



承燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



7月-9月 2024

精益求精 活出生命豐彩

鑽石經理鍾昀昶專訪



鍾昀昶小檔案

來自：馬來西亞

專長&嗜好：邏輯思考、閱讀

夢想：協助更多戰友改寫生命、帶家人環遊世界

與丞燕同遊：巴黎、倫敦、布拉格、維也納、東京、西安、上海、北海道、荷蘭、比利時、首爾、澳門、義大利、美國、皇家加勒比遊輪、三亞、葡萄牙、濟州島、雲南

「當初毅然破釜沉舟辭職的勇氣來自看不到未來的那份恐懼，就這樣勇氣大於恐懼，改寫了我的生命故事。」這是新晉升鑽石經理鍾昀昶（Jacklyn）發自肺腑的自白。

在人群之中並不是外向多話，而是安靜、觀察型的Jacklyn，過去是名電腦網路工程師，長時間面對電腦比面對人群還能讓她自在。勇於挑戰、追求突破改變的她參加了短期口才訓練班，決心提升自己面對人群說話的膽量。最終不僅順利完成培訓，還成為最佳女學員。

這次機緣卻讓她驚覺，班上許多同學即使條件普通、收入竟比她這個令許多人稱羨的工程師還高！她開始檢視自己是不是哪裡出了問題？再看看職場前輩們的待遇和乏善可陳的生活素質……一想到那可能是將來自己的縮影，就讓她頭皮發麻，更體認到眼前走的路並不是自己想要的。

在大專同學的分享下Jacklyn認識了丞燕。丞燕的營養免疫學讓熱愛學習新事物的她十分好奇，產品的魅力亦讓她信服。就在她評估轉換跑道的可能性時，家中突發變故，急需金援的情況下她意外發現過去一直被自己忽視的丞燕獎金帳戶，竟成為解燃眉之急的關鍵！

「要成長，就要做跟現在不一樣的事情！現在的能力只能賺現在的收入，想要有更好的收入、不一樣的生活品質，就先要擁有更多的新能力。」

「只要你開始去做，事情就會朝著你所努力的方向發生！」Jacklyn感慨說道。「每一個發生都是最好的發生和安排。危機轉念就成為轉機，這麼多年過去，我真的很慶幸當初自己的選擇。讓我不再是『忙、茫、盲』，也不怕被淘汰或遺忘，而是年年有不同收穫。」

提起經營丞燕事業的必備條件，Jacklyn強調自律和行動的重要。「先自律才有自由——這是一份讓我們變得更好的事業，且享有一切自己作主的自由，也因如此，更顯得自律的重要。不是自己喜不喜歡、想不想做的問題，而是先做好你應該做的事，才去做你喜歡的事；事情依照優先順序處理、且竭盡所能地盡快完成。有時稍微勉強、強迫自己是必須的；生活教會我：如果只做自己喜歡做的事，將停滯不前永遠不會成功！」她以唸書為例，對自己不擅長的科目只要加倍努力、面對而非逃避，把最弱的科目拉提上來，整體成績的總平均就提升了。



再來是行動。「持之以恆，沒有上限的行動；做就對了。成功率=學習率+行動率+適應率。」她接著解釋道：「適應率即是適者生存。適應愈快就愈快掌握，成果也愈快出來。」意志堅定的Jacklyn更笑稱自己一旦下決心完成一件事，想方設法都要達成。「即使爬著也要往前走、哭著也會向前跑，心甘情願！」

碰到挫折或困難時，她會想想自己敬愛的昭妃博士。「昭妃博士遇過的問題鐵定比我更多、更複雜！多給些自我鼓勵：『沒事！花一些時間找方法解決，問題總能迎刃而解。』」Jacklyn更以一句話期勉所有夥伴：「沒到終點線，請一直微笑向前！」

那麼要努力到怎樣程度才足夠呢？「贏一個馬嘴就行了。」Jacklyn笑著說；這句話來自一位她非常敬重的大前輩。「賽馬的時候，只要馬的嘴巴比另一匹馬先過終點線就贏了。丞燕事業也是一樣，永遠再多做一點！既然是自己選擇的事業，就認真做到最好，結果必截然不同。」

她也提出時間管理和學習不可少。Jacklyn每天都有「必做清單」：「我的年度計劃分成個人、事業和家庭三個部分。每天睡前先完成明日的時間表，隔天就能有效率、方向的過上充實一天。早上和下午則分別跟進至少5位事業戰友及5位消費者。」為了激勵夥伴的學習心，她更以身作則地在今年一月到三月每個早晨風雨無阻展開線上讀書會。「大家凝聚在一起，輕鬆讀《燕訊》。無論健康還是事業文章，都能讓我們的專業知識提升，跟顧客朋友們分享時也更有說服力！感恩公司用心在多方面裝備我們的實力，《燕訊》還是多語言版本，不用真的太可惜！」

「只要願意改變，每個人都可改寫自己命運。生活與丞燕事業是結合的，我想哪天我成功了就是我養的孩子比我賺更多錢的時候！我的丞燕事業目標是培養至少10位月收入5位數的丞燕人！」Jacklyn始終相信一句話：「多承擔、多行動，獲得和成長會是最快、最扎實。」接下來的時間她將全心培育更多優秀的丞燕經營者，在時代洪流中立於不敗之地，開創更多人生價值，擁有無懈可擊的未來。

人生箴言——「活出更高版本的自己。」

改變 迎接更好人生

丞燕人彭筱晶專訪



彭筱晶小檔案

來自：馬來西亞

專長 & 嗜好：對美學的洞察力、旅遊規劃、旅遊攝影、聽書自修、享受獨處

夢想：環遊世界、擁有卓越人生

與丞燕同遊：義大利、西班牙、美國、澳門、深圳、大阪、京都、葡萄牙、臺灣、首爾、西安、三亞、濟州島、皇家加勒比遊輪、越南、普吉島、雲南

穿著當地少數民族服飾、頂著別緻妝髮，化身充滿異國風情的美麗姑娘，與丞燕好姊妹們一齊悠閒接受公司免費招待，在地球另一端感受截然不同的文化魅力。這樣的體驗，是丞燕人彭筱晶（Suzen）過去不敢想的奢望。「旅遊對我來說，是不可缺少、別具意義的存在。這麼多年來，因為丞燕事業，讓我有機會遊遍各地，開闊眼界和胸懷，充分體驗世界、體驗人生。」Suzen滿足地分享著。

曾經，Suzen在一家知名廣告公司擔任美術總監一職。然而，長時間的工作，讓她賠了健康、生活也嚴重失衡。時常忙碌到即使是周末依舊無法撥出時間探望父母；而父母親怕影響她的工作，甚至身體不適也不敢讓她知曉，這些都讓孝順的她十分內疚和難過。連她最喜愛的旅遊也礙於工作和經濟條件而不得不和現實妥協，只能深埋心中。

