



承燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD



10月-12月 2023



# 因丞燕而人生大不同

鑽石經理施淑真·洪溫晟伉儷專訪



## 施淑真·洪溫晟伉儷小檔案

來自：臺灣

專長&嗜好：烹飪、閱讀、運動

夢想：跟著丞燕環遊世界

與丞燕同遊：美西、印尼峇里島、美國夏威夷、日本京都大阪、印尼民丹島、馬來西亞沙巴、中國上海、新加坡、馬來西亞、韓國、澳洲、中國澳門香港、中國北京、杜拜、日本北海道、埃及、英國、日本名古屋、加拿大、皇家加勒比遊輪、越南、印度、三亞、西班牙、馬來西亞檳城、泰國普吉島

在丞燕已有多年資歷的新科鑽石經理施淑真，經營丞燕就如同鴨子划水。水面上的鴨子看似悠閒安逸，但若潛入水裡卻會發現，原來牠的鴨蹼一直都在拼命的划著，沒有停歇。「即使不夠快，但重點是每天都要前進。」淑真總是循著自己的步伐，不疾不徐的在丞燕闖出自己的一條路。

實在難以想像，訪談中侃侃而談的淑真，在尚未專職丞燕之前，是在封閉的軍中服務。因為是約聘人員的緣故，在一次軍中人事精簡下，卻不幸慘遭裁員。年近四十要找工作談何容易！無助的她，再加上又背負著房貸、家庭生活費及小孩補習費的壓力，決定投入丞燕事業，給自己一個機會，也改變了她的人生。

「我經常回憶起當年，在沒有網路的時代，挨家挨戶發傳單的情景。當時只有實體課程，我都是開著車，沿途載著夥伴去聽昭妃博士演講。要與夥伴聯絡只能回家打電話，況且夥伴還不一定在家……。」淑真談起這段往事，想必是新進的夥伴所無法想像的！不過，淑真經歷的那段時光雖然辛苦，卻也讓她培養出刻苦耐勞的精神。

「現在這個年代，網路無遠弗屆，線上課程隨時隨地都能學習。人與人因有手機，也能隨時聯繫。不管多遠還可視訊，縮短了大家的距離。而且手機在手，點進官網即可線上購買產品；隨時都可在社群平台發送訊息，無需一一通知。到外縣市找夥伴，Google Maps(電子地圖)絕不會迷路。聯絡方便，更能做好售後服務。」搭上先進的科技，也讓淑真現在經營丞燕，更加事半功倍！

「新品歐葉的上市，為我的丞燕事業帶來臨門一腳的機會，讓我一舉衝上鑽石經理！很感謝昭妃博士，多年來一直不辭辛勞地分享營養免疫學、研發新產品。而我們要做的就是要把這麼好的觀念，及這麼棒的產品分享出去。」淑真對於自己能成為分享的一份子，感到引以為榮。

作為一個成功者，被問到她經營的秘訣，淑真不藏私地談道：「親身體驗產品很重要，這樣才能更深切地與夥伴分享，更加有說服力。我還有個秘密武器——經驗的累積，就是把多年的各式案例都錄下來，做好資料分類。從產品經驗分享、如何克服困難、到夥伴成功秘辛、心靈紓壓解方等等。當夥伴求助，我隨時就可以從資料庫提取前輩的案例！」



談起在丞燕最大的成就感，淑真思考了一下回答：「丞燕讓我身為一個女人，不用手心向上跟老公要錢；而是能成為一個手心向下的給予者，這樣的感覺真好！」淑真因從事丞燕，可以財務自主；她還驕傲地說，不僅讓小孩念到研究所畢業，且兒子現在是上市公司研發工程師、女兒則是老師。現在房子貸款也還清了，還有能力買下第二間房子，而且是做生意的店面。這些都是多年來，在丞燕努力的成果！

「做對的事情，就永不放棄，堅持下去，成功就會屬於你。」是淑真的成功哲學。「當年接觸到丞燕，認同營養免疫學的真理，想到可以帶給家人健康，又可兼顧到家庭，我就這樣無怨無悔的投入。就是這樣的堅持，才能造就現在的我。回到軍中與老同事敘舊，他們都投以羨慕的眼光看著我。說我不僅體態沒變，還變得開朗健談而有活力，與他們領著固定薪水、只是等著退休的生活截然不同。」

「生活中做丞燕，在丞燕中過生活。」對於淑真來說，這是最幸福的事。尤其是淑真與昭妃博士年齡相仿。「能與昭妃博士一起變老，真的很幸福！來到丞燕，改變最多的就是個性，與其說改變，更可說改造吧！我從原本的自卑變得自信；我從原本的害羞變得健談。沒有遇到丞燕，就不會有現在的我。」

「跟著丞燕到訪過的國家，十根手指都數不完。印象最深刻的就是第一次出國，與丞燕去美西。每次達成獎勵旅遊，還可帶家人一起出國，這是之前在軍中服務所無法想像。公務人員想要安排出國，還要與同事互相排假才行，更別說同團都是認識的人，更增添旅遊的樂趣。」言談之間，可以感受到淑真，濃濃的幸福味！

若是以年紀來看，在一般的傳統行業，已是屆臨要退休，但淑真不僅在這時登上丞燕最高聘階鑽石經理，更立下未來的人生目標：「要繼續為團隊注入更多新血而努力。每年都要成功挑戰獎勵旅遊，跟著丞燕環遊世界！」淑真總是憑藉著多年的實力與底氣，優雅華麗的在丞燕發光發熱。

人生箴言——「成功永遠屬於一直在跑的人。」



# 走過低谷 就是上坡

## 鑽石經理歐震源專訪



### 歐震源小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：享受健康美食

夢想：環遊世界、幫助更多人獲得健康、讓家人過得很不一樣

與丞燕同遊：皇家加勒比遊輪、越南、印度、三亞、西班牙、馬來西亞檳城、泰國普吉島

人生當中難免遭逢意想之外的事，唯有走過低谷，才能領悟天淵之別。新科鑽石經理震源在這短短幾年間，正經歷著人生突如其來的跌宕起伏……

七年前，震源剛接觸丞燕的時候，任職於路燈維護的公職單位，是別人眼中安穩的鐵飯碗。有房有車、經常出國旅遊，平日裡勤練氣功、力求養生，是一名生活優渥的單身貴族。唯一的憂慮，只有年已八旬的母親突發自體免疫的問題。震源回憶道：「一開始真的不了解到底是哪裡出了問題？經過多次檢查才確定是自身的免疫功能失調！每天看著媽媽口乾舌燥、吞嚥困難、日漸消瘦，真的讓人心急如焚。經由各式補品，遍尋幫助媽媽的可能，卻都無功告吹，直到朋友麗君分享丞燕的營養免疫學。」「原本不敢懷抱太大的希望，就從簡單的沖泡飲料開始補充媽媽攝取的植物性營養。想不到丞燕有這麼好的科學與方便性的食品，讓媽媽在短時間內有很大的改變，媽媽原本已沒有什麼食慾，還主動指名要繼續吃！真的好開心！我心裡的重擔才終於放下，並積極走入丞燕，深入了解營養免疫學。」

但就在震源欣喜於最牽掛的母親重獲健康，生活又再度步入正軌之後，震源因家中的土地，遇到了精心設局的詐騙！當時毫不知情一股腦兒拿出所有積蓄，甚至向朋友籌錢、銀行貸款，直至發現被騙，一夕之間，從生活無虞變成一無所有！自責、懊悔、憤怒、恐慌……各種情緒如洪水般洶湧澎湃，每晚總是夜不成眠。直言要不是曾有丞燕營養打底過的身體，那段時間真的熬不住……

