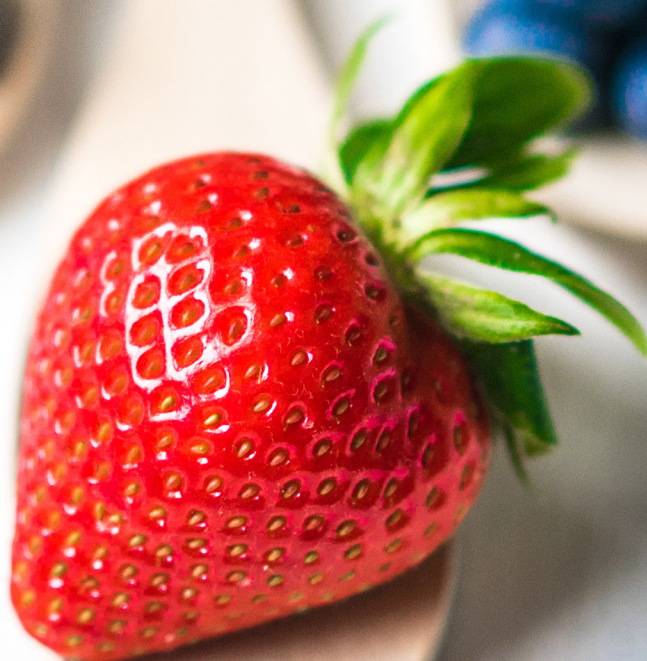
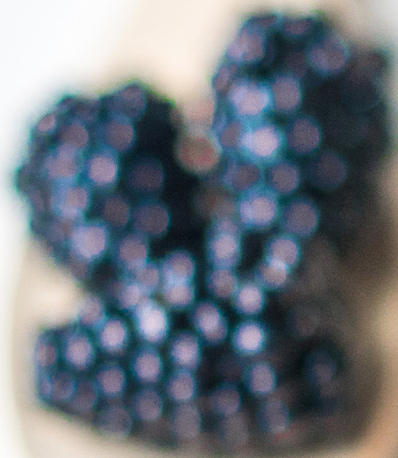




永燕 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



4月-6月 2022

因丞燕而人生更加精彩

鑽石經理陳媚蓉專訪



陳媚蓉小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：唱歌、服裝搭配、分享生活、交友

夢想：擁有自己的團隊，讓更多人得到健康

與丞燕同遊：奧地利、捷克、日本、韓國、加拿大、中國三亞、印度、西班牙、皇家加勒比遊輪

「當年因兒子生病而認識營養免疫學，進而走入丞燕世界，不僅改變自己，也改善家人的健康。」媚蓉娓娓道來因丞燕而活出自信，也因丞燕而豐富自己的人生，如今登上丞燕最高聘階鑽石經理，證明了當初經營丞燕事業是正確的選擇。

喜歡穿搭拍美照的媚蓉，從年輕時即在服飾店工作，因遇到丞燕，在團隊夥伴的鼓勵下，反而讓她鼓起勇氣與妹妹自行開店，當起了服飾店的老闆，彈性的工作時間，讓她能同時兼職丞燕事業。

她回想起兼職的那段時光，是人生中最忙碌的時候。「因自己是老闆，所以可利用店內沒有客人或開車等零碎時間，學習營養免疫學，也因為孩子還小，同時又要兼顧家庭，如何在工作、個人與家庭三者取得平衡，一直困擾著我。」

媚蓉在一次丞燕活動中，聽到昭妃博士親身經驗的分享。「讓我學習到身為父母，成為孩子的典範比成為朋友更為重要，當孩子崇拜你，自然會模仿你、學習你。」

這個觀念媚蓉一直謹記在心。「記得有一次學校考試前夕，孩子在房間唸書，我不嘮叨也不催促，只跟他們說，我也要去學習我的營養免疫學知識。彼此在各自領域學習，相互成長，孩子學習也變得更加主動。而我在丞燕公司的表現，也間接影響到孩子，如今女兒成為學校的舞台型人物，而兒子也實現他的夢想考上牙醫系。」

從兼職到專職丞燕，媚蓉看到市場的趨勢。「雖然年輕時即當上服飾店的老闆，但傳統行業真的是勞力活，生意不好就擔心開店基本開銷沒著落；生意太好，又忙到累壞身體。但丞燕事業可就不同，健康產業是趨勢所在。營養免疫學是和健康相關的科學，丞燕產品更是由內到外、由上到下照護身體健康與美麗。況且丞燕事業是透過團隊合作，大家一起成功。而在傳統產業，單打獨鬥就算成功也會略顯孤單。」媚蓉因此在2016年決定專職經營丞燕事業，花一年多的時間即登上翡翠經理，最後憑藉著自身的努力與對夢想的堅持及團隊的力量，順利晉升鑽石經理。

一步一腳印，邁向鑽石經理，媚蓉總是跟著團隊「聽話照做」，她相信複製成功者的經驗是最快速達到成功的方法。喜歡結交朋友的她，透過服飾店的人脈，累積了一群忠誠的消費型夥伴。



同時她也擔任志工，不僅做善事也藉機拓展人際關係，希望有機會讓更多人一起經營丞燕事業，而這也成了她未來的目標，不會因為登上丞燕最高聘階，而停下腳步，她已開始為接下來的目標而摩拳擦掌。

在夥伴眼裡，媚蓉除了個性開朗外，合群且配合度高，著實激發出她的潛力，不僅時常擔任講師，更曾受邀成為丞燕大型活動的主持人。「我很慶幸因丞燕事業，有多元的舞台能讓我盡情發揮，這是當時在傳統產業所不可能接觸到的領域。」丞燕的生活讓她過得既充實而有活力。

在訪談中感受到媚蓉充滿正能量的磁場。「心態很重要，學習凡事正向思考，因為負面思維只會讓自己陷在泥沼中。每當遇到挫折，回到團隊聽到夥伴的挫折分享，自己真是小巫見大巫，轉身又是充飽電力。」「正因團隊中散發正直與良善的氛圍，大家相互扶持，互相激勵，有別於傳統產業同事相互忌妒的差異，我更堅信當年的選擇。」

今年丞燕邁入三十五年，昭妃博士的第二代也加入經營行列，更讓媚蓉深信丞燕是一份長長久久永續經營的事業。她也趁此機會想與新進夥伴勉勵：「給自己一次機會，認真學習、認真分享，成長蛻變後，你將會看到更好的自己。」媚蓉總是在順境中感恩，在逆境中依舊心存喜樂，認真活在當下！

人生箴言——「擁有夢想是一種智力；實現夢想是一種能力。」

掌握脈動 乘勢而升

丞燕人劉澤祥BIGMAC專訪



Bigmac小檔案

來自：香港

專長&嗜好：解決困難 & 打籃球、吃美食

夢想：我從不憑空夢想，
只全心實現理想。

與丞燕同遊：世界各地無法細數

「第一次聽到COVID-19的時候，誰想得到這個病毒會傳染全世界？很多時候，改變就像一道又猛又急的洪水，讓人擋都擋不住！」新冠肺炎影響至今已2年多，疫情讓世人清楚意識到健康的重要，更讓人看清許多平日習以為常的事物，原來是這麼不堪一擊！「現在的局勢不是居安思危，是『居危速變』——已經沒有時間猶豫，我們要盡快做出改變！」——來自本篇專訪主角所發出誠懇而急切地呼籲，也是他有感而發的深切體會。

身材高大、風趣幽默，是一般人對丞燕人劉澤祥的印象，他更有個親切的暱稱：Bigmac。1999年加入到現在23年來，Bigmac從昭妃博士和眾多丞燕前輩身上、以及自身多年打拚經驗裡習得的智慧，讓他不僅曾經獲得丞燕25周年全球百大領袖第一名的殊榮，也在團隊中佔有一席之地！但他還是把一切的成就，歸功於丞燕。「丞燕是一個能把普通人變得不普通的地方。20多年來，我在這裡看到無數的夥伴，因為懂得把握機會、因為願意改變，他們讓自己變得不一樣！」

「未來充滿著不確定性，即使接下來疫情趨緩，物價上漲、通貨膨脹、產業轉變，都還是全人類共同面對的問題。當務之急是選對產業，釐清方向，盡快為自己打造好自己的諾亞方舟！練就一身就算洪水來襲，也能讓自己化險為夷的本事。」Bigmac直言。

針對目前局勢，他分析道：「現在任何的事業或產業要能做大、做得長遠，都得充分利用互聯網。」疫情讓互聯網的應用和發展加速得更快。「丞燕事業，早在疫情發生之前，就具備不受時間、地域限制的遠程工作特質，再運用現行的科技工具作為輔助（如：社群媒體、遠程通話軟體），兼具多項優勢，符合潮流脈動，處於時代的前沿。加上營養免疫學的健康理念，經營丞燕20多年來，這些特質都讓我覺得自己不僅僅是在發展一份事業，更像是身為一個具前瞻性健康教育志業的一分子！」Bigmac表示。

Bigmac更鼓勵夥伴要善加利用丞燕事業的高度可塑性。很多時候，一點小改變就可以為自己換來更廣闊的機會。「疫情爆發沒多久，我就鼓勵夥伴把原有的線上跟線下活動比例作對調，除了昭妃博士和Dr. EEE的直播聊天室，也充分運用丞燕的線上教育資源，讓夥伴可以隨時隨地，一步一步完成學習。」

「丞燕事業兼具時間和工作地點彈性的特質，能幫助夥伴『把零碎時間變成黃金時間』，這點是非常吸引人的地方！」Bigmac強調。「只要每天利用一點私人時間，無論早晚，每天持之以恆的學習，就有機會發展一份事業。把自己放在更有價值的地方，將『時間效益化』！」



「是時間管理？還是時間管你？是能夠依照自己的意願來安排日程，還是處處受制於時間，就像被它管控著？——讓時間變成效益，同樣是一個小時，做什麼事可以發揮最大的效益？以此作為規劃每天行程安排的出發點。」Bigmac說明。

