



永燕 | 燕讯

E. EXCEL'S WORLD



1月-3月 2023

行动的梦想家

钻石经理刘淑菱·王晨旭伉俪专访



刘淑菱·王晨旭伉俪小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：手作DIY

梦想：探索世界、过自己真正想要的生活

与丞燕同游：印度、三亚

点开淑菱的个人社群网页，个人简介文中写着“喜好登山、单车运动，喜欢早晨弹琴的生活家。用知识影响生命，迎向无限可能。想要对自己的人生负责，想要有能力回馈家人，开始美好的人生……”，再下滑看到一张张精彩的生活点滴照片，就会发现新科钻石经理淑菱与晨旭夫妇二人，果真是丞燕人生活的实践者，所有想要尝试的事情，都以现在进行式的时态前进着！

“不要等到退休才去做想做的事，想要的现在就去！只有丞燕给得起这样的生活。”谈起加入丞燕后的生活理念，让人佩服于Y世代的淑菱与晨旭，已经有了这样的领悟！淑菱坦言：“刚出社会时，直接投入本科系的会计工作，因为工作性质单调又重复，更受限於报税固定的时间规定，不能自由地安排休假，三年就已经让我做到怀疑人生。相反地，投入丞燕事业后，重新拿回时间的自主权，生活、工作可以自己掌握，努力投入自然有丰厚获得。现在不论前一天再晚睡，隔天闹钟还没响就可以自然清醒起床，因为每天都有许多梦想清单等着去实现，我的真切感受还真应验了那句老话：有梦想的人睡不着，没梦想的人叫不醒。”

谈起最初认识丞燕的情境，淑菱笑说真的与很多人不同，大多数人是因为自己或家人的健康而接触了丞燕，她却是因为毛小孩！“想不到当初因缘巧合下，因为遇到同为爱狗人士的陌生朋友，在闲聊中而开启的健康话题，却让我进一步地走入丞燕，喜欢上昭妃会客室的课程，重新认识了免疫系统与植物性营养，更爱上了营养免疫学。”

带着这一份对健康与事业的新发现，淑菱与晨旭二人既投入丞燕事业，也步入婚姻生活，原本在台中都市工作的淑菱，婚后居住在彰化的伸港小镇。没有一般人可能存在的难以找工作的困境，反而因为工作型态的自由，充分享受着随心所欲不拥挤、不塞车的小镇生活。淑菱自信满满地说道：“丞燕事业的优势之一，就是不论在哪里，都能工作。这一份以人为主的事业，只要有人活动的地方，就有机会。”

平日里喜爱阅读的淑菱，常常在早晨泡上一壶清茗茶，以愉悦放松心情，用文字探索来开展新的一天。“经营这份事业，我们需要不断地与人沟通交谈，阅读可以让我们更加地有养分，充实自我的内涵与专业知识。在我们的团队中，总是每周固定举办读书会。不论是营养免疫学专书，或是各类好书、《燕讯》上的文章，透过读书会鼓励每位伙伴学习与分享，就这样日复一日，在不知不觉中获得了成长。”淑菱更分享道：“曾在书中看到一句话，所有快乐的人都有个共同点：他们一辈子都在学习，无论是看书、旅行、学新的知识。我恍然大悟难怪丞燕人会如此快乐！”



当问及在经营丞燕事业的过程中，遇到挫折时如何克服呢？淑菱侃侃谈起她的体会：“对于我来说，只要在没有放弃的前提下，遇到的都不是挫折，只是过程。每件事不是得到，就是学到。就算可能会遇到不接受、不能理解的人，但我只会聚焦在需要我的人身上。昭妃博士曾说过，我们要理解每个人看世界的角度都不同。这句话对我一直很受用。”

“身为营养免疫学的传播者，就像是带着一盏明灯，在别人需要我们的时候，可以帮上忙，不论是健康或事业，我们都能给予对方多一个选项。每当意识到自己能够带给别人不同的想法和力量时，这时候会觉得身为丞燕人真是很幸福的。”

虽然来到丞燕只有几年的时间，淑菱与晨旭已经拥有令人向往的生活，一路上给予支持的伙伴与家人，是他们最想要感谢的人。“来到丞燕这个大家庭，最温暖的是拥有一群共同打拼的伙伴，就像最亲近的家人般，只差不在同一个户口本上。在心情低落的时候，有人愿意倾听；在开心的时候，有人会为你喝彩。更感谢昭妃博士，让每一个平凡的人都有机会改写未来。”

关于未来的梦想是什么呢？淑菱不假思索地答道：“想要既不差钱又不差命，自由地感受生活，探索世界。透过传讲营养免疫学，帮助更多人远离疾病；分享事业机会，让更多人获得美好。”如此看来，淑菱与晨旭早已走在梦想的路上。

人生箴言——“成为那个付诸实际行动的人。”

丞燕，不悔的选择

钻石经理卢芝骅·简炳权伉俪专访



卢芝骅·简炳权伉俪小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：烹饪与学习

梦想：跟家人伙伴一起遨游世界

与丞燕同游：民丹岛、马来西亚、
韩国、香港、澳门、名古屋、越南、
皇家加勒比游轮

“我很感激我的姐姐芝莉，当时在听到这么好的营养免疫学时，第一个想到的就是我，陪着我走向健康，也领着我拥有自己的事业，没有姐姐我可能就错过这个改变未来的机会。”个性内向的新科钻石经理芝骅，谈起初识丞燕的情景，难掩对姐姐的感激之情。

忆及当时心中的激荡，她分享道：“因为是自己最亲的姐姐，我没有迟疑，也不用多想就跟着去听了昭妃博士的演讲，谁知这真的是一场改变我人生的演讲！从此不只是我，连孩子们都与自己的‘体内医生——免疫系统’从陌生变熟悉了。我与炳权不仅认同丞燕的理念，更热衷于在丞燕学习，并且秉持着真心去分享。”

“做为一个母亲，以前不仅孩子，连我自己的体质也是非常的差，身体的大小毛病总是常常找上门，带着孩子奔医院诊所更是家常便饭。每到过年前，大家都在准备好吃的年货，我却总忧心忡忡地在备药，就怕年假休诊期间，家人有个风寒小感冒什么的，所以说有健康的身体，才能自由自在地享受生活！这一点我特别有感触。”芝骅更接着分享道：“现在我的孩子们都长大了，即使要出远门，不论旅行或求学，都会主动随身带着丞燕产品，他们信任好的营养可以帮自己顾好免疫军队，出门在外也懂得照顾自己！我也能放心任他们去探索这个世界。”