談起三年前的事件，一向開朗的震源靜默了好幾秒，仍無法抑制哽咽：「在一開始有許多時刻，我感覺自己絕望透頂，不想再做任何努力，只是每想起我白髮的老媽媽，我才再短暫地拉回了自己……當時這痛苦的絕望感，總是無限循環地折磨著我……。」震源接著充滿感恩地說：「這些年要不是丞燕的夥伴們，如同家人般陪伴我、鼓勵我並且沒有放手，就沒有現在的我！真的！特別感謝麗君，還有明璋與宛嬭，在我最無助的時候，帶著我走出去做義工、傳講營養免疫學幫助別人，讓我體會到原來我還有可以付出、並為之努力的地方，更帶給我勇氣與希望，以丞燕事業當做自己重新開始的起點！」





實際上，震源一向是熱心又愛幫助人的個性，早年在得知丞燕這麼好的產品時，注重養生的他就積極學習並到處分享營養免疫學。雖未專職丞燕事業，也早已位及珍珠經理，但因慣於安逸，未曾再繼續前進。「以前分享營養免疫學，只是抱著持好東西喜歡與人分享的習慣！現在不只是興趣，更是我重新建立人生價值的一份事業！曾經在沮喪中聽到昭妃博士線上講座分享：『想要成功？那就把你的「船」給燒了！成功來自完全的投入，當你沒有後路可退時，只能往前看，把所有的重心和精神放在開創一條新路。』我聽完之後，心神為之一振！就如同昭妃博士所說『雨中沒有傘的人，才會跑！』現在的我，既沒有船、也沒有傘，我不正該拼命向前奔跑嗎！」

震源毅然從頹喪中重新站起來，提前退休，把退休金全數還債，帶著破釜沉舟的決心，全心投入丞燕事業。震源緩緩說道：「曾經失去的，我學習接受，並讓自己的生活愈簡單愈快樂。把曾經帶給家人健康的營養免疫學，分享給同樣需要的人，當作我的願景。以成功夥伴們為榜樣，學習並做出改變。我一開始先不管收穫，只求盡力付出。強烈的心念與潛意識，真的能為自己帶來很大的力量！今年昭妃博士送給我最好的禮物，就是營養免疫學新品歐葉的上市，不僅為我們帶來全新的健康體驗與迴響，也幫助我一舉達成翡翠，直上鑽石！」

回首震源愁困於幽暗的低谷時，何曾想過仍能爬上成功的山巔！何曾想過還能在今年與丞燕一起出國旅行，登上世界級的豪華遊輪遨遊大海，與夥伴們一起瘋一起笑！訪談的最後，震源又再度哽咽了……用最真誠的口吻緩緩道出：「一念地獄、一念天堂。現在我每天都深深感恩，當初有為我點亮希望的丞燕人！我告訴自己，以前我維護路燈，為用路人帶來光明；現在，我要用丞燕的營養免疫學，為更多人帶來幫助與希望！」

人生箴言——「勇敢面對恐懼，超越自我，讓生命更美好！」

# 丞燕讓生命更有價值

## 鑽石經理吳富琳專訪



### 吳富琳小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：志工、學習、旅行、唱歌

夢想：擁有非凡的自由

與丞燕同遊：皇家加勒比遊輪、馬來西亞檳城、泰國普吉島

「一切都是最好的安排！」是新科鑽石經理吳富琳，一路走來，遇到丞燕的最佳註解。富琳雖然不是在初入社會即來到丞燕，但在傳統產業打滾二十年來，卻讓她更加堅信，丞燕是一份兼具健康與智慧，可以讓生活與工作取得平衡，更是一份可以傳承的事業。

富琳從小因爸爸做生意的關係，就懂得唯有自己創業，才有賺錢機會的道理。所以當她踏入社會後，就自己當老闆，經營起鞋業批發及服飾店。

「我當時覺得每天有現金收入，才有賺錢的感覺。然而努力打拼，卻換來每天早出晚歸、沒日沒夜，更別說陪伴家人，連健康都失去了！當我躺在急診病床，腦海中浮現了一句話——『餘生很貴，不要浪費。』我們心自問，我到底還有幾個十年可以活？未來想要過怎樣的生活？想要成為什麼樣的人？」

會與丞燕結緣，富琳回憶說：「當年，因兒子過敏的關係，我接觸到丞燕產品。但因有原本的事業，所以丞燕事業並不在我的人生規劃中。直到自己生病，才體認到：原來健康才是最大的財富。我印象最深刻的是，媽媽在病床前說：『你不是只有把家人照顧好，更應該把自己照顧好，這才是孝順。』當下，我才悟出『身體髮膚受之父母』的道理。」富琳因母親的一席話，決定給自己一個機會，學習營養免疫學，並開啟她在丞燕的道路。

「選擇，比努力更重要！是我從丞燕夥伴明璋身上所領悟的道理。年輕時，我選擇在傳統行業打拼，而明璋則選擇在丞燕拚事業，一樣經過了二十年，成就卻截然不同。所以，一旦選擇錯了，哪怕再多的努力，都無法超越正確選擇所帶來的成就和格局。」富琳雖然起步晚了，但她懂得勇敢轉換跑道，並在經營丞燕事業初期，即立下目標，一定要登上丞燕最高聘階——鑽石經理，富琳很驕傲地說：「我做到了！」

富琳是怎麼做到的？她為了激勵自己，每天早上起床，都會播放歌手陳奕迅《相信自己無限極》的歌曲。「我覺得歌詞寫得很好，就如同是自己的反射鏡：『我聽到我的呼吸，在說要盡全力；為人生種種經歷，留下美好回憶……；我相信做好自己，我相信我就是奇蹟；……要相信自己無限極。』透過歌詞，讓我每天都充滿正能量，可以全力以赴，勇往直前。」因為富琳相信，奇蹟是屬於堅定信念的人，機會是留給準備好的人。





「心態正確後，空杯學習，也是成功很重要的一環。我時常會冥想靜坐，將自己放空歸零，自我檢討、調整自己，隨時準備每一次地出發！」富琳總是認真學習、以身作則。她時時提醒自己，要成為一個有能力的人，這樣才能幫助更多的人。

「我記得在疫情期間，大家都儘量避免近距離接觸，擔心病毒傳播。然而，我並沒有改變我的生活日常，照舊會去夥伴家關心探視。有一次，在我需要風克產品時，夥伴毫不猶豫地拿出了一瓶全新未開封的風克給我。夥伴說：『妳更需要它，我們不能沒有妳。』」備受感動的富琳這才明白，她在夥伴心中的價值。

在富琳的心中，丞燕不只是丞燕。「因昭妃博士不只帶來健康觀念，她還時常分享與孩子的相處之道。告訴我們，千萬不要當直升機媽媽，唯有媽媽努力學習成長，成為孩子的偶像，身教才是最好的教養。現在的我，可以與女兒亦師亦友。女兒也會在丞燕學習，她在求學階段，已是同學們的健康管理大師。」不只是她的女兒，富琳說，就連她的母親七十歲了，也都跟著到丞燕，每課必上、每會必到，還勤做筆記。

「讓丞燕不只是傳承，還要成為家族的事業。」是富琳母親，賦予她的重要功課。富琳期許：「登上鑽石經理後，讓我眼界更遠、格局更大。帶領團隊就像建構屬於自己的花園，努力播種，給予滋養，讓它們開花結果，希望花園能遍布各個足跡。就像愛畫畫的女兒，送了我一幅畫，上面畫了一顆大鑽石，下面有著無數的小鑽石。」唯有成就更多人，才會成就自己，是富琳未來的目標。

富琳從傳統開店到轉職丞燕事業，她心有感觸的說：「以前每天做重複的事、生活單調，沒有人生目標、生活更沒有品質。而來到丞燕，每天都生活精彩，幫助別人健康，時時刻刻都在學習，還有一群如同家人般的夥伴，一切都是充滿感恩與喜悅。」富琳以自己的歷程，要與新進夥伴分享：「若可以跑就不要慢慢走，生命是有限期的，千萬不要浪費。大膽走出去，迎接風霜雨雪的洗禮，練就一顆豁達與睿智的心，幸福就會到來。」

