



承燕 | 燕讯

E. EXCEL'S WORLD



10月-12月 2023

因丞燕而人生大不同

钻石经理施淑真·洪温晟伉俪专访



施淑真·洪温晟伉俪小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：烹饪、阅读、运动

梦想：跟着丞燕环游世界

与丞燕同游：美西、印尼巴厘岛、
美国夏威夷、日本京都大阪、
印尼民丹岛、马来西亚沙巴、
中国上海、新加坡、马来西亚、
韩国、澳洲、中国澳门香港、
中国北京、杜拜、日本北海道、
埃及、英国、日本名古屋、加拿大、
皇家加勒比游轮、越南、印度、三亚、
西班牙、马来西亚檳城、泰国普吉岛

在丞燕已有多年资历的新科钻石经理施淑真，经营丞燕就如同鸭子划水。水面上的鸭子看似悠闲安逸，但若潜入水里却会发现，原来它的鸭蹼一直都在拼命的划着，没有停歇。“即使不够快，但重点是每天都要前进。”淑真总是循着自己的步伐，不疾不徐的在丞燕闯出自己的一条路。

实在难以想象，访谈中侃侃而谈的淑真，在尚未专职丞燕之前，是在封闭的军中服务。因为是约聘人员的缘故，在一次军中人事精简下，却不幸惨遭裁员。年近四十要找工作谈何容易！无助的她，再加上又背负着房贷、家庭生活费及小孩补习费的压力，决定投入丞燕事业，给自己一个机会，也改变了她的人生。

“我经常回忆起当年，在没有网络的时代，挨家挨户发传单的情景。当时只有实体课程，我都是开着车，沿途载着伙伴去听昭妃博士演讲。要与伙伴联络只能回家打电话，况且伙伴还不一定在家……。”淑真谈起这段往事，想必是新进的伙伴所无法想象的！不过，淑真经历的那段时光虽然辛苦，却也让她培养出刻苦耐劳的精神。

“现在这个年代，网络无远弗届，线上课程随时随地都能学习。人与人因有手机，也能随时联系。不管多远还可视讯，缩短了大家的距离。而且手机在手，点进官网即可线上购买产品；随时都可在社交媒体平台发送讯息，无需一一通知。到外县市找伙伴，Google Maps（电子地图）绝不会迷路。联络方便，更能做好售后服务。”搭上先进的科技，也让淑真现在经营丞燕，更加事半功倍！

“新品欧叶的上市，为我的丞燕事业带来临门一脚的机会，让我一举冲上钻石经理！很感谢昭妃博士，多年来一直不辞辛劳地分享营养免疫学、研发新产品。而我们要做的就是要把这么好的观念，及这么棒的产品分享出去。”淑真对于自己能成为分享的一份子，感到引以为荣。

作为一个成功者，被问到她经营的秘诀，淑真不藏私地谈道：“亲身体验产品很重要，这样才能更深切地与伙伴分享，更加有说服力。我还有个秘密武器——经验的累积，就是把多年的各式案例都录下来，做好资料分类。从产品经验分享、如何克服困难、到伙伴成功秘辛、心灵纾压解方等等。当伙伴求助，我随时就可以从资料库提取前辈的案例！”



谈起在丞燕最大的成就感，淑真思考了一下回答：“丞燕让我身为一个女人，不用手心向上跟老公要钱；而是能成为一个手心向下的给予者，这样的感觉真好！”淑真因从事丞燕，可以财务自主；她还骄傲地说，不仅让小孩念到研究所毕业，且儿子现在是上市公司研发工程师、女儿则是老师。现在房子贷款也还清了，还有能力买下第二间房子，而且是做生意的店面。这些都是多年来，在丞燕努力的成果！

“做对的事情，就永不放弃，坚持下去，成功就会属于你。”是淑真的成功哲学。“当年接触到丞燕，认同营养免疫学的真理，想到可以带给家人健康，又可兼顾到家庭，我就这样无怨无悔的投入。就是这样的坚持，才能造就现在的我。回到军中与老同事叙旧，他们都投以羡慕的眼光看着我。说我不但体态没变，还变得开朗健谈而有活力，与他们领着固定薪水、只是等着退休的生活截然不同。”

“生活中做丞燕，在丞燕中过生活。”对于淑真来说，这是最幸福的事。尤其是淑真与昭妃博士年龄相仿。“能与昭妃博士一起变老，真的很幸福！来到丞燕，改变最多的就是个性，与其说改变，更可以说改造吧！我从原本的自卑变得自信；我从原本的害羞变得健谈。没有遇到丞燕，就不会有现在的我。”

“跟着丞燕到访过的国家，十根手指都数不完。印象最深刻的就是第一次出国，与丞燕去美西。每次达成奖励旅游，还可带家人一起出国，这是之前在军中服务所无法想象。公务人员想要安排出国，还要与同事互相排假才行，更别说同团都是认识的人，更增添旅游的乐趣。”言谈之间，可以感受到淑真，浓浓的幸福味！

若是以年纪来看，在一般的传统行业，已是届临要退休，但淑真不仅在这时登上丞燕最高聘阶钻石经理，更立下未来的人生目标：“要继续为团队注入更多新血而努力。每年都要成功挑战奖励旅游，跟着丞燕环游世界！”淑真总是凭借着多年的实力与底气，优雅华丽的在丞燕发光发热。

人生箴言——“成功永远属于一直在跑的人。”

走过低谷 就是上坡

钻石经理欧震源专访



欧震源小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：享受健康美食

梦想：环游世界、帮助更多人获得健康、让家人过得很不一样

与丞燕同游：皇家加勒比游轮、越南、印度、三亚、西班牙、马来西亚槟城、泰国普吉岛

人生当中难免遭逢意想之外的事，唯有走过低谷，才能领悟天渊之别。新科钻石经理震源在这短短几年间，正经历着人生突如其来的跌宕起伏……

七年前，震源刚接触丞燕的时候，任职于路灯维护的公职单位，是别人眼中安稳的铁饭碗。有房有车、经常出国旅游，平日里勤练气功、力求养生，是一名生活优渥的单身贵族。唯一的忧虑，只有年已八旬的母亲突发自体免疫的问题。震源回忆道：“一开始真的不了解到底是哪里出了问题？经过多次检查才确定是自身的免疫功能失调！每天看着妈妈口干舌燥、吞咽困难、日渐消瘦，真的让人心急如焚。经由各式补品，遍寻帮助妈妈的可能，却都无功告吹，直到朋友丽君分享丞燕的营养免疫学。”“原本不敢怀抱太大的希望，就从简单的冲泡饮料开始补充妈妈摄取的植物性营养。想不到丞燕有这么好的科学与方便性的食品，让妈妈在短时间有很大的改变，妈妈原本已没有什么食欲，还主动指名要继续吃！真的好开心！我心里的重担才终于放下，并积极走入丞燕，深入了解营养免疫学。”

但就在震源欣喜于最牵挂的母亲重获健康，生活又再度步入正轨之后，震源因家中的土地，遇到了精心设局的诈骗！当时毫不知情一股脑儿拿出所有积蓄，甚至向朋友筹钱、银行贷款，直至发现被骗，一夕之间，从生活无虞变成一无所有！自责、懊悔、愤怒、恐慌……各种情绪如洪水般汹涌澎湃，每晚总是夜不成眠。直言要不是曾有丞燕营养打底过的身体，那段时间真的熬不住……

谈起三年前的事件，一向开朗的震源静默了好几秒，仍无法抑制哽咽：“在一开始有许多时刻，我感觉自己绝望透顶，不想再做任何努力，只是每想起我白发的老妈妈，我才再短暂地拉回了自己……当时这痛苦的绝望感，总是无限循环地折磨着我……。”震源接着充满感恩地说：“这些年要不是丞燕的伙伴们，如同家人般陪伴我、鼓励我并且没有放手，就没有现在的我！真的！特别感谢丽君，还有明璋与宛嫒，在我最无助的时候，带着我走出去做义工、传讲营养免疫学帮助别人，让我体会到原来我还有可以付出、并为之努力的地方，更带给我勇气与希望，以丞燕事业当做自己重新开始的起点！”