原身为一名家庭主妇的芝骅，虽然自谦远不及姐姐的能力，不像姐姐早已晋升钻石经理，芝骅却是在一年内接连达成翡翠与钻石经理，谈到成功的关键是什么？芝骅笑着说：“机会是留给准备好的人！我就是很好的例子。对我来说，成功需要平日不断地练习和经验的积累，才能从一个内向害羞的人，转变为积极分享、主动帮助需要的人。我督促自己熟读营养免疫学，并以昭妃博士为学习对象，不断反复聆听与学习新的知识，期望能在第一时间给予对方正确的引导。在丞燕只怕不肯学，没有学不会的事。”

“在这两年疫情严重影响多数人健康与收入的同时，大家都被吓到了，不得不对健康产生强烈的关注，更对能自由居家办公的事业有了更多的期待，而兼具健康与时间弹性，正是丞燕事业最吸引人的特质。”芝骅更打趣说：“身边的许多朋友，可能见识到平凡普通如我，也能在疫情的经济风暴下逆势成长，而对丞燕事业产生更多的好奇与信心，毕竟丞燕正是一个能让普通人变得不普通的地方！”



芝骅进一步分享道：“我很幸运有姐姐的带领，和团队伙伴们的共同奋斗打拼，一路上不断为我加油鼓励。让我更坚信，即使我一开始缓步前行，只要走在正确的方向，不间断的努力必会有所回报。因为往往不是成功来得太晚，而是放弃得太早而已。”

身为丞燕人的一份子，芝骅深刻感受到昭妃博士为世人健康所付出的努力与贡献，也更加清楚地看到丞燕事业的美好愿景。“丞燕事业不只拥有产品的独特性，昭妃博士的使命‘打造一个没有疾病的国度’，更让我看见一份事业，在金钱以外所能得到的自我价值。曾经有人说，想快乐一小时，就去睡午觉；想快乐一整天，就去钓鱼；想快乐一个月，就去结婚；想快乐一辈子，就去帮助人。丞燕的分享事业，帮助人们获得健康、智慧与财富，正是让人能快乐一辈子的事业。”

最后芝骅亦充满感性地回忆道：“昭妃博士曾对着所有的丞燕伙伴们说：‘谢谢你们跟着我一起传讲营养免疫学，我会一直陪伴你们到老，等着你们老的时候告诉我，你们没有后悔跟着我。’丞燕至今36年了，昭妃博士仍然在第一线上与我们奋斗打拼，我想说，我们真的很荣幸能与昭妃博士在传讲营养免疫学的路上同行，跟着昭妃博士是每一步都不后悔的选择！”

人生箴言——“成功克服困难，是最大的光荣。”

乐在工作 活出不平凡的人生

丞燕人赖丽铃专访



赖丽铃小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：营养免疫学 & 旅游、运动、爬山、英文、阅读

梦想：因热爱营养免疫学持续传讲为职志

与丞燕同游：日本、韩国、加拿大、马来西亚、新加坡、美国、英国、法国、捷克、德国、西班牙、夏威夷、三亚、埃及、土耳其、奥地利、印度、上海、香港、泰国、越南、杜拜、皇家加勒比游轮等

“为母则强”——在赖丽铃身上看到女性坚韧的一面。因结婚之初遭逢另一半生意失败，负债累累的情况下，却怀了孩子，为了不让小孩活在没有尊严的环境，丽铃毅然离开朝九晚五的工作舒适圈，决定跟随姐姐丽满的脚步，放手一搏踏入丞燕事业。

“年轻时从未想过会拥有自己的事业，自认没有姐姐丽满的好口才及领导特质，我一切从头开始，归零学习，贴近成功者，以他们为学习榜样，丞燕正向的环境氛围造就现在的我。现在回想起来，是孩子带给我改变的勇气，也让我只想着勇往直前，执着的傻劲，加上热爱营养免疫学，在丞燕一做就是二十几年。”

在资深丞燕人丽铃眼中，丞燕事业是一份走在市场尖端的事业——营养免疫学的健康真理、保有收入自主权、拥有时间的自由、重复消费的产品特性、没有库存压力的风险……，有说不出的优势。丽铃更说道：“全球健康意识抬头，健康产业的大饼真是无限大，只要打开健康的话匣子，很容易交到朋友，加上现代人，只要认同营养免疫学，多愿意投资在自己身上，透过互联网的科技网络，能让丞燕事业更加无远弗届。”

专注，设定目标，是丽铃的成功秘诀。“设定目标非常重要，没有目标的生活，很容易让人迷惘怠惰。目标明确后，就将时间精力专注在想完成的目标上，当然等完成目标，给予自己奖励是一定要的，也会是你继续下一次目标的动力。”丽铃除了每月会为自己订下目标外，每年的奖励旅游挑战，更是她的动力来源，也因此她已经跟随丞燕游遍世界各地，达成人人称羡环游世界的梦想。

二十多年的岁月不算短，如何一直对丞燕事业保有热忱？“乐在工作，营养免疫学已经内化在我心里，我身体力行营养免疫学的精髓，谈话三句离不开营养免疫学，植物性饮食，每天固定走一万步，希望自己是最佳的营养免疫学实践者。”

“身为职场女性，在传统产业若要表现杰出，往往必须牺牲掉家庭，这是我最不乐见的。在丞燕时间自由的魅力，不仅能兼顾事业与家庭；经济的独立，让自己活得更有自信，也会受到家庭成员的尊重；将丞燕充满正向的观念带进家庭，让家庭气氛更加和乐融融。”



丽铃补充道：“自律，自我时间管理也很重要。我每天将时间分配成五大主轴，学习充电、运动健身、结交朋友、协助伙伴，更保有家庭生活，日子过得忙碌且充实，又很开心。以身作则、身体力行，充满正能量是身为领导者该有的风范，也会影响到周遭的人，没有人愿意跟随一个悲观的人，不是吗？”

随着女性加入就业市场比例增加，现今双薪家庭已成为主流。丽铃的团队中女性也占有一定的比例。丽铃强调：“女性拥有细心、耐心及坚韧的天性特质，可与男性互补，团队中透过两性相互合作，善用彼此的潜能，及不同的视角，往往让团队效能更高。”

“饮水思源，感恩一切拥有。”是丽铃现在的心情写照。“不敢说自己现在拥有多大成就，但足以帮助他人改变生活，让我感到欣慰。每每看到新进的伙伴，就如同看到当年的我，虽然没有口才、没有背景，没关系！只要愿意认真学习，前辈与后辈相互扶持，彼此共荣、共好。现在的我，乐于助人、乐于分享、乐于学习，取之丞燕，用之丞燕，自己有可被利用的价值，真好！”

