



承燕 | 燕讯

E. EXCEL'S WORLD

新年快乐

过年
啰

1月-3月 2024

用心，实现人生无限价值

丞燕人牛建华·黄良玉博士伉俪专访



牛建华·黄良玉博士伉俪小档案

来自：北美（加拿大）

专长 & 嗜好：善于交际、旅游、交友、读书

梦想：透过我的努力帮助和成就更多朋友实现梦想和愿望

与丞燕同游：台湾、上海、香港、夏威夷、盐湖城、佛罗里达、澳门、日本、越南、马来西亚、泰国、西班牙、意大利、法国、爱尔兰、拉斯维加斯、多米尼加、墨西哥、布达佩斯、布拉格，以及多次皇家加勒比游轮和拉斯维加斯游轮

1999年10月9日对丞燕人牛建华来说，是别具意义且纪念性的一天，更像是她人生的分水岭。那一天，她从英国移民加拿大，下飞机后第一件事就是加入丞燕。乍听之下可能有些疯狂，然而是什么样的动力促使她做出这样的决定？

建华出国前有一份非常不错的工作，可谓顺风顺水、受人尊敬。因为先生读博士，1994年初她陪读到英国，在英国近6年期间，建华为了家庭生计，一周工作七天，从事三份工作：周一到周五在一家窗帘公司上班，周末到中医诊所工作，还义务教中文。没日没夜的忙碌让她身心疲惫；更因为语言及环境的不适应，她的人生失落到了极点。有天她突然惊觉：她的生活撇开了工作和收入，还剩下什么？有生以来，建华发自内心地迫切想要改变。认识丞燕、投身丞燕，是基于对朋友彭宁老师的信任。丞燕“带给世人健康与智慧”的使命深深吸引她，营养免疫学更让她深感认同。在彭宁老师的引荐和鼓励下，建华选择在加拿大展开影响她一辈子的丞燕事业。

建华非常喜欢与人交流，也非常喜欢帮助人。她在丞燕收获的成功正是源于她的真诚待人，乐于分享。她关爱每一个朋友的健康，一有机会就跟人分享营养免疫学这门教导健康知识的科学。建华分享道：“很多伙伴总是说自己不善交谈。其实营养免疫学是一个多么好的话题，跟朋友、朋友的朋友，就算是不怎么熟悉的人聊天，如何赢得健康总是最容易打开话匣子的主题。只要开始对话，就要分享营养免疫学，带着真诚，成功自然就来了。”

如何面对反对和拒绝？建华笑着说：“首先把拒绝看成是一件非常正常的事情。然后理性分析对方为什么拒绝？是自己没讲清楚，还是不相信我讲的话？抑或是经济原因？总之我会站在对方的角度上找出拒绝的原因。”抱着开放的心态，理性找出反对和拒绝的原因，然后针对原因去解决，这就是建华面对拒绝的三部曲。

理想实现的背后，少不了勤奋的行动。建华勉励伙伴：“每天早上醒来，用心按计划完成自己每一天的默认目标和任务。天天有事做，天天有期待；心情就会处于最佳状态。尤其不能忘记学习的重要！”身为团队领袖的她更以身作则，每天无论多忙碌、行程有多满，她依旧会抽出时间看书学习，特别是准时参与昭妃博士和Dr.EE的讲座或线上直播聊天室；她也会经常阅读最新的科学研究报告，一边学习的同时，也一边举办一些科普知识专题讲座。学以致用，教导伙伴自己所学、与伙伴分享交流学习心得，建华认为就是充实自己和提高自己专业的最好方法。



团队力量是在丞燕获得成功的另一个必要因素。“要充分利用团队成熟的学习培训系统、融入到同心、同力、同赢的团队文化中，还要在团队中传（分享）、帮、带（带领）贡献自己的力量。”建华大方分享。成就他人的同时，也成就自己。在建华眼里，丞燕事业让许多尽管出生普通、条件平凡却怀抱梦想、热爱生活的人，只要付出行动、愿意努力，都有机会实现自己的梦想和理想！她感性地说：“丞燕人永远有说不完的精彩故事！有丞燕的地方就有希望和光亮。无论是家庭主妇还是其他行业的精英，只要有爱、有梦想、有追求，这里就是老天为我们开启的另一扇窗。”

从事丞燕二十五年来，每天都有感动！曾经，在一场活动上，有几位伙伴紧紧的抱住她说：“谢谢你建华，谢谢你对我们的付出，没有你就没有今天的我们！”当时，她与伙伴都感动的哭了。每当回想起这件事，她总会感叹：感谢有丞燕事业这个平台，给她机会去帮助成就更多想改变的人；更是丞燕事业这个平台，让她实现了人生的价值和理想！

“二十五年前因为选择丞燕，才有了我和家人今天高质量的生活和健康的体魄；我和先生今年都已经65岁了，先生依旧每周打篮球、排球、羽毛球，而我的身体也非常的棒！我们还一起跟着丞燕畅游世界。”她更要对所有丞燕伙伴说：“丞燕让我实现了自身价值！你还在犹豫什么？”

人生箴言——“先做人后做事，律己方能服人，身正方能带人，无私方能感人。”

成就延续 · 薪火相传

丞燕人Ma. Ericah Mei Casil专访



Ma. Ericah Mei Casil小档案

来自：菲律宾

专长 & 嗜好：尝试新事物、音乐和唱歌、社群参与、数字内容创作

梦想：过上有目标的生活

与丞燕同游：香港、新加坡、泰国、马来西亚、三亚、首尔、济州

2021年10月23日，这个日子将会永远铭刻在Ericah Casil的心中，因为她深爱的母亲，钻石经理Ivy Theresa C. Sanchez，在那一天突然辞世。

Ericah是一个活泼开朗，脸上总是带着笑容的27岁法律系学生；而当她回忆起那个命运攸关的日子时，她发现自己泪流满面。Ericah和她的母亲关系一向非常亲密，尽管母亲骤逝带给她巨大的悲伤，但这并不是接下来Ericah唯一要面对的事。

Ericah的母亲是一位深受团队伙伴爱戴和敬重的丞燕领袖。母亲走后，Ericah需要揽下妈妈承担的重任和使命、接替她的位置。于是，一方面兼顾法学院的严格课程，同时继承母亲的丞燕事业以及照顾年幼的妹妹，成了Ericah责无旁贷的新现实。

勇敢的Ericah决心接下挑战，坚定的承接了这份重任，即使在COVID-19大流行的严苛环境下，她依旧不畏困难，全力投入母亲传承下来的丞燕事业。

Ericah说：“自从妈妈去世以后，我的姑姑Irvina Ramos和妹妹便都同我一起，继续经营我们的丞燕事业。”她特别感激她的姑姑，姑姑是Ericah团队中的全职经营者，总是带给她无限的温暖与关爱，给予她适时的帮助、支持和指导。

回想过去，Ericah才意识到母亲从她小时候就开始培养她掌管丞燕事业的这一做法，是多么审慎而有先见之明。

“我非常熟悉丞燕的产品，因为从我有记忆以来，丞燕始终是我生活中不可分割的一部分。”Ericah说道。“我是吃丞燕产品和用菁元素产品长大的！这早已成为我们全家人的生活方式。”