实际上，震源一向是热心又爱帮助人的个性，早年在得知丞燕这么好的产品时，注重养生的他就积极学习并到处分享营养免疫学。虽未专职丞燕事业，也早已位及珍珠经理，但因惯于安逸，未曾再继续前进。“以前分享营养免疫学，只是抱着好东西喜欢与人分享的习惯！现在不只是兴趣，更是我重新建立人生价值的一份事业！曾经在沮丧中听到昭妃博士在线讲座分享：‘想要成功？那就把你的“船”给烧了！成功来自完全的投入，当你没有后路可退时，只能往前看，把所有的重心和精神放在开创一条新路。’我听完之后，心神为之一振！就如同昭妃博士所说‘雨中没有伞的人，才会跑！’现在的我，既没有船、也没有伞，我不正该拼命向前奔跑吗！”

震源毅然从颓丧中重新站起来，提前退休，把退休金全数还债，带着破釜沉舟的决心，全心投入丞燕事业。震源缓缓说道：“曾经失去的，我学习接受，并让自己的生活愈简单愈快乐。把曾经带给家人健康的营养免疫学，分享给同样需要的人，当作我的愿景。以成功伙伴们为榜样，学习并做出改变。我一开始先不管收获，只求尽力付出。强烈的心念与潜意识，真的能为自己带来很大的力量！今年昭妃博士送给我最好的礼物，就是营养免疫学新品**欧叶**的上市，不仅为我们带来全新的健康体验与回响，也帮助我一举达成翡翠，直上钻石！”

回首震源愁困于幽暗的低谷时，何曾想过仍能爬上成功的山巅！何曾想过还能在今年与丞燕一起出国旅行，登上世界级的豪华游轮遨游大海，与伙伴们一起疯一起笑！访谈的最后，震源又再度哽咽了……用最真诚的口吻缓缓道出：“一念地狱、一念天堂。现在我每天都深深感恩，当初有为我点亮希望的丞燕人！我告诉自己，以前我维护路灯，为用路人带来光明；现在，我要用丞燕的营养免疫学，为更多人带来帮助与希望！”

人生箴言——“勇敢面对恐惧，超越自我，让生命更美好！”

丞燕让生命更有价值

钻石经理吴富琳专访

“一切都是最好的安排！”是新科钻石经理吴富琳，一路走来，遇到丞燕的最佳注解。富琳虽然不是初入社会即来到丞燕，但在传统产业打滚二十年来，却让她更加坚信，丞燕是一份兼具健康与智慧，可以让生活与工作取得平衡，更是一份可以传承的事业。

富琳从小因爸爸做生意的关系，就懂得唯有自己创业，才有赚钱机会的道理。所以她踏入社会后，就自己当老板，经营起鞋业批发及服饰店。

“我当时觉得每天有现金收入，才有赚钱的感觉。然而努力打拼，却换来每天早出晚归、没日没夜，更别说陪伴家人，连健康都失去了！当我躺在急诊病床，脑海中浮现了一句话——‘余生很贵，不要浪费。’我们心自问，我到底还有几个十年可以活？未来想要过怎样的生活？想要成为什么样的人？”

会与丞燕结缘，富琳回忆说：“当年，因儿子过敏的关系，我接触到丞燕产品。但因有原本的事业，所以丞燕事业并不在我的人生规划中。直到自己生病，才体认到：原来健康才是最大的财富。我印象最深刻的是，妈妈在病床前说：‘你不是只有把家人照顾好，更应该把自己照顾好，这才是孝顺。’当下，我才悟出‘身体发肤受之父母’的道理。”富琳因母亲的一席话，决定给自己一个机会，学习营养免疫学，并开启她在丞燕的道路。

“选择，比努力更重要！是我从丞燕伙伴明璋身上所领悟的道理。年轻时，我选择在传统行业打拼，而明璋则选择在丞燕拼事业，一样经过了二十年，成就却截然不同。所以，一旦选择错了，哪怕再多的努力，都无法超越正确选择所带来的成就和格局。”富琳虽然起步晚了，但她懂得勇敢转换跑道，并在经营丞燕事业初期，即立下目标，一定要登上丞燕最高聘阶——钻石经理，富琳很骄傲地说：“我做到了！”

富琳是怎么做到的？她为了激励自己，每天早上起床，都会播放歌手陈奕迅《相信自己无限极》的歌曲。“我觉得歌词写得很好，就如同是自己的反射镜：‘我听到我的呼吸，在说要尽全力；为人生种种经历，留下美好回忆……；我相信做好自己，我相信我就是奇迹；……要相信自己无限极。’透过歌词，让我每天都充满正能量，可以全力以赴，勇往直前。”因为富琳相信，奇迹是属于坚定信念的人，机会是留给准备好的人。



吴富琳小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：志工、学习、旅行、唱歌

梦想：拥有非凡的自由

与丞燕同游：皇家加勒比游轮、马来西亚槟城、泰国普吉岛



“心态正确后，空杯学习，也是成功很重要的一环。我时常会冥想静坐，将自己放空归零，自我检讨、调整自己，随时准备每一次地出发！”富琳总是认真学习、以身作则。她时时提醒自己，要成为一个有能力的人，这样才能帮助更多的人。

“我记得在疫情期间，大家都尽量避免近距离接触，担心病毒传播。然而，我并没有改变我的生活日常，照旧会去伙伴家关心探视。有一次，在我需要风克产品时，伙伴毫不犹豫地拿出了一瓶全新未开封的风克给我。伙伴说：‘你更需要它，我们不能没有你。’”备受感动的富琳这才明白，她在伙伴心中的价值。

在富琳的心中，丞燕不只是丞燕。“因昭妃博士不只带来健康观念，她还时常分享与孩子的相处之道。告诉我们，千万不要当直升机妈妈，唯有妈妈努力学习成长，成为孩子的偶像，身教才是最好的教养。现在的我，可以与女儿亦师亦友。女儿也会在丞燕学习，她在求学阶段，已是同学们的健康管理大师。”不只是她的女儿，富琳说，就连她的母亲七十岁了，也都跟着到丞燕，每课必上、每会必到，还勤做笔记。

“让丞燕不只是传承，还要成为家族的事业。”是富琳母亲，赋予她的重要功课。富琳期许：“登上钻石经理后，让我眼界更远、格局更大。带领团队就像建构属于自己的花园，努力播种，给予滋养，让它们开花结果，希望花园能遍布各个足迹。就像爱画画的女儿，送了我一幅画，上面画了一颗大钻石，下面有着无数的小钻石。”唯有成就更多人，才会成就自己，是富琳未来的目标。

富琳从传统开店到转职丞燕事业，她心有感触的说：“以前每天做重复的事、生活单调，没有人生目标、生活更没有质量。而来到丞燕，每天都生活精彩，帮助别人健康，时时刻刻都在学习，还有一群如同家人般的伙伴，一切都是充满感恩与喜悦。”富琳以自己的历程，要与新进伙伴分享：“若可以跑就不要慢慢走，生命是有限期的，千万不要浪费。大胆走出去，迎接风霜雨雪的洗礼，练就一颗豁达与睿智的心，幸福就会到来。”

人生箴言——“奇迹属于坚定信念者。”

美丽与健康同行

钻石经理吴怡萱专访



吴怡萱小档案

来自：台湾

专长 & 嗜好：拥有对美学的敏感度、享受美食

梦想：拥有与三代同堂的大房子

与丞燕同游：皇家加勒比游轮、马来西亚槟城、泰国普吉岛

或许与许多人相比，新科钻石经理怡萱，抵达人生目标的过程幸运了些，她没有耗尽青春才发现自己的兴趣归属。原本就喜爱从事美的行业，天分加上努力，让她24岁就拥有自己的美甲工作室。说起怡萱的美甲事业，她侃侃而谈：“画美甲对我来说是个有趣的工作，每一片指甲都是我的迷你画布，看到客人满意的笑容，就会很开心！但这项工作却也是个相当损耗健康的职业。眼睛需要长时间的专注不说，生意忙碌时，经常忙到忍耐没去上厕所。为了配合客人的时间，总是忙到半夜。二个孩子的婴儿时期，我几乎照顾不了他们，只能交由24小时的保姆代劳，错过了宝贵的回忆。”

