



永燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



10月-12月 2022

创造随心所欲的美好

钻石经理洪雅莉·罗惠铭伉俪专访



洪雅莉·罗惠铭伉俪小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：音乐、学习

梦想：希望和家人一起做丞燕、一起环游世界

与丞燕同游：香港、北海道、澳门、珠海、新加坡、马来西亚、捷克、奥地利、名古屋、加拿大、韩国、皇家加勒比游轮、越南、印度、三亚、西班牙

当时机到来时，做出一个正确的选择。无论需要多大的决心和勇气，未来都将感激自己的决定。对于新任钻石经理雅莉来说，10年前，决定走出束缚自己多年的传统商店，专心投入丞燕事业，正是一个让自己重获自由与幸福的正确选择。

回忆起过往，雅莉仍满是感慨：“我从婚后就自己经营超商，虽不是24小时，却也几乎是从早到晚，全年无休，进货、结帐、顾店样样靠自己。看起来是我拥有自己的商店，实际上是商店绑住我所有的生活。我经常必须守在店里等待，也经常为进货的大笔货款烦恼。”“一整年当中，只有初二能关起店门，回到娘家好好地陪伴爸妈；孩子们在学校暑假过后，老师问起大家去哪里玩？我的孩子一定是没举手的人，因为最常去玩的地方，只是附近的大卖场。”雅莉话语中充满了对父母与孩子的不舍。

“所以，若要形容我在丞燕得到了什么？那就是我以前所不敢奢望的‘自由’！我可以自由决定何时工作、如何工作、在哪里工作，我努力与付出愈多，收获就愈多。让我既能陪伴我的家人、又能走出去看世界，还能帮助别人得到健康。这种感觉太畅快了！”曾经犹如笼中鸟，终于展翅高飞的雅莉，无比兴奋地与我们分享丞燕事业带来的改变。

曾经也因为超商的工作走不开，连蜜月旅行都被取消的雅莉，因为丞燕的奖励旅游，才拥有了第一次出国的体验。谈起初次的北海道之旅，雅莉到现在都难掩兴奋之情：“跟着丞燕第一次出国，就看到太多美好的事物，甚至还在果园里亲手摘下带有丞燕图案的苹果！以前顾店的压力大，一直以来都睡不好，在国外的夜晚，终于可以完全放松，居然每晚都很好入睡！原来世界那么大！当时我告诉自己，我一定还会再来！”之后的雅莉，不仅如愿再出发，更带着另一半惠铭同行，弥补了当年取消蜜月旅行的遗憾。

谈及深入认识丞燕的缘起，雅莉不讳言，起因于惊讶与怀疑！让她这个当妈妈的不得不想要去了解。想起这个逆转人生的开始，雅莉娓娓说起：“二个儿子从小身体特别弱，简直就是学校班上有名的药罐子，不料接触丞燕很短的时间，就在孩子身上看到很大的进步，心中大感不可思议，却也反而起疑，孩子这么简单就能得到健康吗？当时也犹豫，若主动去询问，会不会被推销？没想到丞燕伙伴芝莉，不厌其烦地拜访，一次又一次地分享营养免疫学，只为让我更加了解植物性营养对免疫系统的重要！”雅莉更笑着分享道：“以前我婆婆常常担心我，怎么连孩子都养不好，现在她却常和我的孩子们说，还好你妈妈遇到丞燕啦！”



这一门让孩子开始亲近植物蔬果的预防医学——营养免疫学，从此让雅莉拼着拉下店门也想深入去学习，并就此走入了丞燕大家庭。“我不再是一个人，前方有昭妃博士的引领，身边有伙伴们的协助，大家一起打拼的感觉真的特别好！”

访谈之中，雅莉亲切活泼、快人快语，让人很容易感受到她的积极与热情！她大笑说：“我是那种有好东西就想跟人分享的个性，不能自私，更不能藏起来！丞燕的营养免疫学与事业机会，对我来说，就是不能不分享的好东西！就像我的爸爸是民间的宫庙神职人员，一生都在帮助许多人解决困难！我虽没有爸爸那与生俱来的能力，然而即使是一棵树也能造就一片森林，一个平凡的我，也能透过传讲营养免疫学，影响这个世界！”

最后，雅莉语带激动地说：“加入丞燕大家庭15年，现在的我能享受随心所欲的生活，感谢丞燕，让我的家庭拥有了健康与幸福；感谢丞燕，让我在父母最后的有生之年，能尽心陪伴没有留下遗憾。我现在最大的梦想，就是希望未来我的儿子们，跟我一起带进更多年轻世代的丞燕人。丞燕事业既能带着我翱翔，也将会是永恒的羽翼，等着孩子们接手高飞！”

人生箴言——“改变自己、相信自己、肯定自己、超越自己。”

可以卓越 何必平凡

钻石经理林琼瑜·郭议仁伉俪专访



林琼瑜·郭议仁伉俪小档案

来自：台湾

专长&嗜好：烹饪、学习佛法、旅游

梦想：成为有影响力的人、带着家人伙伴遨游世界

与丞燕同游：澳门、香港、珠海、奥地利、捷克、加拿大、韩国、皇家加勒比游轮、越南、印度、三亚、西班牙

人生有目标是蓝图，没有目标是拼图。5月生日的琼瑜，自2021年起连续二年立下目标，挑战更高的聘级，当作是送给自己最特别的生日礼物。

琼瑜分享道：“2021年，新颖又独特的新品**羈+**上市，吸引了很多伙伴的关注，在大力分享助攻之下，我在生日前一个月就达成翡翠经理。”“而今年新冠疫情再度爆发，身边很多人都确诊，让我心里着急得不得了！身为丞燕人，我有着更大的责任，要照顾好身边的家人与朋友，只能更加紧脚步、全力以赴地分享正确的健康观念，也就在这东奔西跑中，达成了钻石经理的挑战。”这颗跟随心中的使命并付出努力所得来的“钻石”，比世界上任何美钻更能肯定琼瑜的人生价值，亦成为她生命中最有意义的生日礼物！

谈及与丞燕结缘，早在琼瑜刚出社会时，从一杯清雅怡人的**清茗**开始。原本就是素食者的她，在一场营养免疫学讲座上听到昭妃博士从科学角度分析“大多数的营养都可以从植物中获得”这个观念，让她更加确信植物性营养对健康的益处。然而后来因为工作关系奔波于多个国家，中断了她与丞燕的缘分。10年后琼瑜再度回到台湾，天下父母心，为了改善孩子的健康，再次牵起她与丞燕的缘分。多年过去，琼瑜不仅更加了解营养与免疫系统之间密不可分的关联，也学习到如何吃得更健康，丞燕于她而言，不仅是唯一的选择，更是一份健康的事业。

琼瑜感激地说：“感谢我生命中的贵人**芝莉**，鼓励我到公司参加专业知识讲座，不仅学到更多事业经营的诀窍，其中‘工作要有备胎’的观念，更是启发我投入丞燕事业的推手。再加上**韵敏**前辈也提点我‘要耕自己的田’，让我开始认真思考自己的未来，决定从消费者转换为经营者！”

“当我从一个普通的上班族，变成自己事业的老板，心态不同了，动力就跟着改变。以前的我只想着完成交办的工作就好，现在的我知道只要付出多少，就可以得到多少。丞燕事业还为我开启了一扇大门，让不擅言词的我有信心站上舞台；让讨厌流汗的我，为了健康养成规律运动的习惯；更让我拥有一份能够传承给儿子的事业，不仅不用担心自己、更不用担心孩子的未来……在我面前好像充满了无限可能等着我去实现。”

“自从新冠疫情爆发以来，我更庆幸自己在14年前转换跑道，选择丞燕做为我的终身事业。在丞燕事业中灵活的应变与训练，让我们很顺利地将知识的分享转为线上，没有距离的限制后，甚至远在外国的伙伴，也能轻松地上线参与。身在丞燕，让我学习到面对时局的变化与挑战时，若能顺应时势做出调整，反而能看到不一样的风景。”



在事业经营上，成功经验的学习与传承一直是不变的法则。琼瑜透露自己以前看着前辈芝莉每回打开后车箱，总是有着满满的产品可以随时支援前线，所以，也总梦想着要拥有自己的“后车箱”。琼瑜分享道：“丞燕事业让我买下自己的车，打造了自己的后车箱，让我的服务能够走得更长、更远、更即时。不只是车，在我的日常包包里，也总有一个随身丞燕小包，装满喜爱的菁元素迷你唇膏、保养品、冲泡品，随时拿出来使用，也随时可创造话题，我很高兴的是，我的伙伴们也开始学我这样做了！”

谈起遨游世界的梦想，一向勇于尝试与冒险的琼瑜，曾在21岁第一次出国时，就当起背包客自助游欧洲，而现在的她，却更享受每一次丞燕奖励旅游带来的乐趣。她开心地说道：“我很喜欢面对挑战、努力拼搏后，与并肩打拼的伙伴，一起尽情享受成功的果实。能与志同道合的朋友一起出国旅游，好玩自然不在话下，特别的是公司精心打造的旅程，让我们成为受宠的贵宾VIP。”琼瑜更笑说老公议仁的第一次出国体验就在丞燕，第一次就被宠坏，从此也爱上与丞燕一起旅游！

