據的健康聲明。

「相關研究並不支持使用靜態磁石治療任何形式的疼痛。關於疼痛或是任何的醫療問題，請不要私自使用未經醫生開立處方即可購買到的靜態磁石或電磁鐵配備，以此來推遲就醫。」——美國國家替代醫學研究中心

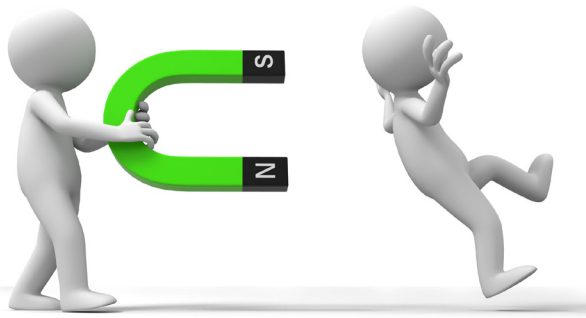
「磁石也許並不能提供幫助……但是有一個結論是肯定的：如果您仍然被磁石所『吸引』，就等於相信了與現代科學醫學相斥的偽科學。」——哈佛健康出版社

「……在美國國家科學基金會進行的調查中，受訪者被問及是否聽說過磁療；如果聽說過，那麼認為這種療法是**非常科學的、有一定科學道理的**，還是**毫無科學根據的**……只有25%的受訪者正確地回答了這個問題，答案就是：**毫無科學根據**。」——來自美國國家科學基金會一份關於公眾對科學的態度和理解的調查報告

磁療有任何副作用嗎？

磁療可能引起的副作用包括疼痛（多麼諷刺！）、噁心和頭暈等。一位使用了磁力床墊的患者，還出現了皮膚起泡（在醫學上被稱為大疱性類天皰瘡）的狀況。





哪些人不應該使用磁療？

懷孕或是安裝心臟起搏器、胰島素泵的人士，請避免使用磁療。兒童也可能會意外地吞食或吸入微小的磁石顆粒。在進行X光照射或MRI掃描前，務必取下身上所有具磁力的手環、項鍊，以及各類穿戴配備。

從中得到了什麼重要的結論？

磁療雖無效，但也大致無害。它唯一能夠減輕的，也許就是我們錢包的重量。



好「文」成雙！再來一篇吧！



香薰療法

輕輕拍打、揉搓，做個深呼吸，鏘鏘……從頭痛到失眠等各種不適症狀就神奇地消失了！對於精油能夠帶來的種種助益，至少有人是這樣認為的。但是它們真的有效嗎？

精油安全嗎？

精油，是將植物的花朵、果實、葉子或樹皮進行蒸餾或壓榨後，萃取其中散發香味的化合物而製成的一類油。

精油是天然的物質，並且具有悠久的使用歷史；但精油也並非毫無風險。



- 可能會對皮膚造成刺激
精油可能會刺激皮膚並引起過敏反應。症狀包括肌膚發紅、蕁麻疹、搔癢和起疹子等。某些精油含有的化合物會與陽光中的紫外線發生反應，引起敏感反應進而導致皮膚損傷。

- 可能會加劇呼吸道過敏症狀
某些精油可能會釋放揮發性的有機化合物，這些化合物與哮喘症狀的增加有關。



- 食用不安全
有些行銷廣告宣稱，精油是天然的，可以安全地食用。然而，任何人都不應該食用外用精油！一旦攝入人體後，某些精油會造成消化問題、癲癇發作、肝臟或腎臟損傷。
- 放置在兒童和寵物接觸不到的地方
兒童仍處於成長階段，他們的皮膚尚未完全發育成熟，且通常比成年人的更薄、更細膩，所以應該避免使用精油。將精油鎖起並放在兒童和寵物看不見、碰不到的地方，避免他們意外攝入而引起中毒。

警告！

「有時候人們認為，如果『精油』或其他的成分來自於植物，那肯定就是安全的。但是，許多植物含有某些具有毒性、刺激性，在皮膚上使用還可能會引起過敏反應的成分。」——美國食品與藥物管理局 (FDA)