“从我小时候就能明显看得出来，妈妈想方设法、各方各面地为我提早铺设接班之路，让我能够顺利继承她在丞燕团队中的角色。她会向很多经营丞燕事业的伙伴介绍我，带着我参与公司举办的促销活动、参加她团队成员主办的各种会议和讲座，还会将我带进办公室，观摩她是如何工作的。”

随着Ericah长大，她开始吸收来自母亲的专业知识。她学会如何与人分享营养免疫学以及丞燕的产品和事业机会。最终，她也开始独立主持讲座，以行动响应她母亲的教导。

Ericah带着微笑和我们分享了她的一个童年美好回忆：“每当妈妈进行讲座时，我总是在她身边。不久之后，即使在很小的年纪，我已经能够跟人分享有关营养免疫学的知识。每次我模仿她分享营养免疫学，妈妈总是很欣喜且经常看得开怀大笑。现在，每当我一站上讲台，就能立即流畅自如地向众人侃侃而谈，就好像我一直在这么做一样。”



在她18岁生日后不久，Ericah踏上丞燕事业的道路。她笑着说：“妈妈等了那么久，终于我能合法地加入丞燕、与她并肩作战了！她从不唠叨或催促我从事这份事业。事实上，无论我选择什么道路，她都会给予极大的支持。但她已经在不知不觉中灌输了我继续丞燕事业的想法——丞燕是一份我们可以持之以恒且永续经营的事业。这份事业长久以来早已是我们的家族事业。它是养育我们长大的家族生计，所以我加入并献上一己之力也是理所当然的。”

多年来，Ericah从她母亲那里勤奋地学习如何经营丞燕事业，已扎实地建立起她的经营能力。“我真的很感激妈妈早早就开始行动，确保我已经准备好，并拥有足够的知识技能来继续她的丞燕事业。”她感激地说。因此，即使面临母亲突然离世，Ericah也能顺利接替母亲的位置，而无需面对在短时间内掌握大量与丞燕事业相关的各种知识的困难。

Ericah也感恩母亲将宝贵的丞燕事业传承给她，感恩母亲为她和妹妹创建了一道“财务保障”。Ericah说：“即使妈妈不在了，丞燕事业仍然是让我和妹妹得以继续上学、不愁学费的收入来源。”

她相信丞燕事业充满弹性、符合时代潮流的特质，足以代代相传，更提供家族成员独特的事业机会。她有幸能够在已建立的坚实基础持续耕耘，而不必在其他地方从头开始。

Ericah也强调了努力工作对于实现成功的价值。“就像发展其他任何事业一样，要在丞燕取得成功同样并非朝夕可得。需要多年的努力耕耘才能有所收获。需要努力、决心和毅力，才能达到自己想要的成就。我的妈妈花了超过二十年的时间来培养这份资产。因为她，我们有了一个领先的开始，我们有责任确保它在未来的世代中继续茁壮成长。因为她的努力，我们不必从零开始。我们只需要照顾好她所建立的这份事业，并使它更加繁荣兴盛。”

“我真的无法表达出我有多么希望其他的丞燕伙伴，也应该尽早让他们的孩子看到我们丞燕人在做什么！把丞燕带到孩子们的面前，不仅仅是为了继承计划，还要向他们展示成就这份事业所需的知识技巧、热忱和全力以赴。你的孩子当下可能不太能体会或是理解，但当他们长大后，他们将会看到你为他们打造的丞燕事业有多么美好，并了解这份事业所拥有的价值和潜力。从小就让你的孩子参与你建立的丞燕事业，会为他们在未来接管你的丞燕事业打下坚实的基础。”

Ericah的人生中有许多人对她产生了影响，她想要向他们表达感谢。“首先，我要感谢我的姑姑和妹妹。因为我们相互支持、汲取力量，让我们能继续经营丞燕事业，就像我们向妈妈承诺的那样——把她的事业发扬下去。我特别要感谢我的姑姑Irvina Ramos，没有她，我都不知道该怎么才能继续下去。还有非常感谢拿督林文峰伙伴、丞燕的刘佩馨总经理和整个菲律宾丞燕行政团队，自从妈妈去世以来，他们一直给予我们指导。最后，我由衷感谢丞燕给了我们这么多的机会，改变了我们的生活！”

人生箴言——“有目的地说话、透过行动发挥影响力并激励他人，活出充实有意义的人生。”

将成功志业传承给下一代

丞燕人林丽宝·卓鸿洋伉俪专访



林丽宝·卓鸿洋伉俪小档案

来自：新加坡

专长 & 嗜好：乐意学习、坚韧、登山

梦想：帮周遭人（尤其家人）摆脱疾病、助团队伙伴实现财务和时间自由

与丞燕同游：西安、旧金山、拉斯维加斯、南韩、香港、越南、大阪、三亚、葡萄牙、普吉岛、槟城、济州、皇家加勒比游轮

身材高挑、谈吐优雅丽的丽宝Jinny走进采访问时，浑身散发着和蔼可亲、自信十足的气息。对于那些曾认为她是一位讨厌说话、内向的化学工程师的朋友来说，若看到她如此惊人的转变，一定会感到无比惊讶。那么，是什么原因让她有了这样积极的转变？

一切都始于Jinny过去的那份高压工作，经常需要加班，影响了她的健康。她开始出现了持续性的胃溃疡症状，即使寻求医疗人士的诊治也无法缓解；而当母亲跟她分享关于丞燕的好评时，Jinny起初也抱着怀疑的态度。

Jinny说：“工程师的心态永远是‘安全第一’。作为一名化学工程师，我熟悉各种化学成分，也习惯仔细察看产品标签。在仔细检视丞燕产品的成分时，我原以为会看到很多合成成分。然而令我惊讶的是，我看到了像西兰花和大豆这样的完整植物性食物成分，令我印象深刻！”

对产品的安全性感到满意，让Jinny安心地购买了丞燕的产品且成为爱用者。遵循营养免疫学的理念，配合生活习惯的改变，她的健康得到显著改善，更加坚定了她对这个品牌的信心。

不过，即使她的丞燕导师在长达七年的时间里持续与她分享丞燕事业，Jinny依旧没有准备好投入这个事业。她笑着说：“当时，我思想狭隘，认为当一名工程师会更有声望！”

然而，在成为一名母亲后，Jinny渴望在工作之余能有更多时间陪伴年幼孩子。2013年，她加入丞燕，以兼职的方式开始了她的事业。同年，她毅然辞去了工程师的工作、全职投入丞燕事业，这样的转变成为她人生中一个重大转折点。

是什么促使Jinny决定开展丞燕事业？

“丞燕事业让我看到，家庭和事业其实是可以兼顾的。这份事业不仅让我享有健康和自由，还让我成功拥有渴望实现的财富。此外，丞燕对产品安全的坚定承诺与我的工程师思维相谋合。在对丞燕创办人陈昭妃博士和营养免疫学进行一番研究后，加上确定找到了自己想要的目标方向，我便辞去了工程师工作。” Jinny分享道。