反觀她看到的丞燕領袖們，卻與她有著巨大差異。「丞燕的領袖們都很快樂，看起來年輕、有活力，擁有時間自由，還能環遊世界。這讓我思考：如果想要不同的生活，我必須改變。唯有給自己一個機會，勇敢地從事丞燕事業，我的未來才有可能不一樣！」

為了不讓人生留下遺憾，她甘願先換去一間規模較小、但能夠固定時間上下班的公司，以便在下班後勤奮地拓展丞燕事業。「我熱愛自由。我告訴自己，一旦丞燕事業的收入超過薪水，我要做的第一件事就是贖回我的時間自由！」Suzen笑著回憶道；而她也再兩年後順利如願，並一路經營丞燕至今超過十個年頭。

Suzen幽默表示，不愛社交的藝術家性格一開始的確讓自己得投入更多的努力。但她自我期許要做一個充滿熱忱的學習者，跟著公司和團隊的規劃，參與各項訓練活動及課程，紮實地具備好這份事業應有的各項專業知識。「像一塊海綿般吸取前輩們的經驗，過去逃避的都要重新學起！學怎麼跟人講話、怎麼察言觀色，從和我性格雷同的夥伴身上學習他們是怎樣克服。最重要的是，當你累積了很多知識還有經驗，與人接觸時自然就溝通無礙。」她覺得最寶貴的地方在於，這份事業並不用去變成另一個人，能夠保留自己原有的樣子。「我還是我，但是在需要展現專業的時候，我可以滔滔不絕！……每個人都可以做到！不需要很厲害的話術，真誠的表達反而更容易讓人接受，因為大家都希望對方是用真誠的樣子接近自己。」當挑戰一關一關克服，從中得到小小成就感，自信也從過程中一點點累積。



她也常鼓勵夥伴：事情順不順利，只是影響行動的策略和節奏，並不是我們停下腳步的理由。坦然接受一切不確定性，從不預設任何好壞立場，結果是好的就繼續努力，遭遇困難或挫折也積極面對。沒達到預期不用失望，繼續研究怎樣可以做得更好！笑著轉念，不妄想一夕成功。看準一條路就是一路走到黑，再從黑走到亮。保持謙虛的態度，持續學習、持續改進、持續前進。「沒有所謂的失敗，只是還沒成功而已。它只是一個時機，做就對了！時機到了自然會收成。在丞燕，努力的累積是有回報的，且往往好到超乎你想像！」Suzen笑著分享過去一位丞燕領袖對她的教誨。

如果問到丞燕最讓人離不開的地方，Suzen的回答絕對勾起你的好奇——倍增的時間。「比如自己一人只能工作6小時，但假設有20個夥伴一起創業工作，大家都在為相同目標共同努力著，等同能發揮120小時的力量！丞燕就是這麼一個充分發揮團隊合作的事業。」她接著補充：「與最親密、有著相同頻率的戰友們一起合作，我們坐在同一艘船上，為了彼此的夢想、抱著破釜沉舟的決心，朝同方向邁進，一起享受一加一大於二的豐碩果實。這樣緊密的情感，更是我經營這份事業的最大收穫之一。」經營丞燕，讓她重拾健康、贏回時間，也獲得對未來的掌控權。

大家都聽過「活在當下」，但Suzen更鼓勵夥伴們要「活在未來」！「心裡一定要有夢想，描繪好一個鮮明的畫面，模擬未來的你想過怎樣的生活、想成為怎樣的人，才知道現在的你走怎樣的路。設定好目標，把大目標切成一個個小目標，全力以赴去達成，直到距離夢想愈來愈近！」她期勉每一位夥伴都能用心體會過程中唯有親自付出過，才能感受的美好。

人生箴言——「一切美好，只因夢在心中，路在腳下。」

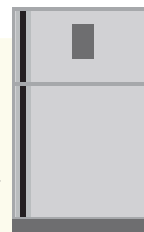
摒棄舊習慣，迎接新習慣



本期我們將「教育·傳遞」與「迷思·探索」兩個專欄合併，呈獻這篇與我們日常生活各個方面深切相關的文章。

Daily Life Tip

蔬果放入冰箱前無需清洗



社交媒體網站上有非常多「冰箱整理達人」教導如何把冰箱整理得乾淨整齊、食物都分門別類排放的相關視頻，讓人忍不住學習把所有蔬果整齊存放，甚至在放進透明容器之前還先將它們清洗乾淨。事實上，蔬菜水果放進冰箱前就加以清洗，反而會使其更快腐壞。因為清洗會使它們產生多餘的濕氣，這將加速蔬果上的微生物生長，使其更快腐爛。

大多數人清洗蔬果的主要目的是去除農藥殘留和污垢，然而洗滌的真正目的應該是去除細菌，因為細菌的存在實際上是更大的問題。



在送達超市之前，蔬果會經歷多道處理環節，換句話說它們的表面已不知被多少雙手摸過，也因此可能在這些過程中沾染到沙門氏菌、大腸桿菌和李斯特菌等有害細菌。即使經過清洗，一些細菌仍可能殘留。細菌是活的，且隨著時間的推移而增殖；即使在冰箱中細菌依舊會持續繁殖，只是繁殖的速度比較慢一點。因此，清洗蔬菜水果是件好事，只是應在食用或烹飪之前進行。如果堅持在存放之前就清洗它們，需要注意確保蔬果乾燥後再放入冰箱。

Daily Life Tip

喝冷水是安全的



一個頗具爭議卻廣為流傳的說法，相信很多人都聽過：所有的冷飲都對身體不健康！然而，在委屈自己過著只喝溫水的生活之前，讓我們先仔細檢視這個說法的科學可信度。那些強烈反對用餐時喝冰水的人主張，這會使我們吃進體內的油凝固，形成不利於消化的「泥狀物」，並導致胃腸道癌症的發生。



首先，當飲用冷飲或熱飲時，它們的溫度並不會長時間地維持在一定的冷或熱。無論是冷飲或熱飲被我們喝下後，我們的身體會迅速調節溫度，讓所喝下的液體「加熱」或「降溫」，使其溫度與人體的體溫相匹配或接近，幫助身體保持在適當的溫度。

其次，胃液呈酸性，它會將幾乎所有攝入體內的東西在到達小腸之前就先分解成濃稠的液體狀態。最後，油是脂肪，而胃酸或冰都無法改變它們的組成或將它們轉化為其他不同物質。

除了上面提到的之外，雖然喝冷水有時也會引發一些人的偏頭痛，但較冷的水可以幫助降低運動後的核心體溫。專家建議冷水更易為腸道所吸收，有助於運動後更快補充水分。

另一個被廣泛接受的觀念是：月經期間應避免攝入冷水、冰淇淋或其他任何冷的東西，因為人們認為這會導致月經不順並加劇疼痛。事實上，冰水對月經周期沒有影響。月經只是女性子宮內膜周期性脫落並伴隨出血的生理現象，而之所以會出現經痛主要是由子宮收縮所引起。食物對子宮沒有直接影響，因為吃進體內後，它們通過的是胃和腸道，而非子宮。然而，沖個熱水澡或在下腹部使用加熱墊可能有助於緩解經期不適症狀。熱療可以使子宮肌肉放鬆並緩解疼痛。



