



承燕 | 燕訊

E. EXCEL'S WORLD

新年快樂

過年
囉

1月-3月 2024

用心，實現人生無限價值

丞燕人牛建華·黃良玉博士伉儷專訪



牛建華·黃良玉博士伉儷小檔案

來自：北美（加拿大）

專長 & 嗜好：善於交際、旅遊、交友、讀書

夢想：透過我的努力幫助和成就更多朋友實現夢想和願望

與丞燕同遊：臺灣、上海、香港、夏威夷、鹽湖城、佛羅里達、澳門、日本、越南、馬來西亞、泰國、西班牙、義大利、法國、愛爾蘭、拉斯維加斯、多明尼加、墨西哥、布達佩斯、布拉格，以及多次皇家加勒比遊輪和拉斯維加斯遊輪

1999年10月9日對丞燕人牛建華來說，是別具意義且紀念性的一天，更像是她人生的分水嶺。那一天，她從英國移民加拿大，下飛機後第一件事就是加入丞燕。乍聽之下可能有些瘋狂，然而是什麼樣的動力促使她做出這樣的決定？

建華出國前有一份非常不錯的工作，可謂順風順水、受人尊敬。因為先生讀博士，1994年初她陪讀到英國，在英國近6年期間，建華為了家庭生計，一周工作七天，從事三份工作：周一到周五在一家窗簾公司上班，周末到中醫診所工作，還義務教中文。沒日沒夜的忙碌讓她身心疲憊；更因為語言及環境的不適應，她的人生失落到了極點。有天她突然驚覺：她的生活撇開了工作和收入，還剩下什麼？有生以來，建華發自內心地迫切想要改變。認識丞燕、投身丞燕，是基於對朋友彭寧老師的信任。丞燕「帶給世人健康與智慧」的使命深深吸引她，營養免疫學更讓她深感認同。在彭寧老師的引薦和鼓勵下，建華選擇在加拿大展開影響她一辈子的丞燕事業。

建華非常喜歡與人交流，也非常喜歡幫助人。她在丞燕收穫的成功正是源於她的真誠待人，樂於分享。她關愛每一個朋友的健康，一有機會就跟人分享營養免疫學這門教導健康知識的科學。建華分享道：「很多夥伴總是說自己不善交談。其實營養免疫學是一個多麼好的話題，跟朋友、朋友的朋友，就算是不怎麼熟悉的人聊天，如何贏得健康總是最容易打開話匣子的主題。只要開始對話，就要分享營養免疫學，帶著真誠，成功自然就來了。」

如何面對反對和拒絕？建華笑著說：「首先把拒絕看成是一件非常正常的事情。然後理性分析對方為什麼拒絕？是自己沒講清楚，還是不相信我講的話？抑或是經濟原因？總之我會站在對方的角度上找出拒絕的原因。」抱著開放的心態，理性找出反對和拒絕的原因，然後針對原因去解決，這就是建華面對拒絕的三部曲。

理想實現的背後，少不了勤奮的行動。建華勉勵夥伴：「每天早上醒來，用心按計畫完成自己每一天的預設目標和任務。天天有事做，天天有期待；心情就會處於最佳狀態。尤其不能忘記學習的重要！」身為團隊領袖的她更以身作則，每天無論多忙碌、行程有多滿，她依舊會抽出時間看書學習，特別是準時參與昭妃博士和Dr. EE的講座或線上直播聊天室；她也會經常閱讀最新的科學研究報告，一邊學習的同時，也一邊舉辦一些科普知識專題講座。學以致用，教導夥伴自己所學、與夥伴分享交流學習心得，建華認為就是充實自己和提高自己專業的最好方法。



團隊力量是在丞燕獲得成功的另一個必要因素。「要充分利用團隊成熟的學習培訓系統、融入到同心、同力、同贏的團隊文化中，還要在團隊中傳（分享）、幫、帶（帶領）貢獻自己的力量。」建華大方分享。成就他人的同時，也成就自己。在建華眼裡，丞燕事業讓許多儘管出生普通、條件平凡卻懷抱夢想、熱愛生活的人，只要付出行動、願意努力，都有機會實現自己的夢想和理想！她感性地說：「丞燕人永遠有說不完的精彩故事！有丞燕的地方就有希望和光亮。無論是家庭主婦還是其他行業的精英，只要有愛、有夢想、有追求，這裡就是老天為我們開啟的另一扇窗。」

