



永燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



7月-9月 2022

二代經營 傳承與創新

鑽石經理鄭全淵・陳若淮伉儷專訪



鄭全淵・陳若淮伉儷小檔案

來自：台灣

專長&嗜好：程式設計、書法&電影、看書

夢想：跟著丞燕、陪著夥伴，環遊世界

與丞燕同遊：德國、澳洲、三亞、皇家加勒比遊輪

頂著鑽石經理楊雪桂的兒子與媳婦的光環，新科鑽石全淵與若淮夫婦在經營丞燕事業上，因有媽媽當開路先鋒，一路走來或許比別人來的幸運，但他們的努力卻不比別人少，因為他們知道雖然贏在起跑點，但若自己不夠努力，則無法獲得肯定與走得長遠。身為二代經營者，他們看準：「健康產業永不退流行，因唯有健康才能活出精采人生，營養免疫學更是走在時代潮流前端。因媽媽的關係，讓我們能遇到可以世代傳承的丞燕事業，真是何其幸運。」

在台灣科技產業工作，擔任軟體工程師的全淵，有著人人稱羨的職業及豐厚的收入，但時常夜以繼日的工作及身處高壓的環境，反觀看到媽媽在丞燕，每天開心分享營養免疫學，還能隨著丞燕環遊世界，這時全淵領悟到：「再成功的事業也比不上健康的身體，被動收入創造財富自由的魅力，更是顛覆傳統用勞力換取金錢的思維。」因此，全淵利用工作之餘經營丞燕事業。

而丞燕也是牽起全淵與若淮的那條紅線，還沒接觸丞燕之前，若淮身體體質並不好，全淵就是藉由分享營養免疫學而娶得美嬌娘。若淮更在懷孕時，認真了解這門科學，生了兩個健康的丞燕寶寶。小孩在她的身教下，丞燕產品已經在孩子的生活中如影隨形，若淮談到：「這次看到兒子高中畢業典禮的照片，旁邊放的不是年輕人喜愛的手搖飲或是可樂，而是丞燕產品——清燕茶。」讓她感到欣慰，兒子也在滿18歲即加入丞燕事業，成為團隊的生力軍。

「在我們的團隊中囊括老、中、青三代，我們保留了傳統，重視教育扎根、珍惜人際互動、團隊彼此信賴、樂於健康分享、善於個人化服務。另一方面善用數位平台及社群媒體，結合線上與線下，更貼近年輕族群。」經營丞燕事業的這條路上，承襲媽媽雪桂的領導風格，又加入第二代的思維，全淵與若淮不斷的修正及調整，在傳承與創新中，找到之間的平衡點，以迎合各世代的需求。

全淵自我剖析：「自己是一位個性隨和熱心助人的人。」他眼中的若淮則是自律甚嚴，凡事盡力做到最好。兩人彼此相互扶持，再加上媽媽雪桂的協助，在團隊中，他們總是相互救援，互相搭配，沒有具體的分工，只有互相成為對方的神隊友，一同帶領團隊勇往直前。



他們時常會詢問新進夥伴：「你未來想過怎樣的生活？如果想過普通的生活，所遇到的挫折也會很普通。世界很公平，當你想要過最好的生活，上天給的考驗強度也會最強，只要你做足準備應戰，短暫的挫折與困境，將會是學習經驗的好機會。」若淮補充：「夥伴遇到挫折，團隊會是他們最好的情緒出口，大家彼此分享經驗，有時透過抒發，藉由分享獲得安慰。」她也時常告訴夥伴：「要堅持自己的初衷與信念，時間不會停止運轉，過去的就讓它過去，人要往前看。」

35年的丞燕對全洲的意義，他以堅定的話語闡述：「代表著歷史的累積。以營養免疫學，帶給世人健康與智慧的初衷，在歷經多年環境的快速變遷，丞燕並沒有因此被市場淘汰，反而成為市場的主流，讓我們見證到昭妃博士的遠見；而昭妃博士35年來始終如一，不間斷的以教育為終身職志，是一位值得我們敬重的科學家。時間可以證明一切，也印證了我們的選擇。」若淮更說到：「丞燕是一個幸福企業，帶給我們經濟及時間自由、健康生活及滿滿的安全感，更可跟著丞燕環遊世界。」

「多接近成功者」是他們多年來的成功秘訣。「有人因堅定的相信，最終看見自己想看到的未來，反觀有人則是看見才會相信，缺少了堅持的精神，容易半途而廢，永遠看不到想看到的，也就無法走到最後。夥伴們可以自我檢視，你想要成為哪一種人？」

事業要永續經營，必須保有源源不絕的動力與生命力。「跨世代的共融，我們希望透過共學、共享、共創雙贏，傳承愛與希望，一起讓這個事業代代永流傳。」全洲與若淮自我期許，期盼扮演好傳承與創新的角色，與夥伴共創美好未來。

人生箴言——「人生的輝煌靠自己創造。」

真誠以待 樂齡學習

鑽石經理賴彩蓮專訪



賴彩蓮小檔案

來自：台灣

專長 & 嗜好：親和力、換位思考 & 閱讀、交朋友與人結緣

夢想：跟著丞燕遨遊世界

與丞燕同遊：法國、西班牙、日本、印度、皇家加勒比遊輪

65歲在台灣已達到法定的退休年紀，在傳統行業只能被迫退休、安享晚年。但新科鑽石賴彩蓮卻憑藉著自己的信念——以身作則，在65歲登上丞燕最高聘階，印證「學無止盡，活到老學到老」的道理，她笑著說：「在丞燕只有越活越年輕，因為每天都在做喜歡做的事，分享營養免疫學就如同佈施，我要將在丞燕所學到的健康知識，分享給更多需要的人。」從彩蓮身上看到了樂齡學習的最佳寫照。

回憶當初是如何與丞燕相識？只能說冥冥之中自有安排，彩蓮年輕時在中國醫藥大學圖書館工作，因工作關係閱讀過無數的研究期刊及書籍，其中有一本館內藏書《打造黃金免疫力》，淺顯易懂的健康知識，讓她印象深刻，意外牽起了與丞燕的第一次接觸，從書中獲得營養免疫學知識，也認識了陳昭妃博士。文章中提到，每個人與生俱來就擁有一個世界上最好的醫生——免疫系統，這個觀念對她來說很新穎、也令她震撼。「因為在十幾年前，健康意識觀念並不普及，大家對『亞健康者』並不在意，理所當然的認為藥物就能治癒疾病。」

幾年後因罹患癌症，彩蓮在偶然間接觸了丞燕夥伴，才知道陳昭妃博士不僅寫書、開創營養免疫學理念，還將理念落實，提供方便的丞燕產品。因有書的第一次接觸，彩蓮在夥伴的引領下，第二次接觸到丞燕更是如獲至寶，彩蓮發了一個心願，如果她能度過一次又一次的身體難關，她願意終身像傳教士一般，分享營養免疫學。

老天爺總是心疼誠心誠意的人，彩蓮旺盛的求生意志，不僅賦予身體生命力，更讓她幫助更多與她同病相憐的人。彩蓮對於活著的感恩，反而將之化為動力，珍惜每次的機會。她廣結善緣，用真誠征服了所有的人，也讓她在新冠疫情期間，雖然少了實體活動的加持，但透過線上活動，丞燕事業更上一層樓，進階到鑽石經理，她許諾：「丞燕是一個尋求共好的團隊，不僅自己成功，也要扶植其他夥伴，大家一起成為丞燕最閃亮的一顆星——鑽石經理。」

人不可能永遠都一帆風順，難免會遇到挫折，如何越挫越勇？彩蓮認為：「心態很重要，做任何事都要真誠，心存善念，只要能讓別人看到你的真誠，不管對方接不接受都不重要，因為凡走過必留下痕跡！人生如同耕作，只要努力耕耘，就一定會有收穫，這個收穫不一定是在當下。領悟了這個道理，就不會因挫折而沮喪，我總是以此與夥伴相互勉勵。」