起初，Jinny害怕与人见面、交谈。但她的丞燕导师用以下的话改变了她的想法：“今天，我们都有跟随昭妃博士的决心和与世人分享健康与智慧的使命。但要如何实现这份使命呢？当然，是透过交流。”

Jinny接受了这个宝贵的启发，她说：“从那时起，我每一次与人互动，都发自内心的出于想要帮助对方的真挚意图。这种方式帮助我与周围的人们融洽往来，并真正的产生紧密联系。”

在经营丞燕事业的过程中，遭遇拒绝是不可避免的。Jinny分享了她面对拒绝时的做法：“对于一些客户来说，一个常见的推托是：‘这些产品太贵了！’但这种认知通常源自于对‘现在付出’



还是以后加倍付出?’这个理念缺乏深入的了解。如果不从现在开始投资健康的生活方式，将来可能得在看病上花费更高昂的代价。”

“当伙伴犹豫着是否加入丞燕事业时，我会帮助他们拓宽眼界，让他们认识到‘继续打工生活’和‘成为自己老板’两者之间的区别之大。继续打工，你的生活永远掌握在老板手里。但当你选择丞燕事业，你会成为昭妃博士的合作伙伴，不仅会获得来自公司和团队强大的支持和激励；成为自己的老板，更可以重新掌控自己的人生。”

“经营丞燕事业，就等于拥有在任何时间、任何地点工作的灵活性。它也是一份不受大环境经济衰退影响的事业，因为人们始终对拥有良好的健康保持着需求。不像传统产业，你不需要担心租金、人事、库存以及水电和会计费用等支出。此外，无论子女在任何年龄阶段，你都可以带领他们一起参与其中。例如：你可以与他们分享营养免疫学的知识。”

Jinny也慷慨分享关于如何拓展消费族群的建议：“广泛参与各式各样的活动来认识更多新朋友；或者向身边的伙伴们询问他们周遭是否还有其他朋友可以相互交流、认识。我曾在我孩子所在的托儿中心、幼儿园和小学，为学校的工作人员、家长和家长会成员们举办健康讲座，他们的接受度都非常高。”

由于丞燕是Jinny打算传承给孩子们的事业，所以她已经着手在为他们铺路。Jinny有2个女儿，分别为11岁和13岁，从小就食用丞燕产品。因此，她的女儿们对产品非常熟悉，还会不时在Jinny运营的个人社交网页上自信地分享。

在Jinny的Instagram个人主页上，可以看到她的孩子们拆封丞燕新产品和展示他们日常将丞燕产品作为早餐的即兴拍摄视频。他们的口才令人印象深刻！

当被问及是否是孩子们自发拍摄这些视频时，Jinny坦诚地说：“最初，我会请他们‘帮忙妈咪’。但我一点一滴地灌输他们这样的观念：他们这么做最终是为了他们自己，而不是为了我。所以最后，他们开始自己拍视频，然后我们会一起制作视频的字幕之类的。”

Jinny也让她的孩子参与和丞燕有关的教育活动。他们会全家一起观看张艺懿医生的在线直播聊天室，也会一起阅读艺懿医生的著作《教育 行动 茁壮：吃出免疫力》。亲子共同学习的过程中，让Jinny能够回答孩子们的问题并解除他们的疑惑。

“孩子们知道我将来会把我的丞燕事业传承给他们，但这和他们追求自己其他的梦想并不冲突。以昭妃博士的孩子们为例：张艺懿医生同时是一名作家，张艺蕾博士是一名律师，张琦玮先生研读计算机科学。说到底，是共同的使命以及一致的人生追求和目标将家庭成员们紧密联系在一起。”

一路走来始终心存感激，Jinny想在此表达她的感谢之情：“我由衷地感谢昭妃博士，因为她开创了丞燕营养免疫学这门科学，并提供了如此卓越的事业平台，改写了我的生命。同时，也要大大地感谢我的家人、丞燕导师群、客户和团队伙伴们，对我一如既往的信任和支持。”

人生箴言——“成功始于正确的选择。”

早餐的重要性



大家都听过“早餐是一天中最重要一餐”这样的说法，但这并不能当作早餐就能大吃特吃的借口。选择营养丰富的早餐才是关键。典型的西式早餐可能是几片加了黄油和枫糖浆的薄煎饼，或者两个煎蛋和一片吐司。而亚洲的早餐可能包括了炸过的油条、椰浆饭、印度煎饼或马来炒面。这些食物可能是新的一天美味又丰盛的开始，但它们并不是最健康的选择。它们充满了卡路里、过多的脂肪和胆固醇。从长远来看，它们可能会导致体重增加、能量水平降低，甚至让人整天感到昏昏欲睡，而不是让人精力充沛地开启新的一天！重要的是，早餐应该着重在摄取更多的蔬菜水果，以实现均衡的营养，而非单纯满足口腹之欲选择不健康的食物。

黎明现象

早晨是监测血糖水平的关键时期，对于糖尿病患者来说尤其如此。无论是否患有糖尿病，每个人在醒来时的血糖水平都会较高，这被称为“黎明现象”。这是因为当我们睡觉时，身体会产生额外的葡萄糖，以避免睡眠中出现血糖水平过低的情况。当我们醒来后，肝脏就会释放葡萄糖来启动新的一天。在正常的人身上，这种血糖高峰会透过胰岛素的分泌来控制。然而，在糖尿病患者身上，由于他们对胰岛素的作用具有抵抗性，这可能会导致高血糖水平和不良的副作用。



因此，对于糖尿病患者来说，吃早餐更显得格外重要。早餐在血糖控制方面扮演着至关重要的角色。早餐可以让身体知道是时候抑制抗胰岛素激素了！藉此帮助血糖水平恢复正常。透过吃早餐，也能促使身体产生更多的胰岛素，帮助细胞将血液中的葡萄糖转化为能量，从而降低血糖水平。吃早餐的最佳时间是起床后的一到两小时内；对于糖尿病患者来说，最好在起床后的30到60分钟内吃早餐，以稳定血糖水平。

什么是健康的早餐？

营养丰富的早餐为我们提供能量，启动新陈代谢，让我们每天精力充沛。健康的早餐可以帮助我们补充能量、让我们的思维变得敏锐，还能提升我们的身体机能。一顿健康的早餐为一天定下积极正向的基调，增强了整体的身心健康，让我们更有活力去应对日常生活中的大小事物。

一天的开始通常伴随着各种压力的涌进，从工作需求到身体自身由污染物或微生物引起的细胞压力。无论何种情况下，支持免疫系统都是极为重要的，这也使得早餐的选择变得关键。一顿营养丰富均衡的早餐应该包含来自植物性食物的蛋白质和丰富的纤维。高脂肪、高胆固醇以及低纤维的早餐无法为身体提供帮助，甚至会使人感到昏沉，或促成有利炎症发展的环境，进而拖垮免疫系统。聪明的早餐选择，能够提升整体健康并提高一整天的工作效率。