人生箴言——「奇蹟屬於堅定信念者。」

# 美麗與健康同行

## 鑽石經理吳怡萱專訪



### 吳怡萱小檔案

來自：臺灣

專長 & 嗜好：擁有對美學的敏感度、享受美食

夢想：擁有與三代同堂的大房子

與丞燕同遊：皇家加勒比遊輪、馬來西亞檳城、泰國普吉島

或許與許多人相比，新科鑽石經理怡萱，抵達人生目標的過程幸運了些，她沒有耗盡青春才發現自己的興趣歸屬。原本就喜愛事美的行業，天份加上努力，讓她24歲就擁有自己的美甲工作室。說起怡萱的美甲事業，她侃侃而談：「畫美甲對我來說是個有趣的工作，每一片指甲都是我的迷你畫布，看到客人滿意的笑容，就會很開心！但這項工作卻也是個相當損耗健康的職業。眼睛需要長時間的專注不說，生意忙碌時，經常忙到忍耐沒去上廁所。為了配合客人的時間，總是忙到半夜。二個孩子的嬰兒時期，我幾乎照顧不了他們，只能交由24小時的裸母代勞，錯過了寶貴的回憶。」

有如電影中的經典台詞「出來混，遲早是要還的」，身體健康長期的過度支出，終究讓怡萱的健康發出了警訊，皮膚也看起來粗糙暗沉。怡萱因而談起認識丞燕的開始：「本想買瓶維他命B群吃就算了，想不到只吃一顆，就因為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，並請丞燕夥伴淑敏幫助我更進一步地認識營養免疫學。」愛美的怡萱更笑說：「光是看到淑敏的外型和體態，因為丞燕而維持地那麼好，就已經說服我一半了。後來受邀去參加津彩的新品發表會，第一次看到美麗又有智慧的昭妃博士，詳盡地解說植物性營養的好處，我居然著迷地重複聽了上午場和下午場。當下我就下定決心，我想要改變！」

不藏私的怡萱，也把營養免疫學分享給身邊的員工和顧客。「自從把不健康的外食、手搖飲，轉換為多樣性的植物性營養、清蕪茶一段時間之後，最先發現我膚質氣色改變的人，都是與我近距離面對面的客人，好多人都主動好奇詢問，然後跟著改變飲食。漸漸地我旗下的員工美容師、美睫師、熟客，大家都由內而外，皮膚愈來愈漂亮！我也索性向更多的客人推薦丞燕產品，讓她們都可以喝到健康無負擔的飲料。」

當問起經營丞燕事業的祕訣是什麼呢？怡萱不假思索地說：「丞燕不只是有好的食品，還有超棒的保養品，我的工作室與丞燕事業剛好相輔相成！我的客人們多是追求健康美麗的女生，我很樂意向她們分享菁元素保養品的美好，與植物性食品的純淨！近年來丞燕每出一支新品，就引起很大的話題與迴響！當初氧+的上市，讓我上珍珠經理，氧+頭皮氧活和霧凝露為我助攻挑戰翡翠經理，今年的新品歐葉更是讓我登上鑽石經理！跟著丞燕新品的腳步就對了！」





很好奇疫情的期間，怡萱如何因應？她一派輕鬆大笑說：「疫情時規定，禁止室內5人以上聚集，光我和員工加起來就剛好5人，美甲工作室真的一個客人也不能來！所以，真慶幸我們仍有丞燕事業不停擺！所有講座與訓練都可透過線上來進行，還記得當時有一場線上教室限額500人，開放上線時大家競速般的連線登入，爆滿到居然意外把講師給踢下線了！雖然這只是偶發的搞笑事件，但也反映出在疫情期間，人們了解到營養免疫學真的是一門簡單又真實的科學，更積極而熱烈地想要進一步地學習並獲得健康。」

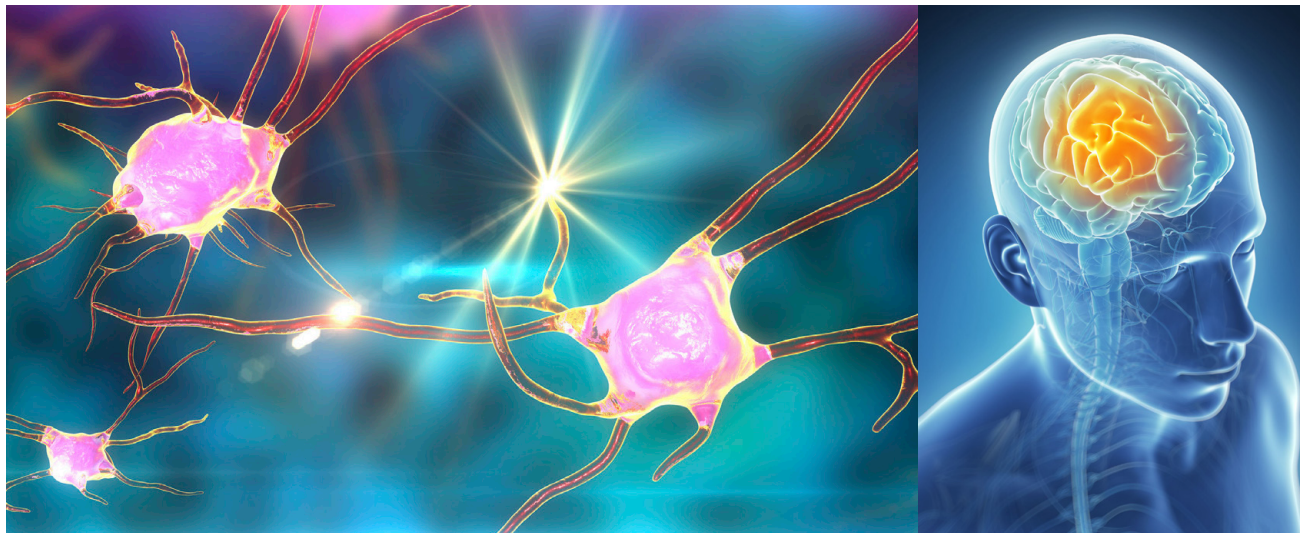
現在的怡萱，不論是工作室或是丞燕事業，都是自己的老闆。不同的是，在工作室的她為作業方便，可能穿著輕鬆舒適；來到丞燕公司的她，卻喜歡專業幹練。「我很享受每次來到丞燕，給自己正裝盛妝的感覺，不僅連老公都眼睛一亮，也給其他團隊夥伴帶來美的正能量！我很幸運在丞燕都能遇到積極自律、以身作則的教練，如同昭妃博士一樣，都是我最好的榜樣！每周的讀書會，透過閱讀與分享，也在健康專業或做人處事上，讓我有很大的精進。」

今年的皇家加勒比遊輪之旅，怡萱發揮對美的專長，在南洋風派對主題的茶會上，幫自己和淑敏都贏得「Best DRESS」獎章！她媿感情融洽的她，還鼓勵大嫂一起挑戰成功上遊輪。怡萱提起遊輪忍不住興奮地分享：「受到疫情的影響，今年是我第一次和丞燕去旅行，一切都好驚喜！最幸運的是，和大嫂一起在遊輪的咖啡廳外，巧遇親切的昭妃博士，真的超級開心！」

總是樂觀正向思考的怡萱，自言是一個幸福的人。「我經常覺得自己心想事成，當我擁有什麼樣的心態，就可以過著什麼樣的生活；做對的選擇，就會得到好的結果。接下來，我希望能幫助更多夥伴跟我一樣幸運，因為擁有丞燕事業而擁有一樣的幸福！」