月經期間充分飲水（無論溫水還是冷水）是必要的。脫水會導致疼痛性痙攣。月經期間荷爾蒙的波動則可能引起便秘、脹氣和腹脹，因此在這個時期保持足夠的水分攝取尤其重要。

綜上所述，確保每天攝取足夠的水分，無論是冷飲還是熱飲。每天攝取足夠的水對於消化、新陳代謝、排除毒素、保持正常體溫以及維持器官和組織的健康都至關重要。

Daily Life Tip

養寵物可預防過敏



與一般觀念相反，養寵物實際上可能有助於預防孩子過敏。一些家庭在女主人懷孕期間，由於擔心寵物皮屑會引發過敏或將疾病傳染給新生兒，因此考慮棄養他們的寵物，這種情況並不罕見。



然而事實跟你想像的大有出入！研究表明，家中養寵物可以顯著降低孩童罹患各種過敏的可能性。一些研究甚至提出，在寶寶一歲前家裡養狗或貓，可將孩童罹患哮喘和過敏的風險降低高達40%。寶寶接觸的貓或狗越多，罹患哮喘、花粉熱或濕疹的機率就越低。當然，這首先取決於沒有其他家庭成員對寵物過敏。

此外，發表在《過敏和臨床免疫學雜誌》上的多項研究表明，盡早接觸寵物有助增強孩童的免疫系統。絕大部分寵物身上攜帶的病菌不會感染人類，就像人類生病也不會感染寵物一樣。因此讓孩童從幼年時期就從寵物身上接觸到細菌和過敏原，這就像是在不致病的情況下有個老師能夠有效地教導和訓練免疫系統，助其強健發展，幫助孩童日後較不容易生病。

Daily Life Tip

不要在燒燙傷處敷冰塊



進行烹飪時，尤其是在製作往往需要高溫烹飪的亞洲菜餚時，手部輕微燒燙傷經常發生。這個時候，我們的直覺可能會引導我們趕緊從冰箱拿出冰塊來冰敷，但研究指出，用冰塊治療輕微燙傷可能弊大於利。極低的溫度可能會產生類似凍傷的效果，損害皮膚表面。

避免使用像黃油或美乃滋這類油脂性物質的「家傳」療法！因為這些物質會影響熱量的散發，並延遲燒燙傷癒合的時間。此外，也不建議使用牙膏來治療燒燙傷。儘管含有薄荷醇的牙膏在口腔中會帶來清涼的感覺，但它並不會降低皮膚的溫度。我們身體對冷的感知是由神經細胞中一種叫做TRPM8的蛋白質被激活所引起的，這種蛋白質再向大腦發出信號，將其解釋為冷感。薄荷醇可以激活TRPM8，產生冷的錯誤感覺。將牙膏塗在燒燙傷處可能會加劇疼痛，且提高感染和留下疤痕的風險。



對於輕微的燒燙傷，建議的處理方法是使用流動的冷水，例如：將受到燒燙傷的部位放在流動冷水下沖個幾分鐘。隨後，塗抹抗生素軟膏、並用乾淨紗布鬆散地包裹住燒燙傷處，這有助於防止細菌感染並促進傷口癒合。

Daily Life Tip

用酒精擦拭身體退燒不可行



許多父母在孩子發燒時都會使用酒精來擦拭孩子的身體，覺得這樣可以幫助孩子更快退燒，這是流傳在坊間的家庭應急療法。一些人認為用酒精比用水擦拭，退燒效果更好，因為酒精揮發得更快。隨著酒精從皮膚上揮發，它會產生一種清涼的感覺，可能會使皮膚上的溫度降低一點。因此很多父母在孩子發燒時，會選擇用這個方法或是使用加了一點酒精的洗澡水幫孩子擦澡來幫助退燒，希望能讓孩子舒服些。



然而，這樣使用酒精可能會造成嚴重的後果。酒精會迅速被皮膚吸收，且在皮膚上大量使用酒精，會在使用過程中把酒精呼吸進體內；這些都會引發酒精中毒和其他問題。醫學文獻中的多個病例報告記錄了有發燒的孩童因為被照顧者擦拭酒精給他們退燒而陷入昏迷的情況。其他報告則詳細描述了一些成年人使用浸泡過酒精的毛巾試圖降低體溫或緩解疼痛，因而出現了心臟和神經系統問題的情況。

發燒只是身體對抗感染的免疫反應。伴有發燒情況的普通感冒或流感，通常即使沒經過治療也能痊癒。在此期間，獲得充分休息和增加水分攝取非常重要。雖然發燒可能會引起畏寒或渾身發抖的症狀，但不建議使用很熱的水來洗澡或淋浴，這樣做只可能會使發燒的情況加重。最好選擇溫水浴才能更有效地緩解發燒。當因為發燒出現寒顫時，多套幾層衣服或用厚厚的毯子裹緊身體，好像是再自然不過的反應，但這可能會使體溫升高並導致身體過於悶熱。其實只要穿一件輕便透氣的衣物，並避免用厚重的毯子覆蓋住身體。如果休息和補充水分之後症狀仍然持續，可以考慮服用在一般藥房就買得到的非處方藥物，如：對乙醯氨基酚（普拿疼）或布洛芬，並且依照藥品盒標籤上的使用說明來服用。

雖然大多數的發燒可以在家中自行處理，但有些情況發生時即需要就醫。對於成年人來說，如果體溫持續在 39.4°C （ 103°F ）以上，或者發燒時同時伴隨著頸部僵硬、神志不清、皮疹、心跳加快、劇烈頭痛、胸痛、排尿疼痛或呼吸困難等症狀，務必尋求醫生的診治。如果發燒患者患有諸如糖尿病或癌症等慢性疾病，或是免疫功能低下，同樣需要尋求醫生的診治。如果是孩童發燒時，美國兒科學會建議在以下情況發生時需諮詢醫生：高燒（體溫超過 39.4°C / 103°F ）、癲癇發作、2歲以下孩童持續發燒超過24小時、2歲及以上孩童持續發燒超過72小時、或者發燒同時伴有其他症狀，如：劇烈耳痛、頸部僵硬、腹部疼痛、持續嘔吐或腹瀉。