做到怎樣境界算是成功呢？Bigmac簡單分享他的例子：「我女兒今年17歲，從她出生到現在，我從來沒有錯過任何一場她學校的活動！這是我很引以為傲的事。」「困難是人類進步的催化器。每當碰到困難時不妨這樣想，它只是一件要想辦法處理、解決的事情！」Bigmac期勉道。

「在丞燕這麼多年，我得到很豐碩的成果。直到現在我依舊樂在丞燕，因為它是我的使命。丞燕事業對我而言，已經跳脫經營事業的層次。我希望能夠透過自己的經驗，跟隨昭妃博士的腳步，為丞燕35年來堅持的健康教育傳遞，盡一份力量，尤其是在這個人們渴望獲得正確健康知識的當下。把前面的路鋪好，前人種樹後人乘涼。」如今的他將自己定位在傳承者的角色，全力輔助眾多丞燕後輩們接棒。

「有誰想永遠當三明治中間的那塊肉呢？伸不出頭、也伸不出腳，被生活、老闆壓得死死。這場疫情，給了我們提早看清的機會。有句話說：『強者還沒看到就已經相信，聰明者看到了馬上相信，弱者即使看到了還是沒反應。』是被動等待淘汰，還是搶先創造機會？找對方向、抓住趨勢，丞燕，把握這個符合時代潮流的事業平台，作主自己的人生。」Bigmac期勉所有丞燕夥伴。

人生箴言——「成功絕不貿然天降，成功要靠拼命爭取。」

樂善好施 積極傳遞健康觀念

丞燕人林木森專訪



林木森小檔案

來自：馬來西亞

專長&嗜好：旅遊

夢想：全世界都使用營養免疫學的產品

與丞燕同遊：上海、北京、三亞、
西安、法國巴黎、臺灣、瑞士、日本、
荷蘭、希臘、葡萄牙、韓國、澳門、
西班牙、義大利、皇家加勒比遊輪

清楚地懂得自己想要什麼的人，在通向成功的旅途中往往能不懼艱險，樂觀向上。電話一端聲音爽朗而充滿活力的林木森就是這樣的一個人，他從小就知道自己職業應該前往的方向，並和我們分享了加入丞燕之前的經歷：「我父親是經營傳統生意的老闆，我很清楚地知道自己長大以後要像父親一樣，成為一名老闆。」年輕時對汽車很感興趣，再加上本身也想自己當老闆，促使木森開啟了汽車行業之旅，成為了一間汽修店的小老闆。

一段時間後，他才發現這種類型的生意，必須靠時間去換取收入，再加上人工、店鋪租金等花費，讓木森倍感覺到，這個行業雖然可以賺到錢，但卻沒有自己的時間，越做越忙。單身的時候還好，可是結婚後會失去陪伴家人的時間，這並不是他想要的生活。所以在朋友的介紹下，轉行做了錢幣兌換商。開始時木森覺得還不錯，至少不必靠勞力賺錢了，錢進進出出就能賺取收益，看起來比較有前途。「直到有一天我去開店的時候，突然有一輛車停在我後面，車上下來三個蒙面的人，手裡拿著很長的刀。我被嚇蒙了，被迫把身上所有的東西都丟給他們，趕緊跑，幸好最終沒有受傷。但這讓我心有餘悸，感覺這種遭遇不是第一次也不會是最後一次，這份生意就像用命在換，不可能是長久之計！」

木森的姐姐，也是帶領他進入丞燕事業的夥伴，一直在和他分享丞燕這份與眾不同的事業。木森回憶道：「起初我是拒絕的，因為我覺得自己是一個不善言辭的人，傳統生意只需要開店等別人來，而分享事業則需要不斷地主動與人交流分享。所以也就一直是把丞燕作為一份兼職的工作在做著。」思想上真正出現轉折，是發生在木森第一次參加獎勵旅遊之後。

「2007年我的第一次丞燕獎勵旅遊，是去上海，那時候我還在傳統生意。在旅行中我發現到，為什麼很多丞燕夥伴可以很愉悅放鬆地盡情享受這個旅程，而我卻要在那邊一直接電話、打電話。並且回來後還發現，生意沒做成，電話費卻花了很多！」木森坦言，這次旅行以及同丞燕夥伴們的傾心交談，讓他真正體會到了丞燕事業的魅力：這是一份讓人同時擁有健康、時間、成功、快樂的事業，也消除了木森在傳統事業中面臨的種種困難與困惑：「傳統生意一定要有資金。要開設店面，而好的店面、好的地點，租金就要很高。有了店面後，我們要裝修，買開店的器材；接下來，最重要還要請很多工人。」他接著感歎道：「傳統生意中，我們往往不能把自己會的東西全部教下去，否則教會了下面的人，他們就可能在隔壁開一間店成為競爭對手。但我在丞燕看到了很大的不同——我把我畢生所學會的東西全都教給夥伴，當夥伴們成功，我也就成功。這就是所謂的雙贏。兩者間最大的差別就在這裡！」



談及營養免疫學及產品，木森是這樣分享的：「我認同營養免疫學，而且我忙碌的生活實在沒有辦法每天去菜市場買上十種二十種的蔬菜水果，因此我很自然地把丞燕提供的方便——丞燕產品，納入我的日常飲食中！」木森的這一理念不僅是自己生活的準則，也是他教育分享時的核心觀念。

相由心生這句話很有道理，一個面帶燦爛微笑，時時讓人覺得充滿陽光朝氣的人，必定有著一番與之相稱的心境——木森也就是這樣的人，他的內心，滿滿地裝載著對他人的關懷、對散播健康知識的熱忱。木森熱衷慈善事業，並且很多時候都親力親為，這已經深深地融入了他的日常生活中：「我覺得慈善很重要，如果每個人都可以在自己力所能及的範圍內去幫助人，取之社會，用之社會，世界會變得很美好。」他繼續說：「我本身最常關注的是孤兒院，通常會與我的朋友一起為孩子們準備健康的飲食，為他們送去溫暖；同時我也會跟照顧他們的老師分享，在外面用餐最好多選擇一些蔬果，這樣老師們就能教導孩子們正確的健康觀念。在獻愛心的過程中伴隨的教育意義，也是我本身最想達成的心願。」

「由於疫情的原因，最近很長一段時間我都待在國外，也有去給當地專門的和尚療養院送溫暖。我發現很多人都沒有意識到攝取多種蔬菜水果的重要性。在為他們送上健康蔬果的同時，我還會去跟療養院的營養師分享營養免疫學、分享在日常生活中選擇完整的蔬菜水果的重要性。很高興他們慢慢接受這些健康觀念。我想要達成的目標，是從教育出發，讓正確的飲食、生活觀念被大家所接受。」

木森衷心地感謝公司，能夠在他停留在國外的這段時間，貼心、盡力地提供最大的協助。「很多生意在COVID-19期間都無法繼續經營；如果沒有公司的支持，我們也無法順利地經營事業。」同時，他也要感恩昭妃博士研發了營養免疫學，讓很多人能夠在正確選擇食物、合理規劃生活方式的基礎上擁抱健康。「很感謝丞燕，感謝每位工作人員都像一塊小小的拼圖，發揮著自己的角色，慢慢地把這幅宏大的丞燕藍圖給拼接了起來！」

關於人生的夢想與未來的目標，木森最希望的就是把營養免疫學、丞燕事業分享給更多人。「疫情的陰影下，通貨膨脹很嚴重，讓很多人感覺到壓力壓到喘不過氣。希望藉由營養免疫學所提倡的生活理念，讓人們懂得開心、樂觀地面對每一天的生活。以前做老闆，是為了自己可以過好一點的生活。透過學習與成長，讓我更清楚地看到，分享丞燕這份在逆風中更顯穩固的事業，可以幫助更多的人改變生活、走向另一個成功的巔峰，讓更多人體會到丞燕事業的價值與魅力，過著更健康、更富足，更快樂的人生！」

人生箴言——「一分耕耘，一分收穫，要收穫得好，必須耕耘得好。」

超級細菌對人類的反擊

在全球對抗新冠大流行的當下，其實還有另外一場已悄悄醞釀多年的隱藏大流行病。多重耐藥性細菌，亦稱「超級細菌」，一直在引發一場「無聲」的大流行病。

什麼是超級細菌？

超級病菌（俗稱超級細菌）是泛指對常用抗生素具有耐藥性的細菌或真菌。

研究顯示，超級細菌是全球主要死亡因素之一，導致平均每天約3,500人死亡。發表在《柳葉刀》雜誌上面的一份報告估計，2019年全球大約有500萬例死亡與抗生素耐藥性細菌感染有關，其中包括127萬是直接死於抗生素耐藥性細菌感染。如果美國疾病控制與預防中心(CDC)對由超級細菌造成的死亡病例進行單獨列項統計，那麼超級細菌就會成為美國第四大死亡原因。

由於這些超級細菌的存在，以前可治療的疾病，例如：肺炎、泌尿道感染、傷口感染以及敗血症等等，都可能變得無法醫治。根據聯合國「抗微生物藥物耐藥性問題機構間特設協調組」的一項報告，到2050年，超級細菌每年可導致全球約1,000萬人死亡，並且，由此帶來的後果可能與2008年至2009年的全球金融危機一樣具有毀滅性。聯合國常務副秘書長阿米納·穆罕默德（Amina Mohammed）女士曾指出：「抗生素耐藥性是我們整個國際社會所面臨的最重大威脅之一。」

新冠大流行則加速了抗生素耐藥性的蔓延。在疫情期間，醫院內外的抗生素使用均有所增加。相較於疫情前，醫生們開始更頻繁地給病人開抗生素以及使用抗生素。重症監護病房裡戴著呼吸機的病人面臨著很高的細菌感染風險。隨著醫院人滿為患，負荷過重，包括超級細菌在內的細菌更容易在那裡繁殖、傳播、以及尋找新的攻擊目標。新冠病人身體虛弱，細菌很容易入侵，因此醫生會給新冠病人使用抗生素，防止繼發性細菌感染。