来到丞燕，琼瑜开创的不仅是时间与财富的自由，更宝贵的是传讲营养免疫学的同时，为她带来的人生意义。琼瑜坚定地说道：“我一直想成为一个有影响力的人。昭妃博士曾说过令我铭记在心的一段话：‘当知道在某种程度上，我们对这个世界有了影响力，并带来许多正面的改变，我就觉得这一切是值得的。’当我努力传递了营养免疫学的知识，给需要的人健康、给绝望的人希望，某个人可能因为我而改变了，我就觉得我做的是一件很有意义的事。”

如同她所信念的人生箴言“可以卓越，何必平凡”。在丞燕，琼瑜写下属于自己不平凡的卓越人生。

人生箴言——“力量来自信念，成功来自坚持，可以卓越何必平凡。”

网络新势力 助力钻石成功之路

钻石经理黄瑋琳专访



黄瑋琳小档案

来自：新加坡

专长 & 嗜好：分享、交朋友、旅行、跳舞

梦想：财务自由

“我非常感谢妈妈，一直坚持把这么好的产品买给我和我的孩子使用，是妈妈的爱，带我进入了丞燕这个美妙的世界！”充满活力、幽默健谈的新晋钻石经理黄瑋琳Janet，此刻目光里满溢着温情，见面的第一句就道出了她和丞燕的缘分、与丞燕相识相知的历程以及对丞燕满满的期待与由衷的热爱。

想必大多数人都无法想象，一位年纪轻轻的后起之秀，是如何在短短一年的时间里就摘下钻石经理的殊荣？但是当听到她的分享，并感受到她热诚、积极、正面的品格魅力后，相信再没有人会对此存疑！

“我本身主要是做饮食方面的生意，会做一些新加坡的美食在网上售卖，比如说米暹、叻沙、年饼、月饼等等。因为我想赚多一笔收入，所以觉得不仅可以卖饮食，也尝试着卖护肤品、化妆品、日常用品等等。在这些年的经营过程中，逐步积累下了一批忠实的粉丝，目前专营的Ins账户有着18千的追随者！”

坐拥忠实粉丝的爱戴，并不是随随便便就容易得来的事，这些良好的口碑，都是建立在诚信与好品质的基础上：“因为每次我都要确保是好的东西才会介绍给大家，不好的东西我坚决不会乱乱介绍！有合作公司来找我商谈发广告，但我和他们说，不好的东西我是不会打广告的，无论给我多少钱！因为我是负责任的生意人，我不想什么好的或是不好的东西都不加选择地打广告……所以我的口碑还是蛮好的，我每介绍一件东西，就有很多人会相信我；我已经建造了我的信誉在那里！”

Janet接着说：“全球经历了新冠疫情的侵袭后，很多行业都面临着衰退，2021年我对供养三个孩子有了更大的压力、也更加有了多赚钱的动力。这时候在家人和团队的鼓励、支持下，我终于决定开启这份差不多认识了十多年的事业——这也是永不过时、当下越发受到人们关注的行业。”Janet内心的热爱和热情也在此刻被完全地激发出：“我在想，何不把这门让我受益良好的健康科学——营养免疫学分享给更多人呢？！”“于是我就把最初儿子因为营养免疫学受益的故事分享给周围的人，亲戚朋友们也因此接触到了丞燕、了解到了产品，并且知道我是丞燕产品的推崇者、受益者和经营者。然后在日常的生活中，比如说出国旅游的时候，我就会带上丞燕产品一起拍美美的照片跟朋友们分享。由于新冠疫情，网络显示出前所未有的优势。借助网络，我不需要去‘敲门’介绍产品，也可以在线上跟我的朋友们进行分享。”

“在我的朋友圈里，一开始主要是大家来问我使用感受，我会和大家分享；到后来，有很多朋友也被产品的方便、好用而深深打动，经常主动和我分享他们的使用见证；还有一些朋友会彼此分享健康生活的诀窍以及使用丞燕产品的感受，于是就有越来越多的朋友成为了丞燕产品的爱用者！”



乐观豁达、好似一帆风顺的Janet，是否真的就一路顺畅、毫无阻碍呢？她笑着说：“当然不是啦！我也会遇到有人不接受的时候。但是心态特别重要，我非常明白每个人都有自己的想法，接不接受，都是正常的事情。遭遇拒绝时我会说：‘没事啊！改次你有需要时再来找我，或者如果你有什么问题，都可以随时来找我！’我也会耐心地告诉他们：‘如果你想打造一份事业，不妨可以考虑从丞燕开始，能分享多少就先尽力去分享，从点滴开始做起，毕竟，这是一份又能为自己增加额外收入、改善自己的生活，又能帮助到别人的事业！’”

她还补充道：“不断学习、态度诚恳，是作为成功分享者的关键所在。”“虽然自己加入丞燕的时间不长，但我一直抱着终生学习的态度，不断精进对营养免疫学的认知、不断地对产品进行学习和了解；自己和家人使用产品的时候，我也都会细心地体会和观察，然后总结一些有用的信息以及真实的使用感受分享给朋友们。诚恳地分享你的经历、你的使用感受，别人一定能够感受到你的那份真诚，这是打开对方心门、取得信任的必要条件。”

最后，Janet衷心地给予伙伴们期勉：“永远不要怀疑自己的能力，你其实可以做得更好！”她也对未来寄予了美好的期许：“2021年我正式成为丞燕经销商，这让我多了一份收入、朝着财务自由的目标更迈进了一步；而在未来，我希望能够真正成就一番丞燕事业，在现在所拥有的基础上，再攀登上另一座事业的高峰！”

人生箴言——“活在当下！”

人生的下半场从丞燕出发

钻石经理谢丽君专访



谢丽君小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：帮忙人们 & 阅读、学佛修行

梦想：大同世界的实现

与丞燕同游：印度、三亚、西班牙、皇家加勒比游轮

从一开始找寻工作备胎，到后来专职经营丞燕事业，新科钻石经理谢丽君，原本是一位平凡的上班族，却在步入中年后开创了自己的事业，而当全球笼罩在新冠疫情之际，她加深数码经营模式，反而将丞燕事业推向高峰。

在还没遇到丞燕之前，丽君只是领取固定薪资的上班族，生活单调，对未来也没有太大的憧憬。随着年纪渐长，单身的她，虽然没有养小孩的压力，却开始担忧退休后无依的老年生活，而兴起寻找工作备胎的念头。

曾一边上班，一边考取保险证照，丽君展开她的斜杠生活。但就在参加一场营养免疫学讲座后，丽君最终成为丞燕人。“因健康关系茹素多年，丞燕倡导完整植物性饮食的观念，正和我的理念不谋而合。”

“遇到丞燕让我生活受益良多，尤其是带来饮食上的便利。身为素食者在外进食，并不是件容易的事，又时常担心营养不足的问题。自从有了丞燕产品，随时可补充营养，现在早餐一条沛能加一条多蔬彩，冲泡即饮后就可出门，真是太方便了！”丽君更谈到，每次吃到丞燕产品，就感到满满的幸福味。

41岁才进入丞燕的丽君，起步比别人晚，却加速了她想要成功的信念。“若以平均寿命计算，我的人生已过了上半场，要加倍努力才行。当时白天仍有工作，只能利用下班时间，抓紧每个学习的机会，将所学内化变成自己的知识。”

在一次与长辈分享营养免疫学时，丽君开始思考专职丞燕事业的可能性。“这次的分享不仅深获长辈的认同，他还鼓励我应该全职经营丞燕事业，去帮助更多人。可能身在其中，必须要有人点破，但要跨出这一步还真是不容易。”

丽君在尚未专职丞燕之前，其实在丞燕所获得的收入已超越薪水。“明璋前辈，更以亲身经验激励我：‘我在丞燕的收入还是工作薪水一半时，即下定决心经营丞燕事业，而你还在犹豫什么？’现在回头看，当时的我太安于现状，改变真的需要一些勇气。真正当头棒喝的那根棍子，正是在昭妃博士演讲上听到，在无人岛只有把船给烧了，没有后路才会拼的故事。听完后，心中浮现不就是在讲我嘛！让自己没有后路，才有可能成功。”丽君终于在2020年西班牙奖励旅游回台后，决定专职，开启全新的丞燕生活。



专职丞燕后，因时间自由，反而让丽君的生活过得更加充实且有意义。“以前朝九晚五的工作，时间都被绑住，只能期待周末来临。现在时间自行调配，才发现八小时的工作时数，其实可以完成很多事情。我会利用早上出门前，学习营养免疫学专业知识；每天固定安排拜访客户，每周定期与团队聚会，每两星期会有一次去市场摆摊，拓展人际关系；多余时间会去佛堂或与朋友叙旧。丞燕生活化、生活丞燕化，我已经将丞燕融入到我的生活中。”

“两年多来，因疫情扰乱了人类原本的生活秩序，不过也促使大众更重视个人的健康管理，我更迫不及待要分享正确的健康知识。利用线上关怀无远弗届，缩短彼此距离；保持线下有温度的服务，让客户感受到用心。两者双管齐下，借力团队力量，凝聚伙伴向心力。”六年来的播种、施肥、灌溉，历经千锤百炼，也造就丽君在后疫情时代，成功挑战钻石经理聘阶。