「其實丞燕不僅帶給我健康，也讓我擁有自己的事業，更讓我結交到許多朋友，最重要的是讓我感到人生更加有意義。」彩蓮感恩能遇到丞燕，認識如同家人般的團隊，總是相互勉勵、彼此扶持。「在丞燕最開心的時候，就是每次成功挑戰公司的獎勵辦法，除了再次證明，自己的努力，更可跟著丞燕遨遊世界，印象最深刻的就是丞燕30周年舉辦夢幻遊輪獎勵旅遊活動，這是我人生第一次登上遊輪，六天五夜丞燕客製化行程，處處可看到公司的巧思，貼心與用心在每一個行程細節，更是讓我永生難忘。」

「現在全世界正面臨新冠病毒的侵襲，病毒無情卻很公平，不分你我，無差別地攻擊人類的健康，但每個人的反應卻不盡相同，有些人無症狀、有些人如同感冒、有些人因而留下後遺症，很遺憾的還有些人因此喪命，大家經過這次疫情的衝擊，更加重視預防勝於治療，也讓丞燕營養免疫學更易被大眾所接受。」在彩蓮眼裡，危機就是轉機，新冠疫情讓許多人失去健康，也讓很多人失去工作，然而卻凸顯了丞燕事業的優勢。

「做，就對了！」是彩蓮給還在猶豫或是新進夥伴勉勵的話。「凡事去做了才有機會，機會是留給勇於嘗試的人，如果總是停留在想的階段，因害怕失敗而不付諸行動，你永遠無法嚐到成功的果實有多甜美。」彩蓮因丞燕賦予她新的生命力，她希望以自己的親身經歷，激發起夥伴們的鬥志：「我65歲成功挑戰鑽石經理，你還在猶豫什麼？」

人生箴言——「凡事坐而言不如起而行。」

一份充滿愛、被信任的事業

丞燕人 Iris Huang Hong 專訪



Iris Huang Hong 小檔案

來自：美國

專長 & 嗜好：唱歌、旅遊、分享

夢想：環遊世界、認識的人都保持健康

與丞燕同遊：香港、越南、西班牙、

皇家加勒比遊輪、愛爾蘭

「我是2016年8月份加入的丞燕，同年的10月份我參加了丞燕的29周年年會。這個年會改變了我人生今後的路。因為在那裡，我看到了一群朝氣蓬勃的丞燕人，他們很快樂、很熱情。這樣的氛圍其實我很多年都沒有見過、沒碰過了。突然間我就覺得，啊，我真的很羨慕他們！」接受採訪的Iris Huang Hong，回想起當初篤定地選擇跟隨丞燕開創事業的情境，語氣中依然充滿了感動與喜悅。

Iris進一步分享道：「更重要的是，在年會上我親眼看到了陳昭妃博士。因為之前都沒見過她本人，都是在聽別人講，或者在視頻、網路上看到，就沒有那麼真實。然後在那個年會上，我聆聽到了昭妃分享她的創業故事，其中就講到了一位想要打造更健康生活的媽媽的故事，這讓我非常感動，因為我也是媽媽。那時候我就感覺到，丞燕不僅僅擁有卓越的產品，它更可貴的是擁有著無限的愛心，這是一份傳愛的事業。就在那個時候，我的心裡就默默地許下諾言，我要跟隨昭妃博士，將營養免疫學傳播出去。然後也就是在那個時候，我立志全情投入地開展我的丞燕事業。」

從經營實體店的老闆轉戰丞燕事業，Iris坦言：「在加入丞燕之前我經營傳統生意，並且已經擁有一間實體店8年了；但我的時間非常不自由，幾乎沒有時間去自己想去的地方！後來加入丞燕公司，讓我了解到分享事業的靈活性，不需要只待在同一個地方，也不需要支付租金等費用。」通過不斷在丞燕的學習和努力分享，Iris擁有了一份穩定的收入，並且還可以幫助夥伴們一起成長，特別是看到夥伴的成功時，她感到非常有成就感，這是在她以前的行業無法感受到的。

「環遊世界是我從小到大的夢想，我希望有一天可以實現財富自由，然後帶著家人們一起環遊世界！——而在丞燕我通過努力地工作每年都可以享受公司的免費獎勵旅遊，讓我提前實現了環遊世界的夢想，每年都有機會和夥伴們一起出遊、開闊眼界！」

談起最初分享丞燕事業時的情境，Iris回憶道：「我覺得我的優勢是善於與人溝通，由於經營實體店生意都是需要與顧客溝通交流的，透過與他們的交流我了解到各種各樣的人生，與此同時我會設身處地的去分析他們的問題，然後分享對他們有幫助的東西。」

Iris也把這份優勢和真誠帶入了丞燕事業。「記得我第一次和人分享健康生活的理念時，我當時並沒有非常專業的知識，我只是把對方當成一個朋友，然後發自內心地和她分享我所了解到的東西。讓我很意外的是，作為一個陌生人，她選擇相信我、接受營養免疫學，並且與我一起開始分享這門健康的科學；她也推動了我經營事業的信心和決心。」這件事也讓Iris深刻地意識到，專業知識很重要，但很多時候一顆真誠善良的心也非常重要。



「只要我們用真心去對待每一個人，對方就一定可以感受得到，並且選擇相信我們，從而開始經營這份事業。」她由衷地感悟到。

Iris也想和夥伴們分享一些自己經營丞燕事業的體會與心得：「選擇改變也許是艱難的，每個人都有自己的弱點，我們也都會遇到孤獨無助的時刻；但是我們要相信，這樣的時刻並不是為了打倒我們，而是為了讓我們學會更加堅強地面對！無論成敗，我們都有理由為自己喝彩！不是井裡沒水，而是挖得不夠深；不是成功來得慢，而是放棄得太快！任何時候都不要畏懼前行，團隊和公司永遠是我們堅實的後盾，堅持就是勝利！」

在經營丞燕的5年多裡，Iris深刻地感受到陳昭妃博士為人類健康所做的貢獻以及所肩負的使命，也更加清楚地看到了丞燕分享事業的美好願景。「認識到丞燕是我的福氣，我願意成為營養免疫學的傳播者。世界上如果因為我而多了一個了解營養免疫學的人、多一個了解完整植物性食物助益的人，我會覺得我的一切努力都是值得的！在這五年多的時間裡我也遇到了很多志同道合的夥伴，我們的團隊在不斷地壯大，每一個人都在為各自的夢想努力打拚著，我們很幸運選擇了對的方向，我相信一定能贏得好的回報、相信未來會有更多的人成為傳播營養免疫學的一員！」

人生箴言——「生命的意義在於不斷前行，成功在於比別人多堅持一分鐘！」

丞心傳愛的事業 助力夢想成真

丞燕人陳美雲專訪



陳美雲小檔案

來自：新加坡

專長&嗜好：瑜伽、探索親近大自然、閱讀、旅遊

夢想：更健康、富裕、快樂的卓越人生

與丞燕同遊：義大利、西安、美國、韓國、皇家加勒比遊輪、大阪、三亞

「對我而言，丞燕最打動我的地方就是『丞心傳愛』。因為我在打工的十多年中，從來沒有接觸到這樣一份職業，是可以把自己建立的事業王國輕鬆完整地傳承給下一代，並且還能讓下一代獲得無價的健康生活理念！」接受採訪的美雲Raine，微笑地分享她的丞燕故事。

「昭妃博士是最棒、最直接的榜樣，我們看到了她的事業接力棒已經傳到了第二代領袖的手中。丞燕大家庭裡面這樣的例子也比比皆是，我看到了很多夥伴把事業的薪火傳給了下一代；我最感動的就是看到父母、孩子，三代同堂一起去旅遊，然後五個兄弟姐妹，有三個都在丞燕大家庭裡面，這讓我更加篤定了自己選擇了一條正確的道路。」