醫院外面，很多人錯誤地認為，使用抗生素會有助於治療新冠病情。此外，新冠大流行還擾亂了全球的疫苗接種計畫，導致各種疾病增加以及原本尚在掌控中的抗生素耐藥性上升。例如：辛巴威、巴基斯坦等國就出現了具極強耐藥性的傷寒症。疫苗具有雙重重要性，因為它既能保護人們免受疾病的侵害，又能限制超級細菌的擴散。

超級細菌是怎麼產生的？

由於不同的基因突變，不同細菌對抗生素的敏感性不同。透過基因突變，細菌會對抗生素產生耐藥性。



抗生素只會殺死那些對抗生素敏感的細菌，而對抗生素具耐藥性的細菌則會繼續生長、繁殖。



抗生素耐藥性細菌成為優勢菌。



抗生素對耐藥性細菌不起任何作用。



其他類型的抗生素也是同樣的作用機制。某種新的抗生素投入使用，同樣只會殺死敏感性細菌，並留下那些耐藥性細菌。



這一超級細菌可對多種抗生素產生耐藥性。



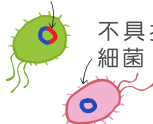
細菌正在戰勝人類

在外星人入侵地球題材的電影中，人類總是獲勝。但就現實而言，或許沒那麼容易做到。在真實世界裡，細菌正在戰勝人類。

在發現抗生素之前，傳染性疾病肆虐，具有很高的患病率和致死率。人們平均預期壽命大約只有47歲。1928年，亞歷山大·弗萊明（Alexander Fleming）先生首先發現了世界上第一種抗生素——青黴素，從而開創了用抗生素治療疾病的新紀元。

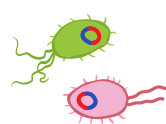
橫向基因轉移

攜帶抗生素耐藥性基因的細菌

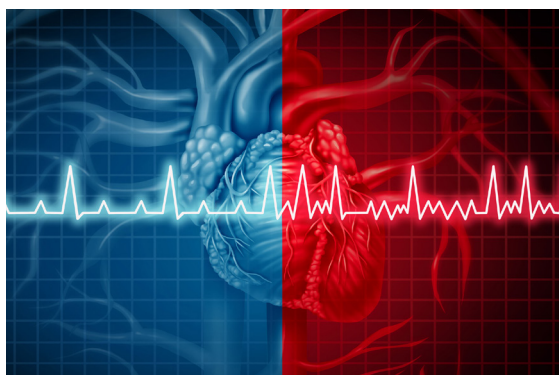


不具抗生素耐藥性的細菌

細菌之間可透過多種方式進行遺傳物質橫向轉移。



攜帶抗生素耐藥性基因的細菌可將該基因傳遞給其他細菌，從而使後者也具備了抗生素耐藥性。



由於抗生素的使用，美國人均預期壽命提高至78歲，並且主要死亡因素從感染類疾病等傳染性疾病，轉變為諸如心臟病和癌症等非傳染性疾病。抗生素是奠定現代醫學的基石之一。因為，不會再有大量的人們死於傳染性疾病；所以，人們能活得更久，但活得久了就容易患上一些慢性疾病，例如：心臟病、甚至是某些癌症，但我們可以集中精力去治療這些疾病。抗生素可謂是為人類健康帶來了無數新希望，然而，由於抗生素耐藥性，人類醫學在抗生素領域取得的所有進展，都正在化為泡影。如果沒有抗生素，所有外科手術都將會變得危及生命，因為正常開放性傷口

會被感染，甚至直接導致死亡。肺炎將會重新成為大規模殺手；而其他疾病，例如：淋病和肺結核，都將變得無法治癒。

1945年，亞歷山大·弗萊明先生由於發現青黴素而榮獲諾貝爾醫學獎。在發表獲獎感言時，他警告了抗生素耐藥性的危害，並指出使用抗生素所需要有的責任意識以及附帶的巨大風險。他擔憂隨著時間推移、抗生素使用增加，在未來會因為細菌產生耐藥性而導致更致命的感染。然而他的這些警示並未得到重視，於是在不到一個世紀後的今天，我們可能面臨抗生素的使用終結。

抗生素耐藥性是一個會危及生命的全球健康問題。世界衛生組織已宣告抗生素耐藥性是人類面對的全球十大公共健康問題之一。抗生素是一種抗微生物藥物，用於治療和防止發生在動植物和人類身上的感染。我們發現並投入使用的抗生素數量是有限的，並且現今仍然有效的抗生素也快耗盡了。在常見感染中，很多細菌都被發現具有極強的耐藥性。

全球抗微生物藥物耐藥性和使用監測系統2021年報告顯示，大腸桿菌對用於治療泌尿道感染的常用抗生素——環丙沙星的耐藥率可能高達43.1%。研究發現一些超級細菌對硫酸黏菌素具有耐藥性。硫酸黏菌素是抗生素的最後一道防線，用於治療由某些特定類型的超級細菌引起的會危及生命的感染，因為它是治療此類感染唯一有效的抗生素。但現今，死於不可治癒的感染的病例屢見不鮮，而這些感染均是由於細菌對每一種現存抗生素都產生了耐藥性而導致的。

常見細菌性感染	細菌性病原體
泌尿道感染	大腸桿菌 <i>Escherichia coli</i> 、肺炎克雷白桿菌 <i>Klebsiella pneumoniae</i>
皮膚或傷口感染	葡萄球菌 <i>Staphylococcus</i> （又稱「Staph」）、鏈球菌 <i>Streptococcus</i> （又稱「Strep」）
肺炎	肺炎鏈球菌 <i>Streptococcus pneumoniae</i> 、流感嗜血桿菌 <i>Haemophilus influenzae</i>
性傳播感染	砂眼披衣菌 <i>Chlamydia trachomatis</i> 、淋球菌 <i>Neisseria gonorrhoeae</i> 、梅毒螺旋體 <i>Treponema pallidum</i>
肺結核	結核分枝桿菌 <i>Mycobacterium tuberculosis</i>
霍亂	霍亂弧菌 <i>Vibrio cholerae</i>
細菌性腦膜炎	腦膜炎奈瑟菌 <i>Neisseria meningitidis</i>
食物中毒	鼠傷寒沙門氏菌 <i>Salmonella typhimurium</i> 、腸炎沙門氏菌 <i>Salmonella enteritidis</i>
傷寒症	傷寒桿菌 <i>Salmonella Typhi</i>
痤瘡	痤瘡丙酸桿菌 <i>Propionibacterium acnes</i>
膿疱疹	甲類鏈球菌 Group A <i>Streptococcus</i> 、金黃色葡萄球菌 <i>Staphylococcus aureus</i>
鏈球菌性喉炎	甲類鏈球菌 Group A <i>Streptococcus</i>
百日咳	百日咳桿菌 <i>Bordetella pertussis</i>
耳部感染	肺炎鏈球菌 <i>Streptococcus pneumoniae</i> 、流感嗜血桿菌 <i>Haemophilus influenzae</i>



抗生素不能治百病

對付超級細菌不是簡單到只要對症提供一種不同的抗生素，抑或加大抗生素用量即可。抗生素有其特定的作用方式；它只會對那些對其敏感的細菌起作用。

若是給病人使用一種抗生素，而其體內細菌對這種抗生素並不敏感，那麼招致的後果可能會比不使用任何抗生素更為嚴重。使用抗生素會產生嚴重的副作用，例如：視網膜脫落、失聰、肝衰竭以及腎衰竭等等。使用抗生素治療細菌感染的量需要控制得非常精確，稍不留神就可能過量。

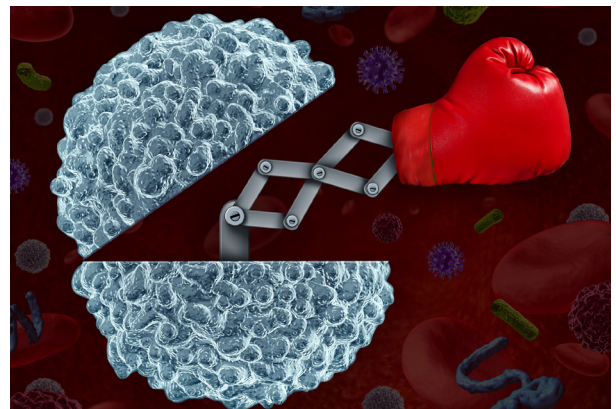
抗生素旨在幫助人體免疫系統更好地對抗感染。抗生素是透過攻擊細菌至關重要的生物過程來殺死細菌或減緩它們的生長。人類不能依賴抗生素來消滅所有細菌。因此，無論有沒有抗生素，我們的身體和免疫系統自身都必須要足夠強大，如此才能克服感染。這也是為什麼有些人即便使用了抗生素，仍然會死於感染。沒有健康強大的免疫系統，即使再新的抗生素也不足以挽救一個人的生命。

沒有新的抗生素

目前我們缺乏新的抗生素。在上世紀50年代到70年代——抗生素的黃金年代期間，大量新的抗生素化合物被發現。最後投入市場的一類全新抗生素是於1987年發現的。自此，所有「新」的抗生素都只是改造現有抗生素而製成的。

現今，已經很難再發現新的有效的抗生素，因為那些較為容易發現的都已經被找出來了。科學家們不得不竭盡全力搜尋可以殺死細菌的抗菌化合物。這些化合物可能隱藏在令人意想不到的地方，例如：科莫多巨蜥的血液裡、亞馬遜森林切葉蟻的身體裡，甚至是土壤中。關鍵是要找到對細菌有毒、但對人類無毒的化合物。單是找到這樣一種合適的新化合物，可能就需要花費數年，之後還要再耗費數年對其有效性和安全性進行測試。