蛋白质

早餐应该包含足够的健康蛋白质。富含蛋白质的早餐有助于支持肌肉功能和细胞再生。如果饮食中缺乏足够的蛋白质，身体可能会失去肌肉量。想要维持一整天的活力，为身体提供健康的蛋白质来源是至关重要的。

不同的蛋白质来源有所区别：动物性蛋白质和植物性蛋白质具有不同的氨基酸和结构。动物性蛋白质含有较高水平的硫氨基酸以及仅存在于动物性食物中的N-羟基乙酰神经氨酸（Neu5Gc）分子，可能与高胆固醇、胰岛素抗性、心脏病、中风和肝脏疾病等潜在健康危害有关。

氨基酸是构成蛋白质的基本单位。一些氨基酸含有硫；研究显示，减少硫氨基酸可以促进实验动物的心脏健康并延长其寿命。由于动物性蛋白质含有比植物性蛋白质更高水平的硫氨基酸，改为摄取植物性蛋白质将可帮助我们获得所需的蛋白质，同时避免那些负面影响。选择植物性蛋白质，如：大豆蛋白质，是有益心脏和肾脏健康的选择。大豆蛋白质包含所有的人体必需氨基酸、不含胆固醇，且可以被身体有效吸收，这些都使其成为替代动物性蛋白质的优质选择。



即使是有肾脏问题或糖尿病的人，也不用担心！研究表明，大豆蛋白质对肾脏的影响比动物性蛋白质要更轻微。大豆甚至可能透过降低肾小球高滤过率和减轻肾小球高压来预防糖尿病性肾病变。早餐选择以植物性蛋白质为主的食物，为身体提供营养丰富的一餐，以便滋养身体以及提升整体健康。

多样化的植物性食物

早餐是增强身体抵抗力、以对抗各种污染、自由基和感染的好机会！为了保护我们的免疫系统，选择富含各种各类蔬菜、水果和菇类的食物作为早餐。这些植物性食物提供多样化的植物营养素、抗氧化剂和多醣体，透过多种途径来增强免疫力、对抗癌症。

抗氧化剂在对抗自由基的有害影响方面发挥着至关重要的作用，自由基的来源包括污染、香烟烟雾，甚至身体自身的新陈代谢。身体遭受的自由基越多，对于抗氧化剂的需求就越大。多醣体则可以强化和帮助免疫细胞再生，提高身体对感染的抵抗力。



蔬菜中的碳水化合物在短时间内就能为大脑提供能量。大脑运作需要葡萄糖，因此只要及时提供碳水化合物，就能使大脑不费力地获得充足的能量，能够更好地思考和学习。一顿包含五颜六色植物性食物的早餐能赋予我们强大的免疫力，让身体维持健康且充满活力！

纤维

富含纤维的早餐，从全谷类、各种蔬菜到洋车前子壳等高纤维食物，都能为我们朝气蓬勃的一天奠定基础。纤维尤其能增强饱足感，进而遏制食欲，让我们坚持到午餐。纤维的另一个关键优势是它能够稳定血糖水平，防止血糖的急剧上升和骤降。



除了对血糖的影响外，纤维在支持肠道健康方面也发挥着关键作用。透过滋养有益肠道细菌的生长，纤维可以促进健康肠道微生物群的生长，进而帮助提高免疫功能。处于平衡状态的肠道微生物群不仅有助于改善消化，还可降低过敏和罹患自体免疫疾病的风险。享用一顿富含纤维的早餐，为整体健康的提升和活力满满，做足准备！

多喝水！

维持充足的水分是开启美好一天的基本要素，而早餐是补充身体水分的绝佳机会。经过一夜的睡眠身体正处于脱水状态，早餐时选择白开水或草本类的茶来补充身体的水分，以此防止如：抽筋和头痛等不适症状的发生。早晨补充水分也可加强血液循环和加快毒素的排除。确保在早上多补充水分，促进更良好的血液循环，帮助身体将毒素排出体外。透过养成在早餐时大量喝水的习惯，为改善健康、提升能量以及更有活力地开始每一天做好准备！



活动筋骨，开启新的一天

早晨散步有益健康。研究显示，仅需15至20分钟的餐后散步，即可显著降低血糖水平，帮助血糖管理；再加上早餐本身的重要性，来趟早晨散步就能带来多种好处。一顿营养丰富的早餐可以提高专注力、注意力和认知功能，使我们一整天都能更加保持警觉和高效率！



除了身体健康，早餐还能够透过稳定血糖水平，为我们的情绪带来正面积极的影响，进一步促进心理健康。此外，对于从事体育活动或运动锻炼的人来说，早餐提供了必要的能量和营养，以提高体能表现、身体耐力并有助运动后的恢复。

早餐也提供了一个很好的机会，让我们整理好思绪、为迎接新的一天做好准备。早餐不应该成为压力的另一个来源，而应该是新的一天里无忧无虑、平静的开始。它可以是个人自我反思、反省的时间，或者是思考、规划今天要做哪些事情的时间。一顿用心准备的早餐，可以为接下来美好的一天奠定一个良好的基础。



“教育·传递”专栏文章由张艺懿医生撰稿。

真正的导师



我们的生活深受那些教导我们的人影响，例如我们的父母，他们从最简单的人类活动开始教导我们——如何走路、说话以及如何自理。而生活中导师们的影响，则不仅仅局限于个人，而是扩展到社会，甚至延伸至后代。功夫大师们积累的数百年甚至数千年的技能和知识，也是透过一代相授一代而得以传承。同理，医生、工程师、建筑师、艺术家、厨师以及几乎任何你能想到的专业领域，都是如此。老渔夫传授给年轻渔夫关于捕鱼和渔网的知识，是经由不计其数的渔夫穷尽一生的经验所积累而成。

导师是连接懵懂无知、缺乏经验的年轻后辈与充满经验智慧的长者和先人之间的桥梁。因为扮演了这一关键角色，真正的导师值得“大师”这一称号。其他语言中关于“导师”的称呼，像英语中的“大师（master）”、西班牙语中的“专家（maestro）”、希腊语中的“教育家（didaskalos）”、日语中的“先生（sensei）”以及中文里的“师傅”等，所有这些词汇都有一个共同点——给人一种权威、尊重和敬畏的感觉。

导师并不局限于在学校和教室里授课的教师。导师是引领者，他们所具备向他人传授重要知识和智能的能力，赋予他们不可否认且充满魅力的权威地位。与此同时，导师却也是学生的服务者，教育他人是为了学生的利益而不是为了自我获益。世界需要更多像过去那样的“大师”——对自身专业充满热忱且勤勉不懈的追求精进，不仅在其领域出类拔萃，更深受后辈信赖、并将其专业知识无私地传承下去。