「食用精油並不安全，即使少量攝入也可能導致嚴重的中毒。」——西澳大利亞衛生部

「錯誤使用精油恐會導致嚴重的中毒。」——美國國家首都毒物中心

精油可以治癒疾病嗎？

美國國家醫學圖書館提供了一份關於精油功效研究的詳盡總結。目前，並無任何具有證據支持的研究，能夠表明精油或芳香療法可以治癒疾病。

目前關於精油的研究，通常都是小型且設計不佳，或是對動物模型（例如：實驗鼠）所進行的研究。其中大多數研究使用的方法，標準都不夠完善，不足以被科學機構所接受。



精油有什麼助益？

精油唯一的助益就是它們的香氣。置身於某些香氣中，可以幫助人們放鬆精神、平靜心情、減輕壓力，甚至有助於睡眠。選擇一款您喜愛香氣的精油，但不要對它抱有任何治療病痛的期望。

精油並不受美國食品與藥物管理局 (FDA) 的管制規範，意味著這類產品的行銷或療效聲明幾乎不受控制。全憑消費者自行研究、自行判斷，是否應該相信這類療效聲明。

澄清焚香和香氛蠟燭的迷思

市面上的廣告不斷宣稱，使用焚香或香氛蠟燭能夠淨化室內的空氣。這樣毫無根據的理論直教人「熏」昏頭腦。



焚香和香氛蠟燭能夠淨化空氣嗎？

當然！在室內燃燒香氛蠟燭（由石蠟、植物蠟或蜂蠟所製成）或焚香，的確能夠讓房間散發很好聞的味道，但是這樣做也會將污染物引入到室內的空氣中。

「人們認為焚香或香氛蠟燭是有益的，其實並不是！它們燃燒產生的煙霧與香菸煙霧對人體健康造成的有害影響是一樣的。」美國加州大學柏克萊分校全球環境衛生學系教授柯克·史密斯博士在接受《紐約時報》專訪時這樣說。

煙霧中含有什麼成分？

當燃燒焚香和香氛蠟燭時，產生的煙霧中含有：

- 顆粒物，例如：煙灰
顆粒物非常微小，以致於能夠深入肺部並引起肺部和心臟問題。
- 氣體
可能包含一氧化碳（一種有毒氣體）、二氧化硫和二氧化氮。接觸後面兩種氣體會引發呼吸系統疾病，並使心血管疾病病況惡化。
- 有機化合物
可能包含致癌物質（例如：苯），以及會刺激皮膚、眼睛和呼吸道的物質（例如：甲苯和醛類）。



吸入焚香和香氛蠟燭的煙霧，會讓我的健康一起「灰飛煙滅」嗎？

任何類型的煙霧吸入過多，都會對健康造成危害。

以下是長時間吸入焚香和香氛蠟燭的煙霧後會導致的一些健康問題：

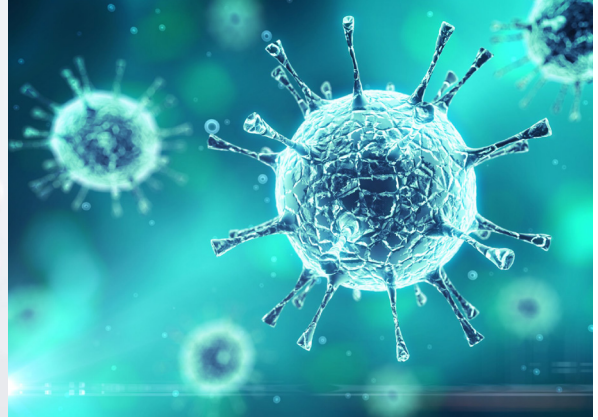
- 一項為期三年的研究發現，經常在室內焚香的老年人相較於其他同齡人，前者的認知表現較差，大腦不同部位之間的關聯也較少。
- 研究顯示，焚香的煙霧與癌症、炎症、心臟病、過敏性接觸性皮膚炎、高血壓以及哮喘發作的風險增加都有關聯。
- 香氛蠟燭可能會觸發某些人的過敏反應，這些症狀包括打噴嚏、流鼻涕和鼻塞等。



燃燒蜂蠟蠟燭可以淨化空氣嗎？

有些網路上的廣告聲稱，燃燒蜂蠟蠟燭可釋放能夠與空氣中毒素（顯然都是正離子）相結合的負離子，從而發揮淨化空氣的功效，並有助於清除空氣中的毒素。但是這些療效聲明都沒有任何科學證據作為支持。