不同於其他藥物，像硫酸黏菌素這類新發現的抗生素是人類對抗細菌的最後一道防線。製藥公司鮮少有動力花費更多的時間和金錢去開發一種全新的抗生素。畢竟，改變現有抗生素所花費的時間和金錢都要更少，何樂而不為呢？



誘發超級細菌的原因

抗生素處方量過多

抗生素是最常開的處方藥物之一。在某些地方，購買抗生素甚至不需要開處方。如果使用得當，抗生素是天賜良藥；但一旦使用不當，比如用抗生素治療病毒感染，或者過度使用，便會導致抗生素耐藥性（抗生素對病毒不起作用）。這樣一來，抗生素的濫用就會導致敏感性細菌死亡，而耐藥性細菌則會繼續存在生長。這些較強大的細菌會進行繁殖，加上那些較弱的細菌已經死亡，對於生存資源的競爭便會減弱，它們就會變成優勢菌群，茁壯生長。

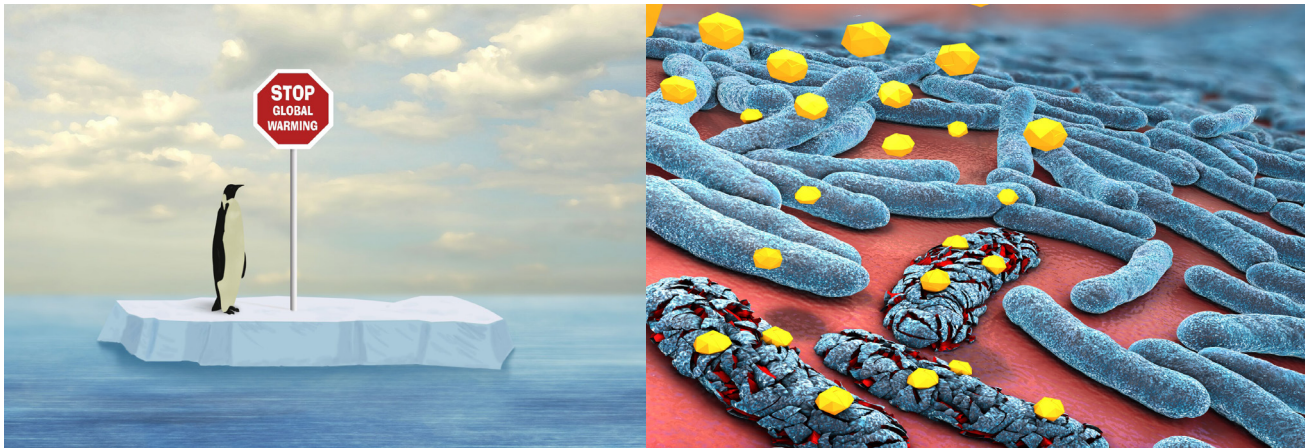
畜禽養殖業濫用抗生素

大量抗生素被使用於畜禽飼養。其目的之一是為了治療疾病，但更多時候，此舉是為了預防一些常見疾病或是促進畜禽的生長。例如：在美國，大約只有16%的哺乳期奶牛需要使用抗生素治療乳腺炎，但實際上幾乎全部的奶牛都使用了一定劑量的抗生素來預防乳腺炎，無論牠們有沒有患上此種疾病。動物同人類一樣，容易罹患細菌感染性疾病。如果動物攜帶耐藥性細菌，那麼就可能透過動物類產品，進而傳播給人類。



溫室效應

就像養在溫室裡的植物可以茁壯生長一樣，在較為溫暖的天氣下，超級細菌更能強盛繁殖。科學家們發現，氣溫僅僅增加10攝氏度，便會導致諸如大腸桿菌、肺炎克雷白桿菌和金黃色葡萄球菌等常見細菌的耐藥性小幅度上升。細菌在實驗室較高溫度的培養下會生長得更快；而更快的生長會導致更多的基因突變和細菌產生耐藥性的可能性增加。此外，細菌之間還可以互相傳遞遺傳物質，因而耐藥性也可以相互傳遞。在比較暖和的氣候下，這種傳播的速度同樣會更快。事實上，研究表明暖和的天氣會增加超級細菌感染的風險。



細菌也會像病毒一樣引發大流行病

細菌曾是造成大流行病的罪魁禍首。歷史上，經由跳蚤傳播的鼠疫桿菌引起的鼠疫便引發了三次著名的大流行病。其中最嚴重的一場被稱為黑死病的鼠疫，致使高達30%到60%的歐洲人口死亡。其實，即便到今天，黑死病仍會在一些地方零星爆發。另外一種名為霍亂弧菌的細菌所引起的霍亂（一種急性腹瀉性傳染病），則引發了歷史上七次全球性大流行病。慶幸的是，我們現在暫時沒有面臨細菌引發的大流行病的危險，因為到目前為止，我們所擁有的抗生素仍然有效。然而，未來就很難說了，如果抗生素耐藥性持續上升，並且出現更多的超級細菌，那麼另一場細菌大流行病的爆發是絕對可能的。

遏制抗生素耐藥性

我們人類需要從這次新冠大流行吸取教訓。為了能夠更順利地度過未來的大流行病，我們必須學習；必須準備得更充分。最重要的是，我們必須要更加努力，從源頭杜絕下一次大流行病的發生。

在任何一場戰爭裡，每一個人都很重要，每一個人的作用都不容忽視。在這場對抗抗生素耐藥性的戰爭裡，我們不能單純只依靠製藥公司不斷研發新的抗生素，抑或等待畜牧業關於如何合理使用抗生素進行全面整頓。現在，我們必須要盡我們所能保護好自己，不能將自己的命運交到他人手中。

做到這點最重要的一個因素，而且這個因素完全是我們自己可以掌控的，便是一開始就做好疾病的預防。而預防疾病的最佳途徑便是透過養成日常好習慣來保護我們的免疫系統，例如：健康飲食和規律運動。



如果我們不生病，將不需要使用抗生素；我們將不必去醫院就醫，將自己暴露在超級細菌可能盛行的環境中。如果我們確實生病了，會因為把自己的身體照顧好，而更快地恢復健康。如果我們的病情確實需要抗生素治療，也希望自己的身體足夠強壯，從而只需要使用少量的抗生素便能康復。畢竟，沒有人願意長期住院或使用大量的抗生素。

我們需要保持健康。透過日常點滴好習慣的養成，每一個人都可以對超級細菌進行反擊，並同時保護好自己！



「教育・傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

在家工作



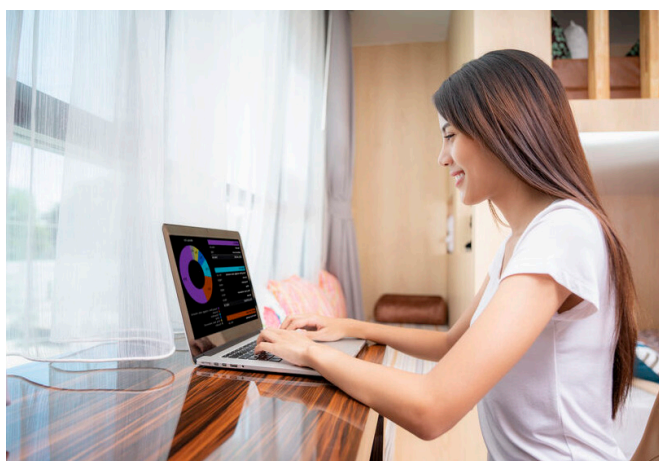
家，是一個你的，且只屬於你的地方。它不僅僅是你睡覺休憩的地方，也不僅限於一個具體的地方。家是你心之所在，是你想要停留、想和誰一起共度的地方。

對於我們大多數人來說，家是如此親近、而且單純。「家」，可以是那杯在你座位前的餐桌上，用你最喜歡的馬克杯盛裝的新鮮咖啡。可以是當你午餐後如往常一樣在公園散步時，撲鼻而來的青草氣息。也或者是你的狗或貓兒一邊心滿意足地坐著、一邊看著你工作，窗戶微開一條縫，室內播放的是你所挑選的樂曲。你最好的一些工作成就，就是在那些個安靜早晨、在家裡的廚房餐桌旁，當一縷清晨的陽光斜斜照射進來的時候完成的。

然而星期一到來了。然後，匆匆忙忙趕時間的早晨來了，經歷漫長的路程到了公司，辦公室的空調總是有點太冷，接著又花了幾個小時像打仗一樣回到家；帶著滿身疲憊入睡，但才閉上眼睛，那令人生厭、周而復始的第二天馬上就會緊隨而來。在這樣的日子裡，即使是家也不太像家。這是典型「朝九晚六」的工薪族生活。

「朝九晚六」已過時

在新冠大流行之前，這是發達國家絕大多數在職成年人的情況。在家工作的機會只有少數幸運兒才能擁有，而大多數人都無奈屈服於低效率且令人難熬的辦公室生活。當大流行病瓦解了存在已久的舊有體制，企業不是被迫適應就是面臨淘汰。那些成功過渡到遠程工作的公司無意間發現，在家工作實際上提高了員工的工作效率。如今，在新冠大流行幾年後，遠程工作雖不再是必要手段，隨著越來越多的公司和企業永久轉向「居家辦公」的模式，遠程工作逐漸轉變為未來的趨勢。



在家工作提升生產力

在家工作能提高生產力（某些報告指出生產力提高了20%至25%）這一事實乍看之下也許很奇怪，但當我們考量到「朝九晚五」或「朝九晚六」是多麼地過時和不自然，這是完全有道理的。

考量一下你自己在上述「朝九晚六」工作生活中的經歷。無論你在辦公室和通勤之間把自己的生活調整得多好，你仍會感受到「朝九晚六」的日程安排與每日生活的自然節奏之間存在著深深的脫節。那是因為這種傳統的「朝九晚六」辦公室工作制是過去工業時代裡，絕大多數人在工廠做著簡單、重複性動作所遺留至今的工作文化傳承。它也是互聯網和電腦普及、雙薪家庭盛行、以及破紀錄通勤時間等種種事物出現之前的時代產物。