人生箴言——「擁有夢想只是一種智力，實現夢想才是一種能力。」

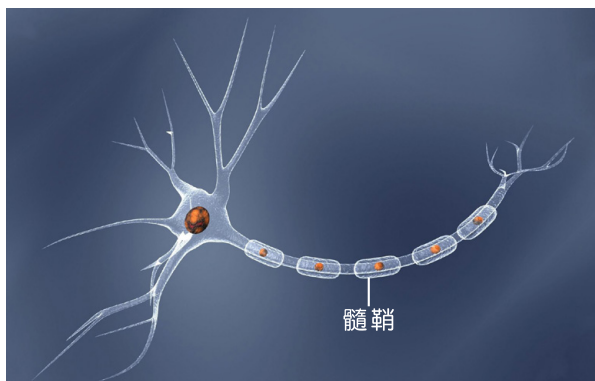
# 大腦



大腦是一個非凡的器官，作為人體的中央電腦，控制著身體的所有活動。它調節著體內的器官活動、思維、情緒、視覺、呼吸甚至心跳等重要功能。了解大腦如何與身體進行溝通與聯繫，對於想要理解其功能和潛在的疾病來說至關重要。

## 大腦中的指揮者：荷爾蒙和神經元

荷爾蒙和神經元是大腦的信使。神經元直接傳遞信號，而荷爾蒙則充當無線信使，到達特定的器官。這些信息讓器官能夠解讀和理解大腦的指示。另一方面，神經元是具有專門職能的特化神經細胞，透過電信號來傳遞信息。它們形成一個複雜的網絡，使我們能夠思考、感受和處理信息，就像一台生物電腦一樣。



## 超高速神經傳遞：以髓鞘增強神經信號

人體內的一些神經非常長，可延伸長達整整一米！它們需要以快如閃電的速度工作，讓我們能夠適時作出我們想要表達的即時反應。那麼它們是如何做到的呢？這就是髓鞘的作用。它包裹著神經，像一層盔甲一樣帶來保護和隔離。這就像一條信號賽車跑道！髓鞘中還存在著巧妙的間隙，幫助產生新的動作電位，增強信號傳遞的速度。但是這裡有個不確定因素：如果髓鞘受損或缺失，就可能引發嚴重的神經問題，如：多發性硬化症。



## 即使衰老的大腦也能再生

珍惜你的神經元，因為這裡有一些令人振奮的消息：我們的大腦有能力生成全新的腦細胞！它被稱為神經新生，它就像是一種修復腦部損傷和應對腦部疾病的超級能力。當我們成年的腦細胞受傷時，神經新生可以讓時光倒流，轉變成更年輕、更靈活的狀態。它們開始生長並形成新的連結，讓失去的功能起死回生。神經新生還可以增強我們的學習、記憶和信息處理能力。它就像大腦自己的「重置和升級」按鈕。這個令人難以置信的過程可以對抗大腦的萎縮和損傷，幫助我們的大腦成功地重新恢復和適應。這為治療看似無法治癒的神經系統疾病帶來了一線希望。



## 大腦直到大約25歲才成熟

年滿18歲並不會一夕之間立即讓人長成大人。大腦需要花費很長的時間來成熟，其中掌控著判斷力、解決問題、衝動控制和性格等方面的前額葉皮質（大腦的首席執行官）更是最後才發育的部分。所以，如果一個人在歡度18歲生日後仍然感覺有點像個孩子，請不用為他擔心！

## 大腦隨著年齡的增長而變化

隨著年齡增長，我們的大腦會萎縮，且變得更容易出現記憶喪失和失智的症狀。童年是建立神經連結的關鍵時期，6歲孩童的腦部大小已驚人地達到成人腦部大小的90%。然而，40多歲之後，我們的大腦開始逐漸消失，每十年萎縮約5%。這種萎縮會影響額葉和海馬體等重要的大腦部位，擾亂我們的認知和記憶能力。較低的皮質密度意味著思考速度變慢，而神經傳導系統的變化則會打亂大腦原本無懈可擊的處理能力。



## 大腦具適應性

不用害怕！即使面對傷害或創傷，大腦也能適應並克服。它會招募其他腦部區域的協助並「解鎖」隱藏的能力，例如：後天性學者症候群——想像一下，一個人頭部被撞擊後，突然成為藝術天才或擁有過目不忘的記憶力！即使是天生失明的人，也可以重新利用大腦區域來增強他們的聽力和觸覺能力。

這一切都要歸功於神經可塑性——大腦改變和成長的能力。透過反覆的執行和練習，大腦可以建立新的神經通路並恢復失去的功能。因此，繼續給予大腦各種挑戰，因為它有能力實現令人驚嘆的壯舉！



## 有益大腦健康的食物

適當的營養對於大腦就像火箭燃料一樣，特別是在幼兒期，此時大腦正飛速成長著。營養均衡的飲食是避免認知和行為能力出現缺陷的關鍵。攝取Omega-3脂肪酸就對了！這類強大的能量源就像孩子們的大腦燃料，支持神經傳導功能並對抗炎症。Omega-3脂肪酸甚至在控制注意力缺陷/過動症和抗阿茲海默症方面都展現出潛力。

注意力缺陷/過動症（ADHD）的症狀可能是由於腦細胞在處理重要的神經傳導時出現問題。但別擔心！Omega-3脂肪酸可以幫助這些大腦信使完成工作，同時抵抗炎症。一些研究表明，增加Omega-3脂肪酸的攝取量可能是改善ADHD患者注意力和症狀的秘訣。一項研究發現，攝取Omega-3脂肪酸三個月後，四分之一的ADHD孩童和青少年患者的症狀獲得改善；到了第六個月，一半患者的症狀得到改善。事實上，研究發現，阿茲海默症患者大腦中的Omega-3脂肪酸二十二碳六烯酸（DHA）水平較低。攝取大量的DHA實際上可以降低罹患阿茲海默症的風險；它就像保護大腦的盔甲！



大自然早已把一切為我們安排妥當！堅果、種子和其他植物性食物就像是Omega-3脂肪酸的寶庫。鼠尾草籽、獼猴桃籽（奇異果籽）、火龍果籽、核桃，甚至澳洲堅果都是一些植物性來源的選擇。雖然植物性食物中的Omega-3脂肪酸大多是以 $\alpha$ -亞麻酸（ALA）的形式存在，但人體能將部分ALA轉換為DHA和二十碳五烯酸（EPA）。盡情且盡早開始享用這些食物，攝取足夠的Omega-3脂肪酸，以獲得最大的益處！

隨著年齡的增長，我們必須不斷滋養我們的大腦。營養不足會導致腦霧和潛在的損害。均衡、營養豐富的飲食至關重要，其中包括蔬菜、水果、菇類和含有Omega-3脂肪酸等有益大腦健康的食物。持續進行中的研究關注於一些特殊的有益大腦健康食物，如：舞茸、獅鬃菇（猴頭菇）、人參和明日葉，探索它們在促進神經生長和改善認知功能方面的幫助。這些非凡的成分還因其可強化大腦的功效而受到矚目。



## 大腦與腸道之間的關聯

腸道微生物群是存在於消化道的微小生物繁榮聚落，對我們的大腦健康亦有影響。腸道和大腦透過神經、內分泌和免疫途徑相互關連。失衡的腸道細菌可能導致抑鬱症、雙相情緒障礙症（即躁鬱症）和精神分裂症等精神疾病。健康的腸道微生物群則可以減輕焦慮、壓力，並抵抗抑鬱症。

自閉症是一種神經發育性障礙。自閉症孩童通常有胃腸道問題，他們的腸道微生物群與神經典型（正常）的普通孩童不同。研究表明，腸道微生物群會影響行為，這在實驗鼠移植研究中得到了證實。把來自非自閉症捐贈者的微生物移植到自閉症孩童體內，在改善自閉症行為方面顯現出令人樂觀的結果！