谈及经营丞燕的秘诀，丽君认为处世要懂得圆融，这是一种智慧。“丞燕是一份以人为本的事业。分享时会遇到形形色色的人，而在团队中伙伴们拥有不同的专业及经历，各个卧虎藏龙。做人及带领团队，身段要柔软，如同大树与柳树的故事，在风雨中屹立不摇的反而是柳树。这也告诉我们，做人要圆融、做事要圆滑的道理。”

“每当听到伙伴说：‘你是我的贵人，还好有你。’就再次印证自己正在做对的事，一路走来，生命中遇到许许多多的贵人，才能造就现在的我，很欣慰自己也能成为别人眼中的贵人，是我最大的幸福。”

登上钻石经理后，丽君站上不同的高度，视野不同，格局不同，面对事情的态度也会有所不同。她自我期许：“未来自己的责任更重了！关于自己，寻求心灵层次的提升；带领团队，新生代生力军的加入，是我接下来的目标。希望协助伙伴，创造每个人独特的生命价值。”丽君以自身经验，勉励伙伴：“学会选择，舍得放弃。唯有不安于现状，才能不断超越自己。”

人生箴言——“辛苦一阵子，不要辛苦一辈子。”

下半场 人生更精彩

丞燕人杨雪桂专访



杨雪桂小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：生活即传讲，传讲即生活

梦想：天下人皆得健康相随

与丞燕同游：巴里岛、普吉岛、民丹岛、马来西亚、菲律宾、新加坡、香港、澳门、越南、泰国、印尼、韩国、印度、苏州、杭州、上海、北京、三亚、九州、北海道、东京、大阪、名古屋、冲绳、澳洲、新西兰、美国、加拿大、德国、瑞士、法国、意大利、罗马、梵蒂冈、西班牙、捷克、英国、夏威夷、土耳其、奥地利、埃及、皇家加勒比游轮

加入丞燕那年，杨雪桂在学校担任国文老师，透过高中老师吴玲娇的介绍而认识丞燕。一开始雪桂对丞燕事业没有很远大的目标，只是单纯地觉得如果可以换得全家吃产品的费用，就是很大的收获。然而或许是作为老师认真的习惯使然，一旦投入比谁都认真。雪桂坦言：“换个跑道重新学习时，我就是一个乖乖牌，15字箴言踏实照做——吃产品、下决心、勤学习、早独立、做到底。这里有昭妃博士、有研发团队、有行政团队，还有一群志同道合的伙伴，透过积极的行动力，从关怀的角度出发，将产品理念传达出去，获得的成功回报，远远超过最初保守的设定，这是我当初做梦也没有想到的。”

加入丞燕的二年后，雪桂毅然决定卸下教职专职丞燕，人生的上半场奉献给学生，而人生的下半场，她选择走入人群传讲营养免疫学，离开封闭的舒适圈，去探索未知的自己。雪桂分享道：

“以前我每天的日常就是从家里到学校、二点一线的直线生活。不出远门，也不敢出国，就怕没办法为身体不好的家人熬中药补身，下班后就是埋首熬药过日子，真的中药味闻到都怕了！”

“有了营养免疫学，让我恍然大悟原来健康这么简单，接触丞燕30年来，让我拥有健康充沛的体力，不论走到哪里，也能守护家人孩子的健康。这更让我下定决心，要把小爱化为大爱，分享给更多的人。现在的我不只北中南走透透，只要伙伴给我一通电话，我就出门，不嫌麻烦，不图赚钱，因为有人需要我！”

雪桂更感性说道：“我特别感谢昭妃博士，当初的一场演讲与启发，让我感动到现在，更让我退休后有事可以做、有人可以关心、有梦可以实现。”很多人总是心疼雪桂，已是儿孙成群的她，这样奔波不累吗？她爽朗大笑说：“因为是做快乐的事，所以从不觉得累。更有人佩服我，为何每次重复地讲，还能那么兴奋？答案很简单，因为昭妃博士让我坚定相信，营养免疫学就是正确的真理，总是能让我愈讲愈大声！”

雪桂的膝下子女，三人都受惠于营养免疫学所带来的健康礼物，所以个个都是发愿传讲的丞燕人，其中大女儿筑云、儿子夫妇全渊与若淮，也都已荣登钻石经理！雪桂更骄傲地提到：“我有二个孙子已满十八岁，都在第一时间加入丞燕人的行列！”在雪桂的家族中，早已点燃丞燕代代相传的火炬！



电话中也特别访问筑云，谈谈在她眼中的妈妈。她分享道：“春风化雨说的就是我的母亲，无论是旧时任教或是现在传讲营养免疫学，不畏艰难、不辞辛劳，遇到挫折或质疑，依然坚持做对的事，这就是母亲给我们最好的身教。”“在母亲的身上，也让我看到人生中正确的选择很重要，和母亲任职了一辈子的工作相比，在丞燕能以不到三分之一的时间，累积远远超过旧职生涯的经济实力。重要的是既能帮助人们得到健康、又能无负债创业，有时候梦想远大，却独力不可行，但和一群伙伴同行，并且有昭妃博士这样专业的领导者，梦想就不再遥不可及了。”

不论出现在任何场合，雪桂总是一身亮丽的正黄、雪白或亮色系，这样深具个人特色的服装标配，走到哪里都吸睛！雪桂自信满满地说：“记得前几年我去参加同学会，同学们很吃惊地问我是不是吃了防腐剂？我只能说感谢丞燕让我拥有自带光芒般的健康与自信，不论走到哪里，我就是招牌！”

人生箴言——“无限的潜能，在手中、在心中。”

热情+努力 赢得成长与成功

丞燕人陈美兰·王忠勇伉俪专访



陈美兰·王忠勇伉俪小档案

来自：马来西亚

专长&嗜好：美食、足球、旅行、坚持如一、富有耐心和责任心

梦想：透过健康和财富来改变人们的生活

与丞燕同游：美国、欧洲、日本、中国、皇家加勒比游轮

丞燕大家庭，对很多人而言是梦想启航的地方、是成功萌芽的地方、或是助力人生完满的地方……而对于伙伴陈美兰Angel来说，丞燕是让她找到人生方向、实现自我成长与成就的地方。

“我是一个单亲家庭长大的小女孩，以前的一切东西，包括我的工作，都是我妈妈帮我安排的，我没有独立做过任何的决定；我以前找不到人生的指南针，自己就好像一艘没有方向的船在海里漂，风吹我去哪里，我就去哪里。而你能想象吗？我在丞燕大家庭得到了蜕变，我完成了独立的成长，我知道我要去哪里。”乐观而开朗的Angel，和我们真诚地分享丞燕带给她的改变。

被问及和丞燕这份美妙的缘分从何而来，Angel的回忆立即就涌了出来，由此娓娓道来：“早在很多年前，因为妈妈的缘故而结识了丞燕。当时我的一位同事，他就只用了三分钟的时间和我分享营养免疫学，我当下就觉得这门预防科学很有逻辑性，强调的是拥有强大的免疫系统，能够帮助人体对抗疾病；所以第一次的接触，我立刻、马上就接受了！”Angel更是以坚定的语气表明，昭妃博士创立的这门学科浅显易懂、具有非常坚实的理论依据作为基础，就连她这样教育水平不高的人，都可以很容易地明白。

成功从来都不是一蹴而就，耀眼而人人称羡的成就背后，必定都有一番其他人所不知的汗水、泪水与付出。Angel也不例外，百感交集地道出了她最初的不易：“因为我自己不会读、写华语，听和说的程度也非常有限，导致以前我参加公司的讲座和会议时，只能先根据读音和拼音，先把会议内容翻译成英文，理解了之后，再用华语讲出来。我经常问丞燕伙伴们台上的讲话内容是什么意思，所以一开始真的很辛苦……很多人可能用一个月或是两个月就能大概熟悉整个营养免疫学，而我，却用了整整一年的时间，才大概地了解了营养免疫学，对我来说真的是挺吃力的一件事！”

当所坚持的事，是建立在热情之上，那么在通往成功的路上可能遇到的那些反对、拒绝与挑战，就无法成为一个人前行的阻碍，Angel亦是如此：“我的梦想之一就是去全世界的迪士尼乐园，我的热爱之一就是米老鼠。我记得有一次公司的奖励旅游是去日本，恰好有去东京的迪士尼乐园。从前我觉得比较难维持的分享，就因为我的热爱，让我几乎看不到眼前的拒绝与反对，只是短暂地伤心一下，然后就重新出发再去拼。而且昭妃博士也讲过，在她的字典里没有失败，只有结果；在我的字典里也是一样，我从来不曾放弃，我只会不断地回顾、总结，然后成长。”