2019年，新冠大流行爆發初始時，美國工薪族上下班的平均通勤時間約一小時，還有許多人得忍受更長的通勤時間。在東京和上海，普通工薪族每天花大約兩小時無所事事，耗費在上下班的路途上。數以百萬辛勤工作的父母和夫妻無法與家人共度足夠的時間，他們每天不得不白白浪費數小時、只能坐在擁擠的列車或置身於壅塞的高速公路汽車上，面對更多的不堪。擺脫這種通勤方式就能提高員工的生產力，有什麼奇怪的嗎？



通勤議題只是揭示了「朝九晚六」工作制在根本上存在深層次問題的一個例子。生活並不會順利地照著規律的日程計劃走。孩子生病了、水管堵塞了、汽車拋錨了，各式各樣微小卻馬虎不得的日常瑣事、突發狀況，像花園裡一群亂竄的蜜蜂，充斥著我們的生活。在20世紀的大部分時間裡，員工被期望以工作為核心來安排生活。日程表上看似微不足道的20分鐘看牙醫時間，實際上是歷經了與其他日程安排的一陣先後角力才做出的取捨。原本午餐飯後五分鐘就可以處理掉的水槽碗盤，一天一天堆積起來，成為周末的一項艱鉅任務。為了能讓工人到家裡修理紗窗，事前需費盡

不少安排、請託同事或親朋幫忙，才能順利執行。更進一步來說，人類的天賦和靈感並無法按照日程表，說發生就發生！一些思緒最清晰、頭腦最靈光的時刻，都出現在「朝九晚六」所涵蓋的工作時間之外；而大多數員工也天天掙扎地在容易令人昏沉的下午努力保持清醒。對於「朝九晚六」的工薪族來說，無數個清晨和傍晚都被浪費在令人腦袋麻木的通勤時間上，日復一日，多年過去，員工還能保有什麼天賦、靈感可言？

在家工作將繼續存在

在新冠大流行之前，全球約有一半的員工在辦公室裡全職工作。但截至2021年11月為止，此一比例已跌降至不到30%。事實上，根據「未來論壇脈搏」(The Future Forum Pulse) 在包括美國、澳洲、法國、德國、日本和英國進行的一項全球性研究中，76%的員工不想回到辦公室全職工作的模式，78%想要彈性的辦公地點，95%想要彈性的工作時間。員工期望工作的地點和時間都能保持彈性；在工作滿意度方面，「工作彈性」的排名僅次於薪資報酬。此外，那些完全遠程辦公的工作者在滿意度的各項方面，如：工作與生活間的平衡度、歸屬感、生產力、對壓力或焦慮的適應度、資源獲取難易度、工作彈性度、專注力和對工作環境滿意度等種種得分，都高於那些在辦公室全職工作或採取「混合工作制」的工作者。

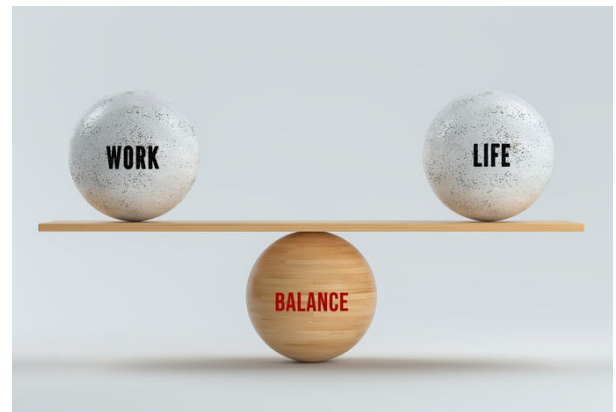


你的生活，你的日程安排

世界各地的雇主最終被迫承認，在可行的情況下，靈活彈性的遠程工作模式優於傳統的「朝九晚五」或「朝九晚六」工作制。雇主們正爭先恐後地將他們的商業模式從20世紀帶往21世紀，整合一套模式和架構，最終讓員工能夠有組織地兼顧生活和工作。

丞燕歡迎你加入我們從創立以來就已開展出的事業模式。從一開始，丞燕事業就建立在生活與事業、事業與家庭、個人與公司各方面的和諧融合之上。我們的事業模式經過多年的持續發展，為我們的夥伴提供了在家工作需要的一切便利和高效能。丞燕了解，在家工作的真正美妙和發揮效率之處在於：每天早晨，你可以花上一些時間整理好身心，不疾不徐地為一天的開始做好準備，而不是忙亂匆促地趕著準時抵達辦公室。你可以在午餐前多花20分鐘悠閒閱讀完一份報告，因為美味的一餐已經準備好並在冰箱裡等著你。或是在孩子放學後，與孩子之間展開一段平凡卻無價的對話，貼近彼此的關係。你也可以按照自己喜歡的方式，規劃和佈置你舒適的居家辦公室。即使晚間10點突然靈感如泉湧，你依舊可以立刻打開筆記型電腦，暢快淋漓地開始工作，絲毫不用在意時間。這是一份能將你的居家生活、家人、熱忱和愛好，各方面完美融合的工作樂趣。

如今，其他企業正在探索和試圖建立一份超脫傳統「朝九晚六」工作制之外，讓既有辦公室文化和工作團隊雙方能取得和諧共識的方法。在丞燕，幾十年來，我們始終是一個超越實體辦公室、甚至超越國界的大家庭。隨著新冠大流行動搖了世界的舊秩序，我們發現自己不僅是營養知識傳播的先鋒，丞燕開展業務的方式更處於時代的前沿。作為丞燕大家庭的一員，我們邀請你充分把握這個身為遠程工作領域真正先驅的獨特事業機會；我們邀請你成為先驅者的一份子，一同向世界證明——最有生產力的員工，是那些可以按照自己的生活方式，自由工作的人！



「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，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。

有效期限

當您清理冰箱的時候，會把所有已經過了包裝所示日期的東西都扔掉嗎？

許多人認為，一旦過了包裝上所示的日期，食品就不能安全地食用。但情況並非總是如此。為什麼前一天食物都還是可以安全食用的，然後就像灰姑娘一樣，僅僅因為包裝上印的日期，而在午夜過後就神奇地變成了另一種東西？



好浪費啊！

食物浪費是一個迫在眉睫的全球性問題，它正在吞噬著人類寶貴的資源。

浪費食物

「……在所有種植的食物中，大約有40%的被浪費未被食用，高於此前估計的33%。」——世界自然基金會。¹

研究人員估計，到2030年，全球浪費的食物可能會增加到20億公噸。²

與此同時，全球有超過8億人每晚都餓著肚子入睡。³

浪費水和能源，產生甲烷氣體

食物浪費不僅是人道主義的問題，也是環境問題。浪費的食物意味著用於種植食物的所有水和能源也被浪費了。垃圾填埋場裡的腐爛食物也會產生甲烷氣體，這是一種危險的溫室氣體。事實上，全球10%的溫室氣體排放都源於食物浪費。⁴

浪費錢

根據經濟學家的研究結論，美國家庭平均浪費了他們三分之一的食物。這種浪費造成了普通家庭每年大約1,866美元的損失。⁵

資料來源：

1. https://wwf.panda.org/discover/our_focus/food_practice/food_loss_and_waste/driven_to_waste_global_food_loss_on_farms/
2. <https://www.nhh.no/en/research-centres/food/food-news/2018/august/2-billion-metric-tons-of-food-are-wasted/>
3. <https://www.actionagainsthunger.org/world-hunger-facts-statistics>
4. <https://updates.panda.org/driven-to-waste-report>
5. <https://www.psu.edu/news/research/story/study-suggests-us-households-waste-nearly-third-food-they-acquire/>



了解日期標籤，減少食物浪費

沒有正確地理解日期標籤的含義，會導致人們過早地丟棄食物，造成驚人的食物浪費。作為消費者，我們可以透過了解日期標籤的含義，來幫助對抗食物浪費的問題。

食品的日期標籤分類	含義*
最好在……之前使用 / 最好在……之前 / 最佳食用日期 (BBE)	- 這與食品品質有關，而和食品安全無關。 - 意思是「在這個日期之前食用，是產品最美味的時期。」 - 如果儲存得當，產品在這個日期之後依然可以安全食用，但可能不再是最佳的品質狀態。 - 製造商無需證明他們是如何設定這個日期的。
在……之前使用	- 這有關於食品安全。 - 意思是「在包裝上所示的日期之前食用，在該日期之後就需丟棄。」 - 在美國，嬰兒配方奶粉必須標有「在……之前使用」，在該日期之前，製造商確認產品含有的每種營養成分，都不少於產品標籤上所示的最低含量，並且該產品的品質是可以接受的。
最晚出售日期	- 這與食品安全無關。 - 這是由製造商設定的日期，用於告知零售商何時需要將產品下架。
過期日	- 產品在這個日期之後，味道可能不如這個日期之前來得好。 - 如果產品在這個日期之後沒有變質的跡象，仍然可以食用。

*無論日期標籤如何，請務必在食用前評估產品的品質。



不要被日期所迷惑！

在一些國家/地區，例如：美國，這些日期不是由監管機構決定的，而是由產品製造商自行決定的。在美國，食品與藥物管理局（FDA）並不要求或規範包裝食品上的日期標籤，嬰兒配方奶粉除外。通常，這些日期並不是基於食品安全而得出的，而是基於製造商的最佳猜測。

製造商希望人們在產品最美味、品質最好的時期食用，因此消費者才會不斷地回購，而不是跑去買競爭對手的產品。不僅如此，這些日期還必須根據那些儲存食物最不小心的人來做判斷。這意味著，設定這個日期時，製造商假設了人們將產品存放在陽光直射或潮濕的地方，而不是乾燥、涼爽的地方，或者人們長時間地開著冰箱門。這類不適當的儲存條件會導致食品更快、更易變質。此外，製造商可能還希望促使消費者購買他們的產品，讓他們的購買頻率高於真正所需的頻率。因此，其中許多種類的日期標籤，可能是相當保守的估計。