Daily Life Tip

頂著濕髮睡覺可能導致痤瘡



有沒有因為洗頭後沒吹乾頭髮或帶著一頭濕髮去睡覺，被母親拉過來一陣叨唸？母親還會苦口婆心地勸你：「親愛的，快去把頭髮吹乾，否則這樣會感冒！」——事實上，與一般人觀念相反，光憑寒冷的天氣或濕濕的頭髮不足以讓你感冒。要感染某種病毒，必須先與其實際接觸過，單純頂著一頭濕髮並不會吸引那些感冒病毒。不過，因為濕漉漉的頭髮感覺冷而流鼻涕倒是很常見，但這不一定代表生病了。暴露在冷空氣中會引發流鼻涕——是我們的上呼吸道和鼻腔黏膜對寒冷的正常反應，而這與病毒感染不同。只要用吹風機吹乾頭髮應該就可以緩解這個症狀。

雖然頂著濕頭髮睡覺並不會感染病毒，但對於一個容易長痤瘡的人來說，最好避免這樣做，因為濕頭髮會弄濕枕頭枕套，容易滋生細菌。濕著頭髮睡覺會創造一個適合細菌和真菌生長的溫暖潮濕環境，導致頭皮和皮膚感染。如：引起頭皮屑的罪魁禍首馬拉色菌喜歡在溫暖、潮濕和黑暗的環境中（如：睡眠時的濕髮）肆意繁殖，這類真菌引發的頭皮問題會導致頭皮刺激、發癢和發炎。

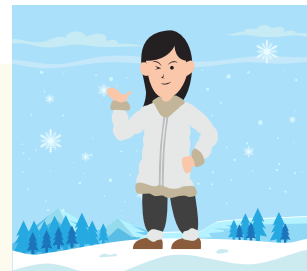
對許多成年人而言，在青春期過後仍然會長痤瘡。儘管經常洗臉，但睡覺時我們的臉在整夜的翻來覆去中，皮膚不時貼著枕套……想想枕套上吸收了汗水、護髮產品、油脂、口水甚至化妝品等物質，且枕套被濕頭髮弄濕更變成細菌孳生的溫床，而臉部皮膚一整夜與枕套上的細菌不斷地接觸；這些都是造成臉上長出惱人痤瘡的原因之一。可見經常清洗枕套以保持衛生是多麼的重要！

來自藝懿醫生的一點建議：在談到痤瘡的話題時，值得一提的是巧克力並不會引起痤瘡！儘管有大量研究探討吃巧克力與痤瘡之間的關聯，但沒有充分證據表明偶爾放縱一下吃點巧克力會對皮膚產生負面影響。因此，倒也不必為此揮淚告別美味的巧克力……雖然吃巧克力可能會帶來一些額外的卡路里，使得我們的腰圍增加。總之，適量地享受吧！



Daily Life Tip

冬天外出時記得穿外套



我們都聽過母親的嘮叨：「不要沒穿外套就出門，否則會感冒。」這句叮囑是有一定道理的。穿外套主要是為了避免著涼，但不一定能預防感冒。

感冒和流感主要由病毒所引起。如果沒有病毒存在，即使人們冬天外出時沒有進行適當的保暖，也不會感冒或罹患流感。然而，暴露於寒冷的天氣會使身體變弱，一旦有病毒存在就很容易感染感冒。有超過200種病毒能夠引起感冒，而冬季時人們多

半待在密閉的室內、人與人之間距離更近的特點，都加速了病毒的傳播。

病毒在鼻腔內較涼爽的区域裡棲息繁殖，在較低的溫度下能繁殖得更快。寒冷的環境也往往會減損身體的抗病毒免疫反應。有趣的是，發燒其實是身體的免疫反應之一，能幫助身體升溫並激活免疫細胞來對抗感染。

除了感冒的風險之外，冬季時保持溫暖還有另一個至關重要的目的。由於寒冷低溫會導致血管暫時收縮變窄，因此冬季人體的血壓通常比較高，而夏季則較低。血管變窄會使血壓升高，因為需要更大的力量來推動血液通過收縮的靜脈和動脈；高血壓是導致中風和心臟病的關鍵影響因素。低溫也會導致血液變得濃稠，可能造成血栓形成，並增加中風的風險。

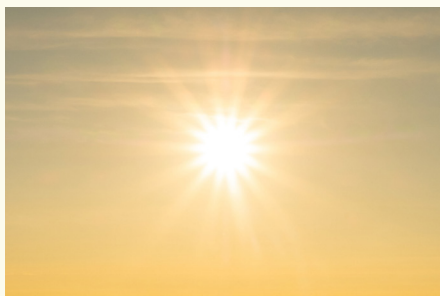
此外，如：暴風雨、濕度變化、大氣壓力和風力大小等天氣模式的變化，同樣也會影響血壓，尤其是對於65歲及以上的人士。

總而言之，如果在寒冷的天氣裡外出，建議還是穿得暖和些吧！這樣做不僅可預防感冒，也有助維護整體健康，尤其是考量到對血壓和相關健康風險的潛在影響。



Daily Life Tip

給中暑的人潑冷水是有幫助的



許多亞洲人相信吹冷氣或浸泡在冷水中有害健康。然而，隨著氣候變遷使全球氣溫持續升高，越來越多的人紛紛不敵熾熱的天氣而中暑。

中暑是一種醫療緊急情況，會引發嚴重的併發症，如：瀰漫性血管內凝血，甚至多重器官衰竭。儘管中暑的確挺嚴重的，卻依然存在許多相關的迷思等著我們去釐清。

迷思：中暑只會發生在夏天或戶外

只要是任何讓身體溫度調節系統不堪負荷的環境下，都可能發生中暑。它可能發生在室內，如：桑拿房，或其他通風不佳或室溫無法有效下降的地方。

迷思：喝水可預防中暑

雖然脫水會增加中暑的風險，但喝水並不能完全預防中暑，光憑這樣是不夠的。別因為你喝了大量的水就認為自己不會中暑！

迷思：一旦中暑了，症狀很明顯

中暑的原因可能非常微妙，症狀也可能因導致中暑的原因而有所不同。非運動型中暑者通常皮膚會出現發熱且乾燥的情況，而運動型中暑者，如：過度操練的運動員，雖然皮膚也會出現發熱的情形，卻是潮濕的。中暑的人同時還會出現：噁心、嘔吐、肌肉痙攣（抽筋）或無力、頭痛、呼吸急促和心跳加速等情況。他們甚至可能會出現意識混亂、躁動不安等精神狀態的改變，這意味著他們甚至可能沒有意識到自己中暑了。

其中一個最危險且最常見的迷思是冷水對身體有害。無論是在非常炎熱、或涼爽的日子裡，喝冷水甚至冰水，都不會帶來什麼健康問題。它們並不會對身體造成傷害，也不會增加罹患其他疾病的風險，如：中風。你的身體不會因為你喝了杯冷水或冰水就受到「驚嚇」、造成體內機能大亂。