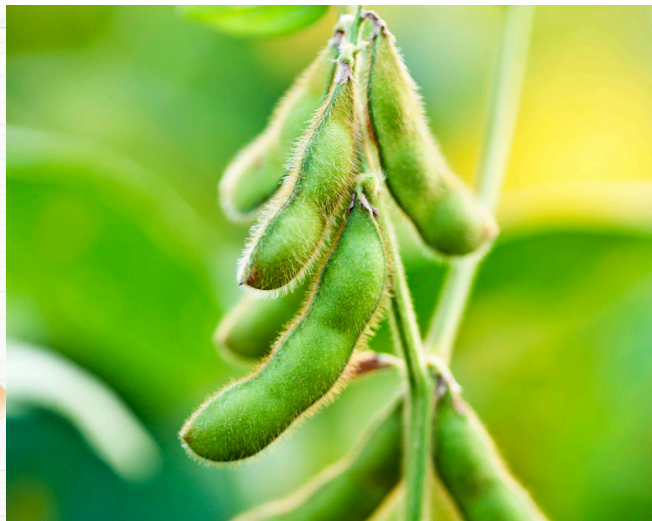
Angel对丞燕事业的热情，也让她收获了知心的另一半。“我们刚开始拍拖时，我当时的男朋友，也就是现在的老公Simon，为了追我，经常驾车送我去做分享，但是他都不陪我上楼去见丞燕伙伴的，就仅是在楼下等我；而我，也不会刻意勉强他。直到慢慢的，他发现我们丞燕人和其他销售团队不一样，我们有着坚实的营养免疫学、有着美好的经营环境、有着安全优质的产品、有着专业的领航者昭妃博士，他慢慢地开始认同了；直到后来他看到我的收入，比大学生背景、自己经营传统生意的他挣得更多时，他终于自己主动要求了解更多、寻求融入了！一路携手走到现在，我特别感谢我的老公，他陪伴着我度过低落时刻，在工作上和我分工合作，没有他，我肯定会比现在辛苦！现在的我们，是最佳的人生拍档，大家都是觉得看到他就知道我也在，看到我就知道他肯定也在！”

如今的Angel和Simon，拥有强大、高效的团队，亦拥有灵活、自由的时间，不管是看戏也好、旅行也罢，都不必在学校假期等高峰时刻跟别人挤。Angel想对所有的伙伴说：“不要想这样多，做就对了！机会来的时候，抓住就好，先抓住再来学，就像我这样，先抓住，再用心慢慢学。不管我的能力有没有别人强，但我只跟我自己比，做就对了！”“我也要借此机会衷心地感谢昭妃博士、Ms.Lau、丞燕公司，以及所有围绕在我身边的丞燕伙伴，感谢你们一路以来的支持与帮助！”

人生箴言——“相信自己，做就对了！”

大豆——世界上被误解最多的豆类

大豆是目前最具争议性的豆类之一。它被指责会导致乳癌、痛风、甲状腺问题，甚至导致男性出现女性化特征。正因如此，一些人被误导而担忧并回避大豆食品。尽管放心！大豆食品不仅不会引起这些问题。相反地，含有大豆的饮食具有多种健康助益。



所有蔬菜水果都含有荷尔蒙

植物性雌激素与雌激素（一类女性的性荷尔蒙）并不相同。植物性雌激素是一种植物荷尔蒙。植物荷尔蒙对于植物生长的几乎各方面都发挥着重要的作用。它们让植物知道何时应该生根、长叶、开花，甚至指导植物该如何对环境做出反应。如果没有植物荷尔蒙，植物就只是一团细胞。

在检阅大豆的营养成分时，人们经常会看到异黄酮、染料木黄酮和香豆素等词汇，并且往往对这些术语心存好感，却对植物性雌激素嗤之以鼻。他们可能不知道的是，异黄酮、染料木黄酮和香豆素实际上亦都是植物性雌激素！

植物性雌激素能助益人体健康，对于癌症、心脏病和骨骼脆弱方面都具有多种预防保护功效。不仅仅是大豆，许多植物都含有植物性雌激素。例如：亚麻籽、芝麻籽、小麦、燕麦、扁豆、大米、绿豆、苹果、胡萝卜、杏仁、核桃、草莓和山药等，都含有植物性雌激素。如果想要避免摄取植物性雌激素，那么就必须要避免很多种类的植物性食物，而不仅仅是大豆！



大豆不会导致癌症

“大豆会增加癌症风险”的迷思，来自于“大豆中的植物性雌激素与动物性荷尔蒙雌激素相似”的假想。高水平的雌激素与某些癌症罹患风险的增加有关。

植物性雌激素和雌激素听起来可能很相似，但两者并不相同。植物性雌激素在结构上就与人类雌激素不同，而且比人类雌激素还要弱许多。植物性雌激素被摄取后并不会转变为人类雌激素。虽然动物性雌激素有时可能会诱发乳癌细胞的生长，但没有证据表明植物性雌激素也会产生这种作用。

科学界已有这样的共识，大豆不会增加罹患癌症的风险——无论是何种类型的癌症。事实上，摄取大豆可以降低荷尔蒙敏感类型癌症的罹患风险，例如：乳癌。“上海女性健康研究”是一项关于大豆和乳癌风险的大型详细研究。该研究对超过7万3千名女性进行了超过7年的追踪调查后发现，食用大豆最多的女性，罹患更年期前期乳癌的风险降低了59%。此助益在青春期以及成年后食用大豆最多的女性身上最为明显。



美国癌症研究所指出，大豆食品不会增加乳癌患者复发的风险。事实上，一些证据表明，食用适量大豆的乳癌患者总体的存活率可能更高，复发的可能性也更低。另一项研究针对登记在美国“乳癌家族资料库”研究组织名册且居住于美国和加拿大的6,235名女性乳癌患者进行了超过9年的追踪，也发现了类似的结果。

癌症患者可以吃大豆

在罹患乳癌的女性中，研究发现随着大豆植物性雌激素摄入量的增加，乳癌的复发率亦降低。科学家们得出结论，大豆中的营养成分可能会降低接受他莫昔芬药物治疗（一种癌症治疗方法）的女性其癌症复发的风险。研究也观察到大豆不会干扰他莫昔芬的功效。在乳癌患者中，较高的大豆异黄酮摄入量与较低的死亡风险有关。

丹娜—法伯癌症研究所是世界一流的癌症治疗和研究机构。在2021年被评为全球排名第三的癌症医院。该机构曾发表文章称：“目前的研究支持在癌症患者的饮食中加入大豆食品，且没有发现任何不利的影响，即使对于那些患有雌激素受体阳性乳癌的人士亦是。事实上，对乳癌患者的研究表明，食用适量的大豆食品具有可提升患者生存率的益处……”乳癌患者可以安全地食用天然完整的大豆食品，即使是那些正在接受癌症治疗的患者也如此。



大豆可以降低痛风风险

“因为大豆含有高嘌呤，因此痛风患者应该避免食用。”这一普遍的看法其实是错误的。动物性嘌呤和植物性嘌呤不一样。富含高嘌呤的动物性饮食会升高血液中的尿酸水平，从而增加痛风的风险。动物性和植物性食物中都存在嘌呤，但在内脏肉类和海鲜等食物中往往含量尤其高。虽然避免富含嘌呤的食物是避免痛风或预防痛风复发的好策略，但植物性嘌呤并不具有和动物性嘌呤一样的风险。



研究发现，嘌呤摄入量最高的痛风患者，其痛风复发次数增加了五倍。然而，研究人员指出，是动物性嘌呤来源，而不是植物性嘌呤来源导致了这种风险的增加。进一步的研究发现，食用富含嘌呤的植物性食物与痛风风险的增加无关。事实上，相较于植物性蛋白质摄入量最少的人，摄入量最多者罹患痛风的风险降低了27%。

一项超过5万名新加坡受试者参与的研究发现，相较于大豆制品摄入量最少的人，摄入量最多者罹患痛风的风险最低。这进一步证实了其他研究得出的结论：食用大豆并不会增加血液中的尿酸含量。

大豆不会引起甲状腺问题

甲状腺有问题的人无需完全避免食用大豆。对18项研究的综合分析发现，大豆不会影响人体产生甲状腺激素的能力。流行病学研究显示，即便是大豆摄入量高的素食族群，也并无甲状腺问题增加的现象。事实上，大豆可以帮助降低罹患心脏病的风险，并有助于降低血糖和胆固醇水平。这一点非常重要，因为甲状腺功能减退症的患者，罹患各种疾病的风险都可能会增加，例如：心脏病。

但是，专家建议甲状腺有问题的人士应该空腹服药，因为许多食物都可能会干扰到一些甲状腺药物的吸收，包括：大豆、咖啡、杏仁、花生、核桃、卷心菜和羽衣甘蓝。

大豆不会影响男性荷尔蒙

男士和男孩们不用担心！大豆中的植物性雌激素对人体的荷尔蒙水平似乎没有影响。关于大豆可能具有雌激素作用并可能导致男性出现女性化特征的担忧，事实上，大豆并不会影响男性的睾酮水平或雌激素水平。一些研究表明，食用大豆的男性罹患前列腺癌的机率较低，且罹患前列腺癌后的存活率也比较高！如果大豆真的对男性荷尔蒙或性发育产生负面影响，那么以大豆为基础的婴儿配方奶粉则永远不会被官方批准使用。