心態樂觀、積極向上的Raine總是面帶親切的微笑，如今的她全職做分享，已經在這個事業平臺上拓展出自己的一片天地，在回顧這段旅程時她也和我們講述了其中的曲折與起伏：「早在我中學的時候，就因為媽媽使用產品而第一次接觸到了丞燕，我記得當時的丞燕夥伴還在我家播放了昭妃博士在北京接受訪問的視頻。第二次輾轉再次接觸丞燕，已經是12年後的事情了，在2007年，同事和我分享丞燕的產品，但是我有接受嗎？不，我反而是逃之夭夭！直到第三次再與丞燕相遇，懷著對產品的無盡熱愛，我才最終加入了丞燕大家庭！」

所以當自己分享事業時，如果遇到反對和拒絕，Raine的心態也超好，她說：「畢竟看看我自己，也不是第一次就接受，輾轉了3次以後才與丞燕真正結緣。面對拒絕以平常心對待就好，只要不斷地堅持『再來一次』就可以。拒絕我們的人可能因為還不夠了解，還沒看到其中的價值。我們只需掌控自己可以掌控的！」Raine也因此想和所有夥伴們分享她對「夢想」與「堅持」的認識：「人因夢想而偉大，夢想是你的老闆，不管你有多大的夢想，只要堅持不懈，丞燕都可以圓你的夢！」

新冠肺炎的大流行凸顯出丞燕靈活工作時間和辦公地點的優勢；Raine也充分利用這些優勢、善用網路平臺來助力自己的事業。「現在很多人經常會刷電腦、刷手機。我們丞燕人是卓越生活的教練，所以我不管去到哪裡，比如和家人去宅度假，我都會利用社交媒體平臺及時發布動態，和大家分享卓越的生活方式。這不僅能做到邊生活、邊工作，也可以在無意間就吸引到人，讓人們主動地閱讀我在社交平臺上發布的內容，無形中也就主動地了解了事業的信息。這是我非常喜歡和享受的一個方面。」



在丞燕的十幾年間，Raine要感謝的人有很多很多，其中最要感謝的就是昭妃博士：「昭妃博士開創了一門預防科學，給每個人都創造了一個白手起家的機會、一份倍增事業的平臺，而且她的一席話也為我的育兒理念鋪墊了堅實的基礎：『孩子要的不是一個犧牲者，而是一位領導者』——這指導著我為人父母的點點滴滴，促使自己不斷走向優秀、讓孩子們也成為這份事業的受益者！」

另一位Raine要感謝的人就是自己的媽媽。「因為媽媽是帶團的，我從小就跟旅遊結下不解之緣，跟著媽媽環遊馬來西亞。在2014年全職經營丞燕後，幾乎所有的獎勵旅遊我都沒有缺席，從而有機會在2017年第一次帶著媽媽體驗了丞燕30周年慶的豪華遊輪，接下來還帶著媽媽去了日本大阪、中國三亞等。小時候，媽媽帶著我跟兄妹們環遊馬來西亞，長大了我終於有機會帶著媽媽周遊列國！感恩我做了對的選擇，讓我們成功的速度，比父母老去的速度更快！」Raine還要感謝她的導師們、家人、團隊、丞燕公司，大家一路以來的互相鼓勵、勉勵、同心協力，才讓自己的夢想一步步成真，朝著卓越的生活不斷邁進。

展望未來，Raine希望可以吸引並帶領更多的年輕一代，協助他們去創造想要的卓越、自由人生；也希望能夠幫助更多志同道合的夥伴，追逐夢想、贏得完滿的人生！「還有，跟著丞燕的腳步周遊列國，我可以帶著媽媽、老公、孩子、家人、夥伴們繼續去探索人生，環遊世界！」Raine充滿期待地笑著說。

人生箴言——「選擇大於努力，創造卓越人生！」

預防腎臟疾病



腎臟是兩個扁豆形器官，位於背部肋骨下方，脊柱左右兩側各一個。雖然很小，但它們在保持體內平衡和健康方面有著至關重要的作用。如果腎臟不健康，身體的許多功能將無法正常運作。

腎臟的功能

腎臟的主要工作是過濾血液、清除廢物和控制身體的水分量，並維持血液中水、鹽和電解質（如：鈉、鈣、磷和鉀）的健康平衡。透過排尿控制存留在體內的物質，腎臟能很好地維持這種平衡。如果體內的水分太多，就會排出較多的尿液。如果某

種電解質太多，那麼就會將較多的電解質排除到尿液中。相反地，如果電解質太少，腎臟就會讓它留在體內，不會進入尿液。

多米諾骨牌效應

一旦腎臟開始衰竭，身體的其他器官就會像接連倒下的骨牌一般，先後發生問題。

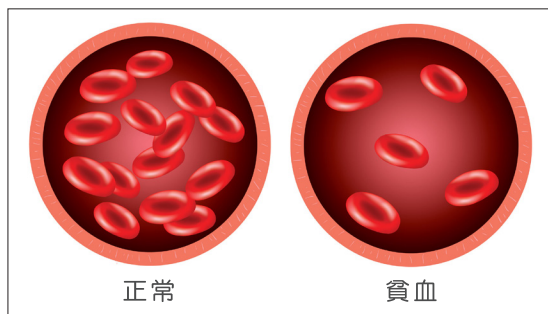
高血壓

由於腎臟控制尿液的排出量，這就意味著它們也控制著體內的水分量，進而控制血壓。腎臟需要大量的血液才能將液體和廢物過濾出體外。因此，如果腎臟感覺到血流量減少，它們就會留住水分、減少尿液的產生。更多的水保留在體內意味著更多的血容量，這意味著更高的血壓。腎臟還會引發一連串的荷爾蒙連鎖反應，使血管不斷收縮和變窄，從而使血壓升高。

腎臟和身體的血壓會相互影響。如果腎臟衰竭，那麼它們將無法適當地調節血壓。它們也將無法排除足夠的水，這將導致體內儲存過多水分，從而導致高血壓。

貧血

腎臟對於紅細胞的生成具有關鍵作用。紅細胞將氧氣從肺部輸送到體內組織，並將二氧化碳帶回肺部，讓人體呼出。當腎臟中的特化細胞（具有專門職能的細胞）感知到氧氣量偏低時，它們會產生促紅細胞生成素（EPO）——一種刺激骨髓產生紅細胞的荷爾蒙。如果腎臟無法正常運作，這類特化細胞就無法產生EPO，沒有EPO，就不能產生新的紅細胞。紅細胞生成減少即會導致貧血。



骨骼脆弱

腎臟有助於將維生素D從非活性形式轉化為可被身體利用的活性形式。身體利用維生素D來吸收鈣質。如果腎臟無法正常運作，那麼身體就無法吸收鈣質。沒有鈣質，想要保持強壯的骨骼對身體來說是不可能的！更糟的是，由於身體依舊持續地需要鈣質，如果沒有從飲食中充分獲取，身體將改從骨骼中提取。這會導致骨骼變得更加脆弱。

心臟問題

腎臟密切地調節血液中鈉和鉀等電解質的平衡。這種平衡非常重要。身體肌肉（包括心肌）的收縮即仰賴於鈉和鉀的流動。如果血液中的電解質平衡受到擾亂，例如：發生於腎臟疾病患者，就可能會造成心律失常（心律不整）。

痛風

腎臟疾病亦可能導致痛風。如果腎臟無法正常過濾掉尿酸，尿酸就會在體內聚積並導致痛風。

關於腎臟的有趣事實

- 健康的腎臟每分鐘可以過濾約半杯血液，每天則可以過濾全身的血液約40次。
- 一個人可能會失去高達90%的腎功能而毫不自知！



「沉默」殺手

腎臟的「工作表現」可說是無與倫比地高效。就算只有一個腎臟的人（無論是由於器官移植還是生而如此），依舊可以過上正常、健康的生活。事實上，人體只需要腎臟的一小部分如常運作即可，因為即使出現任何的功能損傷，身體與腎臟都非常擅長互補。但這也意味著，當一個人顯現出腎臟疾病的症狀時，病情通常已經十分嚴重了。