事實上，對中暑者的最佳治療解方是冷水浴。「不要給中暑者喝冷水或阻止他們浸泡在冷水中」這樣的建議是危險的。如果在中暑者昏迷後的10分鐘內進行即時且適當的降溫處理，那麼中暑死亡是百分之百可預防的。中暑者等待醫治的時間愈久，只會增加其永久性器官損傷、神經損傷甚至死亡的風險。



以下是中暑發生的警訊：

- 皮膚變紅、發熱、乾燥，但無汗（儘管在某些情況下中暑者的皮膚可能會變紅發熱，卻是潮濕的）
- 脈搏急促有力
- 頭痛
- 頭暈
- 噁心和/或嘔吐
- 意識混亂或精神狀態改變
- 昏迷



如果發現自己或他人出現這些症狀，請立即尋求醫療協助。同時，立即開始使用任何可用的方法幫助中暑者迅速降溫，如：將他們浸泡在注滿冷水的浴缸中或用沾了冷水的濕毛巾包裹住，並持續地用力為他們搧風。切記，不給中暑者澆冷水而只是單純地搧風，不足以快速降溫，緩解中暑症狀！鼓勵他們飲用冷水，但飲酒是絕對禁止的！因為酒會加重脫水並可能引發其他危險症狀，如：心房顫動，使中暑者的情況變得更嚴重。

Daily Life Tip

吃飯時多喝水



在餐前、用餐時或餐後喝水都不會對消化產生不良影響。人們之所以認為喝水會影響消化出自於一種想法：水可能會稀釋消化液，因此可能干擾到食物的有效分解。然而，這種想法是沒有根據的，因為水並不影響酶的活性；無論有無水的存在，酶都會與食物顆粒結合。胃酸也不受水的影響；我們的胃能夠根據我們吃進的食物或飲料來分泌所需要的酸來消化。事實上，用餐期間喝水可促進食物的分解，從而幫助消化，進而增強身體對營養的吸收。

此外，水在稀釋尿液、防止腎結石形成方面都扮演著關鍵角色。因此建議腎結石患者和曾經患有腎結石的人，每天應喝下約三公升的水。

水攝取不足可能會影響膽囊。水有助於膽囊的排空、防止膽汁積聚，進而避免膽結石形成。

每天的飲水量應該多少才適當取決於個人的活動量、健康狀況和氣候等因素。下次，當你上完廁所後不妨觀察一下馬桶內尿液的顏色。一般的依循標準是，如果尿液顏色較淺，則表示你的水分攝取足夠；尿液顏色較深則表示你的飲水量還需要再增加。

除了喝白開水，偶爾換換口味，像碳酸氣泡水或茶等替代品也是另一種選擇。只要是有益健康的飲料，都有助於整體水分的補充。

Daily Life Tip

不要切掉食物上的黴菌然後吃剩下的部分



避免食物浪費是一個被人們普遍關注的議題。當在辣椒或麵包上發現一個發霉的地方時，我們很容易就會想去切掉或移除發霉處，然後食用剩下的部分。然而，這種做法是不可取的！一旦存在可見的黴菌，它的「根」可能已深入到食物的其他部分，即使是那些看起來沒有發霉的部分也是如此。



有些黴菌產生的毒素被稱為真菌黴素，其中由某些黴菌（尤其是麴菌屬）產生的黃麴黴毒素，被認為是最具致癌性的物質之一。黃麴黴毒素會造成嚴重的健康風險，包括肝臟損傷、肝癌、其他癌症、遺傳毒性效應（DNA損傷）、免疫缺陷以及孩童發育異常。日常生活中會接觸到黃麴黴毒素主要是由於吃了受污染的食物所導致，而毒性最強的黃麴黴毒素化合物B1甚至可以穿透皮膚。大多數真菌黴素都具耐熱性且化學性質穩定，即使經過食品加工過程後也依舊存在，這意味著加熱烹飪並不能消除所有的真菌黴素。

產生真菌黴素的黴菌在各種環境中都能大肆生長繁殖，包括土壤、乾草，以及常見的食品，如：玉米、小麥、稻米、高粱、辣椒、花生、芝麻籽、穀物、乾果、蘋果和咖啡豆。它們會污染牲畜飼料，導致蛋、乳製品和肉類中存在黃麴黴毒素。

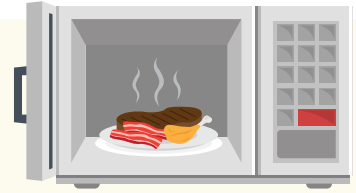
為了將真菌黴素污染家中環境的風險降至最低，關鍵要做到：

- 避免聞發霉的食物，以防止吸入黴菌並引起呼吸道疾病。
- 檢查穀物、乾果和堅果，發現其中有任何發霉、變色或乾癟的就全部丟棄。
- 將米、穀物和堅果存放在乾燥的地方，避免溫度過高，以免促使黴菌生長。使用密封容器，最好是真空包裝的。
- 盡可能購買新鮮的穀物和堅果。
- 檢查周遭可能接觸過發霉食物的物品，因為黴菌會快速蔓延。
- 注意！黴菌可以在食物表面下生長，肉眼是無法看見的。雖然可以切掉堅硬水果和蔬菜上的小黴菌斑點，但依舊建議直接把它們丟棄，因為這些食物上面可能存在看不到的黴菌，且用來切除的刀具也存在著交叉污染的風險。
- 在檢測黴菌污染時要特別小心，尤其是花生醬、果醬和蔬果汁等加工食品。展青黴素等真菌黴素通常存在於腐爛的蘋果、水果和穀物中。因此，挑選由信譽良好的食品廠商所製造的產品格外重要，因為一間負責任的食品廠商一定會對自家產品進行嚴格的安全檢測。



Daily Life Tip

放心地使用微波爐



許多人喜愛微波爐帶來的便利性，可是，也有些人總是質疑其對食物營養價值會造成的影響。

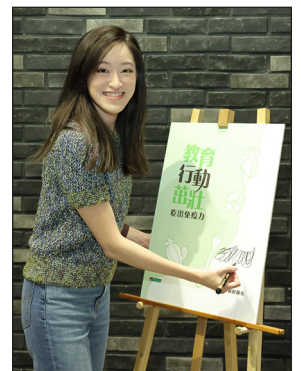
其實，只要了解微波爐的運作原理就能消除這些疑慮。微波爐使用類似於無線電波但波長較短的能量微波來烹飪食物。這類微波主要影響水分子，使水分子快速振動，因而產生了熱能，加熱食物。那為什麼使用微波爐無法使肉類表面呈現棕色或讓餅皮變得酥脆呢？那是因為微波爐中食物周圍的空氣裡面水分子較少，微波產生熱能較低，所以微波爐裡食物周圍的空氣是不太熱的。