用您的感官來判定食物是否變質

食物變質是因為微生物在上面生長。大多數對食物造成破壞的微生物，都需要氧氣和水才得以生存。只要食物含有微生物、氧氣和水，相對而言就會較快地變質。去除任一這類因素，食物將能保持更長的時間。



新鮮食物和現做的飯菜

新鮮的食物，例如：新鮮的水果、蔬菜和肉類，以及新鮮烹飪的飯菜，往往會變質得更快，因為存在於其中的微生物有它們生長所需的水和氧氣。

乾糧和罐頭食品

這類食品往往能夠保存很長的時間，因為其中的水分含量很少。缺乏水分能夠阻止微生物的生長。雖然罐頭食品可能含有水，但也可以保存很長的時間，因為製作罐頭的過程會殺滅所有的微生物。對於這類食品而言，保質期並不重要。

根據美國農業部（USDA）的結論，耐儲存的食物在過期日期（有效期限）之後仍可以安全食用。事實上，大多數耐儲存的食物，例如：罐頭，在很長時期內都可以安全食用。

判斷食物是否變質的最好方法是使用我們的感官：

- 觀察：變質的食物通常會在表面形成白色、綠色、灰色或黑色的黴菌。
- 氣味：變質的食物會散發出難聞的氣味。
- 味道：取少量嚐一下味道，看食物是否變酸或腐壞。
- 感覺：當食物變質時，質地通常會發生變化，會變成糊狀、起皺或變軟；而這種變化可以透過用手觸摸而感覺到。

嚴格按照過期日期（有效期限）來丟棄食物是一種浪費。

*本文基於美國相關法規而撰寫。



好「文」成雙！再來一篇吧！



無麩質飲食

麩質對健康有害嗎？麩質會讓人發胖嗎？有的人談到麩質就直搖頭，這種竭力迴避麩質的飲食會讓人更健康嗎？讓我們撥開籠罩在麩質上的疑雲，看看事實的真相究竟是什麼。

麩質是一種存在於小麥、大麥以及黑麥等穀物中的蛋白質。近年來有這樣一種飲食趨勢：人們盡力避免食用麩質，期望透過這種飲食方式來促進消化健康、減輕體重，改善自體免疫疾病、自閉症症狀等；市場上也因此催生了數十億美元的無麩質產業。避免食用麩質，真的像人們所認為的那樣可以治癒一切的疾病嗎？

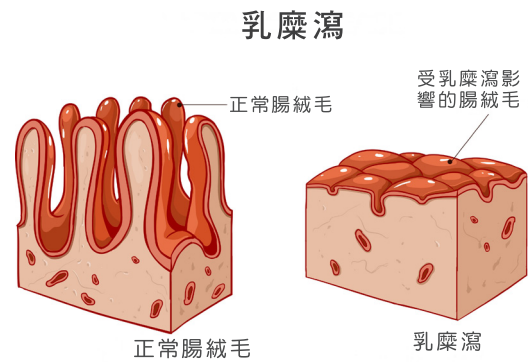


麩質對身體有害嗎？

如果患有乳糜瀉，那麼麩質確實對人體有害。

乳糜瀉是一種遺傳性的自體免疫疾病。乳糜瀉患者的免疫系統會對麩質產生過度的反應。久而久之，這種過度反應會對小腸內壁造成損害，並且會阻止身體對於某些營養的吸收。如果不及時治療，乳糜瀉會導致營養不良、貧血、骨質疏鬆症、不孕症以及癌症。透過驗血，可以幫助確診是否患有乳糜瀉。

如果沒有罹患乳糜瀉，那麼幾乎沒有證據足以表明無麩質的飲食對健康有益。



無麩質飲食有助於改善消化問題或是其他疾病嗎？

除非患有乳糜瀉，否則沒有確鑿的證據顯示無麩質的飲食可以治療任何與消化相關的疾病或是其他類型的疾病。網路上經常有文章指出，無麩質飲食可以幫助減輕甚至是「治癒」某些兒童疾病症狀，例如：注意力缺陷過動障礙 (ADHD，簡稱過動症) 或自閉症。

對於過動症，沒有證據指出這種疾病與乳糜瀉之間存在任何的聯繫。從飲食中除去麩質，對於減輕或治癒過動症不太可能會有幫助。

一項經過仔細比對、發表在《自閉症與發育障礙期刊》上的研究發現，14名自閉症孩童接受了無麩質、無酪蛋白 (GFCF) 的飲食後，自閉症的症狀和行為並沒有得到改善。需要進行更大規模的研究，才能確定這小部分的孩童是否從GFCF的飲食中受益。

戒除麩質的飲食能夠幫我減肥嗎？

如果您說的戒掉麩質食品，是指不吃那些高熱量、高脂肪、高糖分的麩質加工食品的話，那麼是的，這樣做或許可以減輕體重。

這類食物包括餅乾、蛋糕、糖果、餡餅、麵包丁、香腸、加工罐頭肉、炸薯條、洋芋片以及沙拉醬等。

戒除麩質也是一個更加花錢的選擇，因為不含麩質的食品往往比普通食品價格更高。



另一方面，無麩質飲食實際上可能會導致體重增加。某些研究顯示，開始執行無麩質飲食後，乳糜瀉患者出現了體重增加的情況——這可能是由於食慾的增加以及營養吸收得更好所導致；也可能是因為攝取了更多高卡路里、高脂肪以及高糖分的無麩質加工食品。

發表在《人類營養與飲食學雜誌》上的一項研究發現，相較於普通的食品，無麩質食品可能含有更多的飽和脂肪、糖和鹽，纖維以及蛋白質的含量卻較少。無麩質食品往往價錢也更加昂貴，這無疑為購買者帶來了雙重的打擊。

戒掉麩質能讓我更健康嗎？

沒有罹患乳糜瀉的人，無需為了健康飲食而戒掉麩質。

研究顯示，無麩質飲食會：

- 導致更嚴重的營養缺乏症

研究發現嚴格遵守無麩質飲食的乳糜瀉患者，他們的纖維、鐵質以及鈣質的攝取量都不足。許多無麩質產品都經過了過度的加工，並且鈣、鐵和維生素B群等營養物質的含量都很低。飲食主要依靠無麩質食品的乳糜瀉患者可能出現營養不良的狀況，這會對免疫系統造成不利的影響。

- 增加罹患某些慢性疾病的風險

一項針對10萬多名非乳糜瀉患者的研究發現，相較於麩質攝取量較高的人，那些限制麩質攝取量的人全穀物的攝取量相對減少，同時罹患心臟病的風險也會增加。

研究指出，相較於全穀物（包括全麥）攝取量低的人，那些攝取量較高的人，罹患心臟病、中風、2-型糖尿病以及由於各種原因而死亡的風險要低得多。

麩質含有一種名為「阿拉伯木聚糖寡糖」的物質，這是一種能夠刺激雙歧桿菌活性的碳水化合物。雙歧桿菌是一類通常存在於健康人體腸道中的細菌，可以幫助消化纖維、預防感染，並製造身體所需的重要物質。雙歧桿菌數量或活性的變化，與很多腸胃疾病都有關聯，這其中包括結腸直腸癌。



此外，如果要在飲食中戒除麩質，那麼購買食物或是在外用餐就會變成一件充滿困難的事。有很多食物中隱藏著我們沒發現的麩質，例如：用含有麩質的穀物製成的醬汁（如：醬油）、湯、啤酒與窖藏啤酒，或是義大利麵和麵包等小麥製品，以及用採收和加工小麥的相同機器來處理的燕麥。

如果出現了腸胃疾病的症狀，請和醫生討論是否應該採取無麩質的飲食。如果沒有這些症狀，那麼沒有理由要避免麩質。其實我們不應該盲目地跟隨這類飲食潮流，刻意避開含有麩質的飲食，這樣反而會給健康帶來隱患。



大自然的奧秘猶如一座寶庫，等待人類挖掘、發現，更吸引不計其數的科學家投身研究，抽絲剝繭、層層深入，期望為人類的健康福祉貢獻助益。他們的研究對於人們認識和治療疾病至關重要。

本專欄單純希望藉由分享來自科學界的眾多研究成果，成為大眾增添知識的平臺。

獅鬃菇（猴頭菇）



獅鬃菇（又稱猴頭菇）所含的神經營養化合物可幫助改善記憶力

從獅鬃菇（又稱猴頭菇）裡分離出了四種化合物：hericerin（猴頭菇鹼）、isohericerinol A、*N*-de-phenylethyl isohericerin 以及 corallocin A。Isohericerinol A 是自然界中新發現的一類物質。進一步的研究表明，isohericerinol A 極大地促進了神經生長因子 (NGF) 的產生，其次是 corallocin A 以及 hericerin。神經生長因子的數量增加，進而能夠促進 N2a 神經元細胞中神經突的生長。這項研究代表著，猴頭菇中的神經營養化合物可幫助改善記憶力。

Ryu SH, Hong SM, Khan Z, et al. Neurotrophic isoindolinones from the fruiting bodies of *Herichium erinaceus*. *Bioorg Med Chem Lett*. 2021;31:127714. doi:10.1016/j.bmcl.2020.127714

猴頭菇所含的多醣體有助於預防與老化相關的疾病

體外和體內的實驗分析顯示，硫化猴頭菇殘基多醣體（SHRP）可以透過清除自由基、提高酶活性和降低丙二醛含量來緩解老化的徵兆，從而增強免疫活性。SHRP 的干預能夠對動物模型的肝臟和腦部損傷提供幫助。這項研究表明，SHRP 可用於幫助預防與老化相關的疾病。

Li H, Zhao H, Liu W, et al. Liver and brain protective effect of sulfated polysaccharides from residue of lion's mane medicinal mushroom, *Herichium erinaceus* (Agaricomycetes), on D-galactose-induced aging mice. *Int J Med Mushrooms*. 2021; 23(5):55–65. doi:10.1615/IntJMedMushrooms.2021038241