根據美國國家腎臟基金會的報告：在美國，超過七分之一的成年人患有腎臟疾病；90%的慢性腎病患者不知道自己患病；5名患有嚴重腎病的成年人中就有2名不知道自己罹患此病。

這很不幸，因為治療腎臟疾病的關鍵就是及早發現！腎臟疾病很容易被忽視，因其症狀十分微妙、難以辨別：

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 更頻繁地排尿• 疲勞、虛弱• 食慾不振、噁心• 手臂、腳踝和/或腳部腫脹• 睡眠問題• 發癢• 呼吸急促 | <ul style="list-style-type: none">• 眼睛浮腫• 注意力不集中• 肌肉抽搐或抽筋• 高血壓• 尿中帶血• 尿中帶泡沫 |
|--|--|

導致腎臟疾病的成因

糖尿病

在美國，糖尿病是腎臟衰竭的最常見成因，大約三分之一的糖尿病患者患有腎病。糖尿病性腎病進展緩慢。在逐步發生的多年病程裡，糖尿病會不可逆轉地損害腎臟中的微細血管和微小的過濾單位。



高血壓

這是腎臟衰竭的第二大常見成因。隨著時間的推移，高血壓會對腎臟內的血管造成過度的壓力並導致損傷。受損的血管無法向腎臟輸送足夠的血液，從而導致腎臟衰竭。

血流異常

腎臟高度依賴於充足的血流。如果沒有足夠的血液到達腎臟，腎臟就會受損。失血過多、血栓、動脈狹窄、斑塊、敗血症、嚴重感染或單純脫水都可能導致低血流量。肝臟疾病和心臟病（如：心臟病發作），也會影響流向腎臟的血流量。



尿道阻塞

如果身體不能排除尿液，那麼本應排出體外的毒素就會聚積在腎臟中並造成損害。任何會使泌尿道阻塞的病症（例如：腎結石、膀胱神經損傷、前列腺肥大和可能導致阻塞的區域內所形成的癌症），都會導致上述情況的發生。

炎症

不受控制的炎症也會導致腎臟損傷。炎症可能由藥物、感染和毒素所引起。有些自體免疫疾病，如：全身性紅斑狼瘡、柏格氏病（IgA腎病）、肉芽腫性多血管炎（GPA）和古巴斯捷氏症候群，都會損害腎臟。

遺傳疾病

有些遺傳疾病會直接或間接地影響腎臟並導致腎臟衰竭。這些病症包括：常染色體顯性遺傳多囊腎病（ADPKD）、眼-耳-腎綜合症（AS）、眼-腦-腎綜合症和法布瑞氏症。

橫紋肌溶解症

橫紋肌溶解症是一種嚴重且可能危及生命的疾病。由於肌肉組織分解，導致肌肉纖維中的內容物釋放到血液中。最常見的成因是過度勞累、藥物、毒素和酒精。肌肉組織的分解會釋放出大量的鉀、磷酸鹽、肌紅蛋白和肌酸激酶。腎臟無法過濾掉所有的這些物質，以致這些物質會聚積在腎臟中，從而造成損害。

藥物

有些藥物會傷害腎臟。例如：一些止痛藥和抗生素會增加腎臟衰竭或進展為腎病的風險。

對於腎臟疾病的誤解

誤解：攝取高蛋白飲食會導致蛋白尿或腎臟疾病

蛋白質不會導致腎臟疾病。但是當腎臟受損時，可能會因此使得蛋白質洩漏到尿液中，從而造成尿液中帶有泡沫。蛋白尿則是尿液中存在過多的蛋白質。



誤解：大豆蛋白質會損害腎臟

腎臟病患者仍需要補充蛋白質！對於患有腎病的人來說，最好的蛋白質來源之一就是大豆蛋白質。

在動物模型試驗中，研究人員發現以大豆蛋白質代替動物性蛋白質可以減緩腎臟疾病的發展。在患有糖尿病性腎病的人中，大豆蛋白質有助於維持腎臟功能。其他研究表明，與會損害腎功能的動物性蛋白質相比，大豆蛋白質可以改善腎臟功能。大豆蛋白質對腎臟造成的壓力較小，還有助於降低血清肌酐水平。最重要的是，大豆不僅僅含有蛋白質，它更含有纖維和其他許多有益健康的物質。

誤解：血液中存在高水平的肌酐就代表著腎臟受損

在檢查腎臟損傷的情況時，醫生通常會檢視肌酐水平。然而，高肌酐水平並不絕對代表著腎臟受損了！

吃太多肌酸會暫時增加血液中的肌酐水平。肌酸是一種在肌肉收縮時幫助提供能量的化合物，而肌酐則是體內的一種廢物。運動員經常服用肌酸補充劑，但這類補充劑會導致血液中的肌酐水平與「被判定為患有腎臟疾病時的肌酐水平」數值近似。肉類也含有肌酸，並會在烹飪過程中轉化為肌酐。因此，吃大量的肉類同樣會增加血清肌酐的水平。

改變生活方式以預防腎臟疾病

控制高血壓

降低血壓的最佳方法是減輕多餘的體重、運動鍛煉、減少鹽攝入量、減輕壓力以及攝取富含植物性食物的健康飲食。喝太多酒會升高血壓！高血壓是最常見的與酒精有關的健康問題之一，因此，別飲酒了！

謹記：保持健康的體重是關鍵。不健康的體重與許多健康疾病有關，例如：高血壓、心臟病和糖尿病。所有的這些疾病都可能會導致腎臟疾病。



保持充足水分

腎臟對體內的含水量極度地敏感。即使是輕微脫水也會使人處於腎臟損傷的最早期階段。

桑拿、熱瑜伽和運動鍛煉似乎都對健康有益，但出汗過多實際上會導致腎結石！因為出汗而流失水分，會使結石化的礦物質聚積在腎臟中。

維持腎臟健康的最簡單方法之一就是保持充足的水分。但不是任何飲料都行！不健康的飲料，例如：汽水，實際上可能會增加30%腎結石的罹患風險。另一方面，茶則可以降低此風險。研究表明，喝茶的人罹患腎結石的風險降低了11%-23%。不喜歡喝水？喝茶吧！

避免菸酒

吸菸和飲酒會損害身體的各部器官，尤其是腎臟。

多吃纖維

富含膳食纖維的飲食可以預防慢性腎臟疾病的進程。研究人員發現，大量攝入膳食纖維能夠促進健康腸道微生物群的生長、增強腸道屏障、減少炎症、並降低血液中的尿毒症毒素（在腎病和腎功能受損患者的體液中所積累的物質）。高纖維飲食可以減緩腎功能標誌物（eGFR）的下降，並降低血清尿素和血清肌酐的水平。



多吃植物性食物

植物性食物不僅含有大量的纖維，還含有大量的植物性營養物質。植物性營養物質可以幫助減少炎症，有些甚至具有抗血管緊張素的作用，有助於降低血壓。

少吃紅肉

紅肉可能會提高腎臟衰竭的風險。新加坡的一項研究發現，人們吃的紅肉越多，罹患末期腎病的風險就越大。與吃最少紅肉的人相比，吃最多紅肉者罹患末期腎病的風險增加了40%。

避免食用人造甜味劑

研究人員發現，過度食用人造甜味劑可能會導致肥胖、代謝綜合症、高血壓、心臟病和腸道菌群改變等病症。一些研究指出，人造甜味劑阿斯巴甜甚至可能對腎臟具有毒性。然而，對於人造甜味劑還需要做更多的研究以釐清其對健康的影響。於此同時，還是建議人們應盡可能地避免食用人造甜味劑。