某些不耐熱的熱敏性營養素，如：維生素C，暴露於熱源時會分解。然而，微波烹飪的時間較短，因此能更有效地保留住熱敏性營養素。保留營養素的最佳烹飪方法就是迅速烹飪，加熱時間要最短、使用最少的液體，而微波烹飪正好滿足這些要求。在微波爐中使用少量水來烹飪食物基本上就是將食材由內而外進行蒸煮，相較於其他許多烹飪方法，這樣可以保留更多的維生素和礦物質。如何讓食物美味也許需要花點心思，但只要能多吃點蔬菜水果，就別管用什麼方式來烹調了！

微波輻射對人體有害的擔憂是沒有根據的。微波產生的是電磁輻射，與核輻射不同。電磁輻射產生非電離輻射，類似於手機發出的輻射。並非所有輻射都是有害的；我們家中用來照明的光線也是一種電磁輻射。此外，微波爐有一層金屬屏蔽罩和密封的微波爐門窗，都可防止輻射泄漏。需要注意的是，應避免在微波爐中使用塑膠材質容器，因為許多塑膠材料含有類似於雙酚A（BPA）這類會干擾人體荷爾蒙的化合物，可能在加熱過程中污染食物。



「教育・傳遞」專欄文章由
張藝懿醫生撰稿。



始於居家創業，開創成功事業



「在家就能舒服地經營自己的事業」這樣的概念是極具吸引力的，因為它賦予人充分的自由和自主權。不再有嘮叨的上司或老闆、死板的出勤時間表，也不用為了爭取利益或贏得競爭與同事勾心鬥角——你只需全力衝刺，這份事業裡只有你和你的夢想！然而，對許多人來說，當他們踏上居家創業的旅程時，碰到的現實就是：很難或根本無法在令人沮喪的忙亂中完成任何事情。那麼，問題出在哪裡呢？答案是：時間管理——實現你創業夢想的必備武器。

一個人若沒有紀律，便不能有成效地完成任何事情。這就是為什麼父母親要孩子在特定的時間熄燈休息，為什麼老師會制定嚴格的作業和報告繳交期限，以及為什麼老闆要求員工遵守朝九晚六辦公時間的原因。當談到時間管理，大多數人從出生起，接受的訓練便是服從而非領導；對於一名居家創業新手來說，缺乏傳統事業中來自上級的管束就像是面對一把利弊互存的雙刃劍。

居家事業的吸引力很大程度上在於其具有靈活性。你是自己的老闆，所以應該可以隨心所欲地工作，對吧？能夠自由選擇工作時間，不受固定工作期限或辦公時間的壓迫，真是一大幸事！你可以自訂目標，並按照自己的節奏努力實現，讓你的工作與生活保持平衡、相輔相成（而非如同競爭對手般相互消長）。



但是，凡事都有一體兩面。完全自由管理自己的時間也可能使人缺乏做事的規劃和專注力，從而導致事情進展緩慢和意志逐漸消沉。「我想工作時再工作。」、「我在等待靈感！」、「我今天就是沒有動力。」——這些都是在無數破滅的夢想墓碑上所刻寫的墓誌銘。

「做自己的老闆」並不意味著只在你想工作的時候才工作。你的「感覺」就像天氣一樣多變，如果讓「感覺」成為你的老闆，你將永遠無法完成任何事。做自己的老闆意味著你有責任以自律和負責的態度管理和監督自己的工作。在傳統工作場合中，如果老闆讓員工依自己意願隨心所欲地工作，那絕對是個令人擔憂的老闆。同樣地，如果你真的是自己人生與事業的老闆，更不能依自己意願隨心所欲地工作。

居家創業並不是擁有要不要工作的自由，而是擁有以更符合自身需求、更聰明的方式來工作的自由。作為一名居家創業者，你擁有許多優勢；每周可以省下許多通勤時間，也不必參加毫無意義的各種會議。居家創業者的成功來自於將這些優勢轉化為提高生產力。有句話說得好：「聰明工作，不是辛苦工作。」然而許多居家創業者，別說是更聰明地工作，可能壓根沒在工作！



時間：至關重要的資源

從長遠來看，時間管理和財富管理一樣重要。隨心所欲地花錢不論何時都不是一個好主意，時間也是如此。隨心所欲地工作（即：想什麼時候工作就什麼時候工作）的誘惑是居家創業者的絆腳石。因為你永遠能找到不工作的理由……「今天天氣太好，不想浪費時間在工作上。」、「今天天氣太糟，明天再工作吧！」、「今天感覺好累，提早結束工作吧！」、「今天精力充沛，放假一天，去公園走走。」這樣的工作態度實在是把時間視為多到用不完、無關緊要，而不是珍貴稀缺、視之如命。

認真對待時間管理！了解並有效管理「時間」這一有限的資源，是將創業之旅化為有著美滿結局成功故事的關鍵。由於「時間」是本文討論的主題，讓我們來探討幾種不同種類的「時間」，幫助自己更好地管理它。

兼職工作：仍是工作

良好的時間管理不一定非得是不要命般的拼命工作，嚴格執行每天工作八小時或更久也不是實現夢想的必要條件。在家兼職並根據自己的需求來設定工作時間是完全可行的。但工作時間必須明確設定，更重要的是，建立好優先順序。兼職工作的重要性並不亞於全職工作，為自己工作對你的生計來說就跟為老闆工作一樣，同樣重要。兼職工作仍然是工作——一份讓你衣食無虞、生活無憂的工作。

在傳統的工作中，老闆設定你的工作時間，而你得在這些時間內認真工作，不得離開崗位。作為自己的老闆，你可以設定自己的工作時間——但你是否像當你有老闆時一樣地在這些工作時間內全心全意努力工作？怎麼會你為別人工作比為自己工作還更努力、更賣命呢？為了一份薪水你都願意遵守工作時間，難道不應該為了你自己的夢想而更遵守自己設定的工作時間嗎？作為自己的老闆，更應該為自己的事業設定工作時間，並始終如一地貫徹到底！



如果你沒有為自己的事業設定工作時間，那就開始著手制定吧！當你設定工作時間為下午1點到5點時，就代表你承諾在下午1點開始工作——即使還沒吃午餐或還沒完成家事。如果這意味著必須餓著肚子或熬夜完成家事，那……就這樣吧！因為你應該遵守對工作時間表的承諾。正如先前提到的，「只在想要工作時才工作」的做法是災難的開端。當你為老闆工作時，你永遠找得到方法在遵守工作時間之餘處理好個人事務。如果你想實現你的創業夢想，你必須也同樣做到！在家工作仍然是工作，兼職工作仍然是工作，為自己工作仍然是……嗯，你懂的。但是，如果其他每一件事都被安排在你的工作之前，那你永遠都無法開始工作！你的工作必須優先於其他瑣事，且你需要像對待全職工作時間表一樣的對待兼職工作時間表。