与世人分享健康与智慧

我们在丞燕的使命是与世人分享健康与智慧。实现这一使命的途径便是透过分享我们数十年来对营养免疫学的钻研探究中所习得和探索出来的知识。

尽管丞燕提供诸多有益的产品，但这些产品只是一种结果的呈现，丞燕真正想要向世界提供的是知识的分享。因此，在丞燕，你是一名导师而非业务员，相应地你将会获得最大的成功和成就感。不同于其他公司，丞燕并不是招聘员工并培训他们成为销售员，而是寻找学生——会转变为专家的学生、会转变为导师的专家、又再能教学生的导师。

成为一名导师

如何才能成为一名营养免疫学导师？首先，你必须学习。一名优秀的导师首先是一名出色的学生。正如所有大师从经验中学到的，自发勤勉的不断实践练习是成为专家的第一步。

丞燕大力投注各种资源，帮助你成为营养免疫学的优秀学生。丞燕只能提供资源，但如何充分利用这些资源，却需要我们投入热情和全力以赴的专注。

丞燕与其他公司的主要区别之一在于：丞燕不仅针对产品持续的研究和开发，更专注不懈地对于支撑其产品背后的科学理论进行深入的探索。

我们有着丰富的知识之源，但仍需要一群愿意持之以恒，努力去学、汲取这些知识的学生。



持之以恒和重复学习

养成每天坚持学习营养免疫学的习惯。正如任何一名成功的学生会告诉你的那样，持之以恒的学习至关重要。

今天学到的知识，明天可能就会忘记；因此，重复学习和不断复习是使知识得以永久停留在脑海里的唯一途径。研究显示，人们会在一天内忘记50%首次从课本里接触到的知识；两周内，更会忘记多达80%的内容。所以，认真参加每场公司举办的训练活动并参与每一次的EE医生和昭妃博士的线上直播聊天室，勤作笔记、时常回顾且不间断地复习。日复一日的勤勉学习，将为未来的成功奠定坚实的基础。





教导亦需要练习

与他人分享辛勤学习的成果。要成为一名经验丰富、游刃有余的导师，乐于传授知识和经验是必须的。不要害怕，没有人一开始就能完美地教导别人。先从成为一名充满热情的学生做起（这样的学生通常会成为最有效率的导师）。专注的投入和勤奋刻苦的学习会带来令人振奋和意想不到的领悟，而从学生到导师的转变，就在你不自觉地与周围的人分享所学时悄然发生。

如何完成从学生到导师的转变：

1. 重复学习，并时常回想所学知识。制作笔记和提醒小卡片，帮助记忆。保持专注，集中注意力；避免一心多用。
2. 在向他人阐释信息时，擅用举例、概念和摘要等辅佐说明。创建学习指南和组织结构图。多方比较和对比不同的观念想法。串起不同的信息片段，并寻找它们之间的关联，这能助人巩固所学的种种信息、形成长期记忆。
3. 运用感官辅助记忆——视觉、听觉和动觉（身体感觉）。使用多种“感官”储存信息，不仅更容易加深记忆，日后也更容易回想起来。

最后，要以人为本；最好的导师是他们学生的服务者。请记住，导师的角色首要之务就是造福学生、助学生获益。你不是销售或招聘人员；而是你所在生活圈的服务者、教育者。每个人都可以从拥有更好的健康中受益。作为丞燕的一员，你所具备的营养免疫学，是一门足以助益人体健康的独特专业，更应该为帮助人们过上更好的生活作出贡献。再也没有什么，是比与家人和周遭人分享健康知识更好的爱意表达了！



作为一名丞燕人，我们的使命便是我们的责任，这意味着我们必须成长为导师。从学生到专家、再从专家到导师的过程需要付出很多、很多的努力——勤奋不懈、重复学习、深思熟虑和专注投入。不要气馁，不要放弃。不要一味追求业绩数字！追求知识、追求专业和个人的成长发展。每一天的努力都会让你距离成为一名成功的导师、大师和服务者更近一步，吸引更多人聚集在你身边；你的成功也为他们的人生带来成功。



“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。

打破骨骼和软骨的迷思



关于一些骨骼和软骨的迷思，并非我们鸡蛋里挑骨头，而是万一相信它们，会损害人们的健康。但别担心！我们已经进行了详尽的研究和调查，一拳打碎虚假信息，提供真实的信息，助大家少走冤枉路！

迷思：服用钙质补充剂能降低骨折风险

真相：服用钙质补充剂可能不会降低骨折风险，甚至可能损害健康。尽管我们确实需要钙，但钙质补充剂不一定能使我们的骨骼更强壮。根据一则针对59项随机对照临床试验的分析发现，在长达两年多的时间里，无论是透过饮食还是服用钙质补充剂来增加钙质摄取量，骨密度仅能增加约0.6%至1.8%。显然，这不足以显著降低骨折风险！

充足的钙摄入量对于骨骼健康仍然是必要的。但专家建议我们应尽量从完整食物中获得足够的钙。这是因为一些证据显示，钙质补充剂可能会增加心脏病发作的风险。当我们服用钙质补充剂时，钙并不会神奇地直接钻入我们的骨骼，而是会先进入我们的血液。研究表明，血液中钙的浓度过高会增加罹患心脏问题的风险，例如，可能会导致钙在错误的部位沉积（如动脉血管），从而引发冠状动脉疾病。其他一些研究表明，钙质补充剂会增加罹患肾结石和结肠息肉（大肠中可能会癌变的凸起赘生物）的风险。

替代钙质补充剂的更好方法是透过饮食来获取钙，例如：大豆、坚果和绿叶蔬菜等完整植物性食物。这样一来，我们既可以避免摄入过多钙，同时还可以摄取到其他不同种类的营养，这有助于身体对钙的吸收。



迷思：运动对骨骼没有任何好处

真相：经常锻炼有助于建构和维持健康的骨骼。美国太空总署（NASA）发现，宇航员仅仅在太空停留六个月，其骨骼强度就会下降14%，令人瞠目结舌。这是因为在没有重力的环境中，我们的骨骼也会跟着“迷失方向”，误认为身体不再需要它们了。因此，它们开始重塑自己，像蜕去老旧外皮一样的减少了骨骼的密度。

那么，NASA针对宇航员骨质流失的巧妙解决方法是什么呢？跳、跳、跳，多跳跃吧！跳跃、慢跑和散步这类的负重运动都是我们运用双脚进行的运动，可以锻炼我们的骨骼和肌肉以抵抗重力。当腿部和双脚承受体重时，骨骼将会承受更大的压力，“身负重任”的骨骼会因此更加卖力地工作增加骨骼的密度。

骨骼是一种动态活性组织。随着时间的推移，骨骼会根据施加在它们身上的压力不断地重塑自身。进行负重运动就像是向骨骼发出信号，表示它们的存在是必要的，从而促进钙的吸收。另一方面，当骨骼未得到充分利用时，正如宇航员在没有地心引力的太空环境中，因为不需要支撑过多的重量，骨骼感觉自己无用武之地，结果就导致身体会慢慢释放掉储存在骨骼中的钙，进而导致骨密度降低！