一些研究還表明人造甜味劑與自體免疫性甲狀腺功能減退症之間存在關聯，這表明人造甜味劑可能是造成甲狀腺疾病發展的罪魁禍首之一。患有甲狀腺功能減退症的人更容易罹患慢性腎病。



避免生病

對身體的任何壓力，尤其是疾病壓力，都會給腎臟帶來壓力。更不用說許多用於治療疾病的藥物（例如：一些抗生素）也會損害腎臟。治療疾病的代價可能是腎功能的衰退。因此，最好的選擇是從一開始就避免生病！

人體器官相互關聯

腎臟是人體內最精細、脆弱的器官之一，卻也是最重要的器官之一。如果腎臟衰竭，其他器官也會隨之衰敗。如果其他任一個器官出現衰竭，腎臟一樣會跟著衰竭。人體中的所有器官都相互依賴，才得以發揮最佳功能。對任一個器官的任何過度壓力都意味著加重其他器官的負擔，因為它們必須收拾殘局。

保持健康的最好方法不是僅關注某一個器官的健康，而是關注整個身體的健康。做到這一點的最好方法是攝取富含多種多樣植物性食物的健康飲食。植物性食物含有人體所需的所有營養物質，包括蛋白質。它們亦含有大量的其他營養物質，如：植物化合物（又稱植物營養素）、多醣體和抗氧化劑，所有的這些都有助於保護和維持健康。



「教育・傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

為未來鋪路

縱觀歷史，打造一個能夠歷經數代人傳承之事物的想法，不斷吸引著無數人以及家族投入熱情、為之行動。人們渴望在家族傳承的基礎上再接再厲，窮盡一生的時光來打造具有恆久價值的事物。

以最樸實的農民為例。他夢想把努力耕作的田地、得之不易的技能和知識，以及優良的聲譽傳承給孩子們。孩子們跟隨父母的腳步，在上一輩奠定的基礎上再接再厲。這不僅是獲得穩定、長期成功的明智策略，還是一種開拓視野、超越自身當前所需和慾望的生活方式。這是一個創造傳承的過程：每一代人具體的工作和職業縮影成一個源遠流長的傳承故事中的一部分，經由世代代跨越時間的共同努力，最後成為彌足珍貴、恆久流傳的傳奇。

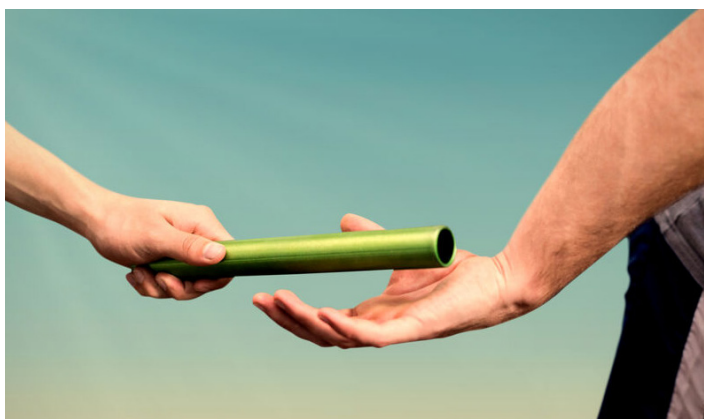


這種身為傳奇篇章中一份子的感覺，即便從事的是最低端的職業或遭遇最困難的境遇，也別具意義和尊嚴。但如今，我們對工作產生了不同的態度。越來越多人認為，工作純粹只是暫時的、短期的。如今，「職業」被視為是一種讓我們度過從成年到退休，並為自己及家人提供必需品及一些奢侈品的謀生手段。換句話說，我們在沒有長期目標的情況下，茫然地用生命換取金錢——再用金錢換取食物、舒適、娛樂以及退休生活。我們在職業生涯中傾注的一切，都會在退休的那一天終結。我們的孩子也將繼續如此的工作模式，持續著相似的過程，終其一生；而他們的孩子將再度重演這一輪迴。

頂多，我們可以把錢留給孩子們，但錢很容易因為一個錯誤的決策或是不走運的市場環境而化為烏有。在這種目光短視的觀念中，一個人眼前看到的就是一切。薪水單或銀行對帳單上貨幣符號後面所跟的數字，幾乎代表了一個人職涯生活所獲得的全部。雇主們非常樂意以這種工作方式為導向，以可替換的、可隨時棄置的員工來構建他們的商業模式，這些員工對工作的最大目的，也就是賺到錢來支付當下的花費罷了。

代代相傳的事業

然而，丞燕事業既不是暫時的，也不會稍縱即逝。在丞燕，你可以在一個立足於資訊時代尖端、且不受變幻無常潮流影響的行業中，打造一個足以世代相傳的事業。健康永遠都是極其重要的。營養更向來都在健康行業中佔有舉足輕重的地位。營養免疫學是丞燕產品的基石，也是推動營養科學向前發展的科學研究先鋒的一部分。在這個恆久不衰的行業中，不斷突破極限的創新研究，使丞燕成為建立代代相傳事業的理想起點。



支持丞燕事業作為「世代相傳事業」願景的重要支柱，並不僅僅是丞燕選擇立足於健康這個行業以及它在研究方面的卓越性，更在於丞燕事業是關於「人與人之間」關係的事業，而不是單純的銷售。這一點很重要，因為僅僅以銷售為基礎的事業，無法輕易地傳承給後代。作為丞燕人而建立的關係，促成的不僅是從銷售產品中得到的收入，更是歷經時間培養和建立的關係所獲得的持久性收入。再者，這種關係可以傳承給孩子們。然後，孩子們將他們自己的關係也帶入到事業中，擴展丞燕事業的寬度，讓事業版圖超越自己能力所及的範圍。你在丞燕打造的事業是一個堅實的基礎，可讓你的孩子、子子孫孫都能在此基礎上持續拓展。

你在丞燕打造的遠不僅止於經濟上的保障：它是一個足以跨越幾代人的故事開端，一個由你開創、家族世代延續下去的傳承寶藏。



時間、智慧、經驗

那麼這個故事會是什麼樣子呢？憑藉丞燕事業提供的日程規劃靈活性，這個故事的開始，可以是你有更多、更多的時間陪伴家人；無論是家人的學校音樂會還是家庭假期，你都能夠隨時陪伴在所愛的人身邊。當家庭成員也是丞燕夥伴，更可以輕鬆地計畫一起出遊、度假——不再需要費心計算假期天數或申請休假。只需根據自己想要的日程，規劃、預訂和享受假期即可。

但丞燕事業不僅僅是擁有更多優質的家庭時光。在創業的過程中，孩子們從小看著你建立家族事業的過程，並且透過你這個實際的例子學習到：工作並不一定只能是藉由長時間的勞作來換取那一個月的薪水。當你建立起自己的商業團隊，你的整個家庭都將從認識新朋友、以及聆聽新朋友的故事——這些豐富的經驗中得到成長。在事業自然發展過程中所產生的種種曲折，將使每晚家人們餐桌上的對話變得生動而富有教育意義，讓家人們有充足的機會接受到寶貴的人生課程。

與每個丞燕家庭一樣，健康和營養將成為你的家庭中重要的議題以及學習方向，你和家人們將終生受益於這些有用的知識。透過你，家人們還將看到其他人是如何從營養免疫學中受益——他們的健康獲得恢復、改善以及呵護。隨著孩子們的成長，有些孩子可能會顯露出對這份事業的渴望並蘊露出這方面的才能。



如果是這樣，他們是幸運的——無需等到接受多年的學校教育後才跟隨你的腳步，他們可以在你的指導下立即開始。你的孩子在許多方面都將比同齡人掌握更多的先機和優勢。一方面，身為丞燕人的父母很早就讓他們的孩子接觸到關於丞燕事業的基礎知識。孩子們面對的是從小耳濡目染、早已熟悉的知識和產品，與他們一起共事、一起打拼的，也是那些已經相識多年的人。更重要的是，有你為他們提供教育和訓練。孩子們將透過你的事業經驗和知識獲得全方位的培養，而不是在其他人的公司，從一個毫無經驗、隨時可能被替換掉的底層員工做起。作為你的孩子，他們可以順利地融入你現有的事業體系和團隊中。