“人生就如同料理，酸甜苦辣，各有风味。只要从食材挑选、处理到烹煮方式，不放过每个细节，用心准备、用爱提味，一定会慢炖出暖心佳肴。有句话说：‘人生过程哪能没有风雨，正因为有风雨的洗礼才能看见灿烂的彩虹，有了失败的痛苦才会尝到成功的喜悦。’与丞燕人共勉。”从负债到生活无虞，丽铃凭借着努力走出自己不平凡的人生，也希望还在奋斗的丞燕人不要气馁，创造出属于自己的不凡人生。

人生箴言——“唯有变强，才能真正安全。”

咖啡因



有没有过这种经验？每次累瘫、困极了，只要来上一杯自己喜欢的咖啡或茶，深吸一口香气、再慢慢啜饮一口，就有瞬间“活过来”的感觉。哦，咖啡因在作祟！让我们继续看看关于咖啡因的一些有趣事实！

如果对咖啡因有些许疑虑，我们希望能就此解决这些问题。

“含有咖啡因？不用了，谢谢！？”

像躲避瘟疫一样地闪避咖啡因？

这是一个有趣的事实：很多食物和饮料都含有咖啡因，其中的一些也许会让人大吃一惊！它们包括了：巧克力、冰淇淋（咖啡和摩卡口味）、麦片（可可口味）、饼干、热巧克力粉、可可粉、能量饮料和汽水。即使选择了不含咖啡因的咖啡和茶，请注意它们依旧可能含有咖啡因，只是含量非常少。

应该在意的重点是？回避掉一切含有咖啡因的食物和饮料这样的行为可能有点矫枉过正。我们需要从整体上看待食物，而不是仅凭其中一个组成部分评判。

咖啡和茶的健康助益

如果本身就可以耐受或享受咖啡因的作用，那么就没有必要避开它！事实上，咖啡和茶等饮料不仅风味佳，对健康也有好处！咖啡和茶拥有非常多的健康助益，所以仅仅因为咖啡因就避开它们是没必要的。

绿茶有许多健康益处

绿茶中的儿茶素化合物对神经元有多种保护作用，并可降低罹患失智症的风险。此外，绿茶中具抗氧化功效的化合物可以减少心脏病的风险因素，例如：帮助降低胆固醇水平。研究表明，常喝绿茶的人可降低31%死于心脏病的风险。

喝茶除了是一种很好的补水方式外，绿茶还可帮助预防令人痛苦的肾结石。不健康的饮料，例如：汽水，会增加23%肾结石的罹患风险。绿茶之所以有助于预防肾结石，不仅因为它能为身体补充水分，还有助于直接抑制草酸钙结石的形成。

绿茶可以提高胰岛素敏感性、降低血糖水平以及罹患2-型糖尿病的风险。研究表明，绿茶可显著降低空腹血糖浓度和HbA1c。HbA1c可测量血红蛋白上附着了多少糖；血红蛋白是红细胞的一部分，反映出过去2至3个月内的血糖水平。HbA1c的数值越高，罹患糖尿病并发症的风险就越高。绿茶也可降低空腹时的胰岛素浓度。

茶和咖啡可能有助于降低罹患风险

多项研究表明，咖啡与总死亡率的降低有关，包括不同类型的癌症，诸如：头颈癌、乳癌、子宫内膜癌、肝癌和结肠直肠癌。咖啡中含有数百种化合物，如：咖啡因、类黄酮和其他多酚类，所有这些都助于身体健康。咖啡可以抑制细胞损伤、对参与DNA修复的基因加以调节，并具有足以对抗癌症的抗炎作用。

茶含有许多保护人体健康的生物活性化合物。研究显示出喝茶与降低多种癌症的罹患风险都有关，例如：结肠癌、乳癌、卵巢癌、前列腺癌和肺癌。大多数的益处都归功于一种名为表没食子儿茶素没食子酸酯（EGCG）的化合物。EGCG可中和活性氧，因此有助于限制DNA损伤。它还可以阻止癌细胞增殖并帮助饿死癌细胞。绿茶中的EGCG含量，远高于它含有的咖啡因。



咖啡因也有好的一面

对于咖啡因似乎无处不在感到震惊？从好的方面看，咖啡因也可能有益于人体健康。

可预防神经系统疾病

“心血管风险因素、老化和失智症研究”（CAIDE）调查了近30年来，导致失智症、阿兹海默症和大脑病变的生活方式和心血管风险因素。该研究的数据显示：每天喝三到五杯咖啡，也许可降低约65%日后罹患失智症和阿兹海默症的风险。

咖啡因还可以预防帕金森氏症。发表在《新英格兰医学杂志》上的研究表明，在动物模型中，咖啡因可以保护大脑免于恶化。其他的科学家亦指出：较高的咖啡因摄入量与较低的帕金森氏症罹患风险之间，存在着极大的关联。

强化大脑

根据美国约翰霍普金斯大学的研究，咖啡因可以增强长期记忆。研究人员向实验参与者展示图像并要求他们记住它们。接着，再要求参与者从一组图像中挑选出他们所记忆的图像；这些图像包括了新添加的图像，以及与原本类似、实则不相同的图像（比一般的记忆图像任务更为棘手）。研究发现，摄取200毫克咖啡因（约两杯咖啡）的参与者更能够选择出正确的图像，并辨别出其他类似但不相同的图像。这显现出更深层次的记忆保留。

不管是拥有良好休息还是睡眠不足的人，咖啡因都有助于提高他们的机敏度和警觉性。研究表明，咖啡因可以快速启动短期记忆和反应时间——这对于那些考前临时抱佛脚的学生来说是个大好消息！许多学生在早上喝咖啡是为了让自己更机灵、警醒些，研究显示，这也有助于让他们为学习做更好的准备。早晨上课前喝了咖啡的学生，在当天晚些时候能够更好地回忆课堂上学到的知识。



提升生理机能

咖啡因具有可影响许多不同类型生理机能的强效特性（提升生理机能）。咖啡因能对肌力、肌耐力，以及考验速度、力量和敏捷性的高强度运动产生积极影响。许多研究参与者也表示，咖啡因让他们觉得需要花费的力气较少，因而感到的痛苦也较少。这里有个有趣的事实：咖啡因在2004年之前一直名列在奥运会的禁用物质清单上。现在，运动员们可以光明正大地获得他们想要的任何咖啡和茶。

降低罹患心脏病的风险

仅仅因为咖啡因会使心跳加速，并不意味着它就对心脏有害！咖啡因有助于降低PCSK9（一种在肝脏中生成的蛋白质）的水平，进而降低“坏”胆固醇，从而降低罹患心脏病的风险。此外，研究表明，喝咖啡的人罹患心脏衰竭的长期风险低于不喝咖啡的人。每天喝两杯咖啡的人罹患心脏衰竭的风险降低了约30%。

剂量是关键

咖啡和茶中的咖啡因含量各有不同，取决于咖啡豆和茶叶的种类以及烘烤或冲泡方法。对于大多数健康的成年人，每天的咖啡因建议安全摄取剂量上限为400毫克，也就是一天大约三到五杯咖啡或10罐可乐。这只是一个参考指导方针，还是取决于个人实际情况而异。