总而言之，大豆是一种优质、富含营养的植物性蛋白质来源。除了对大豆过敏的人以外，所有人都可以安全地食用大豆。

糖——是罪恶或只是被误解？



虽然糖称不上是一种健康的食物，但它也不像人们所说的那样邪恶。糖本身并没有害，而且也不是所有的糖都一样。有许多不同类型的糖，例如：蔗糖、麦芽糖、乳糖、葡萄糖和果糖。

尤其果糖似乎特别地存在争议！这是因为高果糖玉米糖浆（又称高果糖浆，HFCS）被广泛地使用作食品添加剂的缘故。让我们剥开这层“争议”的表皮，看清楚糖的本质，它并非像人们所说的那样如毒药般有害。

糖不是导致肥胖的唯一原因

人们总是爱把席卷全球的肥胖大流行归咎于糖。想象一下：仅仅透过避免摄取糖就能拥有健康的体重？！可惜，这只是一个甜蜜的幻想。人生才没有那么简单。研究已表明，糖并不是导致肥胖的唯一原因。事实上，饮食中以其他类型的碳水化合物食物来替换糖，对体重的增减而言也不会有什么差别。

减肥完全关乎于卡路里的摄入量和消耗量。如果摄入的卡路里量高于所消耗的，体重就会增加。如果消耗的卡路里量高于所摄入的，体重就会减轻。至于卡路里来自何处，根本没影响。

	糖/果糖	脂肪
每克所含的卡路里量	4	9

让我们来看一个有趣的事实：每克脂肪所含的卡路里量比每克糖所含的更高。这意味着摄取等量的两种物质，脂肪比糖更容易让人发胖。我们吃的大部分食物都是用油烹调的。仅仅少量的油就有可能含有大量的卡路里，然而人们往往都没有注意到。例如，一汤匙油的热量约为120卡路里，一汤匙糖的热量则约为48卡路里。人们可能会使用超过一汤匙的油来烹调晚餐，却不曾注意到这些超出的卡路里。但如果仅是加入一汤匙的糖，人们则肯定会注意到味道变甜了、且斤斤计较。

戒除“空热量”形式的糖分，是一种健康的选择。“空热量”是指不含营养、没有营养价值的卡路里。例如，汽水中的卡路里就是“空热量”，因为汽水无法给身体带来任何营养，只提供了卡路里。汽水和其他软性饮料可能含有大量的糖分。例如，一罐可乐含有大约39克的糖（约10茶匙）。然而可乐喝起来却没有感觉那么的甜。许多汽水可能含有大量的糖分但味道并不那么的甜，是因为磷酸等成分赋予汽水强烈、刺激的口感，并且有助于阻止细菌的生长。汽水的酸度，抵消了它的甜味。

含有天然糖分的水果和蔬菜，也含有各种各样对人体有益的维生素、矿物质和植物性营养。植物性食物还含有大量的纤维，这可以帮助控制血糖。要从新鲜的蔬菜水果中摄取到大量的糖分是一件困难的事。例如，需要吃大约三根香蕉，才会与喝一罐汽水摄取到等量的糖分。许多人一天会喝好几罐汽水；但如果吃香蕉，通常一天只会吃一根。所以，不要仅仅因为蔬果含有天然糖分就回避它们。



糖不会导致癌症

不要轻易相信在网上看到的所有内容！网络上散布着很多关于“糖与癌症之间存在关联”这类危言耸听的假想。这些全部都是不实、错误的信息。

这种假说的说法来自于：因为癌细胞需要糖来维持生长和繁殖，且糖能够滋养癌细胞并促其生长，因此糖会导致癌症。就如许多有说服力的谎言一样，这其中有一小部分的事实。人体内的每一个细胞都需要糖（以葡萄糖的形式）作为能量。糖能够为正常细胞提供能量以助其生长，对癌细胞同样也是。人们无法完全避免摄取糖。我们摄取的所有食物，从每一片面包到每一碗米饭，都会被消化系统分解成单糖，为细胞提供能量。糖不是人们需要避开的十恶不赦成分。如果没有糖这种燃料，身体中的每一个细胞——无论是癌细胞还是健康细胞——都会饿死。那时，到底哪一个让人死得更快——癌症还是饥饿？

美国梅奥诊所指出：“人们流传着这样一个迷思：糖会滋养并助长癌症，因此只要避免摄取糖就能够阻止癌细胞的生长。但坦白说……糖本身并不会导致癌症。给予癌细胞糖并不会加速它们生长，而断绝癌细胞糖的供应也不会减缓其生长。”

英国癌症研究中心指出：“人体所有的健康细胞都需要葡萄糖，但没有任何方法可以告诉我们的身体，只让健康的细胞摄取所需的葡萄糖，而不把葡萄糖给予癌细胞。也没有任何证据表明，遵循无糖饮食可降低罹患风险，或者可在被确诊罹癌后提升病患的存活机率。”

美国癌症协会曾表示：“食品和饮料中的所有糖分都会增加卡路里的摄入量，这会导致肥胖，因为如此，摄取大量的糖分才会间接增加罹患癌症的风险。”

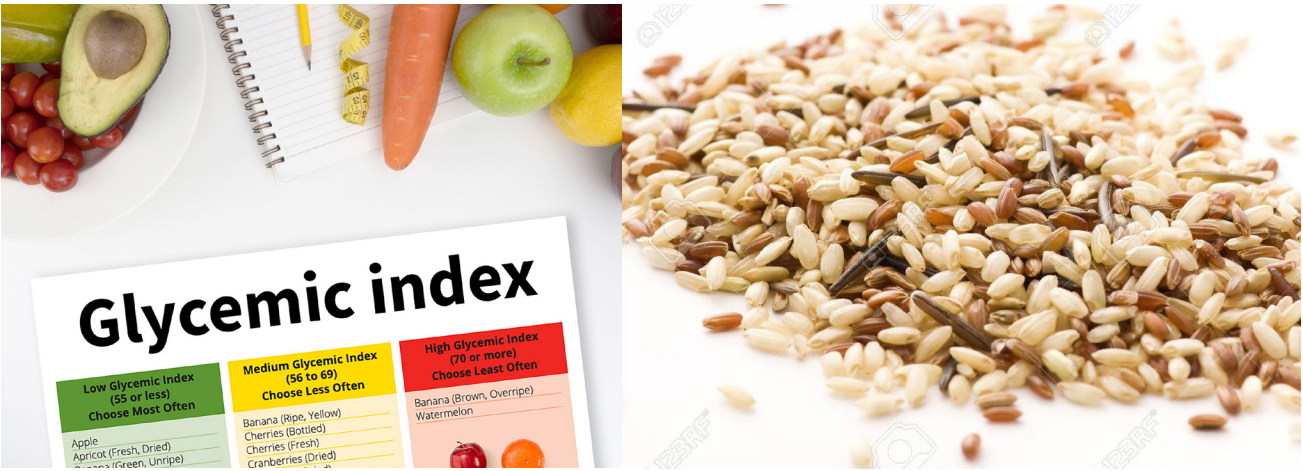
糖不会导致糖尿病

高血糖是糖尿病的一个关键特征。但这并不意味着糖会导致糖尿病。当人体对胰岛素（一种由胰脏产生、用于控制血糖水平的荷尔蒙）没有应有的反应时，糖尿病就会发生；从而导致身体无法控制血糖水平。胰岛素抗性与肥胖有关，而不是与摄取了多少糖分有关。

关于糖尿病患者的食物，食物的甜度并不重要，升糖指数（GI）才是关键的因素。升糖指数是根据含有碳水化合物的食物在被摄取进体内之后，使血糖水平上升的速度和程度，以1到100之间作为指标。食物的升糖指数越低，摄取后血糖上升的速度就越慢。糖尿病患者应该以摄取低升糖指数的食物为准则。

含有碳水化合物的食物可分为：

- 低升糖指数：55或以下
- 中升糖指数：56至69
- 高升糖指数：70或以上



食物的甜度与升糖指数之间没有一定的关联。例如，马铃薯的升糖指数高于苹果。这意味着尽管苹果尝起来更甜，但导致血糖水平上升的速度却比马铃薯来得慢。

这里有一个简单的饮食遵循指南，糖尿病患者可以把目标锁定在那些富含纤维的食物。纤维可以阻止血糖水平的急剧骤升。例如，糖尿病患者可以选择糙米而不是白米，因为糙米所含的纤维比白米多，升糖指数也较低。

食物	升糖指数
苹果（一粒，生的，中等大小）	39
马铃薯（一颗，煮熟，中等大小）	82
糙米（煮熟，一杯）	50
白米（煮熟，一杯）	66

并非所有的糖都会导致血糖水平大幅上升。虽然葡萄糖的升糖指数最高，为100，但其他类型的糖，例如：蔗糖、乳糖和果糖，升糖指数都要低得多。其中，果糖的升糖指数最低，只有19。这意味着尽管果糖尝起来很甜，但并不会导致血糖水平的急剧骤升。