丞燕永遠不會讓你失望！

丞燕是讓你的家庭變得更加親密的一股推力，因為家人們可以一起工作、一起休息、一起旅行。丞燕事業拓展之路上，處處是機會讓你與家人們共享回憶——從日常的會議、定期舉辦的團隊拓展活動，到將你和家人帶往充滿異國風情的全球各地、與丞燕大家庭會面的丞燕年會。當孩子們接手你所開創的丞燕事業，你大可高枕無憂，因為你已經給家族留下了遠比金錢更有價值的傳家寶藏。



在丞燕，你可以打造一個富有彈性、持久永恆的事業，教導至親至愛的人正確的營養與健康知識。這是一份有益於家庭的事業，同時，也會由於各個家庭獨特的思考角度以及帶來的人脈關係而變得更加強大。這是一份不僅能夠經得起時間考驗，更是能夠代代相傳、永續繁榮的事業。這是一份講述了一位明智開創者故事的事業——他的眼光超越了當下所需，留下了能夠持續造福後代經營者的寶貴遺產。



「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。

讓自己看起來更年輕



我們總想要表現得符合實際年齡，但外表最好看起來愈年輕愈好。對於坊間那些宣稱能對抗晚期糖基化終產物 (AGEs) 的產品，或是能抗老化的臉部滾輪和臉部按摩或表情運動，好奇這些是否真的有用嗎？讓我們來一探究竟！

對抗晚期糖基化終產物 (AGEs)？

談到肌膚保養，每個人都伸長脖子期盼著市場上又推出什麼「劃時代新產品」。現在，就有一些產品聲稱連AGEs都可以對抗！

什麼是糖化和AGEs，它們為什麼不好？

糖化是糖與蛋白質、氨基酸或脂質結合的過程。一旦它們被連接起來，就會形成晚期糖基化終產物 (AGE)。這類物質對肌膚有害，因為膠原蛋白一旦糖化，就會變得更硬、脆化容易斷裂，且沒辦法再以應有的方式支撐我們的肌膚，使得肌膚失去緊緻感並產生更多的皺紋。

AGEs產生的原因是什麼？

當體內的血糖水平變得異常地高時，AGEs就會形成。高血糖水平會增加發生糖化的機率。身體通常能夠很好地處理AGEs的形成——畢竟這是一個自然過程。然而當體內糖分過多時，問題就會浮現。

AGEs會使膚色變得黯淡嗎？

有些產品宣稱，因為食物中的糖經過加熱熬煮之後會變焦成棕色，所以我們皮膚中的糖也會在遇熱或陽光照射後，變成跟焦糖一樣的棕色！雖然食物經由加熱或燒烤而變成棕色的這個過程裡確實會產生AGEs，但來自陽光照射的熱能並不會使皮膚中的糖分變棕色。皮膚不是煎鍋裡的牛排！我們的皮膚會變黑，是因為來自太陽的紫外線 (UV) 會增加肌膚中的黑色素。

預防AGEs形成的最佳方法是什麼？

預防AGEs形成的最佳方法就是攝取健康的飲食！告別垃圾食物和飲料，例如：蛋糕、餅乾和汽水。這類食物幾乎沒有營養價值，但熱量卻很高。如果想要滿足內心對甜食的渴望，那就多吃些水果吧！水果的含糖量遠低於垃圾食物，而且還很健康！多吃水果和蔬菜甚至可以幫助控制血糖水平。較低的血糖水平意味著AGEs水平亦較低。然而，這並不意味著餐桌上永遠見不得任何甜品、一點兒都吃不得。在特殊場合或節慶假日時偶爾放縱一下是沒問題的！有時候，我們還是需要在生活中給自己來點小樂趣！

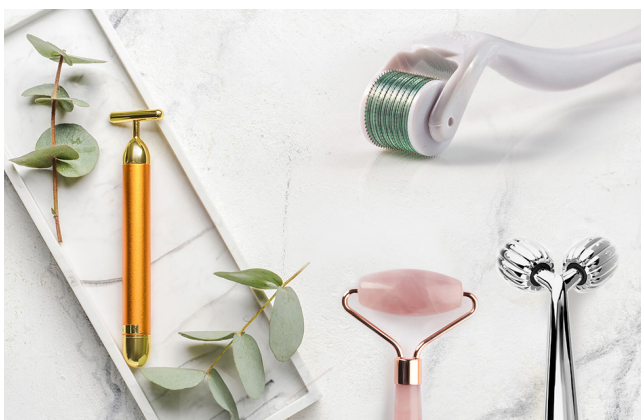


護膚面霜可幫助預防肌膚中的AGEs形成嗎？

現在有許多號稱可以特別針對肌膚中AGEs的護膚品，可惜，聽聽就好！這類產品其實做不到！關於這類護膚品的有效性、甚至它們究竟是否具有任何作用的研究數據非常有限。這類護膚品不僅無法深入穿透肌膚、更別提能直達膠原蛋白纖維。再加上，它們的價格往往貴得讓人吃不消！辛苦賺來的血汗錢大可以花在購買更多真正有助益的蔬菜水果，沒理由花這些冤枉錢！

臉部滾輪 vs. 手指按摩

市面上有各種各樣的美容產品，眼巴巴地競相等著「按摩」我們的臉。通常，這些產品帶有使用說明，例如：僅向上滾動或按摩特定一段時間。最受歡迎的產品之一是臉部滾輪。這類美容工具有表面光滑的圓形寶石或水晶，用來在臉上「滾動」。



很多人總以為臉部滾輪有助於改善血液循環和淋巴引流。但實際上運用我們的手指來按摩也能獲得相同的好處。輕微地按摩可改善血液循環和淋巴引流。然而，過度地按摩臉部就弊大於利了！商人們明白一個道理：要大家直接用手指按摩臉部賺不到什麼錢；但出售水晶和其他寶石製成的臉部滾輪，那可是財源滾滾、商機無限！

有些人還會說臉部滾輪能幫助促進肌膚對護膚品的吸收。科學事實是，大多數的護膚品都不會被吸收；它們只是停留在肌膚表面。不管以臉部滾輪、或用手指用力按摩臉部都無助於吸收。滾輪的材質和石頭的種類也不會影響肌膚對護膚品的吸收度。那麼，所謂的「滲入」或「揉入」的感覺會發生嗎？說穿了，那只是產品自然地風乾掉了。最終，大部分的護膚品會隨著死皮細胞一起被洗掉或剝落。



「不苟言笑」的撲克臉？！

對非手術性去皺、拉皮的研究則聚焦在臉部表情運動上——這類運動旨在幫助我們看起來更年輕並擺脫皺紋。但是這種透過運動或「塑型」臉部肌肉以防止皺紋的想法是完全錯誤的。運動臉部的肌肉實際上會導致皺紋。例如：嘴巴周圍形成的紋路是由微笑引起的微笑紋。額頭上的凹槽狀紋路（抬頭紋）是水平的，因為前額肌肉會做向上拉提的動作。眼睛周圍的皺紋則是眯眼睛這個動作所造成。這些臉部肌肉長時間的反覆運動都會導致上述的這些皺紋。事實上，這就是很多人注射肉毒桿菌的原因——將肌肉固定在某個位置不動，從而最大限度地減少引起皺紋的運動。所以，如果不要有皺紋，那就從今天開始扮撲克臉吧！不能笑、不能皺眉、臉上不能有任何表情……開玩笑的！