單純享受焚香和香氛蠟燭帶來的迷人香氣就好，它們並不能「淨化」空氣。燃燒這類產品的時候，請保持室內通風良好以減少房間裡的煙霧。



Q1 免疫系統是否由單個器官組成？

不是。免疫系統是由多個器官、具有專門職能的細胞、組織和蛋白質構成的網絡，它們協同運作，共同保護著人體免受外來入侵物以及疾病的侵襲。

Q2 科學家們是否完全了解免疫系統？

並非如此。免疫系統非常複雜。直至今日，科學家們仍無法完全了解免疫系統的功能，更不用說「控制」它了。這就是為什麼我們依然無法治癒自體免疫疾病或過敏的原因所在，醫生能做的只是抑制症狀。這也是為什麼醫生無法預防新冠肺炎患者發生免疫風暴（細胞因子風暴）的原因，因為科學家也不知道為何某些患者會發生免疫風暴，而其他患者卻不會。

Q3 先天免疫和適應性免疫（後天免疫）有什麼區別？

簡而言之，先天免疫是與生俱來的免疫力。適應性免疫是人體的免疫系統後天「學會」應對入侵物的反應。先天免疫和適應性免疫密切配合，保護人體免受外來入侵物的傷害。

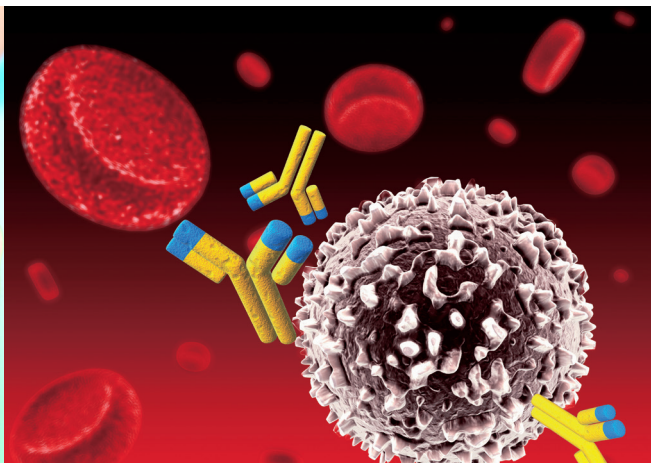
人一出生就具有先天免疫力。這是人體對於入侵物迅速做出的第一反應。免疫系統會引發一系列的反應，從升高體溫（發燒），到產生多餘的黏液（流鼻涕）將入侵物排出體外。一些與先天免疫有關的免疫細胞，包括巨噬細胞、嗜鹼性白血球、肥大細胞、自然殺手細胞和嗜中性白血球。

適應性免疫是人一生中遭受到外來入侵物時所獲得的免疫。免疫系統遇到入侵物時，會產生特定的武器（抗體）來對抗它，並對此入侵物形成記憶。身體可能需要大約五至十天才能產生抗體，但是當免疫系統再次遇到相同的入侵物，之前形成的記憶就能讓免疫系統迅速地採取行動，因而可以防止由此引發的疾病。

Q4 免疫系統出現故障會導致什麼情況？

免疫系統出現故障時，會導致以下的狀況：

- 免疫缺陷疾病：出生時由遺傳而得到、或因免疫系統缺失某些部分而引起的疾病，以及因感染（HIV）、化療、營養不良和嚴重燒傷而導致免疫系統缺乏抵抗力。
- 過敏：當免疫系統對無害物質產生反應時就會發生過敏。
- 自體免疫疾病：當免疫系統錯誤地攻擊人體自身細胞和組織時發生的一類疾病，例如：狼瘡、類風濕性關節炎、多發性硬化症和1-型糖尿病等。
- 感染和癌症：當免疫系統孱弱時發生。