雖然科學家仍在不斷深入研究，但有一件事是明確的：照顧好我們的腸道，亦可為大腦帶來好處。



## 不使用，就會失去它！

演奏樂器、學習語言和運動鍛煉等活動都對大腦有著深遠的影響。它們可以改善認知功能、增進大腦兩個半球之間的溝通和記憶力。這些活動還可以減少認知能力衰退的風險。人類的智商並不是一生固定不變的！智商是可變動的，可能會受到營養、學習和各種經驗等因素的影響，在一生中發生變化。維持健康的生活方式、不斷學習，並樂於接受新體驗，都可以增強任何年齡階段的認知能力。



## 關於大腦的有趣事實

### 我們使用了超過10%的大腦！

關於「我們僅用了大腦的10%」這個迷思盛行的程度，甚至還製作了相關的好萊塢電影。然而，使用各種成像技術觀察大腦的研究都表明，我們確實在一天中用遍了絕大部分的大腦。在不同活動中，大腦的多個區域皆是活躍的，而所有這些區域共同分工以確保人體能夠正常運作。

## 沒有人是純粹「左腦傾向」或「右腦傾向」

大腦的功能和能力並不總是嚴格限制在一個大腦半球中。大腦的兩個半球共同合作，並對我們的思維過程做出貢獻。人類的言行舉止是各種技能的結合，而不是只有某個大腦半球較發達的「左腦傾向」或「右腦傾向」。

## 我們都是早產兒

其他動物，例如：馬，出生時就有行走的能力，相較之下人類嬰兒出生時顯得無助的多！進化的壓力促進了智力和大腦的發展，但這與狹窄的骨盆相衝突。因此，需要在智力和大腦發展的最大可能性之間取得平衡，同時還要讓胎兒在出生時能通過骨盆。這意味著嬰兒出生時的大腦是不成熟的（成熟的大腦會因為太大而無法通過骨盆），從而使得嬰兒出生時即無法自理，甚至無法行走。但隨著時間的推移，大腦日益發展，嬰兒慢慢長大並學習到越來越多的能力！

## 我們的大腦有皺褶是有原因的

其他高等智慧的動物，如：猴子和海豚，大腦也有皺褶！大腦中的皺褶（稱為腦迴）和凹槽（稱為腦溝）的作用是在頭骨的有限空間內增加大腦的表面積。增大的表面積代表可進行更多的神經連結，這意味著更好的信息處理能力和更佳的人類功能。



## 我們的智力不是固定的

智力可以隨著時間而改變，它不是固定或靜止的。麻省理工學院的神經科學家發現，不同類型的智力在不同年齡達到巔峰值。例如：短期記憶可能在一個人30歲出頭就達到巔峰，但情緒感知能力要到40多歲或50多歲時才達到；詞彙量則在60多歲時達到！智力的各個方面，例如：社交情商以及執行功能，達到巔峰的年齡層都有所不同。

## 大腦訓練遊戲並非成為天才的捷徑！

有些人對大腦訓練遊戲的效用深信不疑，而另一些人則不以為然。結果表明，一切都取決於遊戲本身以及玩家對它的認真程度。沒有什麼神奇的遊戲可以立即讓大腦升級！真正的秘訣在於不斷學習新事物、新知識，並每天挑戰自己。擁抱學習的樂趣，讓我們的大腦在學習的過程中快樂起舞！



## 聽莫札特並不是培養天才寶寶的秘訣

雖然沒有具體的證據表明古典音樂與大腦發育有關，但對於母親和寶寶來說，聆聽古典音樂仍是一個有趣且令人愉快的活動。寶寶實際上可能會認出母親在懷孕期間所播放的曲調，這給他們帶來一種熟悉感。此外，懷孕期間播放母親喜歡的音樂有助於營造一個安全和健康的環境；所以，就讓美妙的旋律繼續飄揚吧！



## 一次只專注做一件事

同時間彷彿擁有三頭六臂般地處理多項事務，會對大腦的表現產生負面影響；這樣會容易分心，導致注意力減少、效率降低和錯誤增加。大腦需要時間來充分執行任務並分配認知資源。同時處理多項事務只會使人無法集中注意力，導致整體表現下降。相反地，優先專注於單一任務的處理反而能提升大腦功能。大腦也會感謝我們的！

## 打電動能幫助增強腦力！

玩起來！事實證明，電動遊戲不僅有趣，還能提升腦力。科學研究顯示，這類遊戲能增強記憶力、運動技能和認知能力。想像一下：一群玩電動遊戲的9歲和10歲孩童接受測試，猜猜結果如何？他們在注意力、衝動控制和記憶力方面都勝過了沒有玩遊戲的孩童。他們的大腦甚至在與注意力和記憶力相關部位的活躍程度都有所增加。

## 失憶症並不像戲劇中的誇張情節

現實生活中，如電視劇裡那樣的失憶症很少發生。它並不是簡單地「將過去記憶一掃而空，然後重新出發」那麼簡單。我們的大腦依賴過去的經驗來正常運作，例如：知道怎麼開車去商場，甚至是怎麼洗臉這樣的基本任務。沒有過去的記憶，身體的運作能力就會受到損害。遺忘過去意味著與現在失去聯繫。雖然電視劇情經常將失憶症描繪成某人被車撞到，然後神奇地在沒有過去記憶的情況下依然能如常生活，但實際情況並非如此。對於一些患有失憶症的人來說，他們並不是忘記了過去，而是忘記了現在。例如：患者可能會記得甘迺迪是誰，但如果被問到現任美國總統是誰，他可能就不知道了。失憶症遠比好萊塢劇情中所描述的還要來得複雜，對患者的影響也更大。



## 大腦也需要休假！

就像身體一樣，我們的大腦也需要優質的休息和放鬆！過度的壓力會損害記憶力、注意力和解決問題的能力。透過減少壓力，我們可以看到這些方面的改善。度假可以增強情緒、身心健康和認知靈活性，身處新的環境和從事一些新活動更是能提升創造力！



## 笑對大腦有益

笑聲可觸發腦內啡的釋放——這是一種由身體自然產生，能夠令人感覺良好的荷爾蒙，並有助於減輕壓力。笑聲也可以幫助提升注意力、專注力和創造力。當我們笑的時候，會刺激大腦的不同區域，例如：前額葉皮質，這是大腦中負責執行如：決策等功能的部分。

## 為了大腦的健康，運動吧！

我們的大腦需要生理上動態的運動鍛煉，而不僅僅是靜態的腦力鍛煉。運動鍛煉可以增加大腦的血流量和氧氣輸送，這有助於滋養腦細胞，提供它們達到最佳運作所需的一切。

## 頭盔不能預防腦震盪

雖然頭盔在保護頭部免受嚴重傷害方面發揮著至關重要的作用，但重要的是要認識到它們並不能完全預防腦震盪！基於腦震盪發生的原理，即使佩戴頭盔仍可能發生腦震盪。我們的大腦漂浮在頭骨內的液體中，任何對於頭部或身體的突然衝擊或撞擊都可能使得大腦在頭骨內迅速移動，並撞擊頭骨內壁。因此，雖然頭盔可以防止我們的頭部像蛋一樣裂開，但它無法阻止大腦內部變成像一坨翻騰的炒雞蛋。

## 大腦消耗了大量的能量！

大腦只占我們總體重的約2%，卻消耗了人體約20%的氧氣和能量供應！



「教育·傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。



## 破釜沉舟的決心



決心在通往成功和個人成就的旅程中發揮著關鍵作用。正是對我們設定的目標堅持不懈、全力以赴地追求，才促使我們不斷前進；在面對挑戰時，亦是如此。決心在實現偉大成就中的重要性，怎麼強調也不為過！而這份堅持不懈、全力以赴的對立面便是退縮放棄——謀求退路，找尋替代方案、或不一樣的選擇。