猴頭菇萃取物展現出強大的神經保護活性

研究表明，猴頭菇萃取物透過顯著地降低活性氧數量、提高抗氧化酶（過氧化氫酶以及穀胱甘肽）的含量，從而具有強大的神經保護活性。猴頭菇萃取物還顯著地提高了線粒體膜電位（mitochondrial membrane potential）和三磷酸腺苷 (ATP) 的產生，同時降低了線粒體的毒性。

猴頭菇可抑制在HT22海馬神經元細胞以及BV2小神經膠質細胞中，由過氧化氫引發的氧化損傷以及由脂多糖誘導的炎症。神經元-神經膠質系統中的氧化壓力以及炎症是神經退化性疾病發病機制的關鍵因素。這些發現表明，猴頭菇萃取物可成為一種在神經元-神經膠質方面，具有潛力、能夠提供神經保護功效和抗炎功效的物質。

Kushairi N, Phan CW, Sabaratnam V, David P, Naidu M. Lion's mane mushroom, *Hericium erinaceus* (Bull.: Fr.) Pers. suppresses H_2O_2 -induced oxidative damage and LPS-induced inflammation in HT22 hippocampal neurons and BV2 microglia. *Antioxidants (Basel)*. 2019;8(8):261. doi:10.3390/antiox8080261

猴頭菇有可能幫助預防阿茲海默症

猴頭菇及其萃取物已被證實可減輕動物模型記憶喪失的症狀，並預防由 β -澱粉樣蛋白(A β)斑塊引起的神經元損傷——這些斑塊在阿茲海默症患者的大腦中積聚。研究結果表明，猴頭菇多醣體對神經元中受A β 引發的神經毒性具有抗氧化和神經保護的功效。猴頭菇萃取物也展現出免疫調節、抗突變和抗腫瘤的活性。

Tsai-Teng T, Chin-Chu C, Li-Ya L, et al. Erinacine A-enriched *Hericium erinaceus* mycelium ameliorates Alzheimer's disease-related pathologies in APPswe/PS1dE9 transgenic mice. *J Biomed Sci*. 2016;23(1):49. doi:10.1186/s12929-016-0266-z

Cheng JH, Tsai CL, Lien YY, Lee MS, Sheu SC. High molecular weight of polysaccharides from *Hericium erinaceus* against amyloid beta-induced neurotoxicity. *BMC Complement Altern Med*. 2016;16:170. doi:10.1186/s12906-016-1154-5



每日食用猴頭菇能夠顯著提升心智功能

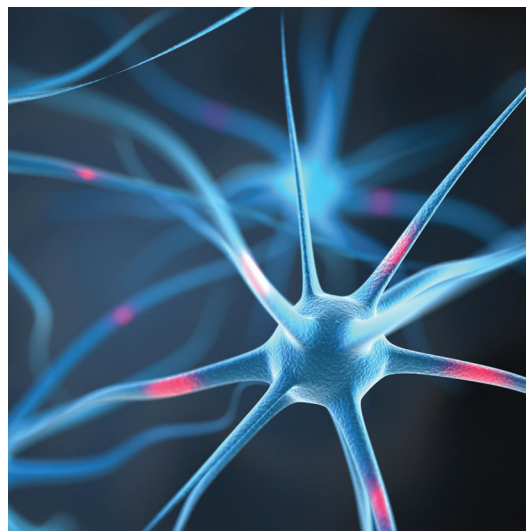
科學家們對被診斷為罹患輕度認知障礙的50歲至80歲日本男性及女性進行了一項雙盲、平行組別、安慰劑對照的試驗，以測試口服猴頭菇對認知功能產生的效果。相較於安慰劑組，每天食用猴頭菇的參與者認知功能的測試得分出現了明顯地提高。然而，在為期16周的猴頭菇攝取結束後的第4周，此一分數則大幅下降。這項研究的結果表明，猴頭菇對於改善輕度認知障礙是有效的，但當停止攝取時，這種助益就將消失。

Mori K, Inatomi S, Ouchi K, Azumi Y, Tsuchida T. Improving effects of the mushroom Yamabushitake (*Hericium erinaceus*) on mild cognitive impairment: a double-blind placebo-controlled clinical trial. *Phytother Res*. 2009;23(3):367–372. doi:10.1002/ptr.2634

猴頭菇可幫助緩解輕微的焦慮和抑鬱症狀

越來越多的證據表明炎症在抑鬱症的病理生理表現上具有影響，同時，抗炎物質則具有抗抑鬱的功效。研究人員考察從猴頭菇萃取物中獲取的成分 amycenone 對被刻意引發炎症的抑鬱症試驗鼠模型所產生的影響。Amycenone 顯著地阻斷了血清中腫瘤壞死因子- α （一種促炎細胞因子）的增加。這些研究發現顯示出，amycenone 在以脂多醣誘導的抑鬱症炎症模型中，具有抗抑鬱的功效。

猴頭菇萃取物也被證實可以透過促進「海馬體神經生成」這一生理過程來減少焦慮和抑鬱的行為。海馬體是大腦中負責處理記憶和情緒反應的區域。研究人員認為，海馬體功能的改善，可以用來解釋為什麼在餵食猴頭菇萃取物的試驗鼠中觀察到了焦慮和抑鬱行為減少的現象。



其他研究發現，猴頭菇萃取物透過調節動物模型的腦源性神經營養因子 (BDNF) / 磷脂酰肌醇3-激酶 (PI3K) / 絲氨酸蛋白激酶 (Akt) / 糖原合酶激酶-3 β (GSK-3 β) 的信號通路，來發揮類似於抗抑鬱藥物的效果。

Yao W, Zhang JC, Dong C, et al. Effects of amycenone on serum levels of tumor necrosis factor- α , interleukin-10, and depression-like behavior in mice after lipopolysaccharide administration. *Pharmacol Biochem Behav.* 2015;136:7–12. doi: 10.1016/j.pbb.2015.06.012

Ryu S, Kim HG, Kim JY, Kim SY, Cho KO. *Hericium erinaceus* extract reduces anxiety and depressive behaviors by promoting hippocampal neurogenesis in the adult mouse brain. *J Med Food.* 2018;21(2):174–180. doi:10.1089/jmf.2017.4006

Chiu CH, Chyau CC, Chen CC, et al. Erinacine A-enriched *Hericium erinaceus* mycelium produces antidepressant-like effects through modulating BDNF/PI3K/Akt/GSK-3 β signaling in mice. *Int J Mol Sci.* 2018;19(2):341. doi:10.3390/ijms19020341



猴頭菇萃取物能幫助加速神經系統損傷的恢復

研究人員已發現，猴頭菇萃取物可以透過刺激神經細胞的生長和修復來幫助加速神經系統損傷的恢復。

研究人員對猴頭菇萃取物在促進動物模型腓神經軸突斷裂損傷後的功能恢復方面進行了研究。實驗結果表明，相較於陰性對照組，陽性對照組的後肢功能恢復得較早。這些資料顯示，猴頭菇萃取物在動物模型恢復過程的早期，即對受傷腓神經的再生具有促進作用。

在2,000種不同的食用和/或藥用菇類中，猴頭菇被認為是少數具有促進神經健康活性的菇類之一。在一項研究中，研究人員證明了猴頭菇萃取物能夠刺激神經軸突在大腦、脊髓和視網膜的解離細胞中生長。這些研究發現均表明，猴頭菇可促進周圍神經的再生能力。

Wong KH, Naidu M, David P, et al. Peripheral nerve regeneration following crush injury to rat peroneal nerve by aqueous extract of medicinal mushroom *Hericium erinaceus* (Bull.: Fr) Pers. (Aphylllophoromycetideae) [published correction appears in *Evid Based Complement Alternat Med*. 2018 Dec 16;2018:9820769]. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2011;2011:580752. doi:10.1093/ecam/neq062

Samberkar S, Gandhi S, Naidu M, Wong KH, Raman J, Sabaratnam V. Lion's mane, *Hericium erinaceus* and tiger milk, *Lignosus rhinocerotis* (higher basidiomycetes) medicinal mushrooms stimulate neurite outgrowth in dissociated cells of brain, spinal cord, and retina: an *in vitro* study. *Int J Med Mushrooms*. 2015;17(11):1047–1054. doi:10.1615/intjmedmushrooms.v17.i11.40



猴頭菇可幫助減少中風後的腦損傷以及炎症

在這項研究中，科學家們使用動物模型，研究了是否猴頭菇菌絲體可以作為抗炎劑，在缺血性中風後以及其相關的生理機制中提供神經保護的功效。這項研究結果證實了猴頭菇菌絲體及其分離衍生物猴頭素A (erinacine A) 透過抑制 iNOS/p38 MAPK 以及硝基酪氨酸，能夠防止因缺血性損傷所誘發的神經元細胞死亡。

Lee KF, Chen JH, Teng CC, et al. Protective effects of *Hericium erinaceus* mycelium and its isolated erinacine A against ischemia-injury-induced neuronal cell death via the inhibition of iNOS/p38 MAPK and nitrotyrosine. *Int J Mol Sci*. 2014;15(9):15073–15089. doi:10.3390/ijms150915073

猴頭菇含有獨特的抗癌化合物

研究人員從猴頭菇的子實體中分離出了一種新的腦苷脂——腦苷脂E (cerebroside E)，並使用細胞分析試驗法評估了這一成分在多種人類疾病中所發揮的藥用價值。結果表明，腦苷脂E減弱了在LLC-PK1細胞中因抗癌藥物順鉑 (cisplatin) 所誘發的腎臟毒性，並對腫瘤的血管生成展現出顯著地抑制作用。這些結果均反映了腦苷脂E在癌症治療的過程中能夠提供潛在的助益。

在另一項研究中，從猴頭菇乾燥的子實體中分離出了一種新型的凝集素，即猴頭菇凝集素 (*Hericium erinaceum* agglutinin, HEA)。這種物質具有獨特的N端序列、碳水化合物特異性，以及對腫瘤細胞系有效的強大抗增殖活性、對脾細胞有效的強力促有絲分裂活性，和對HIV-1病毒反轉錄酶的抑制活性。HEA在現有的菇類凝集素列表中又增添了一項。