想要防止骨质流失？除了负重运动外，还应该进行力量训练。在使用哑铃等器材进行力量训练时，阻力的增加会使我们身体的肌肉更加努力工作，长此以往，肌肉就会变得更强壮。尽管力量训练的重点在于增加肌肉量，但同时也会对骨骼产生压力，具有促进骨骼构建的作用。



当然，在运动的同时，我们也需要摄取适当的营养，给予骨骼有力的支持！植物性雌激素天然地存在于植物性食物中，是一种植物性荷尔蒙。植物性雌激素可能会抑制骨质吸收并促进骨骼形成。大豆是植物性雌激素的绝佳来源。研究表明，较高的大豆蛋白质摄入量与较低的骨折风险有关。其他营养素，例如：钙，则可以透过食用坚果和绿叶蔬菜获取。就营养而言，完整植物性食物对我们就是最好的，而不是人造补充剂！



迷思：骨质密度测试不及格就是确诊罹患骨质疏松症

真相：不用单纯因为骨质密度测试这项检验结果显示“不及格”或分数较低就惊慌得觉得天要塌了。除非是身体有某些特定的健康状况需要提前进行测试，否则一般建议女性从65岁、男性从70岁才开始进行骨质密度测试。但当人们达到这个年龄时，可想而知，骨质密度已不能再与年轻人的相提并论；重要的是应认识到人体的骨骼量本来就会随着年龄增长而自然地减少，因此将年长者的骨质密度与年轻人的作比较是没有意义的。尽管如此，还是得强调一下，预防措施要尽早开始，尤其在骨骼健康方面，也就是从年轻时就开始进行负重运动。为了你的将来，尽早动起来吧！

迷思：牛奶是钙质的唯一膳食来源

真相：不得不“归功”于广告宣传的厉害！许多人从小就被洗脑，一提到钙质首先会想到牛奶，但植物性食物也含有钙质，且还富含膳食纤维！

膳食来源	钙含量 (毫克/杯)
牛奶	123
整颗的杏仁	385
煮熟了的菠菜	244.8
煮熟的羽衣甘蓝	177
煮熟的大豆	175
煮熟的西兰花	62.4

迷思：吃什么补什么，吃软骨补软骨

真相：软骨是一种类似橡胶的衬垫，可以防止关节处的骨头末端相互碰撞、摩擦。随着年龄的增长，关节中的软骨会渐渐磨损，当我们使用关节时，我们可能会开始感到僵硬、疼痛或感觉骨头之间互相磨擦。有些人认为，只要他们多吃些动物的软骨，就能帮助自身体内的软骨神奇的恢复；可惜，没这么好的事！

我们吃下的软骨会被身体分解成氨基酸——构成软骨的成分之一。然后，身体会按照自身需求来使用这些氨基酸，但不一定就是用来修复我们体内的软骨。而且，仅仅因为我们吃了牛的软骨并不意味着它就会变成人类的软骨！



迷思：葡萄糖胺补充剂没有任何副作用

真相：许多人服用葡萄糖胺补充剂来维持关节健康。葡萄糖胺是软骨构成分子的前体，并在软骨的形成中发挥作用。市面上大多数的葡萄糖胺补充剂都是通过加工海鲜的壳制成的，包括虾子壳、螃蟹壳和龙虾壳，且通常会借助一些化学和生物处理技术完成加工。尽管我们时常可见媒体广泛的报导，宣扬葡萄糖胺补充剂没有任何副作用或对人体是安全的。然而，新近研究显示，葡萄糖胺可能会增加胰岛素抗性，以及增加罹患糖尿病的风险。

作为人造补充剂，葡萄糖胺通常与硫酸软骨素一起搭配使用。硫酸软骨素是软骨结构组成的基本成分。人造补充剂中的硫酸软骨素通常来自各种动物（包括牛、猪、鲨鱼和鸟类）的软骨残骸——这些都是人们不想吃的部位。硫酸软骨素也可以在实验室中合成。但值得注意的是，这些补充剂的质量经常好坏参差不一，且可能不符合制药标准。此外，这些动物的软骨残骸并无法替代人体软骨。研究发现，葡萄糖胺和硫酸软骨素补充剂还可能会与抗凝血药物华法林产生相互作用。

迷思：葡萄糖胺和硫酸软骨素补充剂可以缓解关节疼痛

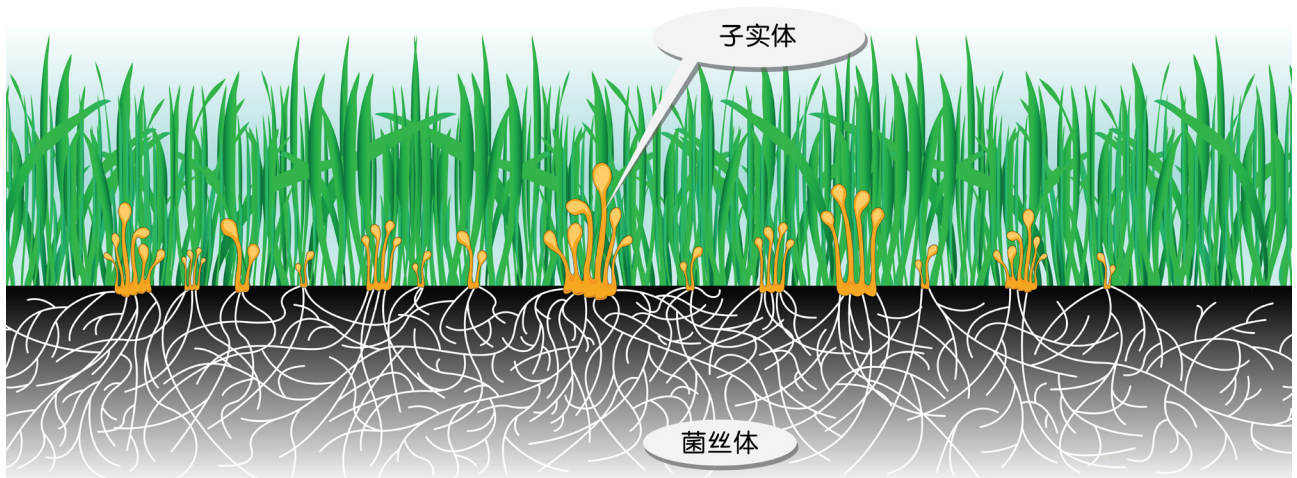
真相：研究显示，不论是葡萄糖胺、硫酸软骨素，抑或是这两种补充剂的结合，在临床实验上都未显示出具有显著缓解关节疼痛的效果。在一项研究中，甚至加剧了实验对象的疼痛，迫使该实验终止！



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。

冬虫夏草菌丝体



冬虫夏草菌丝体可帮助调节免疫系统

研究人员发现，与安慰剂组相比，使用冬虫夏草菌丝体萃取物的实验对象体内的自然杀手细胞，其细胞毒性活性相对于基线明显增强。这表明，补充冬虫夏草菌丝体萃取物后，免疫系统运作良好，可能伴随的炎症也较少，这可能是增强成年人细胞介导免疫力的一种安全有效方法。