依然有一些不健康的咖啡因来源，如：汽水之类的软性饮料。其他还有一些咖啡因含量高到危险的来源，例如：一些标榜可减肥的天然补充品和能量强化补充剂。这类产品声称它们使用天然成分，但仅仅因为某些物质是天然的，并不意味着它就是安全的！含有咖啡因的植物在浓缩后，如：茶叶萃取物、瓜拉那、马黛茶和瓜尤萨茶，会导致高剂量的咖啡因，使用后会对健康造成有害副作用。例如：瓜拉那这种植物中的咖啡因含量非常高，远高于咖啡！按重量计算，它可能含有高达5.8%的咖啡因，而咖啡最多只有2%。此外，没有足够的证据表明咖啡因对减肥有效，所以那些减肥补充剂甚至可能根本无用！

| 食品和饮品 | 咖啡因的大约含量 |
|------------|----------|
| 咖啡（1杯） | 95毫克 |
| 低咖啡因咖啡（1杯） | 4毫克 |
| 浓缩咖啡（1小杯） | 65毫克 |
| 红茶（1杯） | 47毫克 |
| 绿茶（1杯） | 28毫克 |
| 可乐（1罐） | 40毫克 |
| 牛奶巧克力（50克） | 10毫克 |
| 黑巧克力（50克） | 19毫克 |
| 瓜拉那（1克） | 47毫克 |
| 能量饮料（1罐） | 多达200毫克 |



咖啡因过多的副作用

一旦咖啡因摄取过量，会出现的一些迹象包括：

- 头痛
- 失眠
- 颤抖
- 紧张/易怒
- 尿频
- 心跳加速

每个人对咖啡因的反应都不同。那些没经常摄取咖啡因的人，往往会对其更为敏感。儿童应避免摄取咖啡因。孕妇的咖啡因摄取量则建议应限制在每天低于200毫克（约1.5杯咖啡或7杯绿茶）。

关于咖啡因的事实

咖啡因不会成瘾

虽然咖啡因会造成生理的依赖性，但它不会成瘾。如果突然停止摄取咖啡因，可能会因戒断而产生一些副作用，但这些副作用是轻微的，且几天后就会消退。咖啡因不会引起与药物和酒精成瘾相同的严重副作用或觅药行为；因此，专家认为咖啡因不会使人成瘾。

喝完咖啡和茶仍然能睡得很好

咖啡因不会在体内停留太久，所以早上喝杯咖啡或茶并不会干扰晚上的睡眠。但是，在一天的稍晚时候喝咖啡可能会阻碍睡眠。当然，这因人而异，例如：每个人对咖啡因的耐受度以及身体摆脱咖啡因的速度。

茶含有L-茶氨酸。这种独特的化合物有助于促进身心放松，使人们得以更快入睡、睡得更香甜。这就是为什么有些人在喝茶后会感到放松的原因；以及为什么尽管含有咖啡因，但晚上睡前依旧可以喝杯茶，享受一下！



咖啡因不会使人脱水

虽然咖啡因是一种利尿剂，会使人更频繁地上厕所。但含咖啡因的饮品中，喝下去的水量通常就能够抵消掉排出的尿量，因此还不足以使人脱水。

咖啡因无法助人清醒

有些人将酒精和咖啡因混合，例如：将酒与能量饮料混合，因为他们觉得这样能抵消掉酒精造成的影响。咖啡因只会让人们以为自己没事、是清醒的，但实际上并非如此。人们的反应时间和判断力依旧会变慢、变差。咖啡因绝对无法对血液中的酒精浓度造成影响！

咖啡因不会增加罹患骨质疏松症的风险

一旦每天摄取超过744毫克的咖啡因，如此高的摄取量才会导致尿液中钙质的流失增加。这几乎是每日咖啡因建议摄取量上限的两倍。然而，即使真的发生这种情况，只要改变饮食内容就能轻易地弥补回流失掉的钙质。

咖啡因不会增加罹患心脏病的风险

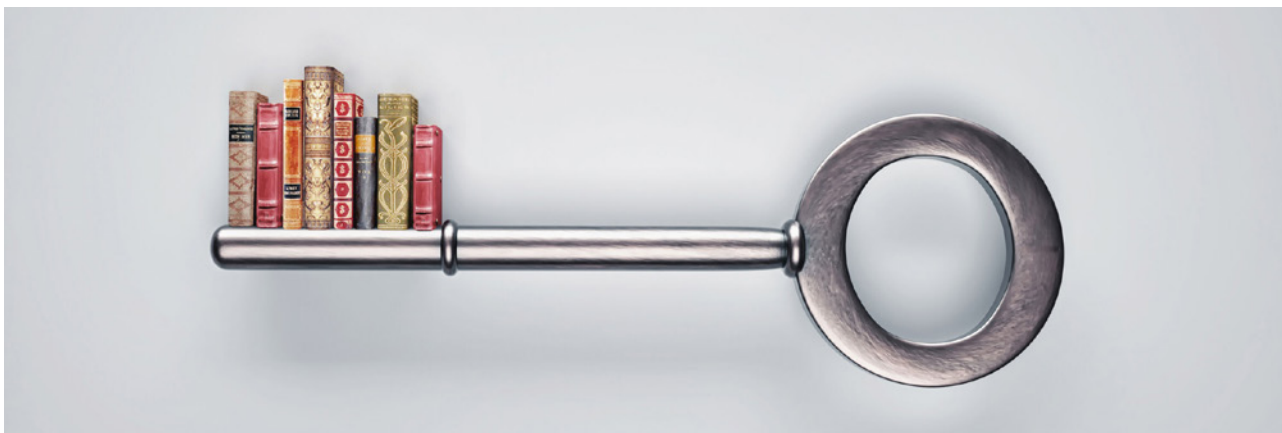
尽管咖啡因可能会让人感觉心脏疯狂跳动的像是要跳出胸膛！但其实咖啡因并不会对心脏造成伤害。对咖啡因敏感的人，可能会因为摄取了咖啡因而使得心率和血压轻微且暂时的升高，但研究结果并无发现咖啡因与胆固醇过高、心律不齐或其他类型心脏病的较高罹患风险有所关联。

咖啡和茶都能为健康带来极大的助益。因此，没有必要仅仅因为咖啡因就回避它们！只要控制好摄取剂量，就能在咖啡因所赋予的健康益处和副作用之间取得平衡。



“教育·传递”专栏文章由张艺懿医生撰稿。

教育能拯救生命



教育是关键

当谈到如何提升生活品质时，人们往往关注在物质的层面。渴望拥有更高的薪水、更大的房子和更高等级的汽车；想要最新款的手机、平面电视和不断升级的游戏设备；还要穿着时髦有型、三餐米其林星级美食以及享受头等舱座位。