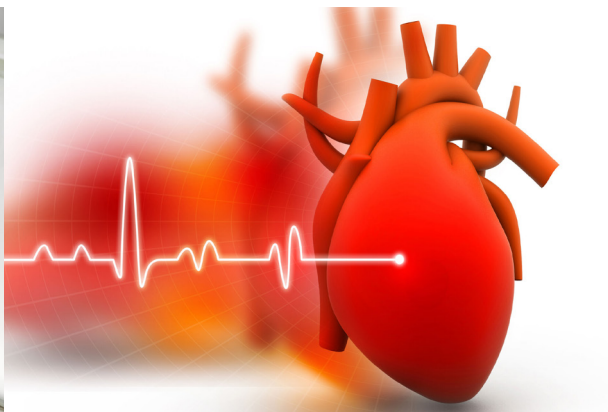
如常生活的同時又能預防皺紋的頭號方法

如果將防止皺紋視為目標，那麼花些錢買瓶好的防曬和保濕產品，不要吸菸、且擁有健康的飲食。陽光照射會傷害我們的肌膚，導致提早老化，因此務必做好防曬措施。保濕產品則可以幫助鎖住肌膚中的水分，讓肌膚保持滋潤並顯得光滑飽滿，細紋就更不那麼明顯了。而吸菸會加速老化過程，對肌膚尤其有害。最後，肌膚是反映我們整體健康狀況的一面鏡子。吃得健康，且多吃富含抗氧化劑的各類植物性食物，都能幫助我們的肌膚維持年輕風采。



椰子油

近年來，椰子油受歡迎的程度急速上升，這要歸功於那些花俏的市場行銷策略，把椰子油打造成了一種健康的食品。人們甚至會直接吃上一湯匙的椰子油，因為它被吹捧成一種神奇的油，對心臟健康、減肥等所有的健康議題都有幫助。但是，椰子油真的和廣告中宣傳的一樣好嗎？



椰子油對心臟有益嗎？

沒有助益。

椰子油就像其他的任何一種油一樣，是100%的脂肪。但是不同於大多數的油，椰子油的成分幾乎全部都是飽和脂肪，這也是椰子油在室溫下呈固體狀態的原因。

每湯匙（14克）椰子油所含的飽和脂肪，是豬油或奶油的兩倍、橄欖油的六倍。

飽和脂肪會導致低密度脂蛋白膽固醇（「壞」膽固醇）的升高，從而增加罹患心臟病和中風的風險。

研究指出，椰子油通常比其他植物油更容易導致「壞」膽固醇的增加。儘管已經有大量可靠的研究能夠支持橄欖油這類對心臟有益的脂肪，然而對於椰子油所宣稱的健康助益，卻依然缺乏大規模的人體實驗來作為支持。

專家建議在烹飪時儘量少用椰子油。

實際上，美國心臟協會（AHA）在2017年提出了一項不要使用椰子油的科學建議：

「『壞』膽固醇是一種會導致心血管疾病的物質，由於椰子油會增加『壞』膽固醇，並且尚未發現有其他相對的健康助益，因此我們建議不要使用椰子油。」——《膳食脂肪和心血管疾病：一個來自美國心臟協會會長的建言》



椰子油有助於減肥嗎？

理想很美好，現實卻很殘酷。

椰子油通常被標榜為中鏈三酸甘油酯（又稱中鏈脂肪酸，MCTs）的一種極佳來源。中鏈三酸甘油酯能夠迅速地被人體吸收和利用，因此可以提升飽足感，並且防止脂肪在體內囤積。

然而，超市中販售的椰子油並沒有含有足夠的中鏈三酸甘油酯，它們所能產生的效果，不能與研究時使用的含有100%中鏈三酸甘油酯的油相比。

此外，對椰子油進行的研究顯示，椰子油並沒有比其他植物油來得更能提升人體的新陳代謝。

如果想減肥，最好的方法就是每天多吃蔬菜水果以及全穀類的食物，並且養成規律運動，而不是選擇每天吃幾勺椰子油來達成這個目標。



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。

枳椇子（萬壽果）



枳椇子有助於治酒醉

枳椇子 (*Hovenia dulcis*) 長久以來被應用於中國及韓國的傳統醫學中，用來治療酒精中毒並加速飲酒過量後的恢復。枳椇子提取物可降低血液中的酒精濃度。人體在分解酒精時會產生乙醛。研究顯示出動物模型在攝取枳椇子提取物後，血液中的酒精和乙醛濃度皆降低了。在針對人類的實驗中也看到了類似的效果。與對照組相比，攝取枳椇子提取物治療的試驗對象，在其唾液和呼出氣體中觀察到的酒精和酒精代謝物皆減少。如此表明酒精被代謝得更快。

Sferrazza G, Brusotti G, Zonfrillo M, et al. *Hovenia dulcis* Thunberg: phytochemistry, pharmacology, toxicology and regulatory framework for its use in the European Union. *Molecules*. 2021;26(4):903. doi:10.3390/molecules26040903

枳椇子可讓肝臟更快代謝酒精

在給予動物模型酒精後，枳椇子提取物可降低血液中的酒精濃度，並增加動物模型體內乙醇脫氫酶 (ADH) 和醛脫氫酶 (ALDH) 的活性。這兩種酶有助於分解和代謝酒精。與對照組相比，在攝入酒精前30分鐘先攝取枳椇子提取物的動物模型，更能增強ADH和ALDH的活性，這表明了酒精被代謝得更快。



Chen SH, Zhong GS, Li AL, Li SH, Wu LK. *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi*. 2006;31(13):1094–1096.

Wu YY, Lee YS, Liu YL, et al. Association study of alcohol dehydrogenase and aldehyde dehydrogenase polymorphism with Alzheimer disease in the Taiwanese population. *Front Neurosci*. 2021;15:625885. doi:10.3389/fnins.2021.625885

Hyun TK, Eom SH, Yu CY, Roitsch T. *Hovenia dulcis*—an Asian traditional herb. *Planta Med*. 2010;76(10):943–949. doi:10.1055/s-0030-1249776

枳椇子提取物的抗宿醉作用

一項隨機對照交叉試驗評估了枳椇子果實冷凍乾燥後其水狀提取物對人體的抗宿醉作用。志願者被給予50克的酒精以誘導宿醉。研究團隊再觀測試驗對象血液中的酒精、乙醛和炎性細胞因子隨著時間推移所發生的變化。與安慰劑組相比，治療組的宿醉症狀程度顯著降低。研究人員發現，枳椇子果實提取物對可能與炎症調節有關的酒精宿醉能發揮良好的作用。

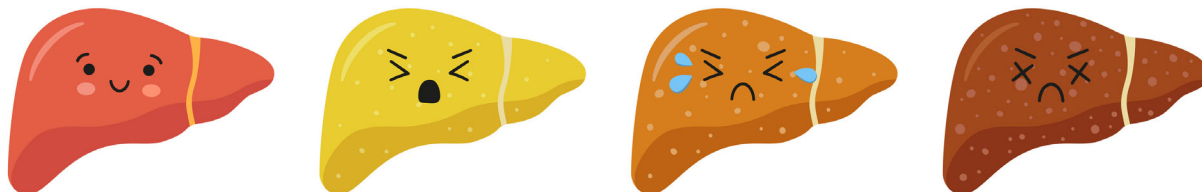


Kim H, Kim YJ, Jeong HY, et al. A standardized extract of the fruit of *Hovenia dulcis* alleviated alcohol-induced hangover in healthy subjects with heterozygous ALDH2: a randomized, controlled, crossover trial. *J Ethnopharmacol.* 2017;209:167–174.doi:10.1016/j.jep.2017.07.028

枳椇子能幫助治療肝損傷

使用會導致肝損傷的化學物質四氯化碳(CCl_4)以誘導試驗鼠產生急性肝損傷的實驗結果顯示，與對照組相比，用枳椇子提取物治療的試驗鼠其AST和ALT(兩者都是主要在肝臟中發現的酶)含量顯著降低。AST和ALT含量升高通常代表肝臟受到毀損或傷害；含量降低則代表肝損傷程度或炎症指數較低。

Kim YS, Park J, Kwon Y et al. Hepatoprotective effects of *Hovenia dulcis* extract on acute and chronic liver injuries induced by alcohol and carbon tetrachloride. *Korea J Herbology.* 2013;28(4):25–32. doi:10.6116/kjh.2013.28.4.25



治療肝癭痕的潛力新方法

在試驗鼠體內注入六週的 CCl_4 可誘導肝纖維化。實驗結果顯示，由於攝取了枳椇子提取物，試驗鼠體內TIMP-1的mRNA表達在數據上降低了，且這種作用與實驗組肝纖維化的逆轉有關。與對照組相比，攝取枳椇子提取物降低了ALT、AST和膽紅素濃度以及膠原蛋白I型和III型的表達量，也降低了肝組織中膠原蛋白I型和III型的表達和累積。病理圖像證實，使用枳椇子提取物和 CCl_4 治療的試驗鼠，比單獨使用 CCl_4 治療的試驗鼠其肝纖維化的進展更受到抑制。

Liu XL, Zhnag H, Wang F. *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi.* 2006;31(13):1097–1100.