有如电影中的经典台词“出来混，迟早是要还的”，身体健康长期的过度支出，终究让怡萱的健康发出了警讯，皮肤也看起来粗糙暗沉。怡萱因而谈起认识丞燕的开始：“本想买瓶维他命B群吃就算了，想不到只吃一颗，就因为不自然的味道打了退堂鼓。我的美甲客人沛儒因而向我提起植物性的丞燕，并请丞燕伙伴淑敏帮助我更进一步地认识营养免疫学。”爱美的怡萱更笑说：

“光是看到淑敏的外型和体态，因为丞燕而维持地那么好，就已经说服我一半了。后来受邀去参加津彩的新品发表会，第一次看到美丽又有智慧的昭妃博士，详尽地解说植物性营养的好处，我居然着迷地重复听了上午场和下午场。当下我就下定决心，我想要改变！”

不藏私的怡萱，也把营养免疫学分享给身边的员工和顾客。“自从把不健康的外食、手摇饮，转换为多样性的植物性营养、清茺茶一段时间之后，最先发现我肤质气色改变的人，都是与我近距离面对面的客人，好多人都主动好奇询问，然后跟着改变饮食。渐渐地我旗下的员工美容师、美睫师、熟客，大家都由内而外，皮肤愈来愈漂亮！我也索性向更多的客人推荐丞燕产品，让她们都可以喝到健康无负担的饮料。”

当问起经营丞燕事业的秘诀是什么呢？怡萱不假思索地说：“丞燕不只是有好的食品，还有超棒的保养品，我的工作室与丞燕事业刚好相辅相成！我的客人们多是追求健康美丽的女生，我很乐意向她们分享菁元素保养品的美好，与植物性食品的纯净！近年来丞燕每出一支新品，就引起很大的话题与回响！当初氧+的上市，让我上珍珠经理，氧+头皮氧活和雾凝露为我助攻挑战翡翠经理，今年的新品欧叶更是让我登上钻石经理！跟着丞燕新品的脚步就对了！”



很好奇疫情的期间，怡萱如何因应？她一派轻松大笑说：“疫情时规定，禁止室内5人以上聚集，光我和员工加起来就刚好5人，美甲工作室真的一个客人也不能来！所以，真庆幸我们仍有丞燕事业不停摆！所有讲座与训练都可透过在线来进行，还记得当时有一场在线教室限额500人，开放上线时大家竞速般的联机登入，爆满到居然意外把讲师给踢下线了！虽然这只是偶发的搞笑事件，但也反映出在疫情期间，人们了解到营养免疫学真的是一门简单又真实的科学，更积极而热烈地想要进一步地学习并获得健康。”

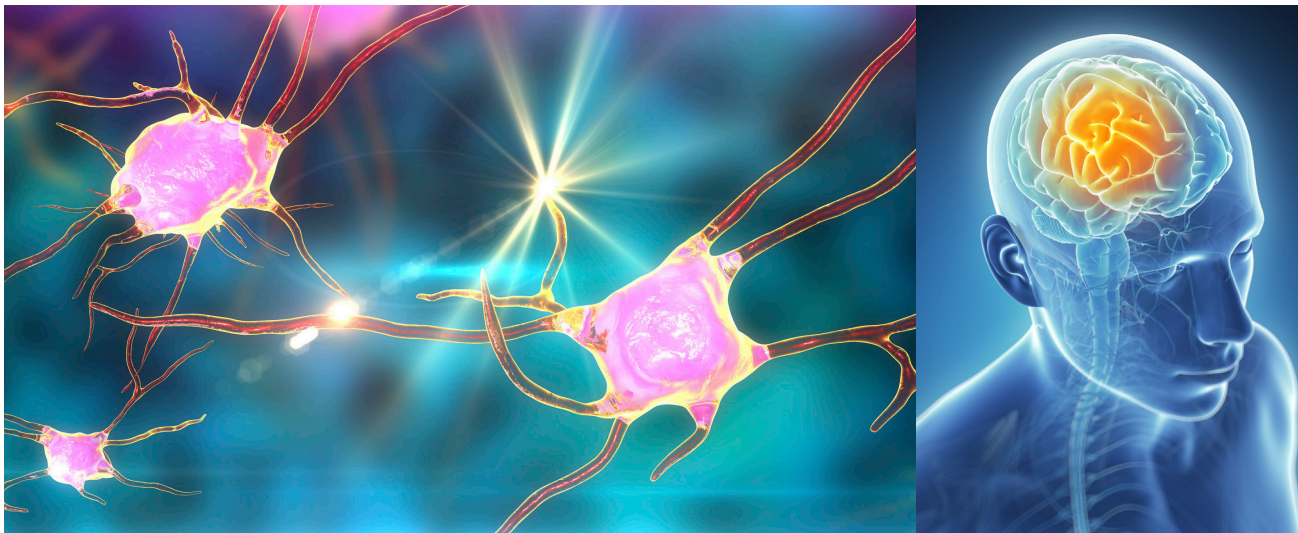
现在的怡萱，不论是工作室或是丞燕事业，都是自己的老板。不同的是，在工作室的她为作业方便，可能穿着轻松舒适；来到丞燕公司的她，却喜欢专业干练。“我很享受每次来到丞燕，给自己正装盛妆的感觉，不仅连老公都眼睛一亮，也给其他团队伙伴带来美的正能量！我很幸运在丞燕都能遇到积极自律、以身作则的教练，如同昭妃博士一样，都是我最好的榜样！每周的读书会，透过阅读与分享，也在健康专业或做人处事上，让我有很大的精进。”

今年的皇家加勒比游轮之旅，怡萱发挥对美的专长，在南洋风派对主题的茶会上，帮自己和淑敏都赢得“Best DRESS”奖章！她感情融洽的她，还鼓励大嫂一起挑战成功上游轮。怡萱提起游轮忍不住兴奋地分享：“受到疫情的影响，今年是我第一次和丞燕去旅行，一切都好惊喜！最幸运的是，和大嫂一起在游轮的咖啡厅外，巧遇亲切的昭妃博士，真的超级开心！”

总是乐观正向思考的怡萱，自言是一个幸福的人。“我经常觉得自己心想事成，当我拥有什么样的心态，就可以过着什么样的生活；做对的选择，就会得到好的结果。接下来，我希望能帮助更多伙伴跟我一样幸运，因为拥有丞燕事业而拥有一样的幸福！”

人生箴言——“拥有梦想只是一种智力，实现梦想才是一种能力。”

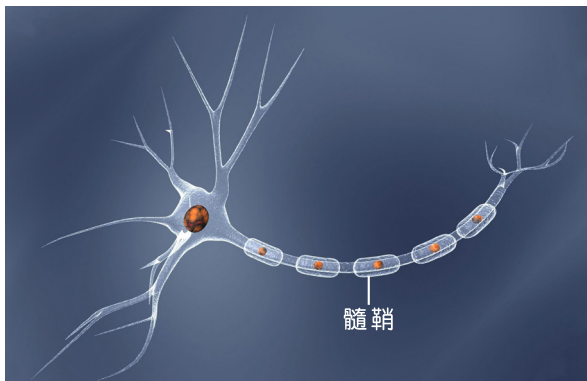
大脑



大脑是一个非凡的器官，作为人体的中央计算机，控制着身体的所有活动。它调节着体内的器官活动、思维、情绪、视觉、呼吸甚至心跳等重要功能。了解大脑如何与身体进行沟通与联系，对于想要理解其功能和潜在的疾病来说至关重要。