当谈到如何改善健康，人们依旧把注意力聚焦在医疗物资上。想要更大更好的医院、有名望的医生和更多的私人医疗服务；追求最新开发的药物、最新型的医疗设备和医疗技术。

然而，同时改善健康和生活品质的关键，不在于花了多少钱或医疗技术有多先进；关键是在于教育。教育可以透过教导人们如何避免生病来对抗那些会危及生命的疾病。孩子们在成长过程中学习到基本的卫生习惯以避免生病，还有如何避开受污染的食物和水以防感染疾病。即使对于爱滋病这类传染病，教育对于预防而言也发挥着举足轻重的作用。但是许多人并没有意识到教育的重要性。



教育可遏止疾病传播

尽管爱滋病在70年代首次传入美国，但直至1981年才广泛引起了公众的注意。1999年，爱滋病成为全球第四大死因，但现在它却连前十大死因都不是。这一切归功于教育带来的成果！在所有爱滋病大流行被逆转的案例中，行为的改变是成功的关键所在。教育让人们了解到爱滋病传播的方式并懂得如何将感染的风险降至最低。

历史一次又一次地告诉人们：根除大流行病的最好方法，首先就是让大众懂得如何避免被感染，接着有系统地为大家接种疫苗；最后，持续传授人们提高免疫功能方面的知识。遗憾的是，事实证明，人们总是无法很好地从过去的错误中吸取教训。历史在COVID-19新冠大流行中再次重演。本应该是教育大众正确资讯这样简单的事情，却演变成如野火一样迅速蔓延的各种错误信息，并助长了不少毫无根据的指责。

这个世界上还有上千种足以致命且几乎无法预防的疾病在等着人们。尽管有一些更为致命的疾病，人们确实已经知道如何预防，但每年却仍然有数百万人因它们而丧命，这包括癌症、心血管疾病（影响心脏和血管的疾病）以及糖尿病。透过不断的教育，人们才能更好地预防疾病。仅仅治疗疾病是不够的！比起单纯依靠医疗人员的努力，帮助人们改变生活方式和预防疾病的知识与教育，能拯救更多的生命。

许多疾病是可以预防的

据估计，80%的心血管疾病是可以预防的；但它依旧是全球第一大死因，并在2019年导致了全球1,790万人的死亡。想要避免心血管疾病很简单，且每个人都做得到。预防心血管疾病有七个重点：不吸烟、每天适度地运动锻炼、多吃植物性食物且少吃动物性食物、保持健康的体重、拥有优质的睡眠、管理好压力以及密切关注健康状况。事实上，光凭这几项基本建议就可以应对包括糖尿病在内的多种健康问题。



根据世界卫生组织（WHO）的统计，2019年糖尿病导致了约150万人死亡。此外，糖尿病患者的数量也在增加。虽然2-型糖尿病很难治疗，但透过规律的运动锻炼、多摄取膳食纤维以及选择更健康的食物，是可以完全预防的。研究表明，适度减轻体重且拥有规律运动锻炼习惯的人，罹患糖尿病的风险可降低近60%。

即使被诊断出罹患糖尿病前期，也还不算太迟——所需要做的就是个人可控制范围内直接改变生活方式。美国疾病控制与预防中心（CDC）建议：减轻5%到7%的体重、每周进行至少150分钟的运动锻炼，并选择富含水果、蔬菜和全谷类的健康饮食。

遗憾的是，很多患者认为罹患糖尿病没什么大不了的；因为他们觉得只需要按时服药，神奇的现代医学就能拯救他们。许多患者最大的抱怨是改变饮食所带来的不便。他们似乎并不关心糖尿病对身体造成的重大伤害。



糖尿病会导致多种健康问题，包括心脏病发作、中风、神经损伤、失明、肾衰竭，甚至导致截肢的严重感染。即使透过药物治疗并严格控制血糖水平，糖尿病患者仍面临着这些健康问题的风险。通常，人们并不清楚糖尿病会造成怎样的损害；他们一点都不担心，直到为时已晚！尽管医学已有所进展，但2-型糖尿病患者的平均寿命最长缩短了10年。预防永远都能带来更好的帮助！



每个人皆可从更多的健康知识中获益

医生就像是医院这台不停运作的机器上转动的齿轮。有些医生每天要看数百名的病患。在为下一个等待的病患看诊之前，医生只能为每个病患投入极有限的时间；否则，有些病患将永远等不到医生看诊。不幸的是，这意味着医疗已经演变成僵化的教条式作风。医生仅告诉病患该怎么做，却没有给予适当的解释；而病患即盲目地服从，因为他们认为医生们“知道得更多”。许多医生不愿花时间、抑或是没有时间为病患进行有关其病情的讲解或教导。由于病患缺乏必要的知识，医生在管理病患的健康时，并不会以平等的态度对待病患。医生发号命令、患者只能服从命令，对患者而言这是一个令人沮丧的过程。然而，大多数药物并不能

治愈疾病——它们只能抑制症状。患者们不知道该如何全面应对自己当前的健康问题或预防未来的健康问题，因此他们仅依赖药物而忽视了根本问题。因为他们没有采取任何措施来预防或处理根源的问题，最终只能回到医生那里寻求诊治。这整个过程周而复始，不断重复。

这就是营养免疫学的可贵与独特之处。营养免疫学注重于疾病的预防和教育人们健康知识。虽然赠予财富可以帮助一些人，但带来的帮助只能持续到钱用完为止。另一方面，知识却可以透过分享并传递给成千上万的人。钱财散得越广（赠予的人越多），能带来的影响就越小（每个人得到的帮助就越少）。但知识传播得越普及，它所能发挥的力量就越大，能帮助的人也越多。

大多数的疾病都可以完全地被预防和避免，只要人们知道该如何去做。就健康而言，教育比财富来得更为重要。在一些发达国家，如：糖尿病和心血管疾病等这类疾病，通常是因一个人选择的生活方式所引起的；它们也是影响寿命长短的主因，而不是传染性疾病。透过教导大众适当且充分的知识来预防这些疾病，将比缓慢而渐进地改进医疗技术，能挽救更多的生命。这不是找到合适的医生、医院或药物的问题，而是一个如何从一开始就永远不要罹患这些疾病的问题。研究人员发现，如果那些健康教育知识不足的人能够更好地获得教育和知识，就可以避免高达八倍的死亡人数！