Lee JJ, Yang SY, Kim DH, et al. Liver fibrosis protective effect of *Hovenia dulcis* fruit. *Curr Top Nutraceutical Res.* 2014;12(1/2):43–49.

Grünwald B, Schoeps B, Krüger A. Recognizing the molecular multifunctionality and interactome of TIMP-1. *Trends Cell Biol.* 2019;29(1):6–19. doi:10.1016/j.tcb.2018.08.006



枳椇子可幫助保護肝臟免受酒精侵害

枳椇子中的多醣體對試驗鼠體內的急性酒精性肝損傷能發揮保護作用，且不會引起有毒副作用。

體外實驗表明，枳椇子展現出強大的抗氧化活性，因其具有很高的超氧化自由基清除活性且對於脂質過氧化具顯著的抑制作用。

在體內實驗中，針對因乙醇造成肝損傷的試驗鼠，枳椇子多醣體極大程度地恢復了試驗鼠肝臟中超氧化物歧化酶(SOD)和穀胱甘肽過氧化物酶(GSH-Px)的活性。枳椇子亦顯著降低了ALT和AST的血清濃度以及肝臟中的丙二醛含量。

這些結果顯示出，枳椇子對於肝臟的保護作用乃透過抗氧化作用來介導。

Wang M, Zhu P, Jiang C, Ma L, Zhang Z, Zeng X. Preliminary characterization, antioxidant activity *in vitro* and hepatoprotective effect on acute alcohol-induced liver injury in mice of polysaccharides from the peduncles of *Hovenia dulcis*. *Food Chem Toxicol*. 2012;50(9):2964–2970. doi:10.1016/j.fct.2012.06.034

枳椇子可幫助預防脂肪肝

枳椇子具有抗炎、抗脂肪變性和抗氧化活性。在一項給予試驗鼠酒精以誘發肝損傷、再給予試驗鼠枳椇子提取物的研究中，數據顯示，試驗鼠血清中的AST、ALT、白蛋白、鹼性磷酸酶(ALP)、三酸甘油酯(TG)和 γ -穀氨醯轉胺酶(γ -GTP)濃度降低。牠們還具有較低的TG及腫瘤壞死因子- α (TNF- α)含量和肝臟中的細胞色素(CY)P450 2E1活性。如此顯現出對肝臟具有保護作用。

枳椇子提取物的施用改變了參與肝脂肪生成過程和脂肪酸氧化的基因mRNA表達。組織病理分析顯示，與給予乙醇的對照組試驗鼠相比，給予枳椇子提取物的試驗鼠對脂肪變性有顯著且劑量依賴性的抑制作用。其分子機制與枳椇子的強效抗氧化作用和參與肝臟脂肪生成過程和脂肪酸氧化的基因調控有關。



Cho I, Kim J, Jung J, et al. Hepatoprotective effects of hoveniae semen cum fructus extracts in ethanol intoxicated mice. *J Exerc Nutrition Biochem*. 2016;20(1):49–64. doi:10.20463/jenb.2016.03.20.1.4

Sferrazza G, Brusotti G, Zonfrillo M, et al. *Hovenia dulcis* Thunberg: phytochemistry, pharmacology, toxicology and regulatory framework for its use in the European Union. *Molecules*. 2021;26(4):903. doi:10.3390/molecules26040903

二氫楊梅素可幫助減輕酒精戒斷症狀和酒精中毒

二氫楊梅素 (DHM) 是枳椇子中的一種植物營養素，可以削弱急性酒精中毒的程度，以及試驗鼠的戒斷症狀 (包括酒精耐受性、焦慮和癲癇易感性)。GABA_A 受體 (GABA_ARs) 是酒精作用於大腦的主要指標。在細胞方面，DHM 同時抵消了因急性酒精中毒所誘導的 GABA_ARs 增強和酒精暴露 / 戒斷誘導的 GABA_AR 可塑性，包括大腦海馬體和培養神經元中 GABA_AR $\alpha 4$ 次單元表達的增加。GABA_AR 可塑性對於酒精戒斷和酒精依賴程度的減輕具有重要幫助。



Shen Y, Lindemeyer AK, Gonzalez C, et al. Dihydromyricetin as a novel anti-alcohol intoxication medication. *J Neurosci.* 2012;32(1):390–401. doi:10.1523/JNEUROSCI.4639-11.2012

枳椇子可能具有抗炎作用

體內的炎症反應是一種防禦機制，但它也可能造成傷害，尤其是在炎症性疾病期間。目前有一些藥物可以幫助減輕炎症，但並非沒有副作用。研究發現，使用枳椇子果實和種子提取物來治療炎症，對巨噬細胞則不會產生毒性。研究人員認為，枳椇子透過減弱促炎細胞因子 (如：TNF- α 、IL-6 和 IL-1 β) 的分泌而具有這種抗炎作用。枳椇子還可以抑制受脂多醣刺激的巨噬細胞中的 MAPK、AP-1、JAK2/STAT 和 NF- κ B 信號路徑，使它們不被激活。

Jeong YH, Oh YC, Cho WK, Yim NH, Ma JY. Hoveniae semen seu fructus ethanol extract exhibits anti-inflammatory activity via MAPK, AP-1, and STAT signaling pathways in LPS-stimulated RAW 264.7 and mouse peritoneal macrophages. *Mediators Inflamm.* 2019;2019:9184769. doi:10.1155/2019/9184769

枳椇子果實的抗肥胖作用

枳椇子可能具有抗肥胖的助益。研究顯示，枳椇子果實以劑量依賴性的方式顯著抑制了脂肪生成 (從幹細胞形成脂肪細胞) 過程中的脂質 (脂肪) 累積。它們可以調節單磷酸腺苷活化蛋白質激酶 (AMPK) 的路徑，該路徑負責攝取葡萄糖和脂肪酸以補充細胞能量。這意味著枳椇子具有幫助預防肥胖的潛力。

Kim HL, Sim JE, Choi HM, et al. The AMPK pathway mediates an anti-adipogenic effect of fruits of *Hovenia dulcis* Thunb. *Food Funct.* 2014;5(11):2961–2968. doi:10.1039/c4fo00470a

枳椇子可幫助對抗糖尿病

枳椇子可幫助降低血糖值，甚至幫助受損的胰臟 β 細胞恢復。在一項使用鏈脲佐菌素來誘導試驗鼠出現高血糖的研究中，給予枳椇子提取物的試驗鼠具有更好的血糖耐受性。以鏈脲佐菌素治療會破壞胰臟中的朗格漢斯胰島。然而，在給予枳椇子的試驗組中，一部分的胰島恢復了、且還觀察到一些胰島素陽性細胞。

Kim JS, Na CS, Eun JB. Effect of *Hovenia dulcis* Thunb extract on the hyperglycemic mice induced with streptozotocin. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.* 2005;34(5):632–637.

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。