在達成目標的路上，有時候也許會停下來思考是否有其他替代方案；但偉大的成就最終需要以堅若磐石的決心，認準一個目標義無反顧地全力以赴。這樣的全力以赴是遠在還未知曉結果、還未鎖定成功之前便如此付出。這樣的全力以赴更必須是先決條件，而不是等到與目標之間的重大障礙被克服後才讓著要全情投入。

### 想要征服，那麼燒掉你的船！

16世紀初，歐洲國家紛紛搶著在地球的另一端征服和殖民「新世界」，也就是美洲大陸。一位名叫埃爾南·科爾特斯（Hernán Cortés）的人，帶領一支遠征隊進入了現今是墨西哥國土的地區。他帶領著一支僅約500名士兵的軍隊闖入一個陌生帝國的核心地帶，並征服了它。傳說，科爾特斯一行當時登陸那個陌生海岸時，不僅面臨來自當地土著的死亡威脅，並且他們內部也產生了分歧。科爾特斯當即做出了一個大膽的決定——命令士兵們燒毀他們自己的船隻。透過摧毀他們唯一的撤退工具，科爾特斯向士兵們傳遞了一個強烈的信息：沒有回頭路可走！他們必須征服這片土地，這是他們的唯一選擇——不成功便成仁。最終，他們在兩年內便征服了整個墨西哥。

無論是真實還是傳說，燒掉船隻、自毀退路的概念彰顯了一個強大的原則。有時，非凡的專注和力量是以非凡的付出為代價的。



這支小小的隊伍在墨西哥的土地上取得了怎樣的成就？他們又是如何實現這一切的？當時的阿茲特克帝國幅員遼闊、實力強大，卻也存在已久而漸入衰敗。它雖富有卻政治腐敗。這場征服也許是一個關於勇敢、背叛、貪婪和悲劇的故事，但這也是關於一支小小的隊伍利用一切資源、竭盡所能地戰勝一個在對抗過程中每一步都輸得起、有退路的龐大帝國的故事。相較之下，阿茲特克人有各種選擇或退路；他們可以輸掉一兩場戰鬥、他們可以捨棄這裡的一個城鎮或那裡的一座村莊。但科爾特斯只有一個選擇：贏得勝利，並繼續保持勝利！科爾特斯和他的士兵們心中沒有任何依靠或後盾，因為他們已經沒有回頭路。



我們大多數人習慣為自己保留退路，以防萬一——萬一這不適合我？萬一我改變主意？萬一事情無法成功？在生活中保持謹慎是好的，但卻要有個「度」。如果為自己保留的退路，反而會阻礙自己前進呢？

當失敗可以是一個選項，我們就不會全力以赴追求成功、我們就不會甘於忍受必須承擔的痛苦、不確定性和風險，以肩負超越我們自身能力的使命，並脫穎而出、贏得勝利。舉個例子：想像一下攀爬一座懸崖，如果不慎跌下來時會有一個安全網準備好隨時接住我們，在手臂沒力氣之前，我們還會盡多大努力，死命抓住最後一塊岩石？那如果這是一次沒有選擇的攀爬——成功登頂或墜落致死——我們又會盡多大努力去伸展雙腿，尋找立足點？生活中，往往我們缺乏的是燒掉那艘名為「退路」的船隻的決心，是對既定目標堅持不懈的追求。

當花錢購買一個昂貴、且超出自身負擔範圍的東西時，必須先支付一筆訂金來啟動交易。零售商店的店主們都知道，在他們的生意開始賺錢之前，他們必須租用店鋪、確保庫存、聘請員工並投入許多資金；有時候需要多年的時間，才能實現盈利。這些店主支付了訂金，也清楚地知道，除非成功，這些訂金是拿不回來的，就像是燒掉了那艘可以回頭的船隻一樣。

如果想要實現一個以往未達成的遠大目標，就必須提前付出一些代價。把船燒了、切斷一切退路——可能小到只是利用一些閒暇時間和金錢來為自己的事業製作名片，或是在一段時間內降低生活水平，努力積攢投資事業的資金。可能大到像辭去正職工作並依靠積蓄維生、全身心投入發展屬於自己的事業等這種變動。無論個人的投入與付出達到了怎樣的程度，總會有風險存在，而風險可以轉化為動力。





## 全力以赴

然而，全力以赴不僅僅只有風險。在全心全意付出的過程中，會得到很多，學習到新知識，領略到不一樣的風景等等。這就是為什麼即使沒有安全網，人們依舊熱衷於攀登山峰；這就是為什麼一個平凡人願意把自己一生的積蓄全押在開創一份事業上。全心追求某一個偉大目標，會讓人變得無比堅定和充滿動力。這是一種敢於擁抱未知、信任自己並勇於創新的狀態。每一次與死亡或失敗的擦肩而過，都會使最終的勝利顯得格外甜蜜、美好。犯錯固然令人痛苦，卻同樣賦予深刻的教訓，我們必須變得更堅強以承受相應的壓力。達成目標的收穫是值得的，但達標路上的種種經歷也同樣值得。



誠然，單靠盲目大膽無法帶來勝利。盲目的付出只會讓自己走入死胡同。但假設已經找到了值得為之全力以赴的事物，那麼阻礙成功的只有自己是否有拋棄退路、放手一搏的意志——燒掉那艘船的決心。

丞燕是一個為每個人提供平等機會的平台，無論背景、年齡、財富或人脈如何。我們提供人生目標和優質產品。所有的丞燕人都能完全掌控自己的工作日程、時間管理、病假和休假需求，讓工作和個人生活得以平衡。丞燕向世人提供的不只是成功，更是機會。機會是通往成功的大門，而個人的決心將是能否打開這扇門的關鍵。

全力以赴是成功的基石，它讓我們克服障礙、達成目標。以把船燒掉的態度、全力以赴的行動來貫徹我們的決心，在內心中點燃一把無法被澆熄的火焰。丞燕人，是時候開疆拓土、奮力向前，永不回頭！



「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，幫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。

## 懷孕，步步驚心？！



對於第一次當媽媽的人來說，懷孕的過程中常常會收到來自不同來源的大量建議——父母、姐妹、姻親（公公婆婆、小姑、嫂嫂……）、朋友和永遠把你家事視為他家事的左鄰右舍。在這樣如洪水般湧來的信息中，想要辨別事實與虛構實在具有挑戰性，讓準媽咪們不確定到底該相信什麼。無論你是準備提供建議的那個人，還是在尋求正確答案的準媽咪，讓我們大刀一揮，一舉把這些有關懷孕的真相和一籬筐的迷思誤解劃分開來。

### 迷思：可以從準媽咪想吃什麼來推測寶寶的性別

**真相：**好想吃某樣東西？根據老一輩婆婆媽媽們的口耳相傳，準媽咪對食物的喜好可能暗示著肚中寶寶的性別。想吃牛排和鹹味零嘴嗎？她們說，這是一個男孩。但如果準媽咪只想吃乳製品和甜食，那應該是個女孩。好吧，我們不要僅僅依靠食物偏好來預測寶寶的性別，這只會給自己帶來不必要的麻煩！幸運的是，超音波檢查才是真正可靠的性別預測方法。

### 迷思：從準媽咪肚子的形狀就可以判斷寶寶的性別

**真相：**人們可能認為孕肚的形狀、母親的五官、寶寶在肚中的活動多寡，甚至寶寶的心率都蘊藏著性別的秘密，但這些特徵就跟一顆破碎的水晶球一樣靠不住。因此，如果真的非常想知道寶寶的性別，別再胡亂猜測，直接去尋求終極的真相：能夠看得一清二楚的超音波檢查！