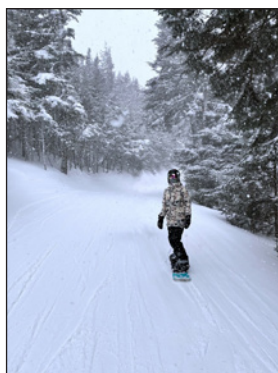


每个人皆可救人一命

营养免疫学告诉人们免疫系统的重要性。它是关于如何滋养身体以及如何拥有和维持健康的指南。营养免疫学是一门并未受到太多关注的科学。尽管预防和阻止人们生病并不如急难救助这类第一线治疗动作来得受人瞩目，但预防往往比治疗来得更加重要、也更有成效。例如：患者常常感谢医生改善了他们的症状。然而，如果医生告诉他们停止吃不健康的食物并多做运动，他们反而会视这些忠告为一种不便——即使改变生活方式可能比药物治疗效果更好。

在丞燕，分享如何预防和避免疾病的知识是丞燕人最终极的使命。分享这些知识是每个人每天都可以做的事情，也是人们所能给予社会最具影响力的礼物。透过这种方式，可以帮助他人了解准确的健康资讯，从而对他们的生活产生深远的影响。

透过传递正确的健康知识，一个普通人可以比医生拯救更多的生命！



“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。

给“冷水迷思”泼把冷水

在许多传统观念里，一直都存在着这样的迷思：冷水伤身。借此机会，让我们来清理一下这滩浑水。厘清真相一探究竟！



迷思：喝冷水会导致心脏病发作

和众多的迷思一样，这个令人迷惑的说法确实包含了一点事实。低温会导致血管收缩，使血液的流动受阻。这意味着心脏必须要更努力地工作，才能将血液泵送到较狭窄的血管内。

对于那些心脏有潜在疾病的人，也许应该避免饮用冷的饮料，以免引发心律失常（心率或节律异常）。

但对于一个健康的人而言，没有科学证据表明喝冷水会导致心脏病发作。

迷思：喝冷水不利消化

坊间有传言声称冷水会让脂肪在胃部“冻结”、形成脂肪团，并且干扰消化。如果把油腻的食物放进冰箱里，一段时间后大概就会发现脂肪凝固了。

但是，拜托！人的胃不是冰箱。胃里面的温度并不像冰箱的建议使用温度那样低，在 1°C - 4°C 之间。即使吞下一大块冰，冰块也会融化成水，并最终达到和身体内部一样的温度。更不用说，身体还会产生能够溶解脂肪的消化液和酶类。仅仅喝冷饮，是不可能让脂肪凝固在人体消化系统内的。

喝冷水并不会妨碍消化。胃肠道在消化食物方面非常在行。水，无论是哪种温度的水，都可以帮助消化系统运作并预防便秘。



迷思：喝冷水会导致脂肪肝

这个迷思来自于“冷水会导致肝脏中的脂肪凝固”这一错误的认知。但冷水才没那么厉害！

无论喝多少冷水，人体内脏的温度都不会降到足以使脂肪凝固的程度。冷水不会使人罹患脂肪肝。冷水对肝脏中的脂肪完全没有影响！

使人罹患脂肪肝的危险因素包括了糖尿病、肥胖、高血压和高胆固醇等。水的温度并不是其中之一。

避免脂肪肝的关键在于减轻体重以及停止摄取过多富含脂肪的食物，而不是停止喝冷水。

迷思：生理期要避免喝冷水

消化系统和生殖系统是人体内两个完全不同的系统。喝冷水不会导致停经。令众多女性闻之色变的痛经，则因人而异。有些女性即使嗑完一整桶冰淇淋也不会痛经。但有些女性则更喜欢温热的食物和热水袋。选择最适合自己的就好。



迷思：喝冷水会影响生育能力

喝冷水或吃冷的食物对男性和女性的生育能力都没有影响。即使在怀孕期间喝冷水也是绝对安全的，并不会对胎儿产生任何影响。分娩后立即喝冷饮或吃冷的食物也无妨。在美国，女性在产前、产中和产后吃冰块是很常见的现象。这些都不成问题！

迷思：运动后或天气炎热时喝冷水会伤身

运动后或炎热的天气喝冷水不会让人昏倒。有些人可能在高温时会感到头晕目眩，这是由于身体过热或者脱水所引起，而不是因为他们喝了冷水。治疗中暑或其他与身体过热有关的疾病，实际上需要快速地让人体降温，所以冷水反而是一项有效的解方。

下次当热的受不了时，就来杯冰水吧！爽心不伤身！事实上，如果有人中暑，把他们浸泡到冰冷的水中，还可以挽救他们的生命。



真相：喝滚烫的水可能会增加罹癌风险

我们都有过这种体验。一口气将热腾腾的茶或咖啡喝下肚后，能感觉到它们在口中一路向下“燃烧”。喝热饮和食道癌之间还真可能存在关联！非常热的液体或食物会刺激、损伤食道内壁。长期下来，这可能会导致慢性炎症，从而增加癌细胞形成的风险。

高于65°C的温度似乎就危险了。所以，先让手里的热饮冷却一下吧！

总而言之

说到水，最重要的是要喝得足够。如果喜欢喝冷水，请继续，开心就好。如果比较喜欢热饮，也无所谓！确保温度不会过热就好。说穿了，只要不会烫伤自己，饮用水的温度其实无关紧要。

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。

大马士革玫瑰



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

研究表明，大马士革玫瑰提取物可清除自由基，从而阻碍老化的进程。一项研究发现，大马士革玫瑰提取物透过抑制活性氧（会损害细胞）的产生，从而显示出抗氧化的活性。大马士革玫瑰提取物可防止10%人类毛囊中由压力引起的细胞死亡；并可防止皮肤因紫外线引起的“光老化”，从而表现出抗皱的效果。因此，这是一种在抗老化领域充满潜力的美容成分。

Han JH, Song JH, Kim YE, Lee YH, Lee JM, Lee JE. Anti-aging effects of *Rosa damascena* extract containing low molecular glycoprotein. *J Soc. Cosmet. Sci. Korea*. 2018;44(1):49-57. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.15230/SCSK.2018.44.1.49

大马士革玫瑰提取物有助延缓老化迹象

细胞内的蛋白质调控，是细胞正常功能中的重要组成部分，并且是由蛋白质稳态网络所控制的。这一网络的衰退，是老化所具有的共同特征。蛋白质稳态网络的活化，似乎可以改善健康、延长寿命，并预防与老化相关的疾病。

研究人员发现，大马士革玫瑰提取物具有很强的抗氧化活性，可以活化人类纤维母细胞中的蛋白质稳态模块；人类纤维母细胞有助于全身结缔组织的形成，尤其是在皮肤中。在实验模型中，研究人员发现富含多酚的大马士革玫瑰提取物可延缓老化的发生以及老化的迹象。