Q5 市面上有一些宣稱能夠激活巨噬細胞的產品。激活巨噬細胞或其他的免疫細胞好嗎？

巨噬細胞在先天免疫中發揮著關鍵的作用。然而，並不應該對先天免疫進行刺激，因為這會導致人體感覺不適，出現流鼻涕、發燒、嗜睡和抑鬱等症狀。

僅在出現入侵物的情況下免疫細胞才應該被激活。激活巨噬細胞或任何其他類型的免疫細胞，就像是人體自行宣布開戰，並且在沒有敵人的情況下派遣士兵作戰。

此外，科學家還尚未完全了解免疫系統錯綜複雜的運作。他們仍在尋求以下問題的答案：

- 要增加哪些類型的免疫細胞？增加到多少？

科學家們知道人體在不斷地產生免疫細胞，並且產生的淋巴細胞（一種免疫細胞）數量遠遠超出了人體的需要。多餘的細胞會透過自然的細胞死亡程序（細胞凋亡）進行自我毀滅。

這意味著必定有最佳的免疫細胞組合以及數量，免疫系統才能發揮最佳的運作。但是科學家們並不知道最佳的組合是什麼、數量又該有多少。

- 增加某種特定免疫細胞，或是增加免疫細胞分泌的某種特定蛋白質，會對其他免疫細胞造成什麼影響？科學家並不知道其中是否存在任何的有害副作用。

因此，不建議嘗試「增加」或「刺激」某種特定的免疫細胞或功能。

科學家們明確知道的是，免疫系統需要平衡與和諧才能夠保持良好的運作。

Q6 維持健康平衡的免疫系統有什麼秘訣？

養成健康的生活方式，這對全身都有益，包括免疫系統。

- 攝取富含天然、完整植物性食物的飲食
- 規律運動，保持理想的體重
- 舒緩壓力，擁有良好的睡眠





Q7 怎樣才是健康的食用油？

- Omega-6與Omega-3脂肪酸的比例為1:1
Omega-6與Omega-3皆是人體所需的必需脂肪酸。但是，任何一方過量都會影響另一方發揮功能。因此，專家建議食用油中Omega-6與Omega-3脂肪酸應維持在1:1的均衡比例，有助健康和體重管理。
- 高冒煙點
冒煙點是指食用油加熱後開始冒煙的溫度，此時油會開始分解並產生致癌物，例如：丙二醛。高冒煙點的食用油可讓您在較高溫度下烹飪食物，油卻不會輕易分解。

Q8 為何攝取過多的Omega-6脂肪酸對我們有害？

過量的Omega-6脂肪酸會增加許多健康問題的風險，包括：

- 炎症
- 自體免疫疾病
- 心臟病及中風
- 癌症
- 哮喘
- 抑鬱
- 神經退化性疾病

Q9 Omega-3脂肪酸對健康有哪些好處？

- 製造細胞膜的必需物質
- 促進心臟健康、預防中風
- 降低血壓
- 抗炎
- 幫助控制紅斑性狼瘡、濕疹和類風濕性關節炎
- 減少過敏反應
- 降低罹患癌症的風險，如：結腸直腸癌和乳癌
- 有助於學習和認知能力
- 有助預防帕金森氏症和阿茲海默症
- 改善乾眼症

Q10 挑選食用油時為什麼要考量它的冒煙點？

由於大多數的亞洲烹飪方式如：大火快炒或熱鍋油煎，以及一般油炸過程中，油溫會高達至少190℃，為了避免致癌物質的產生，應儘量選擇冒煙點高於190℃的食用油。

以下是常見食用油的Omega-6:Omega-3脂肪酸比例與冒煙點：

食用油	Omega-6:Omega-3脂肪酸比例	冒煙點（攝氏度）
紫蘇籽油	1:4	202 – 250
胡桃油（夏威夷果油）	1:1	210
芥籽油	2:1	204
大豆油	8:1	160
橄欖油	13:1	160
米糠油	21:1	254
茶籽油	31.8:1	252
花生油	32:1	160
玉米油	83:1	160
紅花油	133:1	266
芝麻油	138:1	177
棉籽油	257.5:1	216
黑種草籽油（黑小茴香籽油）	302:1	82
葡萄籽油	676:1	216

仔細比較後，紫蘇籽油和胡桃油（夏威夷果油）不僅擁有理想的Omega-6與Omega-3脂肪酸比例，兩者的高冒煙點亦符合東方人高溫烹煮的料理方式。

Q11 為什麼較不建議食用亞麻籽油？

亞麻籽含有少量的氰化物，可能會對亞麻籽油造成污染，易對健康造成危害。

Q12 使用食用油時，還應該注意什麼？

不要重複使用食用油。重複使用會導致：

- 食用油的冒煙點變低
- 更容易產生有毒致癌物質





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。