Jung SJ, Jung ES, Choi EK, Sin HS, Ha KC, Chae SW. Immunomodulatory effects of a mycelium extract of cordyceps (*Paecilomyces hepiali*; CBG-CS-2): a randomized and double-blind clinical trial. *BMC Complement Altern Med*. 2019;19(1):77. doi.org/10.1186/s12906-019-2483-y

冬虫夏草菌丝体可增强细胞的免疫功能

一项研究记录了冬虫夏草对肾衰竭患者T淋巴细胞亚群的影响。晚期肾病通常伴随着免疫功能障碍和免疫缺陷，这增加了患者对其他健康问题（如：感染和心脏病）的易感性。研究人员发现，冬虫夏草中的不同多糖体可增强细胞的免疫功能和单核巨噬细胞的吞噬功能，并改善肾功能。

Guan YJ, Hu Z, Hou M. *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*. 1992;12(6):338-323. www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1421972/

冬虫夏草菌丝体可激活免疫反应

根据文献记载，冬虫夏草可通过促进先天免疫以激活免疫反应，来治疗呼吸道感染。它还可能促进后天免疫系统，其中包括细胞免疫和体液免疫。

Das G, Shin HS, Leyva-Gómez G, et al. *Cordyceps* spp.: a review on its immune-stimulatory and other biological potentials. *Front Pharmacol.* 2021;11:602364. doi.org/10.3389/fphar.2020.602364



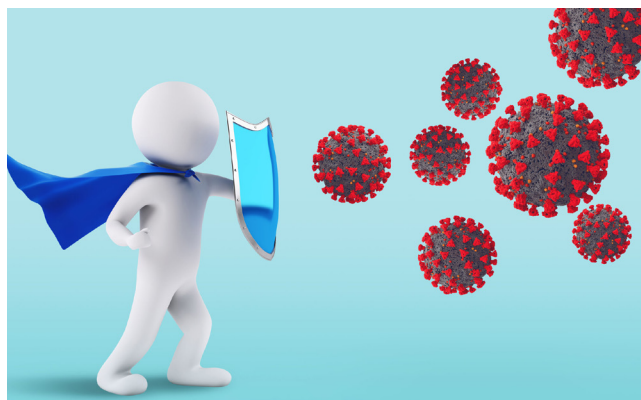
冬虫夏草菌丝体可帮助对抗感染

研究人员研究了链球菌热原性外毒素B (SPE B)。SPE B是A型链球菌感染中的一种致病力因子，它会降低人体吞噬和破坏有害物质的能力（吞噬作用）。他们发现，冬虫夏草菌丝体萃取物能阻止由SPE B介导的对细胞吞噬作用的抑制，并增强身体吞噬有害物质的能力。这表明冬虫夏草菌丝体萃取物可能有助于免疫系统对抗某些感染。

Kuo CF, Chen CC, Lin CF, et al. Abrogation of streptococcal pyrogenic exotoxin B-mediated suppression of phagocytosis in U937 cells by *Cordyceps sinensis* mycelium via production of cytokines. *Food Chem Toxicol.* 2007;45(2):278-285. doi.org/10.1016/j.fct.2006.08.017

冬虫夏草菌丝体可预防癌症

研究人员发现，冬虫夏草菌丝体中的某些化合物对于早幼粒白血病细胞（HL-60细胞，一种癌细胞）可能有害。他们萃取并鉴定了五种化合物。其中一些化合物可以透过激活某些酶类对白血病细胞造成严重伤害，如：导致细胞死亡。其他研究发现，冬虫夏草菌丝体萃取物对四种癌细胞系（MCF-7乳腺癌、B16实验鼠黑色素瘤、HL-60人类早幼粒细胞白血病和HepG2人类肝细胞癌）的细胞增殖，表现出显著且剂量依赖性的抑制作用。他们指出，这些萃取物具有强大的抗肿瘤活性，具有成为天然抗肿瘤产品的潜力。



的抑制作用。他们指出，这些萃取物具有强大的抗肿瘤活性，具有成为天然抗肿瘤产品的潜力。

Matsuda H, Akaki J, Nakamura S, et al. Apoptosis-inducing effects of sterols from the dried powder of cultured mycelium of *Cordyceps sinensis*. *Chem Pharm Bull (Tokyo).* 2009;57(4):411-414. doi.org/10.1248/cpb.57.411

Wu JY, Zhang QX, Leung PH. Inhibitory effects of ethyl acetate extract of *Cordyceps sinensis* mycelium on various cancer cells in culture and B16 melanoma in C57BL/6 mice. *Phytomedicine.* 2007;14(1):43-49. doi.org/10.1016/j.phymed.2005.11.005

冬虫夏草菌丝体有助降低血糖水平

研究发现，人工培育的冬虫夏草菌丝体其萃取物可降低实验鼠的血糖水平。研究人员还发现，它亦可增强某些参与葡萄糖代谢的酶类活性，如：葡萄糖激酶和己糖激酶，从而有助于控制血糖水平。

Kiho T, Hui J, Yamane A, Ukai S. Polysaccharides in fungi. XXXII. Hypoglycemic activity and chemical properties of a polysaccharide from the cultural mycelium of *Cordyceps sinensis*. *Biol Pharm Bull.* 1993;16(12):1291–1293. doi.org/10.1248/bpb.16.1291

Das G, Shin HS, Leyva-Gómez G, et al. *Cordyceps* spp.: a review on its immune-stimulatory and other biological potentials. *Front Pharmacol.* 2021;11:602364. doi.org/10.3389/fphar.2020.602364

冬虫夏草菌丝体有助提升能量

研究人员发现，冬虫夏草菌丝体中的多醣体可延长实验鼠游泳至力竭的时间，增高其肝糖原和肌糖原水平、并降低其血乳酸和血尿素氮水平。这显示出冬虫夏草中的多醣体具有抗疲劳作用。

Das G, Shin HS, Leyva-Gómez G, et al. *Cordyceps* spp.: a review on its immune-stimulatory and other biological potentials. *Front Pharmacol.* 2021;11:602364. doi.org/10.3389/fphar.2020.602364