Dina E, Sklirou AD, Chatzigeorgiou S, et al. An enriched polyphenolic extract obtained from the by-product of *Rosa damascena* hydrodistillation activates antioxidant and proteostatic modules. *Phytomedicine*. 2021;93:153757. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1016/j.phymed.2021.153757

大马士革玫瑰提取物能抵抗感染

大马士革玫瑰花瓣的萃取物显示出对多种细菌的抗菌活性，例如：耐甲氧西林金黄色葡萄球菌、鼠伤寒沙门氏菌、蜡状芽孢杆菌以及白色念珠菌。玫瑰萃取物的抗菌功效可能是来自于其中所含的香叶醇、香茅醇和橙花醇等组成部分的活性。香茅醇、香叶醇和橙花醇之间发生的协同作用，也能对革兰氏阴性菌和革兰氏阳性菌产生抗菌功效。

玫瑰花瓣萃取物也具有抗病毒的活性。已有研究证实这些萃取物对HIV病毒、1型单纯疱疹病毒（HSV-1）以及3型副流感嗜血杆菌都具有一定的抗感染活性。



Mahboubi M. *Rosa damascena* as holy ancient herb with novel applications. *J Tradit Complement Med*. 2015;6(1):10-16. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1016/j.jtcme.2015.09.005

Mahmood N, Piacente S, Pizza C, Burke A, Khan AI, Hay AJ. The anti-HIV activity and mechanisms of action of pure compounds isolated from *Rosa damascena*. *Biochem Biophys Res Commun*. 1996;229(1):73-79. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1006/bbrc.1996.1759

özkan G, Sagdıç O, Baydar NG, Baydar H. Note: antioxidant and antibacterial activities of *Rosa damascena* flower extracts. *Food Sci Technol Int*. 2004;10(4):277-281. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1177/1082013204045882

Chroho M, Bouymajane A, Oulad El Majdoub Y, et al. Phenolic composition, antioxidant and antibacterial activities of extract from flowers of *Rosa damascena* from Morocco. *Separations*. 2022;9(9):247. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.3390/separations9090247

大马士革玫瑰提取物可诱导癌细胞凋亡

大马士革玫瑰的组成部分可透过多种方式来帮助预防癌症。香叶醇是大马士革玫瑰中所含的一种主要化合物，可诱导癌细胞凋亡、降低CDK2的活性、抑制细胞周期中的细胞生长期，并能够压制HMG-CoA还原酶和鸟氨酸脱羧酶的活性。这些功效都会导致癌细胞的死亡。使用HeLa细胞系的其他研究发现，大马士革玫瑰可依据使用浓度以及使用时间，不同程度地降低癌细胞的细胞活力。



Mahboubi M. *Rosa damascena* as holy ancient herb with novel applications. *J Tradit Complement Med*. 2016;6(1):10-16. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1016/j.jtcme.2015.09.005

Darwish H, Alharthi S, Mehanna RA, et al. Evaluation of the anti-cancer potential of *Rosa damascena* Mill. callus extracts against the human colorectal adenocarcinoma cell line. *Molecules*. 2022;27(19):6241. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.3390/molecules27196241

Zamiri-Akhlaghi A, Rakhshandeh H, Tayarani-Najaran Z, Mousavi SH. Study of cytotoxic properties of *Rosa damascena* extract in human cervix carcinoma cell line. *Avicenna J. Phytomedicine*. 2011;1(2):74-77. Accessed October 27, 2022. <http://www.nativerose.cl/papers/cervixrosa.pdf>

大马士革玫瑰具强大抗氧化活性

大马士革玫瑰的抗氧化活性，得益于其中高含量的酚类和黄酮醇。这包括了可以发挥自由基清除功效的槲皮素，以及山奈酚及其苷类物质——一类具有抗氧化活性、能减少自由基产生的物质。

Mahboubi M. *Rosa damascena* as holy ancient herb with novel applications. *J Tradit Complement Med*. 2016;6(1):10–16. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1016/j.jtcme.2015.09.005

Liu WY, Chen LY, Huang YY, et al. Antioxidation and active constituents analysis of flower residue of *Rosa damascena*. *Chin Herb Med*. 2020;12(3):336–341. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.1016/j.chmed.2020.05.005

Chroho M, Bouymajane A, Oulad El Majdoub Y, et al. Phenolic composition, antioxidant and antibacterial activities of extract from flowers of *Rosa damascena* from Morocco. *Separations*. 2022;9(9):247. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.3390/separations9090247

Boskabady MH, Shafei MN, Saberi Z, Amini S. Pharmacological effects of *Rosa damascena*. *Iran J Basic Med Sci*. 2011;14(4):295–307. Accessed October 27, 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586833/pdf/IJBMS-14-295.pdf>

大马士革玫瑰中的抗氧化剂可能有助延长寿命

使用果蝇作为实验模型的研究发现，大马士革玫瑰萃取物可显著降低实验对象的死亡率。研究人员进一步发现，大马士革玫瑰萃取物不会对繁殖力或代谢率造成影响，这意味着它可以延长寿命但不影响其他的生理机制。这种功效可能得益于大马士革玫瑰的抗氧化特性。

Boskabady MH, Shafei MN, Saberi Z, Amini S. Pharmacological effects of *Rosa damascena*. *Iran J Basic Med Sci*. 2011;14(4):295–307. Accessed October 27, 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586833/pdf/IJBMS-14-295.pdf>

大马士革玫瑰具抗炎功效

大马士革玫瑰萃取物在动物模型中表现出抗炎的功效。当使用大马士革玫瑰萃取物治疗实验鼠的爪（足）部水肿时，水肿症状明显地减轻。这可能是由于抑制了体内的急性炎症介质。大马士革玫瑰所具有的抗炎功效，部分原因得益于其中所含的抗氧化剂。槲皮素和其他的类黄酮是存在于大马士革玫瑰中的抗氧化剂，能够防止机体对于促炎介质的释放。

在另一项使用动物模型的研究中，科学家们诱发了实验对象的败血症。用大马士革玫瑰化合物进行治疗的实验鼠，体内指标性炎症的生化参数水平得以降低。在检查实验鼠的肺部组织损伤后，科学家们发现使用大马士革玫瑰化合物治疗的实验鼠，其肺部组织的损伤得到了改善。

Boskabady MH, Shafei MN, Saberi Z, Amini S. Pharmacological effects of *Rosa damascena*. *Iran J Basic Med Sci*. 2011;14(4):295–307. Accessed October 27, 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586833/pdf/IJBMS-14-295.pdf>



Hajhashemi V, Ghannadi A, Hajiloo M. Analgesic and anti-inflammatory effects of *Rosa damascena* hydroalcoholic extract and its essential oil in animal models. *Iran J Pharm Res*. 2010;9(2):163–168. Accessed October 27, 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3862064/pdf/ijpr-09-163.pdf>