糖	升糖指数
葡萄糖	100
蔗糖	65
乳糖	46
果糖	19 – 23



高果糖玉米糖浆（HFCS）不是果糖

果糖和高果糖玉米糖浆（HFCS）不是同样的东西。

果糖，天然存在于水果、某些蔬菜以及蜂蜜中。

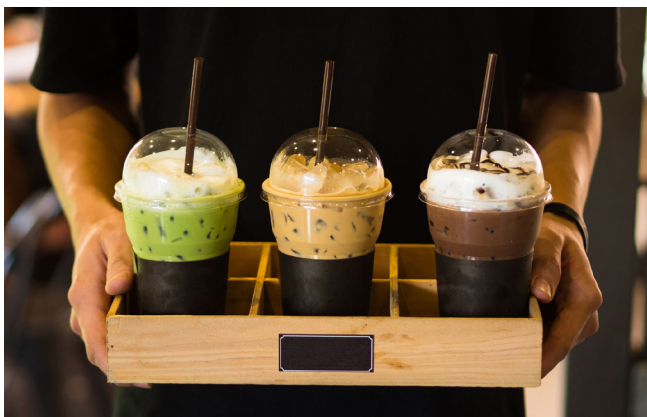
高果糖玉米糖浆（HFCS）是以果糖加工而成的产品，这种糖浆被广泛添加到食品和饮料中，因为它是最便宜的甜味剂之一。和它的名字相反，高果糖玉米糖浆并不是纯正的果糖。最常见的高果糖玉米糖浆是由42%的果糖加上58%的葡萄糖、或是55%的果糖加上45%的葡萄糖所构成。

果糖不会导致非酒精性脂肪肝

发表在《欧洲临床营养学杂志》上的研究表明，果糖本身不应被归咎为是导致非酒精性脂肪肝（NAFLD）的一个因素——NAFLD是指一种非酒精引起、因肝细胞中过多脂肪积聚所造成的病症。

只有当摄取过量的果糖、提供了过多的卡路里时，才会看到对健康产生不利的影响，但这与过量摄取其他类型的碳水化合物所导致的结果并无不同。

吃太多而导致的过量卡路里以及肥胖，是主要的问题所在。这与摄取水果或蔬菜都无关。事实上，摄取较多的蔬菜水果反而可以预防非酒精性脂肪肝、痛风以及其他相关的并发症。



人造甜味剂不是糖的健康替代品

由于人造甜味剂所含的卡路里为零，人们经常将其当作糖的替代品，力图达到更健康或减肥的目的。但这可能适得其反。

一则包含了37项研究的系统综述，对超过40万名参与者进行了为期平均10年的追踪，结果发现：使用人造甜味剂的人往往出现体重增加的情况，而不是体重减轻。来自美国“圣安东尼奥心脏研究”的数据发现，每周饮用超过21瓶内含人造甜味剂饮料的人士，超重或肥胖的风险要高出两倍。

某些人造甜味剂还可能：

- 损伤血管内壁
- 对有益的肠道细菌造成损害
- 增强有害肠道细菌的毒性
- 扰乱人体对血糖的控制并增加胰岛素抗性
- 改变身体代谢脂肪的方式

在人类历史中，人造甜味剂是近来才出现的新事物。我们依然未知，如此大量地使用人造甜味剂，在多年以后将会对身体造成怎样的影响。另一方面，糖一直都存在于人类历史中，是水果蔬菜等健康食物中的天然成分。

当谈及饮食和健康时，不能忽略整体，而仅根据食物的某些特性来做判断。也不能让自己被那些错误的解读所支配。在寻求更健康生活的路上，提升自我的健康知识是必须要做的一件事情。



大豆和糖都是不公平地陷入了争议的食物。大豆因为植物性雌激素而被妖魔化，但其实还富含许多其他的营养物质、纤维以及优质的蛋白质。糖已经被诽谤到一定的地步，以至于一些人因为害怕摄入糖分而把健康的含糖食物也拒绝掉。虽然过多的糖对身体有害，但摄取健康的植物性食物并不会导致这一情形。无论哪种饮食，在其中加入蔬菜水果都是一件非常重要的事情。



“教育·传递” 专栏文章由
张艺懿医生撰稿。

与恐惧共舞，拥抱未知

1929年10月29日，也被称为“黑色星期二”，美国股市崩盘。全世界陷入了后来被称为“大萧条”的“经济自由落体”时期。在这场前所未有的危机中，数以百万计的失业者与他们的家人排队领取慈善团体的微薄救济；也有一些人为顾全最后一丝颜面与尊严，宁可选择饿死街头而不愿接受救助。当时，美国总统富兰克林·德拉诺·罗斯福用以下这段话来鼓励陷入困境和恐惧的美国人民：“……人们唯一需要恐惧的是恐惧本身——这种模糊的、莫名的、毫无根据的惧怕，会让人变得胆怯，丧失了化退却为前进所需的努力。”



恐惧是人们都经历过的一种自然的人类情绪。不同程度和强度的焦虑、沮丧、怀疑和担忧预示着未知，提醒人们注意危险，并驱使着人们为那些伴随在人生旅途中、各种不可避免的挑战做好准备。然而，太多时候，必要的恐惧却变成了模糊的、莫名的、毫无根据的惧怕，使人们停顿、放弃。

罗斯福总统有智慧地看到，对于美国人民的最大威胁不是现实的极度经济困境，而是举国人民皆被犹如冰冷铁钳般的恐惧和焦虑所紧紧箍制住。他不仅意识到当下那个时代真正面临的危险是排山倒海、压垮人民心智和思想的焦虑，而他也认识到，那些能够直接面对恐惧的人，他们也能够最困难的情况下生存下来。

你有没有因恐惧而裹足不前过？相信是有的。这是几乎众人皆有过的体验。只是有些人比其他人经历的更强烈，有些人比其他人经历的更频繁。但是，在这个世界上，谁没有过满心焦虑、一双手变得冰凉、湿冷，在原地停顿、无法前进的经历？害怕被拒绝、害怕失败、害怕做出错误的决定——这些只是日复一日伴随着人们，许多真实或想象的恐惧中的一部分。恐惧是自然而普遍的，这就是为什么你必须学会与它共舞。所以深呼吸、鼓起勇气，坚强地面对你的恐惧。

未知是可怕的。未知中蕴藏着无数的恐惧，这些恐惧或大或小，想象得到、也有想象不到的。但未知也是你必须义无反顾地前往，才能获得你所渴望事物的地方。你对你的生活完全满意吗？你的财务状况是否符合你的期望？你的健康状况有达到应有的标准吗？你的人际关系或内在心灵状态如何？老实说，在你我的生活中、在每个人的生活中，都缺少一些东西。而你所缺少的东西、你人生中需要更加精进的事物，都只存在于还未发生的未知里。若非如此，就是你已经拥有它们了。从来没有人在出生时就已得到所有他需要和想要的一切。每个人都必须在未知的门前直面自己的恐惧和焦虑，并且迈开步伐、跨越到门的另一边去寻求自己需要和想要的东西。



在未知那扇门的另一边，你可能会遭受伤害、拒绝、失败和屈辱。你感兴趣的对象并不一定也喜欢你，你的金融投资并不总能给你带来回报，你倾尽了一切往往却还是不够好。有时你被解雇、被淘汰，有时你遭受不公平的对待；然而，在未知那扇门的另一边，还有你日后需要的新技能、迫使你学习这些新技能的挑战、你能遇到的最好的人、以及无数个灌溉和滋养你灵魂的生活小奥秘。

每个人都记得自己的第一份工作。也许是在一家繁忙的咖啡店……你记得自己战战兢兢却错误百出地对每件事努力摸索着，在挤满顾客和同事的店里造成巨大混乱，被不耐烦的顾客大吼大叫、被你的同事视为麻烦的累赘、并且感到手足无措和孤立无援。但在这份工作中，你学会了如何自信且自在地与陌生人交谈，你结识了助你度过人生某些最艰难岁月的朋友，你建立了通往下一份工作的关系，以及获得了抬头挺胸所需的自信。



总而言之，在“未知”那个令人惧怕的地方，所有过去伤害过你、未来可能再次伤害你的事物都在那里。但那里也充满了真正能够让你获得历练、真正能够让你活出价值，并且让你成为真正的你的事物……一切都在那个“未知”的那里。这就是为什么本文开头的那句话“人们唯一需要恐惧的是恐惧本身”如此令人深究，因为让你停滞不前的恐惧只会夺走那些赋予你生命充实和丰富的美好事物，而这是一个比你可能惧怕的任何具体事情还更糟糕的命运。

你要让恐惧控制你吗？恐惧和焦虑有一种令人讨厌的特性，一旦你任凭摆布，它们就会随着时间的推移而持续地扩大和增长。新冠肺炎给所有人带来了创伤，但每一次当你无法鼓起勇气走出去并享受生活，下一次将变得更加困难。每一次当你尽了最大努力，若只因为遭到潜在客户冷漠拒绝就感到沮丧，你将更难鼓起勇气再尝试一次。每当一个新的机会出现在你面前——一个对你有意义且肯定能为你带来美好事物的机会——而你却拒绝离开你的舒适区，你也将愈来愈容易被困在熟悉事物的牢笼里。当恐惧控制你时，它会发出这样的声音：“不要！你做不到的。这不值得。也许下次吧！”