不要怠慢工作。預先設定固定的工作時間，不一定非得是八個小時，也不一定要從上午9點到下午6點。但是安排一段時間，並在這段時間內全力以赴地工作。做好安排，無論如何都要確保自己能順利完成工作進度，履行對自己的承諾，風雨無阻。



休閒時間：屬於自己的時間很重要

接著，再來談談「休閒時間」。這是你為自己規劃的放鬆、愉悅時間。就像工作時間一樣，這些是你為自己保留的休閒小時、天，或周。休閒時間是為了你自己、你的家人和你的興趣愛好所保留的，不應該與工作時間混淆。擁有休閒時間是有益的，因為它讓你得以重新充電，最終提升工作表現。休息和娛樂是人們生存不可或缺的基本元素，當這些被剝奪，你將無法發揮最佳狀態，也無法真正的做自己。

這裡的關鍵思想是：休閒時間**也是**時間管理的一部分。如果你只想工作的時候才工作，那麼你可能永遠不會付出足夠的努力來取得任何進步。同樣地，如果你想什麼時候休息就什麼時候休息，那麼你可能會把所有時間都花在休閒上，而永遠無法完成任何工作。但也有一些人，他們從不曾為自己規劃休閒時間，最終只會陷入缺乏動力、身心憂鬱的狀態。的確，有些時候你可能就是分身乏術，沒有時間娛樂放鬆……帳單等著支付、事情變得棘手困難，根本無暇顧及工作以外的事。但對於多數人而言，想要擁有一段休閒時間仍是**可以**安排的。我們需要善加利用這些時間為自我充電，讓自己重新煥發活力。

許多居家創業新手犯的錯誤並不在於擁有休閒時間，而是在於對休閒時間**管理不當**。通常，居家創業者犯的錯誤，就是沒有正視到休閒的價值和必要性。管理不當的休閒時間往往不是太長就是太短，導致要麼會有罪惡感，要麼是時間被草率的浪費掉。無論是哪種情況，都無法達到讓人在生活中得以休息片刻、恢復活力的目的。

認真對待你的休閒時間！如同規劃工作時間一樣，為自己設定一些休閒時間。如同履行工作職責一樣，好好享受這段休閒時光。這意味著在需要工作時要果斷放棄休閒，但與此同時，需要休息時也要拋開工作。



總結一下要點：時間管理是管理你**所有**的時間，而不僅僅是工作時間。認真對待你的休閒時間，並妥善運用它。

閒暇時間：多出來的時間

最後，讓我們談談「閒暇時間」。這裡指的是那些無特定目的，因此最終淪為可有可無的時間。這種說法有一定道理，因為我們有時確實受益於生活中一些隨興和沒有特別安排的時刻。嚴格安排每一分鐘會剝奪我們生活中那些一時興起的衝動，卻也正是這些偶發性，為我們的存在增添了神秘色彩和樂趣。我們所有人在生活中都有一些閒暇時間。但對於居家創業者來說，問題在於他們常常將「閒暇時間」誤認為「工作時間」。他們之中的許多人還把「閒暇時間」等同於「兼職時間」；這正是許多居家創業者陷入困境的地方。

閒暇時間是「多出來」的時間，是從一天中完成其他更重要和「必要活動」的時間碎片中所拼湊、爭取出來的稀有資源。每天的必要活動包括了送孩子上學、處理家務等。你有注意到嗎？有用於做**重要事情**的時間，然後也有閒暇時間。閒暇時間，根據定義，是**未被列為優先事項**的時間。



在從傳統就業過渡到自行創業時，你是否開始將「兼職時間」與「閒暇時間」劃上等號？有太多居家創業者認為他們只要在閒暇時間內完成工作就好。這意味著你把發展事業的時間自動**降低了優先順序**。如果你將從事兼職工作的時間視為閒暇時間，那麼你對待它的態度也將完全如此——視兼職工作為某種「多出來的事物」，是在處理其他更重要的事情之後，有時間再來操辦的事情。

有多到數不清的事情必須先做完才能有「閒暇時間」，所以工作時間絕不能是在閒暇時間裡。事實是，除非你是「無所事事」不做任何工作的人，否則你根本就不可能有多餘的閒暇時間。而如果你只在有「閒暇時間」時工作，那麼你可能根本沒時間做任何工作。

工作時間和閒暇時間應確實分開。你的工作時間，即使是兼職工作，也應該大大優先於你的閒暇時間。將你的居家事業發揚壯大，需要持續不斷且全力以赴的工作付出才得以實現，而零碎的閒暇時間並不足以實現這個目標。



是時候認真起來了

時間管理是許多居家事業和創業者所缺乏的必備武器。缺乏時間管理，將使人容易陷入心情沮喪和事業停滯的狀態，最終讓夢想消磨殆盡。作為一名自行創業者，若能有效管理自己的時間將能帶來許多好處；相反地，若時間管理不當則優勢散盡。

認真對待你的夢想，以及你為實現夢想投入的時間！工作時間就是工作時間。花費在兼職工作的時間也許比全職工作的短，但兩者同樣重要。設定一個時間表並全力以赴地完成它。如果必要，

優先安排你的工作時間，而不是其他雜事和待辦事務，以確保工作能如實達成進度。休閒時間也是必要且適當的，但必須和管理工作時間一樣妥善運用。管理不當的休閒時間像管理不當的工作時間一樣，輕易便能敗壞掉一份原本充滿前景的居家事業。最後，將閒暇時間與工作時間分開。你的夢想比每天剩餘的時間碎片還要更有價值——認真且辛勤地投入你的事業，為即將到來的成功全力以赴！

在創業的世界中，有效的時間管理能夠帶來截然不同的成果。居家事業成功的秘訣在於：意識到你必須成為自己時間的老闆！



「事業・拓展」專欄文章由法學博士張藝蕾撰稿。

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。

舞茸



舞茸有助對抗癌症

舞茸長久以來因其透過激活巨噬細胞、T細胞和自然殺手細胞等免疫細胞來增強免疫系統和對抗癌症的能力而受到認可。它含有具顯著抗癌特性的多醣複合物。研究顯示，舞茸中的一種成分多醣體D餾分透過改變基因表達來誘導乳癌細胞凋亡。多醣體D餾分可以改變許多基因的表達，包括參與諸如刺激細胞凋亡、抑制細胞生長和增殖、細胞周期阻滯、阻斷腫瘤細胞遷移和轉移以及誘導多藥物敏感性等多種過程的基因。

Alonso EN, Orozco M, Eloy Nieto A, Balogh GA. Genes related to suppression of malignant phenotype induced by maitake D-fraction in breast cancer cells. *J Med Food*. 2013;16(7):602–617. doi.org/10.1089/jmf.2012.0222