冬虫夏草菌丝体具抗炎特性

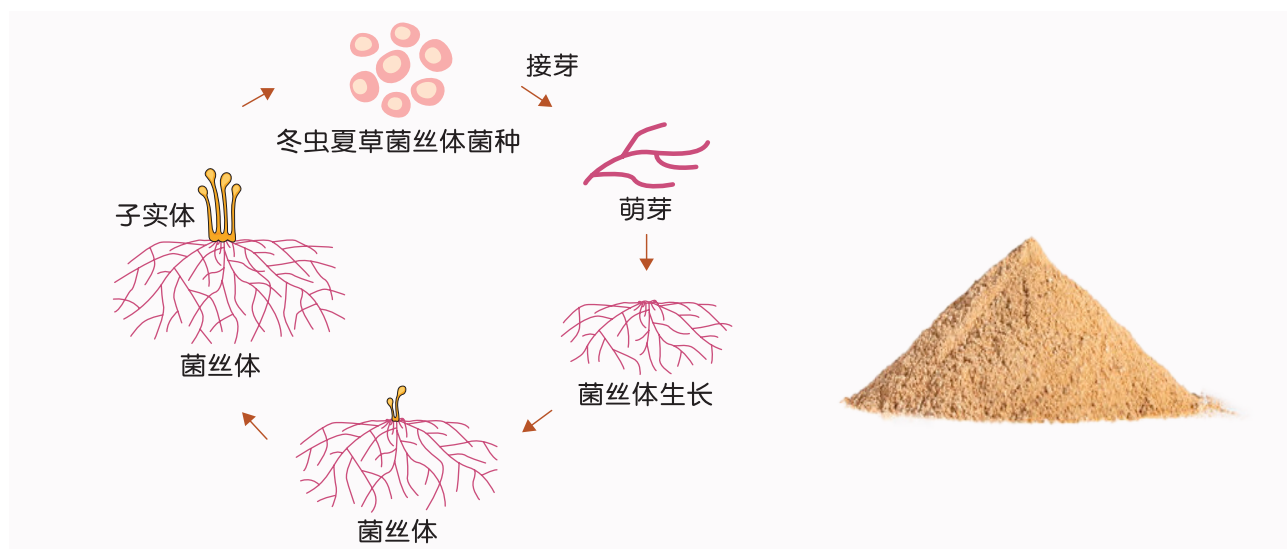
科学家发现了一种名为CBG-CS-2的冬虫夏草菌丝体萃取物。当暴露于LPS（引发炎症的一种物质）时，CBG-CS-2可以帮助减少某些细胞的炎症和一氧化氮的产生。CBG-CS-2似乎是透过阻止细胞制造iNOS酶来发挥作用。它透过抑制NF- κ B和AP-1的激活来达到这一点。这类菌丝体的治疗作用，如：抑制自体免疫疾病和过敏，通常与其具有的免疫调节作用有关。

Park SY, Jung SJ, Ha KC, et al. Anti-inflammatory effects of *Cordyceps* mycelium (*Paecilomyces hepiali*, CBG-CS-2) in Raw264.7 murine macrophages. *Orient Pharm Exp Med.* 2015;15(1):7–12. doi.org/10.1007/s13596-014-0173-3

冬虫夏草菌丝体有助支持肺部健康

在一项使用患有矽肺病（一种职业性肺部疾病，其特征是肺部持续发炎、伴随着肺纤维化和疤痕形成以及肺功能障碍）实验鼠的研究中，研究人员发现，冬虫夏草菌丝体可保护肺部免受损伤。它降低了炎症细胞的浸润以及白细胞介素-1 β 、白细胞介素-6、肿瘤坏死因子- α 和转化生长因子- β 1的浓度，并减少了矽肺病实验鼠肺部中胶原蛋白、 α -平滑肌肌动蛋白和纤维连接蛋白的表达。这最终改善了肺部发炎和疤痕形成的情况。

Pu S, Yang Z, Zhang X, et al. Fermented cordyceps powder alleviates silica-induced pulmonary inflammation and fibrosis in rats by regulating the Th immune response. *Chin Med*. 2023;18(1):131. doi.org/10.1186/s13020-023-00823-8



冬虫夏草菌丝体具强大抗氧化特性

研究人员表明，人工培育的冬虫夏草菌丝体其萃取物具有很强的抗氧化作用，尤其在抑制亚麻油酸（一种脂肪酸）的过氧化作用方面特别有效。从这个角度来看，它们的表现优于 α -生育酚等其他抗氧化剂。这类萃取物也显现出清除有害分子的能力，例如：超氧阴离子自由基和羟基自由基。

Dong CH, Yao YJ. In vitro evaluation of antioxidant activities of aqueous extracts from natural and cultured mycelia of *Cordyceps sinensis*. *Lebensm Wiss Technol*. 2008;41(4):669-677. doi.org/10.1016/j.lwt.2007.05.002

冬虫夏草菌丝体可保护肾脏健康

冬虫夏草菌丝体制剂在中国已获批准用于糖尿病性肾病的治疗。研究表明，使用这类制剂，特别是与其他药物一并使用，可能有益于糖尿病性肾病的治疗。与单独使用药物的患者相比，制剂结合药物一并使用可减少尿液中的蛋白质、减轻肾脏损伤并减缓疾病的进展。另外值得注意的是，迄今为止尚未有长期使用这类制剂而出现不良反应的报道。

Liu W, Gao Y, Zhou Y, Yu F, Li X, Zhang N. Mechanism of *Cordyceps sinensis* and its extracts in the treatment of diabetic kidney disease: a review. *Front Pharmacol*. 2022;13:881835. doi.org/10.3389/fphar.2022.881835

冬虫夏草菌丝体可能支持肝脏健康

研究人员使用肝损伤的实验鼠，研究冬虫夏草菌丝体对急性肝损伤的影响。他们测量了实验鼠的肝功能标志物，检查了肝脏炎症和结构变化，并观察了肝窦内皮细胞和内皮下基底膜。结果显示，使用冬虫夏草菌丝体治疗的实验鼠肝功能有所改善、炎症减轻、肝脏氧化损伤也有所减少。冬虫夏草菌丝体还有助于维持肝脏微血管系统的结构完整性，并降低与组织损伤相关的酶类活性。

Peng Y, Chen Q, Yang T, Tao Y, Lu X, Liu C. Cultured mycelium *Cordyceps sinensis* protects liver sinusoidal endothelial cells in acute liver injured mice. *Mol Biol Rep*. 2014;41(3):1815–1827. doi.org/10.1007/s11033-014-3031-y



人工培育的冬虫夏草与野生的一样好

无论是人工培育还是野生的冬虫夏草，主要营养成分皆是相同的。然而，在人为可控的环境下，人工培育的冬虫夏草更能够避免受到重金属污染；从这个方面来看，人工培育的冬虫夏草质量会更好。

Zhou Y, Wang M, Zhang H, Huang Z, Ma J. Comparative study of the composition of cultivated, naturally grown *Cordyceps sinensis*, and stiff worms across different sampling years. *PLoS One*. 2019;14(12):e0225750. doi.org/10.1371/journal.pone.0225750

Li X, Liu Q, Li W, et al. A breakthrough in the artificial cultivation of Chinese cordyceps on a large-scale and its impact on science, the economy, and industry. *Crit Rev Biotechnol*. 2019;39(2):181–191. doi.org/10.1080/07388551.2018.1531820

素食主义者无需担心

人工培育的冬虫夏草，可采用谷物作为培养基进行培育。因此，无论是偏好素食者还是纯素食者皆可放心食用！然而，野生的冬虫夏草是寄生于昆虫上生长，所以可能并不适合纯素食者。

Pal M, Misra K. *Cordyceps* sp.: the precious mushroom for high-altitude maladies. In: Misra K, Sharma P, Bhardwaj A, eds. *Management of High Altitude Pathophysiology*. Academic Press; 2018:93–114. Accessed October 27, 2023. doi.org/10.1016/B978-0-12-813999-8.00006-9

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的结果。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。