### 迷思：懷孕時應該把貓和狗送走

**真相：**懷孕的好處之一就是準媽咪可以獲得不用清理貓砂盆的特權！弓形蟲病是由貓糞便中發現的弓形蟲（一種寄生蟲）所引起的感染，會增加流產和死胎的風險。因此準媽咪們最好不要處理貓咪的便便。然而，狗狗的便便則不會造成同樣的問題，所以……該清的還是得清（就交給老公吧）！不用擔心，寵物愛好者們！準媽咪還是可以毫無顧慮地給親愛的貓咪送上擁抱或者和狗狗親密接觸。事實上，專家建議在懷孕期間有寵物陪伴可能會降低寶寶過敏的風險。所以，偷笑吧！讓這些毛茸茸的夥伴陪在身邊，這對準媽咪和未來不會成為狂打噴嚏的寶寶來說都是雙贏！

### 迷思：懷孕時需要一人吃兩人份

**真相：**雖然給肚子裡的寶寶提供充足的營養很重要，但這並不表示準媽咪可以吃得隨心所欲。事實上，懷孕期間暴飲暴食會導致體重過度增加和引發對健康有害的潛在併發症，例如：妊娠糖尿病。寶寶的需求並不大；準媽咪在懷孕早期階段每天僅需額外攝取約300卡路里，懷孕的最後三個月每天則需額外攝取約450卡路里。對於許多人來說，即使沒有懷孕，日常飲食中攝取的卡路里也早就超量。所以，如果準媽咪不管不顧、火力全開地大吃特吃，那甩不掉的大肚子就不僅僅是因為寶寶了。

### 迷思：吃花生和乳製品會使寶寶對它們過敏

**真相：**除非準媽咪個人對花生或牛奶過敏，否則在懷孕期間食用它們是完全安全的。事實上，一些研究甚至表明，母親在懷孕期間食用花生可能會降低寶寶對花生過敏的風險。準媽咪們！懷孕期間真正需要留意的關鍵是：避免食用可能存在有害微生物或食物中毒風險的食物，例如：生的或未煮熟的食物。所以花生醬吐司？當然可以！但壽司呢？很遺憾地，暫時就忍忍吧！



## 迷思：懷孕期間別泡熱水澡

**真相：**懷孕期間享受個舒服的熱水澡是完全沒有問題且安全的。關鍵是別把自己泡成一隻煮熟的龍蝦！我們說的是舒適的溫水浴，而不是跟岩漿一般的溫度。準媽咪不應讓體溫升高至38°C以上，因為這會增加懷孕早期胎兒神經管缺陷（一種出生缺陷）的風險。然而，寶寶僅在前六周內才容易受到這種影響。在懷孕的前三個月後，準媽咪無論想泡個熱水澡或來個桑拿，大多數情況下對寶寶都是安全的。當然，記得隨時補充水分，還有避免滑倒跌跤（乖！別在浴室裡跑來跑去），並保持浴缸的清潔以避免任何細菌孳生造成的感染。

## 迷思：懷孕時不應該染髮

**真相：**一般認為，染髮劑中的化學物質即使在懷孕期間使用，對準媽咪和寶寶來說依然是安全的。雖然一些研究表明，大量接觸某些化學物質可能具有潛在風險，但通常染髮時的接觸量其實很少。然而，採取預防措施總是一個好主意！如果準媽咪本身是美髮師，請務必在使用染髮劑時戴上手套，並在通風良好的地方工作，以最大程度地減少任何潛在風險。



## 迷思：懷孕期間不應該運動

**真相：**大多數懷孕前就在進行的運動項目，在懷孕期間繼續依舊是安全的。如果還是不確定，就去諮詢一下醫生吧！當準媽咪們沉浸在運動的過程中，重要的是避免可能會導致跌倒或受傷風險的活動，例如：馬戲雜技和踢拳；還要盡量避免仰臥平躺，因此某些瑜伽姿勢的確應該避免。然而，通常會建議準媽咪們需要保持規律的運動鍛煉，因為它能帶來很多好處。運動可以幫助準媽咪們維持健康的體重、改善情緒和能量水平、促進更好的睡眠，甚至有助於之後的分娩過程。即使挺著肚子還是可以享有活躍的生活、不用綁手綁腳。切記安全第一喔！

## 迷思：孕吐只發生在早晨

**真相：**儘管孕吐有「晨吐」這樣的別稱，但孕吐可能在一天中的任何時間發生，就像一個不按牌理出牌的不速之客。雖然對於許多準媽咪來說，孕吐較常發生在早上，但需要注意（令人討厭）的是，它可能在一天中的任何時候發生，不論早晚！此外，孕吐的嚴重程度和持續時間會因人而異，而且每次懷孕的經歷也可能不同。一般來說，懷孕的前三個月後情況會有所改善，但有些準媽咪算是特例，得忍受更久一段時間。





### 迷思：懷孕期間晾曬衣服是不安全的

**真相：**準媽咪的手臂並沒有神奇地與寶寶的臍帶綁在一起！更沒有一條看不見的繩子將肚子裡的寶寶像木偶一樣拉扯。準媽咪們可以自信且一如既往地完成日常家務，即便是面對堆積如山的待洗衣服。（但老公是做什麼用的？！）

### 迷思：懷孕期間喝咖啡或茶不安全

**真相：**別糾結了，讓我們揭開真相！準媽咪每天依然可以享用咖啡或茶。但咖啡因愛好者們別開心得太早——咖啡因的攝取量還是有上限的。一般準則是，懷孕期間每天攝取200毫克以內的咖啡因是安全的，差不多是兩杯熱咖啡，或大約四到六杯綠茶。值得注意的是，咖啡因含量可能會根據飲料的類型和分量而有所不同；有些食物（如：巧克力）也含有咖啡因，所以準媽咪需要留意一下每天的咖啡因總體攝取量。

### 迷思：懷孕期間只喝一杯酒還是可以的

**真相：**我們都能理解準媽咪們有時會突然想喝上一杯葡萄酒或喝幾口小酒的衝動，但大家必須了解這樣的行為可能帶來的風險！包括美國婦產科醫師學會等多個值得信賴的學術組織都強調：懷孕期間無論攝取進多少酒精都是不安全的。眾所周知，懷孕期間飲酒被認為是導致寶寶先天缺陷的主要原因，而且可能增加流產或死胎的可能性。

### 迷思：懷孕期間乘坐飛機可能會導致流產

**真相：**一般來說，懷孕期間乘坐飛機是安全的。但是，許多航空公司並不允許懷孕超過36周的準媽咪登機。不用覺得奇怪，因為航空公司絕不會希望準媽咪搭機搭到一半就在空中突然臨盆。與任何長途飛行一樣，無論是否懷孕，採取某些預防措施都很重要。首先，飛行途中記得不時站起來在機內走道上走走，以防止坐得太久可能形成的血栓。不斷補充水分和穿著壓力襪也可以改善血液循環。一路順風！

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。

## 洋車前子



### 洋車前子比傳統的通便劑更有效

洋車前子作為通便劑（瀉藥）的效果優於多庫酯鈉，特別是對於患有慢性便秘的患者。由於具有助糞便成塊的通便特性，洋車前子可以增加糞便的體積並刺激腸道收縮。此外，它還增加了糞便中的含水量，可促進堅硬糞便的排出。在一項涉及170名慢性便秘患者的研究中，補充洋車前子顯著地改善了便秘症狀、增進排便，並提高了整體生活質量。與安慰劑組相比，洋車前子組對自己的排便習慣更加滿意，這更凸顯了洋車前子在緩解便秘和提升健康方面的效益。值得注意的是，洋車前子是唯一被美國胃腸道學會推薦，用於治療便秘和腸易激綜合症的纖維補充來源。