大脑中的指挥者：荷尔蒙和神经元

荷尔蒙和神经元是大脑的信使。神经元直接传递信号，而荷尔蒙则充当无线信使，到达特定的器官。这些信息让器官能够解读和理解大脑的指示。另一方面，神经元是具有专门职能的特化神经细胞，透过电信号来传递信息。它们形成一个复杂的网络，使我们能够思考、感受和处理信息，就像一台生物计算机一样。



超高速神经传递：以髓鞘增强神经信号

人体内的一些神经非常长，可延伸长达整整一米！它们需要以快如闪电的速度工作，让我们能够适时作出我们想要表达的实时反应。那么它们是如何做到的呢？这就是髓鞘的作用。它包裹着神经，像一层盔甲一样带来保护和隔离。这就像一条信号赛车跑道！髓鞘中还存在着巧妙的间隙，帮助产生新的动作电位，增强信号传递的速度。但是这里有个不确定因素：如果髓鞘受损或缺失，就可能引发严重的神经问题，如：多发性硬化症。

即使衰老的大脑也能再生

珍惜你的神经元，因为这里有一些令人振奋的消息：我们的大脑有能力生成全新的脑细胞！它被称为神经新生，它就像是一种修复脑部损伤和应对脑部疾病的超级能力。当我们成年的脑细胞受伤时，神经新生可以让时光倒流，转变成更年轻、更灵活的状态。它们开始生长并形成新的连结，让失去的功能起死回生。神经新生还可以增强我们的学习、记忆和信息处理能力。它就像大脑自己的“重置和升级”按钮。这个令人难以置信的过程可以对抗大脑的萎缩和损伤，帮助我们的大脑成功地重新恢复和适应。这为治疗看似无法治愈的神经系统疾病带来了一线希望。



大脑直到大约25岁才成熟

年满18岁并不会一夕之间立即让人长成大人。大脑需要花费很长的时间来成熟，其中掌控着判断力、解决问题、冲动控制和性格等方面的前额叶皮质（大脑的首席执行官）更是最后才发育的部分。所以，如果一个人在欢度18岁生日后仍然感觉有点像个孩子，请不用为他担心！

大脑随着年龄的增长而变化

随着年龄增长，我们的大脑会萎缩，且变得更容易出现记忆丧失和失智的症状。童年是建立神经连结的关键时期，6岁孩童的脑部大小已惊人地达到成人脑部大小的90%。然而，40多岁之后，我们的大脑开始逐渐消失，每十年萎缩约5%。这种萎缩会影响额叶和海马体等重要的大脑部位，扰乱我们的认知和记忆能力。较低的皮质密度意味着思考速度变慢，而神经传导系统的变化则会打乱大脑原本无懈可击的处理能力。



大脑具适应性

不用害怕！即使面对伤害或创伤，大脑也能适应并克服。它会招募其他脑部区域的协助并“解锁”隐藏的能力，例如：后天性学者症候群——想象一下，一个人头部被撞击后，突然成为艺术天才或拥有过目不忘的记忆力！即使是天生失明的人，也可以重新利用大脑区域来增强他们的听力和触觉能力。

这一切都要归功于神经可塑性——大脑改变和成长的能力。透过反复的执行和练习，大脑可以建立新的神经通路并恢复失去的功能。因此，继续给予大脑各种挑战，因为它有能力实现令人惊叹的壮举！



有益大脑健康的食物

适当的营养对于大脑就像火箭燃料一样，特别是在幼儿期，此时大脑正飞速成长着。营养均衡的饮食是避免认知和行为能力出现缺陷的关键。摄取Omega-3脂肪酸就对了！这类强大的能量源就像孩子们的大脑燃料，支持神经传导功能并对抗炎症。Omega-3脂肪酸甚至在控制注意力缺陷/多动症和抗阿兹海默症方面都展现出潜力。

注意力缺陷/多动症（ADHD）的症状可能是由于脑细胞在处理重要的神经传导时出现问题。但别担心！Omega-3脂肪酸可以帮助这些大脑信使完成工作，同时抵抗炎症。一些研究表明，增加Omega-3脂肪酸的摄入量可能是改善ADHD患者注意力和症状的秘诀。一项研究发现，摄取Omega-3脂肪酸三个月后，四分之一的ADHD孩童和青少年患者的症状获得改善；到了第六个月，一半患者的症状得到改善。事实上，研究发现，阿兹海默症患者大脑中的Omega-3脂肪酸二十二碳六烯酸（DHA）水平较低。摄取大量的DHA实际上可以降低罹患阿兹海默症的风险；它就像保护大脑的盔甲！



大自然早已把一切为我们安排妥当！坚果、种子和其他植物性食物就像是Omega-3脂肪酸的宝库。鼠尾草籽、猕猴桃籽（奇异果籽）、火龙果籽、核桃，甚至澳洲坚果都是一些植物性来源的选择。虽然植物性食物中的Omega-3脂肪酸大多是以 α -亚麻酸（ALA）的形式存在，但人体能将部分ALA转换为DHA和二十碳五烯酸（EPA）。尽情且尽早开始享用这些食物，摄取足够的Omega-3脂肪酸，以获得最大的益处！

随着年龄的增长，我们必须不断滋养我们的大脑。营养不足会导致脑雾和潜在的损害。均衡、营养丰富的

饮食至关重要，其中包括蔬菜、水果、菇类和含有Omega-3脂肪酸等有益大脑健康的食物。持续进行中的研究关注于一些特殊的有益大脑健康食物，如：舞茸、狮鬃菇（猴头菇）、人参和明日叶，探索它们在促进神经生长和改善认知功能方面的帮助。这些非凡的成分还因其可强化大脑的功效而受到瞩目。

大脑与肠道之间的关联

肠道微生物群是存在于消化道的微小生物繁荣聚落，对我们的的大脑健康亦有影响。肠道和大脑透过神经、内分泌和免疫途径相互关联。失衡的肠道细菌可能导致抑郁症、双相情绪障碍症（即躁郁症）和精神分裂症等精神疾病。健康的肠道微生物群则可以减轻焦虑、压力，并抵抗抑郁症。

自闭症是一种神经发育性障碍。自闭症孩童通常有胃肠道问题，他们的肠道微生物群与神经典型（正常）的普通孩童不同。研究表明，肠道微生物群会影响行为，这在实验鼠移植研究中得到了证实。把来自非自闭症捐赠者的微生物移植到自闭症孩童体内，在改善自闭症行为方面显现出令人乐观的结果！

虽然科学家仍在不断深入研究，但有一件事是明确的：照顾好我们的肠道，亦可为大脑带来好处。



不使用，就会失去它！

演奏乐器、学习语言和运动锻炼等活动都对大脑有着深远的影响。它们可以改善认知功能、增进大脑两个半球之间的沟通和记忆力。这些活动还可以减少认知能力衰退的风险。人类的智商并不是一生固定不变的！智商是可变动的，可能会受到营养、学习和各种经验等因素的影响，在一生中发生变化。维持健康的生活方式、不断学习，并乐于接受新体验，都可以增强任何年龄阶段的认知能力。



关于大脑的有趣事实

我们使用了超过10%的大脑！

关于“我们仅用了大脑的10%”这个迷思盛行的程度，甚至还制作了相关的好莱坞电影。然而，使用各种成像技术观察大脑的研究都表明，我们确实在一天中用遍了绝大部分的大脑。在不同活动中，大脑的多个区域皆是活跃的，而所有这些区域共同分工以确保人体能够正常运作。

没有人是纯粹“左脑倾向”或“右脑倾向”

大脑的功能和能力并不总是严格限制在一个大脑半球中。大脑的两个半球共同合作，并对我们的思维过程做出贡献。人类的言行举止是各种技能的结合，而不是只有某个大脑半球较发达的“左脑倾向”或“右脑倾向”。

我们都是早产儿

其他动物，例如：马，出生时就有行走的能力，相较之下人类婴儿出生时显得无助的多！进化的压力促进了智力和大脑的发展，但这与狭窄的骨盆相冲突。因此，需要在智力和大脑发展的最大可能性之间取得平衡，同时还要让胎儿在出生时能通过骨盆。这意味着婴儿出生时的大脑是不成熟的（成熟的大脑会因为太大而无法通过骨盆），从而使得婴儿出生时即无法自理，甚至无法行走。但随着时间的推移，大脑日益发展，婴儿慢慢长大并学习到越来越多的能力！