Dadkhah A, Fatemi F, Mohammadi Malayeri MR, et al. The anti-inflammatory and antioxidant effects of *Rosa damascena* Mill. essential oil on the lung injury in the CLP model. *J. Med. Plants.* 2020;19 (74):277-294. Accessed October 27, 2022. doi.org/10.29252/jmp.19.74.277

大马士革玫瑰可能具有抗糖尿病功效

大马士革玫瑰可能发挥抗糖尿病的功效。大马士革玫瑰提取物可抑制 α -葡萄糖苷酶。这种酶会将淀粉分解成葡萄糖以供肠道吸收。透过抑制这种酶，可以降低餐后的血糖水平。

在动物研究中，给予了未罹患和罹患糖尿病的实验鼠大量麦芽糖后，大马士革玫瑰显著地降低了实验鼠的血糖水平。

Boskabady MH, Shafei MN, Saberi Z, Amini S. Pharmacological effects of *Rosa damascena*. *Iran J Basic Med Sci.* 2011;14(4): 295-307. Accessed October 27, 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3586833/pdf/IJBMS-14-295.pdf>



好“文”成双！再来一篇吧！



蔓越莓

蔓越莓可延长寿命

使用实验模型进行研究后，研究人员发现蔓越莓可能具有延长寿命的功效。研究表明，蔓越莓花青素将实验模型的平均寿命显著地延长了10%。研究人员认为，这种功效是透过调节某些基因和信号通路而得以实现，例如：下调胰岛素受体（InR）和雷帕霉素靶蛋白（TOR）的信号通路。对InR和TOR的抑制，与健康的寿命以及延缓与老化相关的疾病（例如：癌症和心脏病）都有关联。

蔓越莓能够延长寿命的另一个原因，可能是来自于它的抗氧化活性。一项研究表明，蔓越莓花青素降低了由过氧化氢引起的死亡率。

Wang L, Li YM, Lei L, et al. Cranberry anthocyanin extract prolongs lifespan of fruit flies. *Exp Gerontol*. 2015;69:189–195. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.1016/j.exger.2015.06.021

蔓越莓对各年龄层的寿命都具有正面助益

研究发现，蔓越莓可以全面延长三个年龄层实验模型的寿命——相当于人类的青年、中年和老年期。这意味着在任何年龄阶段，食用蔓越莓都可以帮助延长寿命；且对于不同年龄层的人而言，这都是一个在延长寿命方面极具帮助的方法。

Sun Y, Yolitz J, Alberico T, Sun X, Zou S. Lifespan extension by cranberry supplementation partially requires SOD2 and is life stage independent. *Exp Gerontol*. 2014;50:57–63. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.1016/j.exger.2013.11.020



蔓越莓是抗氧化剂的主要来源

蔓越莓含有各种各类的抗氧化剂，例如：多酚（类黄酮、花青素）、抗坏血酸和三萜类化合物。抗氧化剂能够清除自由基并帮助去除活性氧——活性氧会透过破坏细胞和DNA从而引起氧化压力。氧化压力与老化以及许多疾病和病症都有关，例如：心脏病、糖尿病、癌症和炎症。透过减少氧化压力的方式，抗氧化剂对于帮助预防这类退化性疾病至关重要。

在人体试验中，蔓越莓汁被证明可以增加血浆的抗氧化能力，同时还可以减少有健康方面问题女性的脂质氧化状况。蔓越莓能够有效对抗发炎的过程，从而有助于预防多种疾病。

Nemzer BV, Al-Taher F, Yashin A, Revelsky I, Yashin Y. Cranberry: chemical composition, antioxidant activity and impact on human health: overview. *Molecules*. 2022;27(5):1503. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.3390/molecules27051503

蔓越莓可助益心脏健康

蔓越莓富含独特的原花青素，食用数小时后即可改善血管功能。蔓越莓可以增加血液中的代谢产物以及多酚等化合物。这些化合物可以帮助预防血栓、降低血糖并降低罹患心脏病的风险。蔓越莓还可以降低胆固醇水平，同时提升高密度脂蛋白（HDL，也被称为“好”胆固醇）的水平。

Nemzer BV, Al-Taher F, Yashin A, Revelsky I, Yashin Y. Cranberry: chemical composition, antioxidant activity and impact on human health: overview. *Molecules*. 2022;27(5):1503. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.3390/molecules27051503

Blumberg JB, Camesano TA, Cassidy A, et al. Cranberries and their bioactive constituents in human health. *Adv Nutr*. 2013;4(6):618–632. Accessed November 25, 2022. doi.org/10.3945/an.113.004473

Zare Javid A, Maghsoumi-Norouzabad L, Ashrafzadeh E, et al. Impact of cranberry juice enriched with omega-3 fatty acids adjunct with nonsurgical periodontal treatment on metabolic control and periodontal status in type 2 patients with diabetes with periodontal disease. *J Am Coll Nutr*. 2018;37(1):71–79. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.1080/07315724.2017.1357509

在饮食中加入蔓越莓可提升记忆力和大脑功能

蔓越莓的抗氧化和抗炎活性可能具有神经保护的潜力。在一项关于“蔓越莓如何帮助与老化相关的神经退化性疾病”的研究中，研究人员发现食用蔓越莓粉的参与者在情节记忆方面展现出显著的进步。研究人员认为，这是由于蔓越莓的营养成分以及大脑中血液流动改善的共同结果。

Flanagan E, Cameron D, Sobhan R, et al. Chronic consumption of cranberries (*Vaccinium macrocarpon*) for 12 weeks improves episodic memory and regional brain perfusion in healthy older adults: a randomised, placebo-controlled, parallel-groups feasibility study. *Front Nutr*. 2022;9:849902. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.3389/fnut.2022.849902



蔓越莓可帮助预防尿道感染

蔓越莓是治疗尿道感染的一项传统民间疗法，并且确实有效！美国泌尿外科协会针对女性复发性尿道感染的指南提到，临床医生可以建议患者食用蔓越莓来进行预防。发表在《泌尿外科杂志》上的研究表明，蔓越莓具有降低尿道感染发生率的潜力，尤其是对于反复出现尿道感染的患者。

Anger J, Lee U, Ackerman AL, et al. Recurrent uncomplicated urinary tract infections in women: AUA/CUA/SUFU Guideline (2022). American Urological Association. 2019. Accessed November 1, 2022. <https://www.auanet.org/guidelines-and-quality/guidelines/recurrent-uti#x14425>

Luís Â, Domingues F, Pereira L. Can cranberries contribute to reduce the incidence of urinary tract infections? A systematic review with meta-analysis and trial sequential analysis of clinical trials. *J Urol*. 2017;198(3):614–621. Accessed November 1, 2022. doi.org/10.1016/j.juro.2017.03.078

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。