McRorie JW, Daggy 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

### 洋車前子較其他纖維更能緩解便秘

膳食纖維有許多不同類型，但並非所有纖維都對糞便有影響。可發酵纖維，例如：菊苣纖維和果寡糖，不會影響糞便重量。顆粒粗大的非可溶性纖維，如：麥麩，只會增加糞便的乾體積，有時會使得糞便硬化，從而加劇便秘。另一方面，洋車前子能同時增加糞便體積和糞便含水量，讓糞便變得更軟、體積更大，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



## 洋車前子可以緩解腹瀉

洋車前子具有卓越的持水力，吸水後的洋車前子會形成凝膠狀，可以有效解決腹瀉和排便不規律的問題。在一項比較洋車前子、聚卡波非鈣藥劑、麥麩和安慰劑的研究中，只有洋車前子顯著增加了糞便的稠度。另一項研究將洋車前子與止瀉藥洛哌丁胺進行比較，結果表明，雖然兩者都能減少排便頻率，但洋車前子在減少急尿和增強糞便稠度方面的幫助更大。

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



## 洋車前子可能對腸易激綜合症有助益

對於腸易激綜合症 (IBS) 的患者，纖維，尤其是洋車前子，在減少炎症方面顯示出良好的效果。並非所有膳食纖維在緩解 IBS 的症狀方面都具有同樣的效果。洋車前子在此方面的助益顯著！一項針對患有 IBS 的孩童的研究顯示：與安慰劑組相比，洋車前子組的 IBS 症狀嚴重程度明顯降低，緩解程度則更高。作為一種有益纖維，洋車前子由此展現出在緩解 IBS 和減少炎症方面的潛力。

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



## 洋車前子可減少腸道炎症

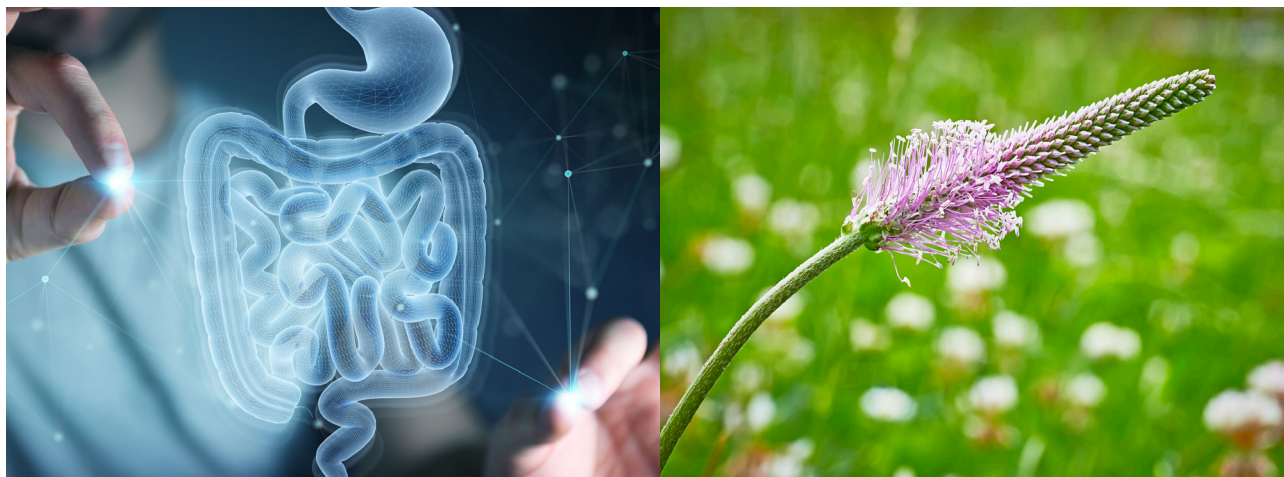
洋車前子可能透過激活法尼醇X受體 (FXR) 來發揮抗炎作用。一項實驗鼠模型研究探討了洋車前子對潰瘍性結腸炎等炎症性腸病的潛在益處。研究人員測試了各種類型的纖維並發現，洋車前子對結腸炎具有保護作用，而其他類型的纖維則加劇了病情。

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>

## 洋車前子可提高腸道細菌的多樣性

一項研究發現，補充洋車前子可顯著增加某些有益細菌種類的豐富性。它還可促進短鏈脂肪酸 (SCFAs) 水平的增加，尤其是對腸道健康有正面影響而聞名的丁酸鹽。這些研究結果顯示，補充洋車前子可以有效調節腸道微生物群並促進有益的SCFAs產生；凸顯了洋車前子作為一種改善腸道健康的飲食干預措施方面的潛力。

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



## 洋車前子可能對降低膽固醇水平有效

原發性高膽固醇血症的特點是血液中膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇（「壞」膽固醇）的水平較高。一項關於「以洋車前子麩皮纖維作為原發性高膽固醇血症患者膳食補充劑」的研究顯示，洋車前子麩皮纖維顯著降低了血清總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇的濃度。每天攝取兩次5.1克的洋車前子，已被證實是有效的膳食補充療法。這些發現表明，洋車前子可作為一種替代或輔助治療方法，並可能減少部分患者對藥物的需求。洋車前子具有良好的耐受性，且在降低膽固醇水平方面提供額外的益處，尤其是對於患有輕度至中度高膽固醇血症的患者。

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

## 多吃纖維可以降低血壓

補充洋車前子在降低血壓和改善心血管健康方面均顯示出良好的效果。臨床試驗和統合分析已證明洋車前子具有降低收縮壓和舒張壓的能力。洋車前子透過抑制血管緊張素轉換酶的活性來實現這一目標；血管緊張素轉換酶可調控腎素-血管張力素-醛固酮系統（負責調節血壓）。此外，洋車前子具有的利尿特性、改善內皮功能、控制體重和預防心臟肥大這些作用，也有助於抗高血壓。這些發現得以支持將補充洋車前子作為高血壓的治療或輔助療法，且在提供助益之餘亦沒有發現副作用。



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

## 洋車前子可保護心臟

一項研究對10項前瞻性群組研究進行了整合分析，以檢測膳食纖維攝取量與冠心病風險之間的關聯。結果表明，較高的膳食纖維攝取量與冠心病風險的降低有關。一天的總膳食纖維攝取量每增加10克，所有與冠心病相關的風險就能降低14%，冠心病死亡的風險降低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



## 洋車前子有助於維持飽足感

洋車前子透過延遲飢餓和減少熱量攝取，來提升飽足感和減重效果。兩項臨床試驗旨在研究洋車前子對飽足感的影響。這些試驗使用視覺模擬量表來檢測飢餓、食慾和飽足感的指數。結果顯示，與安慰劑相比，補充洋車前子可以減少飢餓感、食慾，並增加餐與餐之間的飽足感。這些發現表明，補充洋車前子有助於增加餐與餐之間的飽足感並減少飢餓感。

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



## 洋車前子讓減重更容易

研究發現，與單獨限制飲食相比，洋車前子在六個月內能帶來更好的持續減重效果，腰圍也明顯減少了。總體而言，臨床證據表明，將洋車前子添加進一般量或高量纖維的飲食中都有助於適度減輕體重。

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

## 洋車前子可能有助於控制血糖

洋車前子麩皮的纖維對於2-型糖尿病患者的體測量值、血糖控制指標和胰島素敏感性都有顯著的改善。它能有效降低空腹血糖、HbA1c、胰島素和C肽水平，有助於改善血糖控制。洋車前子中的可溶性纖維能減少葡萄糖吸收，延遲食物在腸道內的運行時間，並增強胰島素敏感性。洋車前子可減緩餐後血糖的驟升並提高細胞對胰島素的敏感性。此外，研究表明洋車前子改善了2-型糖尿病和高膽固醇男性患者的血糖控制和血脂指標。飯前食用洋車前子，可以降低餐後的血糖值。

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。