我们的大脑有皱褶是有原因的

其他高等智能的动物，如：猴子和海豚，大脑也有皱褶！大脑中的皱褶（称为脑回）和凹槽（称为脑沟）的作用是在头骨的有限空间内增加大脑的表面积。增大的表面积代表可进行更多的神经连结，这意味着更好的信息处理能力和更佳的认识功能。



我们的智力不是固定的

智力可以随着时间而改变，它不是固定或静止的。麻省理工学院的神经科学家发现，不同类型的智力在不同年龄达到峰值。例如：短期记忆可能在一个人30岁出头就达到巅峰，但情绪感知能力要到40多岁或50多岁时才达到；词汇量则在60多岁时达到！智力的各个方面，例如：社交情商以及执行功能，达到巅峰的年龄层都有所不同。

大脑训练游戏并非成为天才的快捷方式！

有些人对大脑训练游戏的效用深信不疑，而另一些人则不以为然。结果表明，一切都取决于游戏本身以及玩家对它的认真程度。没有什么神奇的游戏可以立即让大脑升级！真正的秘诀在于不断学习新事物、新知识，并每天挑战自己。拥抱学习的乐趣，让我们的大脑在学习的过程中快乐起舞！

听莫扎特并不是培养天才宝宝的秘诀

虽然没有具体的证据表明古典音乐与大脑发育有关，但对于母亲和宝宝来说，聆听古典音乐仍是一个有趣且令人愉快的活动。宝宝实际上可能会认出母亲在怀孕期间所播放的曲调，这给他们带来一种熟悉感。此外，怀孕期间播放母亲喜欢的音乐有助于营造一个安全和健康的环境；所以，就让美妙的旋律继续飘扬吧！



一次只专注做一件事

同时间仿佛拥有三头六臂般地处理多项事务，会对大脑的表现产生负面影响；这样会容易分心，导致注意力减少、效率降低和错误增加。大脑需要时间来充分执行任务并分配认知资源。同时间处理多项事务只会使人无法集中注意力，导致整体表现下降。相反地，优先专注于单一任务的处理反而能提升大脑功能。大脑也会感谢我们的！

打电动能帮助增强脑力！

玩起来！事实证明，电动游戏不仅有趣，还能提升脑力。科学研究显示，这类游戏能增强记忆力、运动技能和认知能力。想象一下：一群玩电动游戏的9岁和10岁孩童接受测试，猜猜结果如何？他们在注意力、冲动控制和记忆力方面都胜过了没有玩游戏的孩童。他们的大脑甚至在与注意力和记忆力相关部位的活跃程度都有所增加。

失忆症并不像戏剧中的夸张情节

现实生活中，如电视剧里那样的失忆症很少发生。它并不是简单地“将过去记忆一扫而空，然后重新出发”那么简单。我们的大脑依赖过去的经验来正常运作，例如：知道怎么开车去商场，甚至是怎么洗脸这样的基本任务。没有过去的记忆，身体的运作能力就会受到损害。遗忘过去意味着与现在失去联系。虽然电视剧情经常将失忆症描绘成某人被车撞到，然后神奇地在没有过去记忆的情况下依然能如常生活，但实际情况并非如此。对于一些患有失忆症的人来说，他们并不是忘记了过去，而是忘记了现在。例如：患者可能会记得肯尼迪是谁，但如果被问到现任美国总统是谁，他可能就不知道了。失忆症远比好莱坞剧情中所描述的还要来得复杂，对患者的影响也更大。



大脑也需要休假！

就像身体一样，我们的大脑也需要优质的休息和放松！过度的压力会损害记忆力、注意力和解决问题的能力。透过减少压力，我们可以看到这些方面的改善。度假可以增强情绪、身心健康和认知灵活性，身处新的环境和从事一些新活动更是能提升创造力！



笑对大脑有益

笑声可触发脑内啡的释放——这是一种由身体自然产生，能够令人感觉良好的荷尔蒙，并有助于减轻压力。笑声也可以帮助提升注意力、专注力和创造力。当我们笑的时候，会刺激大脑的不同区域，例如：前额叶皮质，这是大脑中负责执行如：决策等功能的部分。

为了大脑的健康，运动吧！

我们的大脑需要生理上动态的运动锻炼，而不仅仅是静态的脑力锻炼。运动锻炼可以增加大脑的血流量和氧气输送，这有助于滋养脑细胞，提供它们达到最佳运作所需的一切。

头盔不能预防脑震荡

虽然头盔在保护头部免受严重伤害方面发挥着至关重要的作用，但重要的是要认识到它们并不能完全预防脑震荡！基于脑震荡发生的原理，即使佩戴头盔仍可能发生脑震荡。我们的大脑漂浮在头骨内的液体中，任何对于头部或身体的突然冲击或撞击都可能使得大脑在头骨内迅速移动，并撞击头骨内壁。因此，虽然头盔可以防止我们的头部像蛋一样裂开，但它无法阻止大脑内部变成像一坨翻腾的炒鸡蛋。

大脑消耗了大量的能量！

大脑只占我们总体重的约2%，却消耗了人体约20%的氧气和能量供应！



“教育·传递”专栏文章由张艺懿医生撰稿。

破釜沉舟的决心



决心在通往成功和个人成就的旅程中发挥着关键作用。正是对我们设定的目标坚持不懈、全力以赴地追求，才促使我们不断前进；在面对挑战时，亦是如此。决心在实现伟大成就中的重要性，怎么强调也不为过！而这份坚持不懈、全力以赴的对立面便是退缩放弃——谋求退路，找寻替代方案、或不一样的选择。

在达成目标的路上，有时候也许会停下来思考是否有其他替代方案；但伟大的成就最终需要以坚若盘石的决心，认准一个目标义无反顾地全力以赴。这样的全力以赴是远在还未知晓结果、还未锁定成功之前便如此付出。这样的全力以赴更必须是先决条件，而不是等到与目标之间的重大障碍被克服后才嚷着要全情投入。

想要征服，那么烧掉你的船！

16世纪初，欧洲国家纷纷抢着在地球的另一端征服和殖民“新世界”，也就是美洲大陆。一位名叫埃尔南·科尔特斯（Hernán Cortés）的人，带领一支远征队进入了现今是墨西哥国土的地区。他带领着一支仅约500名士兵的军队闯入一个陌生帝国的核心地带，并征服了它。传说，科尔特斯一行当时登陆那个陌生海岸时，不仅面临来自当地土著的死亡威胁，并且他们内部也产生了分歧。科尔特斯当即做出了一个大胆的决定——命令士兵们烧毁他们自己的船只。透过摧毁他们唯一的撤退工具，科尔特斯向士兵们传递了一个强烈的信息：没有回头路可走！他们必须征服这片土地，这是他们的唯一选择——不成功便成仁。最终，他们在两年内便征服了整个墨西哥。

无论是真实还是传说，烧掉船只、自毁退路的概念彰显了一个强大的原则。有时，非凡的专注和力量是以非凡的付出为代价的。



这支小小的队伍在墨西哥的土地上取得了怎样的成就？他们又是如何实现这一切的？当时的阿兹特克帝国幅员辽阔、实力强大，却也存在已久而渐入衰败。它虽富有却政治腐败。这场征服也许是一个关于勇敢、背叛、贪婪和悲剧的故事，但这也是关于一支小小的队伍利用一切资源、竭尽所能地战胜一个在对抗过程中每一步都输得起、有退路的庞大帝国的故事。相较之下，阿兹特克人有各种选择或退路；他们可以输掉一两场战斗、他们可以舍弃这里的一个城镇或那里的一座村庄。但科尔特斯只有一个选择：赢得胜利，并继续保持胜利！科尔特斯和他的士兵们心中没有任何依靠或后盾，因为他们已经没有回头路。