但是当你控制了自身的恐惧，当你接受和掌控了自己的焦虑，当你直面自我的怀疑时，声音就会改变了。“小心！注意！睁大双眼！把车洗干净、头发打理好，坐挺身子、集中精神，别偷懒、别粗心、别搞砸了！危机存在的同时，也会有转机。”这是当你跨越那扇门、进入未知世界时，恐惧发出的声音。这亦是一直以来“恐惧”试图告诉你，但直到你战胜自身的恐惧、并勇闯未知大门的另一端才能听到的真实信息。





那扇门对你来说是什么并不重要。有些人对公开演说感到畏惧；有些人甚至与人单独交谈都有困难。有些人性格外向；却也有些人即使在亲密的聚会中也感到严重的焦虑。但人人都面对同一扇门，一扇通往未知的大门；所有的伤害和拒绝都犹如恶龙般镇守在那里，看守着人生宝藏。无论如何，迈开任何能使自己突破恶龙、勇往直前的脚步——或大或小。别让恐惧迫使你无所作为，别让焦虑拖住你前行的脚步！

最后，丞燕伙伴们，照顾好自己的健康。丞燕相信健康很重要——重要到足以让它成为丞燕的核心使命。不要吸烟、作息规律、健康饮食、规律运动、照顾家人和周遭伙伴、帮助他人、适当的哭泣或大笑来释放紧绷情绪。你将拥有更多精力、更少焦虑感，怀有面对恐惧所需的信心并付出行动。当你迎战恐惧时，健康的身体也将助你一臂之力、为你提供保障。

你在恐惧什么？这样的恐惧阻碍你尝试或完成些什么？想象一下，如果你从不改变、从不成长、从不体验在未知中等待着你的新人生新深度和高度，那么从现在开始10年后，你的生活会有什么样子？你还能说那是生活吗？那么，来吧！带着你所有的恐惧、焦虑和怀疑，跨越你已经在外面徘徊了这么久的那道门。如果一个人的路途太难走，就让我们大家陪你一起走吧！



除了恐惧本身，没有什么可怕的！与恐惧共舞，拥抱未知，为你的人生谱写下激励人心的新篇章！



“事业·拓展”专栏文章由法学博士张艺蕾撰稿。

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。

令人冷汗直流的汗水迷思

只要在桑拿烤箱或蒸气室里待一阵子、流出一堆汗，就能快速简单、轻松不费力地燃烧掉大量卡路里和清除掉体内的毒素？答案的真相可能才会让人逼出一身尴尬冷汗，快快继续看下去！



我们为什么会流汗？

有没有想过为什么在运动、炎热的户外或发烧时会流更多汗？出汗是身体自我冷却的方式。我们的身体利用多余的热量作为能量，来蒸发掉皮肤上的汗水。汗水蒸发的这个过程，能帮助身体冷却下来。

在发表公开演说前总是冷汗直流？或者在着急、担心的情况下，我们也可能会出汗！这是因为控制我们身体汗腺的神经，对焦虑、担忧这类情绪很敏感。

虽然流汗是一种正常的身体机能，但它可能没有人们所宣称的所有那些好处。

迷思：在桑拿室待一阵子就能帮助燃烧大量卡路里

一想到坐在桑拿烤箱里就可以燃烧大量卡路里，让人兴致高昂、跃跃欲试？在迫不及待冲进去前，请先冷静一下，看完下面这段文字再说。

没错，做完桑拿后我们可能会减轻一点体重。但是，这主要来自于所有身体出汗的水分重量。一旦喝水和补充水分，体重马上就会恢复。桑拿室里较高的温度会导致身体心率加速，但能燃烧掉的卡路里只比我们坐在沙发上不动时高出一点点。因此，仅仅依靠桑拿来减肥并不是一种有效的方法。



迷思：流汗可以清除体内的所有毒素

一些毒素，例如：某些杀虫剂，是脂溶性的。这意味着它们不溶于水，因此也无法透过身体出汗来排出，因为我们的汗水中含有99%是水。虽然我们能够在汗水中检测到重金属和一些化学物质等毒素，但数量微乎其微，因此想要透过流汗清除体内的毒素，实在没可能。

流汗并不是身体清除毒素的主要方式。谈到身体排毒，我们的肝脏和肾脏是首当其冲的最重要的2个器官。

迷思：汗水是臭的

曾经困在拥挤地铁里的人都有过这样的经历……屏住呼吸、热切地希望自己周围的人能放下他们拉着握把的手臂，这样他们的腋窝就不会迎面、正对着我们的脸！大家可能不会相信汗水没有臭味。但这是真的！

在扬起难以置信的眉毛、低下头闻自己的腋窝之前，请先等等！汗水本身几乎是无味的。然而，我们皮肤上的细菌会将汗水中的成分分解成酸，就是这样才使得身体产生难闻的气味。

一个人身上是否有体味，主要取决于他们的基因。一些幸运的人拥有一种罕见的基因变异，因而使他们体内产生的一种会导致细菌生长的氨基酸较少。

我们的日常饮食内容也会影响身体散发的气味。例如：洋葱、孜然、大蒜和咖喱等某些食物在分解过程中会产生类硫化物。这类化合物会与汗水发生反应，使得身体散发出独特的气味。





看看自己是不是拥有无体味稀有基因变异的幸运儿？

干耳垢→无体味

湿耳垢→会有体味

迷思：大量出汗对健康有益

如果在身体大量出汗后没有给自己补充足够的水分，就很容易会得到肾结石。

出汗越多，尿越少；这增加了矿物质在我们的肾脏或泌尿道中沉淀和结合的机会，从而导致肾结石。所以在出汗很多的时候，记得一定要同时喝大量的水。



关于汗水的有趣事实

- 体积越大的人、流得汗越多，仅仅是因为他们有更多的身体面积需要降温。
- 非常健康的人往往流得汗也越多，因为他们有更多的肌肉量。肌肉比脂肪产生更多的热量，所以身体会透过流更多的汗来抵销。然而，如果健康的人和较不健康的人做同样的体能任务，那么较不健康的人会流更多的汗，因为他们需要费更多的力气才能完成。

大自然的奥秘犹如一座宝库，等待人类挖掘、发现，更吸引不计其数的科学家投身研究，抽丝剥茧、层层深入，期望为人类的健康福祉贡献助益。他们的研究对于人们认识和治疗疾病至关重要。

本专栏单纯希望藉由分享来自科学界的众多研究成果，成为大众增添知识的平台。

山楂



山楂可减少心脏病发作导致的损伤并改善慢性充血性心力衰竭

山楂的叶子、花朵以及果实都含有丰富的低聚原花青素和类黄酮，这两种成分被认为是山楂药用功效的原因所在。在心脏病发作期间，心脏会遭受与自由基相关的缺血性损伤。山楂中的化合物可以发挥自由基清除剂的功效，减少由局部缺血（携带氧气的血液流动被限制或减少的情况）引起的心肌损伤。这些化合物也可增加冠状动脉的血流量。包括一项2008年考科蓝合作组织（Cochrane）的系统综述在内的两项综合分析均发现，将山楂作为慢性充血性心力衰竭患者常规治疗的辅助剂时，可显著提高患者的最大工作负荷耐力、增加运动耐力，以及降低血压—心率乘积（心脏耗氧量指数）；并且相较于安慰剂，使用山楂时患者的疲劳和呼吸急促症状都得到了改善。

Dahmer S, Scott E. Health effects of hawthorn. *Am Fam Physician*. 2010;81(4):465–468. Accessed June 1, 2022. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2010/0215/p465.html>

山楂可以预防充血性心力衰竭

山楂具有扩张冠状动脉从而增加冠状动脉血流量的功效，并且能够改善心脏泵血的能力。山楂似乎还能轻度地增加心肌收缩的强度并降低血压，从而提升了患者的运动耐力，并且能够对充血性心力衰竭提供保护作用。山楂也可用来治疗充血性心力衰竭，因为它可以提升运动能力并缓解心脏功能不全的症状。

Hudson T. Hibiscus, hawthorn, and the heart. *Nat. Med. J*. 2014. Accessed June 1, 2022. <https://www.naturalmedicinejournal.com/journal/hibiscus-hawthorn-and-heart>

山楂可以帮助降低血压

多项研究发现，山楂可以显著降低轻度高血压男性及女性患者的收缩压和舒张压。

Hudson T. Hibiscus, hawthorn, and the heart. *Nat. Med. J.* 2014. Accessed June 1, 2022.