舞茸可抑制腫瘤生長

研究人員檢視了舞茸中的多醣體D餾分對實驗鼠模型腫瘤生長的影響。他們發現，多醣體D餾分透過激活腸道黏膜中的抗原提呈細胞引發全身性的免疫反應，從而抑制腫瘤生長。多醣體D餾分透過模式識別受體Dectin-1的途徑來誘導樹突細胞成熟，促使腫瘤抗原特异性T細胞作出反應和活化的T細胞滲入腫瘤，同時減少如：調節性T細胞和骨髓源性抑制細胞等免疫抑制細胞的數量。該研究表明，多醣體D餾分可以是一種具治療前瞻性的口服癌症治療藥物。

Masuda Y, Inoue H, Ohta H, Miyake A, Konishi M, Nanba H. Oral administration of soluble β -glucans extracted from *Grifola frondosa* induces systemic antitumor immune response and decreases immunosuppression in tumor-bearing mice. *Int J Cancer*. 2013;133(1):108–119. doi.org/10.1002/ijc.27999

舞茸可殺死癌細胞

研究顯示，舞茸中的多醣體D鎔分可增強人類外周血單個核細胞（PBMC，一種免疫細胞）的能力以殺死腫瘤細胞。以多醣體D鎔分來治療可增加PBMC對多種人類癌細胞（如：胰腺癌、腹膜癌和腎細胞癌）的破壞力。多醣體D鎔分還可幫助增強如：白細胞介素-2等其他免疫刺激劑的效果，從而可能在癌症治療中得以使用較低且毒性較小的劑量。

Johnson DM, Edwards E, Rosales A, Birdsall TC, Staren ED, Braun DP. Abstract 3515: Maitake D-fraction, a natural mushroom extract, synergizes with interleukin-2 for increased lytic activity of peripheral blood mononuclear cells against various human tumor cell histologies. Abstract presented at: Proceedings of the 103rd Annual Meeting of the American Association for Cancer Research. March 31 – April 4, 2012; Chicago, IL. doi.org/10.1158/1538-7445.AM2012-3515



舞茸有助降低高膽固醇水平

研究人員檢視了舞茸對實驗鼠體內膽固醇水平的影響。研究人員將實驗鼠分為三組，分別餵食高膽固醇飲食、高膽固醇飲食並補充舞茸粉，以及無膽固醇飲食，進行為期四周的實驗。與餵食無膽固醇飲食的實驗鼠相比，餵食高膽固醇飲食的實驗鼠肝臟總膽固醇和血漿總膽固醇水平均升高。然而，餵食高膽固醇飲食並補充舞茸粉的實驗鼠，其血漿總膽固醇水平卻比僅餵食高膽固醇飲食的實驗鼠來得低。肝臟基因表達分析顯示，餵食舞茸粉的實驗鼠，其與膽固醇輸送和排泄相關的基因表達皆略有上調。總體來說，舞茸可能影響脂質代謝並降低膽固醇水平。

Sato M, Tokuji Y, Yoneyama S, et al. Effect of dietary maitake (*Grifola frondosa*) mushrooms on plasma cholesterol and hepatic gene expression in cholesterol-fed mice. *J Oleo Sci*. 2013;62(12):1049–1058. doi.org/10.5650/jos.62.1049



舞茸可增強2-型糖尿病患者的免疫力

2-型糖尿病患者通常會出現炎症加劇及免疫功能障礙的情況。先前的研究表明，舞茸可能改善患有糖尿病實驗鼠的血糖反應。研究人員發現，舞茸能增加巨噬細胞數量和吞噬細胞活性，從而增強先天免疫力。這些發現表明，舞茸具免疫調節作用，可減緩糖尿病實驗鼠的炎症並改善糖尿病引起的免疫改變情形。

Chen YH, Lee CH, Hsu TH, Lo HC. Submerged-culture mycelia and broth of the maitake medicinal mushroom *Grifola frondosa* (higher basidiomycetes) alleviate type 2 diabetes-induced alterations in immunocytic function. *Int J Med Mushrooms*. 2015;17(6):541-556. doi.org/10.1615/intjmedmushrooms.v17.i6.50

舞茸可支持免疫系統

研究人員研究了舞茸的生物和免疫特性。所使用的舞茸富含β-葡聚糖。葡聚糖已知能刺激細胞的免疫力，特別是吞噬作用和自然殺手細胞活性。研究總結指出，源自舞茸的葡聚糖，尤其是與其他葡聚糖（如：香菇葡聚糖）結合時，能強烈刺激免疫防禦反應，表明了其作為免疫調節劑的潛力。

Vetvicka V, Vetvickova J. Immune-enhancing effects of maitake (*Grifola frondosa*) and shiitake (*Lentinula edodes*) extracts. *Ann Transl Med*. 2014;2(2):14. doi.org/10.3978/j.issn.2305-5839.2014.01.05

舞茸含有抗氧化劑

這項研究檢視了舞茸萃取物的抗氧化活性。結果顯示，在各種氧化劑系統中，舞茸萃取物在體外都表現出顯著的抗氧化活性。舞茸萃取物的抗氧化機制包括強大的供氫能力、金屬螯合能力以及有效清除超氧化物和自由基的能力。

Yeh JY, Hsieh LH, Wu KT, Tsai CF. Antioxidant properties and antioxidant compounds of various extracts from the edible basidiomycete *Grifola frondosa* (maitake). *Molecules*. 2011;16(4):3197-3211. doi.org/10.3390/molecules16043197



舞茸可降低血壓

該研究評估了舞茸對實驗鼠模型在高血壓和降低胰島素敏感性方面的影響。結果表明，舞茸的某些成分可阻止並部分逆轉收縮壓的升高。此外，這類成分還能提高胰島素敏感性並降低炎症細胞因子TNF- α 的水平。觀察到的這些效果代表著舞茸萃取物也許能助人擁有更健康的壽命。

Preuss HG, Echard B, Bagchi D, Perricone NV. Maitake mushroom extracts ameliorate progressive hypertension and other chronic metabolic perturbations in aging female rats. *Int J Med Sci*. 2010;7(4):169–180. doi.org/10.7150/ijms.7.169



舞茸可影響葡萄糖-胰島素代謝

這項研究探討了舞茸萃取物分別對罹患高血壓和具胰島素抗性實驗鼠模型的血壓調節和葡萄糖-胰島素代謝的影響。結果表明，舞茸萃取物可同時降低這兩類實驗鼠的血壓，但影響機制有所不同。舞茸萃取物還能改善具胰島素抗性實驗鼠的葡萄糖-胰島素代謝。研究表明，不同的舞茸多醣體成分可能具有不同的效果，並且可以成為臨床試驗中研究高血壓病理機制和管理相關病症的寶貴工具。

Talpur NA, Echard BW, Fan AY, Jaffari O, Bagchi D, Preuss HG. Antihypertensive and metabolic effects of whole maitake mushroom powder and its fractions in two rat strains. *Mol Cell Biochem*. 2002;237(1-2):129–136. doi.org/10.1023/a:1016503804742

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。