我们大多数人习惯为自己保留退路，以防万一——万一这不适合我？万一我改变主意？万一事情无法成功？在生活中保持谨慎是好的，但却要有个“度”。如果为自己保留的退路，反而会阻碍自己前进呢？

当失败可以是一个选项，我们就不会全力以赴追求成功、我们就不会甘于忍受必须承担的痛苦、不确定性和风险，以肩负超越我们自身能力的使命，并脱颖而出、赢得胜利。举个例子：想象一下攀爬一座悬崖，如果不慎跌下来时会有一个安全网准备好随时接住我们，在手臂没力气之前，我们还会尽多大努力，死命抓住最后一块岩石？那如果这是一次没有选择的攀爬——成功登顶或坠落致死——我们会尽多大努力去伸展双腿，寻找立足点？生活中，往往我们缺乏的是烧掉那艘名为“退路”的船只的决心，是对既定目标坚持不懈的追求。

当花钱购买一个昂贵、且超出自身负担范围的东西时，必须先支付一笔订金来启动交易。零售商店的店主们都知道，在他们的生意开始赚钱之前，他们必须租用店铺、确保库存、聘请员工并投入许多资金；有时候需要多年的时间，才能实现盈利。这些店主支付了订金，也清楚地知道，除非成功，这些订金是拿不回来的，就像是烧掉了那艘可以回头的船只一样。

如果想要实现一个以往未达成的远大目标，就必须提前付出一些代价。把船烧了、切断一切退路——可能小到只是利用一些闲暇时间和金钱来为自己的事业制作名片，或是在一段时间内降低生活水平，努力积攒投资事业的资金。可能大到像辞去正职工作并依靠积蓄维生、全身心投入发展属于自己的事业等这种变动。无论个人的投入与付出达到了怎样的程度，总会有风险存在，而风险可以转化为动力。



全力以赴

然而，全力以赴不仅仅只有风险。在全心全意付出的过程中，会得到很多，学习到新知识，领略到不一样的风景，等等。这就是为什么即使没有安全网，人们依旧热衷于攀登山峰；这就是为什么一个平凡人愿意把自己一生的积蓄全押在开创一份事业上。全心追求某一个伟大目标，会让人变得无比坚定和充满动力。这是一种敢于拥抱未知、信任自己并勇于创新的状态。每一次与死亡或失败的擦肩而过，都会使最终的胜利显得格外甜蜜、美好。犯错固然令人痛苦，却同样赋予深刻的教训，我们必须变得更坚强以承受相应的压力。达成目标的收获是值得的，但达标路上的种种经历也同样值得。



诚然，单靠盲目大胆无法带来胜利。盲目的付出只会让自己走入死胡同。但假设已经找到了值得为之全力以赴的事物，那么阻碍成功的只有自己是否有抛弃退路、放手一搏的意志——烧掉那艘船的決心。

丞燕是一个为每个人提供平等机会的平台，无论背景、年龄、财富或人脉如何。我们提供人生目标和优质产品。所有的丞燕人都能完全掌控自己的工作日程、时间管理、病假和休假需求，让工作和个人生活得以平衡。丞燕向世人提供的不只是成功，更是机会。机会是通往成功的大门，而个人的决心将是能否打开这扇门的关键。

全力以赴是成功的基石，它让我们克服障碍、达成目标。以把船烧掉的态度、全力以赴的行动来贯彻我们的决心，在内心中点燃一把无法被浇熄的火焰。丞燕人，是时候开疆拓土、奋力向前，永不回头！



“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。

怀孕，步步惊心？！



对于第一次当妈妈的人来说，怀孕的过程中常常会收到来自不同来源的大量建议——父母、姐妹、姻亲（公公婆婆、小姑、嫂嫂……）、朋友和永远把你家事视为他家事的左邻右舍。在这样如洪水般涌来的信息中，想要辨别事实与虚构实在具有挑战性，让准妈咪们不确定到底该相信什么。无论你是准备提供建议的那个人，还是在寻求正确答案的准妈咪，让我们大刀一挥，一举把这些有关怀孕的真相和一箩筐的迷思误解划分开来。

迷思：可以从准妈咪想吃什么来推测宝宝的性别

真相：好想吃某样东西？根据老一辈婆婆妈妈们的口耳相传，准妈咪对食物的喜好可能暗示着肚中宝宝的性别。想吃牛排和咸味零食吗？她们说，这是一个男孩。但如果准妈咪只想吃乳制品和甜食，那应该是个女孩。好吧，我们不要仅仅依靠食物偏好来预测宝宝的性别，这只会给自己带来不必要的麻烦！幸运的是，超音波检查才是真正可靠的性别预测方法。

迷思：从准妈咪肚子的形状就可以判断宝宝的性别

真相：人们可能认为孕肚的形状、母亲的五官、宝宝在肚中的活动多寡，甚至宝宝的心率都蕴藏着性别的秘密，但这些特征就跟一颗破碎的水晶球一样靠不住。因此，如果真的非常想知道宝宝的性别，别再胡乱猜测，直接去寻求终极的真相：能够看得一清二楚的超音波检查！



迷思：怀孕时应该把猫和狗送走

真相：怀孕的好处之一就是准妈咪可以获得不用清理猫砂盆的特权！弓形虫病是由猫粪便中发现的弓形虫（一种寄生虫）所引起的感染，会增加流产和死胎的风险。因此准妈咪们最好不要处理猫咪的便便。然而，狗狗的便便则不会造成同样的问题，所以……该清的还是得清（就交给老公吧）！不用担心，宠物爱好者们！准妈咪还是可以毫无顾虑地给亲爱的猫咪送上拥抱或者和狗狗亲密接触。事实上，专家建议在怀孕期间有宠物陪伴可能会降低宝宝过敏的风险。所以，偷笑吧！让这些毛茸茸的伙伴陪在身边，这对准妈咪和未来不会成为狂打喷嚏的宝宝来说都是双赢！

迷思：怀孕时需要一人吃两人份

真相：虽然给肚子里的宝宝提供充足的营养很重要，但这并不表示准妈咪可以吃得随心所欲。事实上，怀孕期间暴饮暴食会导致体重过度增加和引发对健康有害的潜在并发症，例如：妊娠糖尿病。宝宝的需求并不大；准妈咪在怀孕早期阶段每天仅需额外摄取约300卡路里，怀孕的最后三个月每天则需额外摄取约450卡路里。对于许多人来说，即使没有怀孕，日常饮食中摄取的卡路里也早就超量。所以，如果准妈咪不管不顾、火力全开地大吃特吃，那甩不掉的大肚子就不仅仅是因为宝宝了。

迷思：吃花生和乳制品会使宝宝对它们过敏

真相：除非准妈咪个人对花生或牛奶过敏，否则在怀孕期间食用它们是完全安全的。事实上，一些研究甚至表明，母亲在怀孕期间食用花生可能会降低宝宝对花生过敏的风险。准妈咪们！怀孕期间真正需要留意的关键是：避免食用可能存在有害微生物或食物中毒风险的食物，例如：生的或未煮熟的食物。所以花生酱吐司？当然可以！但寿司呢？很遗憾地，暂时就忍忍吧！



迷思：怀孕期间别泡热水澡

真相：怀孕期间享受个舒服的热水澡是完全没有问题且安全的。关键是别把自己泡成一只煮熟的龙虾！我们说的是舒适的温水浴，而不是跟岩浆一般的温度。准妈咪不应让体温升高至38℃以上，因为这会增加怀孕早期胎儿神经管缺陷（一种出生缺陷）的风险。然而，宝宝仅在前六周内才容易受到这种影响。在怀孕的前三个月后，准妈咪无论想泡个热水澡或来个桑拿，大多数情况下对宝宝都是安全的。当然，记得随时补充水分，还有避免滑倒摔跤（乖！别在浴室里跑来跑去），并保持浴缸的清洁以避免任何细菌孳生造成的感染。