<https://www.naturalmedicinejournal.com/journal/hibiscus-hawthorn-and-heart>

Cloud A, Vilcins D, McEwen B. The effect of hawthorn (*Crataegus* spp.) on blood pressure: a systematic review. *Adv Integr Med.* 2020;7(3):167–175. Accessed June 1, 2022. doi:10.1016/j.aimed.2019.09.002



山楂可以帮助降低胆固醇水平

山楂可以考虑用作为治疗高脂血症（高胆固醇）的成分。研究人员发现，山楂可降低血脂水平。山楂能够抑制身体对胆固醇的吸收，并且对于参与脂质生物合成的两种必需肝酶的表达具有减弱的功效。

Wu M, Liu L, Xing Y, Yang S, Li H, Cao Y. Roles and mechanisms of hawthorn and its extracts on atherosclerosis: a review. *Front Pharmacol.* 2020;11:118. Accessed June 1, 2022. doi:10.3389/fphar.2020.00118

山楂有助于预防动脉粥样硬化

山楂具有预防动脉粥样硬化的潜力（动脉粥样硬化，是指随着时间的推移，由动脉内的胆固醇斑块引起的动脉硬化和变窄）。山楂可以降低动物模型的血清总胆固醇和“坏”胆固醇——极低密度脂蛋白（VLDL）胆固醇以及低密度脂蛋白（LDL）胆固醇。

Dong P, Pan L, Zhang X, et al. Hawthorn (*Crataegus pinnatifida* Bunge) leave flavonoids attenuate atherosclerosis development in apoE knock-out mice. *J Ethnopharmacol.* 2017;198:479–488. Accessed June 1, 2022. doi:10.1016/j.jep.2017.01.040

山楂可作为高脂肪饮食的一种补偿

研究表明，对于喂食高脂肪饮食的动物，山楂中的果胶寡糖和果胶水解物可以恢复胆固醇代谢失衡以及血脂超负荷的状况。

Wu M, Liu L, Xing Y, Yang S, Li H, Cao Y. Roles and mechanisms of hawthorn and its extracts on atherosclerosis: a review. *Front Pharmacol.* 2020;11:118. Accessed June 1, 2022. doi:10.3389/fphar.2020.00118

山楂可改善心绞痛

患有心绞痛的人也可以受益于山楂。在一项研究中，科研人员给予实验对象为期四周的山楂萃取物或安慰剂。给予山楂的一组，91%的患者心绞痛得以减轻，而安慰剂组的这一数据仅为37%。此外，山楂组中45%的患者停止使用了硝酸甘油（心绞痛药物），而安慰剂组的这一数据为25%。

Hudson T. Hibiscus, hawthorn, and the heart. *Nat. Med. J.* 2014. Accessed June 1, 2022.

<https://www.naturalmedicinejournal.com/journal/hibiscus-hawthorn-and-heart>



山楂具有强效的抗氧化活性

氧化压力是发生动脉粥样硬化的一个至关重要的因素。被氧化的低密度脂蛋白促进了动脉粥样硬化的发展。山楂萃取物可以清除自由基，从而减弱低密度脂蛋白的氧化。

Bedreag CF, Trifan A, Vasincu A, Miron SD, Aprotosoia AC, Miron A. *In vitro* screening of *Crataegus succulenta* extracts for free radical scavenging and 15-lipoxygenase inhibitory activities. *Rev Med Chir Soc Med Nat Iasi*. 2014;118(2):544–550. Accessed June 1, 2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25076729/>

山楂果实可以对抗氧化压力

山楂果实增加了与氧化反应有关的11种差异代谢物的水平，也增加了一氧化氮浓度以及一氧化氮合成酶的活性。这些都是对抗氧化压力的因素。

Zheng X, Li X, Chen M, et al. The protective role of hawthorn fruit extract against high salt-induced hypertension in Dahl salt-sensitive rats: impact on oxidative stress and metabolic patterns. *Food Funct*. 2019;10(2):849–858. Accessed June 1, 2022. doi:10.1039/c8fo01818a

山楂具有抗炎功效

炎症在动脉粥样硬化的所有阶段都是至关重要的因素。山楂能够透过抑制炎症和细胞凋亡相关的因子来预防动脉粥样硬化。

山楂萃取物可以抑制炎症细胞因子的表达，例如：白细胞介素（IL）-1 β 、肿瘤坏死因子（TNF）- α 以及IL-6。

研究表明，山楂萃取物能够抑制一氧化氮的产生以及炎症基因的表达。

Wang SZ, Wu M, Chen KJ, et al. Hawthorn extract alleviates atherosclerosis through regulating inflammation and apoptosis related factors: an experimental study. *Chin J Integr Med*. 2019;25(2):108–115. Accessed June 1, 2022. doi:10.1007/s11655-018-3020-4

Wu M, Liu L, Xing Y, Yang S, Li H, Cao Y. Roles and mechanisms of hawthorn and its extracts on atherosclerosis: a review. *Front Pharmacol*. 2020;11:118. Accessed June 1, 2022. doi:10.3389/fphar.2020.00118

山楂有助于预防血栓

在动物模型中，山楂萃取物可预防由二磷酸腺苷诱导的血小板积聚，调节机体对于嘌呤P2Y受体的反应，并延缓血小板的聚集。

Wu M, Liu L, Xing Y, Yang S, Li H, Cao Y. Roles and mechanisms of hawthorn and its extracts on atherosclerosis: a review. *Front Pharmacol*. 2020;11:118. Accessed June 1, 2022. doi:10.3389/fphar.2020.00118





好“文”成双！再来一篇吧！



蓝莓

蓝莓是富含抗氧化剂的宝藏浆果

蓝莓是抗氧化剂含量最高的常见蔬果之一。此外，蓝莓中的花青素（一类抗氧化剂）很容易被吸收，可以直接地帮助增加体内的抗氧化剂。研究人员发现，食用蓝莓可以减少高碳水化合物、低脂肪早餐之后发生的餐后氧化（用餐期间或餐后发生的氧化）。在摄取高碳水化合物、低脂肪的早餐过后，膳食中的蓝莓摄入量达至75克，即可提供统计学上显著的体内氧化保护功效。

Wolfe KL, Kang X, He X, Dong M, Zhang Q, Liu RH. Cellular antioxidant activity of common fruits. *J Agric Food Chem*. 2008;56(18):8418–8426. Accessed June 1, 2022. doi:10.1021/jf801381y

Mazza G, Kay CD, Cottrell T, Holub BJ. Absorption of anthocyanins from blueberries and serum antioxidant status in human subjects. *J Agric Food Chem*. 2002;50(26):7731–7737. Accessed June 1, 2022. doi:10.1021/jf020690l

Blacker BC, Snyder SM, Eggett DL, Parker TL. Consumption of blueberries with a high-carbohydrate, low-fat breakfast decreases postprandial serum markers of oxidation. *Br J Nutr*. 2013;109(9):1670–1677. Accessed June 1, 2022. doi:10.1017/S0007114512003650



蓝莓可以预防心脏病

蓝莓因为富含多酚而表现出显著的心脏保护助益。研究人员检测了补充蓝莓对肥胖男性和女性的代谢综合征、脂质过氧化以及炎症特征产生的影响。补充蓝莓的实验组，受试对象的收缩压和舒张压、血浆氧化低密度脂蛋白以及血清丙二醛都降低得更多。

Basu A, Du M, Leyva MJ, et al. Blueberries decrease cardiovascular risk factors in obese men and women with metabolic syndrome. *J Nutr*. 2010;140(9):1582–1587. Accessed June 1, 2022. doi:10.3945/jn.110.124701

蓝莓可减少动脉粥样硬化病变

实验鼠缺乏载脂蛋白E (ApoE)，会导致类似于人类的动脉粥样硬化病变。缺乏ApoE的实验鼠在喂食富含蓝莓的饮食后，动脉粥样硬化症状表现出了衰退的迹象：动脉粥样硬化病变数量减少，同时肝脏和血清中关键抗氧化酶的合成增加，这包括：超氧化物歧化酶 (SOD) 1、SOD2、谷胱甘肽还原酶、硫氧还蛋白还原酶1以及血清对氧磷酶1。

Wu X, Kang J, Xie C, et al. Dietary blueberries attenuate atherosclerosis in apolipoprotein E-deficient mice by upregulating antioxidant enzyme expression. *J Nutr*. 2010;140(9):1628–1632. Accessed June 1, 2022. doi:10.3945/jn.110.123927

Khurana S, Venkataraman K, Hollingsworth A, Piche M, Tai TC. Polyphenols: benefits to the cardiovascular system in health and in aging. *Nutrients*. 2013;5(10):3779–3827. Accessed June 1, 2022. doi:10.3390/nu5103779



蓝莓有助于降低血压

食用蓝莓可帮助降低血压。一项使用动物模型的研究表明，乙酰胆碱调节的血管平滑肌松弛在蓝莓饮食的加持下得到了增加，并且在一氧化氮合成酶途径被阻断的情况下得到了扩张，而在环氧化酶途径被消除的情况下则变弱；这表明蓝莓能够影响一氧化氮以及环氧化酶的生理学途径。血管平滑肌的松弛可带来血管舒张的效果，从而让血压得以降低。

Khurana S, Venkataraman K, Hollingsworth A, Piche M, Tai TC. Polyphenols: benefits to the cardiovascular system in health and in aging. *Nutrients*. 2013;5(10):3779–3827. Accessed June 1, 2022. doi:10.3390/nu5103779



科学研究讲求专业知识的判断与严谨的执行过程，研究方法繁琐而力求精准，任何微小的差异皆会极大地影响到研究结果。本专栏单纯提供简短的研究总结以利大众理解，不应以此作为自我诊断、治疗的依据。



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。

此刊物的中英文版内容若有出入，请参阅英文原版为准。