Lee SR, Jung K, Noh HJ, et al. A new cerebroside from the fruiting bodies of *Hericium erinaceus* and its applicability to cancer treatment. *Bioorg Med Chem Lett*. 2015;25(24):5712–5715. doi:10.1016/j.bmcl.2015.10.092

Li Y, Zhang G, Ng TB, Wang H. A novel lectin with antiproliferative and HIV-1 reverse transcriptase inhibitory activities from dried fruiting bodies of the monkey head mushroom *Hericium erinaceum*. *J Biomed Biotechnol*. 2010;2010:716515. doi:10.1155/2010/716515



好「文」成雙！再來一篇吧！



人參

人參具有神經保護功效

人參所含的成分在助益各類神經系統疾病方面顯示出顯著的功效。研究結果得出結論，來自人參的化合物K具有保護神經和增強認知的功效，並且可以降低罹患阿茲海默症和腦缺血動物模型中的炎症生物標誌物。

化合物K也被證明可以增加去甲腎上腺素的水平，因此可以發揮如抗抑鬱藥的作用。研究報告指出，人參皂苷Rb₁可以透過上調5-HT_{2A}受體來預防抑鬱症。

在另一項研究中，研究人員調查了加熱處理後的人參在治療中重度阿茲海默症病患認知障礙所發揮的療效。治療組在認知功能和行為症狀方面皆表現出顯著的改善。其他研究結果還表明，人參皂苷Re、Rg₁、Rg₃、Rb₁、Rb₂以及三七皂苷R₁能夠降低澱粉樣蛋白β肽的濃度，從而有助於預防阿茲海默症。

Ratan ZA, Haidere MF, Hong YH, et al. Pharmacological potential of ginseng and its major component ginsenosides. *J Ginseng Res.* 2021;45(2):199–210. doi:10.1016/j.jgr.2020.02.004

Oh J, Kim JS. Compound K derived from ginseng: neuroprotection and cognitive improvement. *Food Funct.* 2016;7(11):4506–4515. doi:10.1039/c6fo01077f

Heo JH, Lee ST, Chu K, et al. Heat-processed ginseng enhances the cognitive function in patients with moderately severe Alzheimer's disease. *Nutr Neurosci.* 2012;15(6):278–282. doi:10.1179/1476830512Y.0000000027



人參能幫助對抗疲勞和增強身體活動力

人參可作為一種緩解運動疲勞的新興天然成分。研究人員發現，人參寡肽 (GOP) 能夠顯著增長動物模型的強制性游泳時間。他們還注意到GOP增加了動物模型骨骼肌中線粒體生物發生因子的mRNA表達以及線粒體DNA的含量，這表明GOP具有抗疲勞的功效。這些功效可能歸因於骨骼肌中氧化壓力受到抑制，以及線粒體功能得到了提升。

在另一項實驗中，研究人員對人參多醣體的抗疲勞功效進行了研究，並且得出結論，人參多醣體具有抗疲勞的活性，這反映在對疲勞生理標誌物的影響上。

其他研究中，研究人員進行了一項隨機、雙盲和安慰劑對照的試驗，考察了90名特發性慢性疲勞患者服用人參的效果。相較於服用安慰劑的對照組，服用人參4周的受試者身體和精神疲勞均減少，氧化壓力也減少。

Bao L, Cai X, Wang J, Zhang Y, Sun B, Li Y. Anti-fatigue effects of small molecule oligopeptides isolated from *Panax ginseng* C. A. Meyer in Mice. *Nutrients*. 2016;8(12):807. doi:10.3390/nu8120807

Wang J, Li S, Fan Y, et al. Anti-fatigue activity of the water-soluble polysaccharides isolated from *Panax ginseng* C. A. Meyer. *J Ethnopharmacol*. 2010;130(2):421-423. doi:10.1016/j.jep.2010.05.027

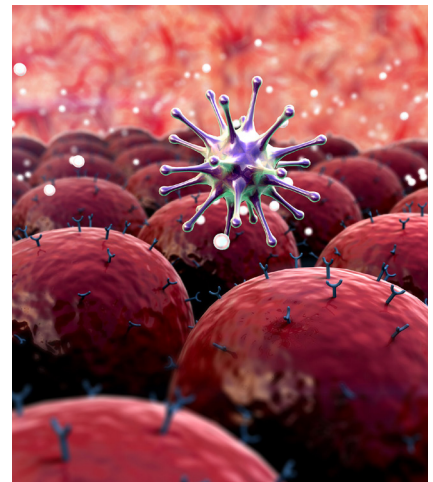
Kim HG, Cho JH, Yoo SR, et al. Antifatigue effects of *Panax ginseng* C.A. Meyer: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. *PLoS One*. 2013;8(4):e61271. doi:10.1371/journal.pone.0061271

人參與癌症

人參已被證明有助於改善化療患者的健康狀況，減少癌症治療的副作用，並增強某些治療藥物的效果。人參皂苷可以調節與炎症、氧化壓力相關，以及與癌細胞的血管生成、擴散轉移、和幹/祖細胞樣特性相關的信號通路。一項綜合分析的結果指出，攝取人參與癌症罹患風險的顯著降低有關，而且這種影響不限於特定的器官。

Wong AS, Che CM, Leung KW. Recent advances in ginseng as cancer therapeutics: a functional and mechanistic overview. *Nat Prod Rep*. 2015;32(2):256-272. doi:10.1039/c4np00080c

Jin X, Che DB, Zhang ZH, Yan HM, Jia ZY, Jia XB. Ginseng consumption and risk of cancer: a meta-analysis. *J Ginseng Res*. 2016;40(3):269-277. doi:10.1016/j.jgr.2015.08.007





西洋參能夠改善與癌症相關的疲勞

以安全有效的干預措施來改善癌症相關的疲勞 (CRF) 很有必要，因為CRF是一種普遍的、令人痛苦的、對人體活動構成限制的症狀。一項涵蓋來自40個機構的364名參與者的隨機雙盲試驗發現，相較於安慰劑對照組，人參受試組在8周時的CRF症狀出現了顯著性差異的改善。報告指出，相較於已完成治療的患者，接受積極癌症治療的患者獲益更大。使用西洋參沒有出現明顯的毒性。

Barton DL, Liu H, Dakhil SR, et al. Wisconsin Ginseng (*Panax quinquefolius*) to improve cancer-related fatigue: a randomized, double-blind trial, N07C2. *J Natl Cancer Inst.* 2013;105(16):1230–1238. doi:10.1093/jnci/djt181

人參皂苷Rb₁在實驗性缺血性中風樣本中能夠發揮神經保護的作用

缺血性中風是最常見的中風類型。研究已發現人參中的生物活性化合物人參皂苷對神經系統具有多種藥理作用。在這項研究中，科學家們評估了人參皂苷Rb₁ (G-Rb₁) 的功效及其在實驗性缺血性中風中的神經保護機制。研究結果表明G-Rb₁具有潛在的神經保護功效，可能發生的機制是抗氧化、抗炎，以及增強神經新生、能量代謝和腦部血液循環等。

Shi YH, Li Y, Wang Y, Xu Z, Fu H, Zheng GQ. Ginsenoside-Rb₁ for ischemic stroke: a systematic review and meta-analysis of preclinical evidence and possible mechanisms. *Front Pharmacol.* 2020;11:285. doi:10.3389/fphar.2020.00285

人參皂苷抗癌功效以及治療潛力的系統性回顧

體內和體外的研究皆顯示，人參的主要活性成分人參皂苷透過改變各種信號通路和基因表達來抑制多種癌症的生長及擴散。對於人參皂苷的抗癌最新研究是在癌細胞系和動物模型中進行的。人參皂苷不僅透過限制癌細胞的增殖、存活力、侵襲和遷移，而且透過促進細胞凋亡、細胞周期停滯和細胞自噬來發揮抗癌和抗轉移的特性。人參皂苷可以逆轉或抑制獲得性化學抗性，從而提高化療患者對藥物的敏感性。綜上所述，許多研究都已證實人參皂苷能作為有效的抗癌作用劑。儘管如此，這方面仍然需要科學家們進行更多的研究。

Hong H, Baatar D, Hwang SG. Anticancer activities of ginsenosides, the main active components of ginseng. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2021;2021:8858006. doi:10.1155/2021/8858006



人參所含的人參皂苷可增強體能和心臟功能

迄今為止，已發現了約200種不同的人參皂苷。然而，人參皂苷的含量可能會因人參的種類、收成時間、植株的年齡以及其他許多因素而有所不同。研究人員在動物模型中研究了人參皂苷Rb₁對疲勞綜合症的藥理作用，並報告了這種成分有效的抗疲勞功效。這類增強能量的效果，是透過抑制骨骼肌的氧化壓力和改善能量代謝來實現的。人參還可以下調羥基自由基和脂質的過氧化反應，並能夠在運動鍛煉的過程中促進線粒體的活性。



其他研究表明，人參的活性成分可以增加血液循環，並幫助調節血脂。在心血管系統中，鈣離子在調節收縮以及細胞內信號傳導方面發揮著關鍵的作用，這對心臟功能而言至關重要。多項研究均顯示，人參皂苷可以抑制鈣離子的進入，從而改善心臟功能。

Ratan ZA, Haidere MF, Hong YH, et al. Pharmacological potential of ginseng and its major component ginsenosides. *J Ginseng Res.* 2021;45(2):199-210. doi:10.1016/j.jgr.2020.02.004

科學研究講求專業知識的判斷與嚴謹的執行過程，研究方法繁瑣而力求精準，任何微小的差異皆會極大地影響到研究結果。本專欄單純提供簡短的研究總結以利大眾理解，不應以此作為自我診斷、治療的依據。



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。

此刊物的中英文版內容若有出入，請參閱英文原版為準。