迷思：怀孕时不应该染发

真相：一般认为，染发剂中的化学物质即使在怀孕期间使用，对准妈咪和宝宝来说依然是安全的。虽然一些研究表明，大量接触某些化学物质可能具有潜在风险，但通常染发时的接触量其实很少。然而，采取预防措施总是一个好主意！如果准妈咪本身是美发师，请务必在使用染发剂时戴上手套，并在通风良好的地方工作，以最大程度地减少任何潜在风险。



迷思：怀孕期间不应该运动

真相：大多数怀孕前就在进行的运动项目，在怀孕期间继续依旧是安全的。如果还是不确定，就去咨询一下医生吧！当准妈咪们沉浸在运动的过程中，重要的是避免可能会导致跌倒或受伤风险的活动，例如：马戏杂技和踢拳；还要尽量避免仰卧平躺，因此某些瑜伽姿势的确应该避免。然而，通常会建议准妈咪们需要保持规律的运动锻炼，因为它能带来很多好处。运动可以帮助准妈咪们维持健康的体重、改善情绪和能量水平、促进更好的睡眠，甚至有助于之后的分娩过程。即使挺着肚子还是可以享有活跃的生活、不用绑手绑脚。切记安全第一喔！

迷思：孕吐只发生在早晨

真相：尽管孕吐有“晨吐”这样的别称，但孕吐可能在一天中的任何时间发生，就像一个不按牌理出牌的不速之客。虽然对于许多准妈咪来说，孕吐较常发生在早上，但需要注意（令人讨厌）的是，它可能在一天任何时候发生，不论早晚！此外，孕吐的严重程度和持续时间会因人而异，而且每次怀孕的经历也可能不同。一般来说，怀孕的前三个月后情况会有所改善，但有些准妈咪算是特例，得忍受更久一段时间。



迷思：怀孕期间晾晒衣服是不安全的

真相：准妈咪的手臂并没有神奇地与宝宝的脐带绑在一起！更没有一条看不见的绳子将肚子宝宝的像木偶一样拉扯。准妈咪们可以自信且一如既往地完成日常家务，即便是面对堆积如山的待洗衣服。（但老公是做什用的？！）

迷思：怀孕期间喝咖啡或茶不安全

真相：别纠结了，让我们揭开真相！准妈咪每天依然可以享用咖啡或茶。但咖啡因爱好者们别开心得太早——咖啡因的摄取量还是有上限的。一般准则是，怀孕期间每天摄取200毫克以内的咖啡因是安全的，差不多是两杯热咖啡，或大约四到六杯绿茶。值得注意的是，咖啡因含量可能会根据饮料的类型和分量而有所不同；有些食物（如：巧克力）也含有咖啡因，所以准妈咪需要留意一下每天的咖啡因总体摄取量。

迷思：怀孕期间只喝一杯酒还是可以的

真相：我们都能理解准妈咪们有时会突然想喝上一杯葡萄酒或喝几口小酒的冲动，但大家必须了解这样的行为可能带来的风险！包括美国妇产科医师学会等多个值得信赖的学术组织都强调：怀孕期间无论摄取进多少酒精都是不安全的。众所周知，怀孕期间饮酒被认为是导致宝宝先天缺陷的主要原因，而且可能增加流产或死胎的可能性。

迷思：怀孕期间乘坐飞机可能会导致流产

真相：一般来说，怀孕期间乘坐飞机是安全的。但是，许多航空公司并不允许怀孕超过36周的准妈咪登机。不用觉得奇怪，因为航空公司绝不会希望准妈咪搭机搭到一半就在空中突然临盆。与任何长途飞行一样，无论是否怀孕，采取某些预防措施都很重要。首先，飞行途中记得不时站起来在机内走道上走走，以防止坐得太久可能形成的血栓。不断补充水分和穿着压力袜也可以改善血液循环。一路顺风！

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。

洋车前子



洋车前子比传统的通便剂更有效

洋车前子作为通便剂（泻药）的效果优于多库酯钠，特别是对于患有慢性便秘的患者。由于具有助粪便成块的通便特性，洋车前子可以增加粪便的体积并刺激肠道收缩。此外，它还增加了粪便中的含水量，可促进坚硬粪便的排出。在一项涉及170名慢性便秘患者的研究中，补充洋车前子显著地改善了便秘症状、增进排便，并提高了整体生活质量。与安慰剂组相比，洋车前子组对自己的排便习惯更加满意，这更凸显了洋车前子在缓解便秘和提升健康方面的效益。值得注意的是，洋车前子是唯一被美国胃肠道学会推荐，用于治疗便秘和肠易激综合症的纤维补充来源。

McRorie JW, Daggly BP, Morel JG, Diersing PS, Miner PB, Robinson M. Psyllium is superior to docusate sodium for treatment of chronic constipation. *Aliment Pharmacol Ther.* 1998;12(5):491-497. doi.org/10.1046/j.1365-2036.1998.00336.x

洋车前子较其他纤维更能缓解便秘

膳食纤维有许多不同类型，但并非所有纤维都对粪便有影响。可发酵纤维，例如：菊苣纤维和果寡糖，不会影响粪便重量。颗粒粗大的非可溶性纤维，如：麦麸，只会增加粪便的干体积，有时会使得粪便硬化，从而加剧便秘。另一方面，洋车前子能同时增加粪便体积和粪便含水量，让粪便变得更软、体积更大，也更容易排出。

McRorie JW, Gibb RD, Sloan KJ, McKeown NM. Psyllium: the gel-forming nonfermented isolated fiber that delivers multiple fiber-related health benefits. *Nutrition Today.* 7/8 2021;56(4):169-182. doi.org/10.1097/NT.0000000000000489

洋车前子可以缓解腹泻

洋车前子具有卓越的持水力，吸水后的洋车前子会形成凝胶状，可以有效解决腹泻和排便不规律的问题。在一项比较洋车前子、聚卡波非钙药剂、麦麸和安慰剂的研究中，只有洋车前子显著增加了粪便的稠度。另一项研究将洋车前子与止泻药洛哌丁胺进行比较，结果表明，虽然两者都能减少排便频率，但洋车前子在减少急尿和增强粪便稠度方面的帮助更大。

McRorie JW, Gibb RD, Sloan KJ, McKeown NM. Psyllium: the gel-forming nonfermented isolated fiber that delivers multiple fiber-related health benefits. *Nutrition Today*. 7/8 2021;56(4):169-182. doi.org/10.1097/NT.0000000000000489



洋车前子可能对肠易激综合症有助益

对于肠易激综合症（IBS）的患者，纤维，尤其是洋车前子，在减少炎症方面显示出良好的效果。并非所有膳食纤维在缓解IBS的症状方面都具有同样的效果。洋车前子在此方面的助益显著！一项针对患有IBS的儿童的研究显示：与安慰剂组相比，洋车前子组的IBS症状严重程度明显降低，缓解程度更高。作为一种有益纤维，洋车前子由此展现出在缓解IBS和减少炎症方面的潜力。

Garg P. Inflammation in irritable bowel syndrome (IBS): role of psyllium fiber supplementation in decreasing inflammation and physiological management of IBS. *Turk J Gastroenterol*. 2021;32(1):108-110. doi.org/10.5152/tjg.2020.20229

Menon J, Thapa BR, Kumari R, Puttaiah Kadyada S, Rana S, Lal SB. Efficacy of oral psyllium in pediatric irritable bowel syndrome: a double-blind randomized control trial. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2023;76(1):14-19. doi.org/10.1097/MPG.0000000000003622



洋车前子可减少肠道炎症

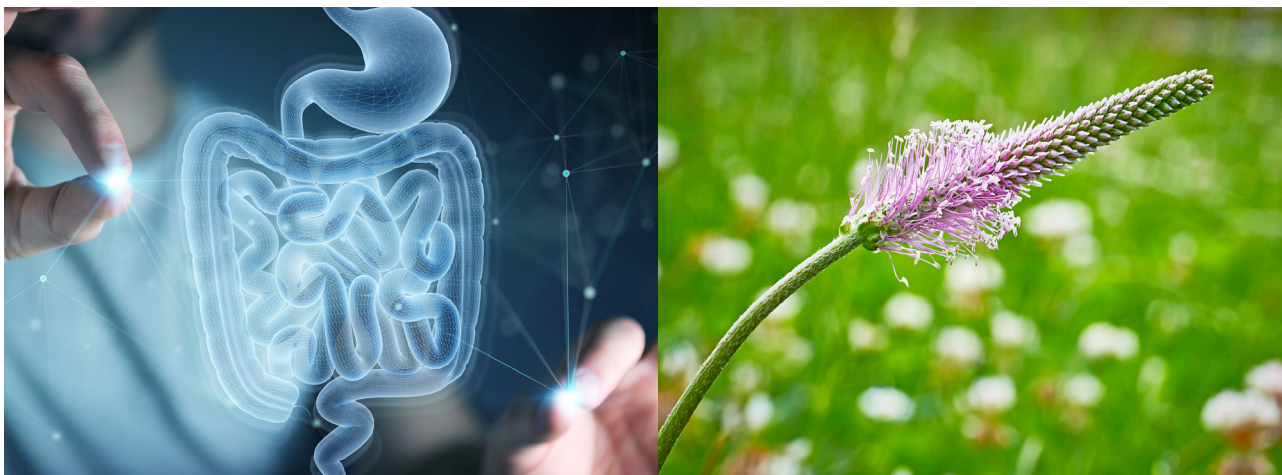
洋车前子可能透过激活法尼醇X受体（FXR）来发挥抗炎作用。一项实验鼠模型研究探讨了洋车前子对溃疡性结肠炎等炎症性肠病的潜在益处。研究人员测试了各种类型的纤维并发现，洋车前子对结肠炎具有保护作用，而其他类型的纤维则加剧了病情。

Sutherby R. Study finds psyllium fiber protective against ulcerative colitis. *Managed Healthcare Executive*. March 13, 2023. Accessed August 7, 2023. <https://www.managedhealthcareexecutive.com/view/study-finds-psyllium-fiber-protective-against-ulcerative-colitis>

洋车前子可提高肠道细菌的多样性

一项研究发现，补充洋车前子可以显著增加某些有益细菌种类的丰富性。它还可促进短链脂肪酸（SCFAs）水平的增加，尤其是对肠道健康有正面影响而闻名的丁酸盐。这些研究结果显示，补充洋车前子可以有效调节肠道微生物群并促进有益的SCFAs产生；凸显了洋车前子作为一种改善肠道健康的饮食干预措施方面的潜力。

Jalanka J, Major G, Murray K, et al. The effect of psyllium husk on intestinal microbiota in constipated patients and healthy controls. *Int J Mol Sci.* 2019;20(2):433. doi.org/10.3390/ijms20020433



洋车前子可能对降低胆固醇水平有效

原发性高胆固醇血症的特点是血液中胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇（“坏”胆固醇）的水平较高。一项关于“以洋车前子麸皮纤维作为原发性高胆固醇血症患者膳食补充剂”的研究显示，洋车前子麸皮纤维显著降低了血清总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的浓度。每天摄取两次5.1克的洋车前子，已被证实是有效的膳食补充疗法。这些发现表明，洋车前子可作为一种替代或辅助治疗方法，并可能减少部分患者对药物的需求。洋车前子具有良好的耐受性，且在降低胆固醇水平方面提供额外的益处，尤其是对于患有轻度至中度高胆固醇血症的患者。

Anderson JW, Davidson MH, Blonde L, et al. Long-term cholesterol-lowering effects of psyllium as an adjunct to diet therapy in the treatment of hypercholesterolemia. *Am J Clin Nutr.* 2000;71(6):1433-1438. doi.org/10.1093/ajcn/71.6.1433

Petchetti L, Frishman WH, Petrillo R, Raju K. Nutraceuticals in cardiovascular disease: psyllium. *Cardiol Rev.* 2007;15(3):116-122. doi.org/10.1097/01.crd.0000242964.74467.27

多吃纤维可以降低血压

补充洋车前子在降低血压和改善心血管健康方面都显示出良好的效果。临床试验和综合分析已证明洋车前子具有降低收缩压和舒张压的能力。洋车前子透过抑制血管紧张素转换酶的活性来实现这一目标；血管紧张素转换酶可调控肾素-血管紧张素-醛固酮系统（负责调节血压）。此外，洋车前子具有利尿特性、改善内皮功能、控制体重和预防心脏肥大这些作用，也有助于抗高血压。这些发现得以支持将补充洋车前子作为高血压的治疗或辅助疗法，且在提供助益之余亦没有发现副作用。

Clark CCT, Salek M, Aghabagheri E, Jafarnejad S. The effect of psyllium supplementation on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Korean J Intern Med.* 2020;35(6):1385–1399. doi.org/10.3904/kjim.2019.049

Chen C, Shang C, Xin L, et al. Beneficial effects of psyllium on the prevention and treatment of cardiometabolic diseases. *Food Funct.* 2022;13(14):7473–7486. doi.org/10.1039/d2fo00560c

洋车前子可保护心脏

一项研究对10项前瞻性群组研究进行了整合分析，以检测膳食纤维摄入量与冠心病风险之间的关联。结果表明，较高的膳食纤维摄入量与冠心病风险的降低有关。一天的总膳食纤维摄入量每增加10克，所有与冠心病相关的风险就能降低14%，冠心病死亡的风险降低27%。

Pereira MA, O'Reilly E, Augustsson K, et al. Dietary fiber and risk of coronary heart disease: a pooled analysis of cohort studies. *Arch Intern Med.* 2004;164(4):370–376. doi.org/10.1001/archinte.164.4.370



洋车前子有助于维持饱足感

洋车前子透过延迟饥饿和减少热量摄入，来提升饱足感和减重效果。两项临床试验旨在研究洋车前子对饱足感的影响。这些试验使用视觉模拟量表来检测饥饿、食欲和饱足感的指数。结果显示，与安慰剂相比，补充洋车前子可以减少饥饿感、食欲，并增加餐与餐之间的饱足感。这些发现表明，补充洋车前子有助于增加餐与餐之间的饱足感并减少饥饿感。

Brum JM, Gibb RD, Peters JC, Mattes RD. Satiety effects of psyllium in healthy volunteers. *Appetite.* 2016;105:27–36. doi.org/10.1016/j.appet.2016.04.041



洋车前子让减重更容易

研究发现，与单独限制饮食相比，洋车前子在六个月内能带来更好的持续减重效果，腰围也明显减少了。总体而言，临床证据表明，将洋车前子添加进一般量或高量纤维的饮食中都有助于适度减轻体重。

McRorie JW, Gibb RD, Sloan KJ, McKeown NM. Psyllium: the gel-forming nonfermented isolated fiber that delivers multiple fiber-related health benefits. *Nutrition Today.* 7/8 2021;56(4):169–182. doi.org/10.1097/NT.0000000000000489

洋车前子可能有助于控制血糖

洋车前子麸皮的纤维对于2-型糖尿病患者的人体测量值、血糖控制指标和胰岛素敏感性都有显著的改善。它能有效降低空腹血糖、HbA1c、胰岛素和C肽水平，有助于改善血糖控制。洋车前子中的可溶性纤维能减少葡萄糖吸收，延迟食物在肠道内的运行时间，并增强胰岛素敏感性。洋车前子可减缓餐后血糖的骤升并提高细胞对胰岛素的敏感性。此外，研究表明洋车前子改善了2-型糖尿病和高胆固醇男性患者的血糖控制和血脂指标。饭前食用洋车前子，可以降低餐后的血糖值。

Abutair AS, Naser IA, Hamed AT. Soluble fibers from psyllium improve glycemic response and body weight among diabetes type 2 patients (randomized control trial). *Nutr J.* 2016;15(1):86. doi.org/10.1186/s12937-016-0207-4

Anderson JW, Allgood LD, Turner J, Oeltgen PR, Daggy BP. Effects of psyllium on glucose and serum lipid responses in men with type 2 diabetes and hypercholesterolemia. *Am J Clin Nutr.* 1999;70(4):466-473. doi.org/10.1093/ajcn/70.4.466



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。