從事丞燕二十五年來，每天都有感動！曾經，在一場活動上，有幾位夥伴緊緊的抱住她說：「謝謝妳建華，謝謝妳對我們的付出，沒有妳就沒有今天的我們！」當時，她與夥伴都感動的哭了。每當回想起這件事，她總會感嘆：感謝有丞燕事業這個平台，給她機會去幫助成就更多想改變的人；更是丞燕事業這個平台，讓她實現了人生的價值和理想！

「二十五年前因為選擇丞燕，才有了我和家人今天高品質的生活和健康的體魄；我和先生今年都已經65歲了，先生依舊每周打籃球、排球、羽毛球，而我的身體也非常的棒！我們還一起跟著丞燕暢遊世界。」她更要對所有丞燕夥伴說：「丞燕讓我實現了自身價值！你還在猶豫什麼？」

人生箴言——「先做人後做事，律己方能服人，身正方能帶人，無私方能感人。」

成就延續 · 薪火相傳

丞燕人Ma. Ericah Mei Casil專訪



Ma. Ericah Mei Casil小檔案

來自：菲律賓

專長 & 嗜好：嘗試新事物、音樂和唱歌、社群參與、數位內容創作

夢想：過上有目標的生活

與丞燕同遊：香港、新加坡、泰國、馬來西亞、三亞、首爾、濟州

2021年10月23日，這個日子將會永遠銘刻在Ericah Casil的心中，因為她深愛的母親，鑽石經理Ivy Theresa C. Sanchez，在那一天突然辭世。

Ericah是一個活潑開朗，臉上總是帶著笑容的27歲法律系學生；而當她回憶起那個命運攸關的日子時，她發現自己淚流滿面。Ericah和她的母親關係一向非常親密，儘管母親驟逝帶給她巨大的悲傷，但這並不是接下來Ericah唯一要面對的事。

Ericah的母親是一位深受團隊夥伴愛戴和敬重的丞燕領袖。母親走後，Ericah需要攬下媽媽承擔的重任和使命、接替她的位置。於是，一方面兼顧法學院的嚴格課程，同時繼承母親的丞燕事業以及照顧年幼的妹妹，成了Ericah責無旁貸的新現實。

勇敢的Ericah決心接下挑戰，堅定的承接了這份重任，即使在COVID-19大流行的嚴苛環境下，她依舊不畏困難，全力投入母親傳承下來的丞燕事業。

Ericah說：「自從媽媽去世以後，我的姑姑Irvina Ramos和妹妹便都同我一起，繼續經營我們的丞燕事業。」她特別感激她的姑姑，姑姑是Ericah團隊中的全職經營者，總是帶給她無限的溫暖與關愛，給予她適時的幫助、支持和指導。

回想過去，Ericah才意識到母親從她小時候就開始培養她掌管丞燕事業的這一做法，是多麼審慎而有先見之明。

「我非常熟悉丞燕的產品，因為從我有記憶以來，丞燕始終是我生活中不可分割的一部分。」Ericah說道。「我是吃丞燕產品和用菁元素產品長大的！這早已成為我們全家人的生活方式。」

「從我小時候就能明顯看得出來，媽媽想方設法、各方各面地為我提早鋪設接班之路，讓我能夠順利繼承她在丞燕團隊中的角色。她會向很多經營丞燕事業的夥伴介紹我，帶著我參與公司舉辦的促銷活動、參加她團隊成員主辦的各種會議和講座，還會將我帶進辦公室，觀摩她是如何工作的。」

隨著Ericah長大，她開始吸收來自母親的專業知識。她學會如何與人分享營養免疫學以及丞燕的產品和事業機會。最終，她也開始獨立主持講座，以行動回應她母親的教導。

Ericah帶著微笑和我們分享了她的一個童年美好回憶：「每當媽媽進行講座時，我總是在她身邊。不久之後，即使在很小的年紀，我已經能夠跟人分享有關營養免疫學的知識。每次我模仿她分享營養免疫學，媽媽總是很欣喜且經常看得開懷大笑。現在，每當我一站上講台，就能立即流暢自如地向眾人侃侃而談，就好像我一直在這麼做一樣。」



在她18歲生日後不久，Ericah踏上丞燕事業的道路。她笑著說：「媽媽等了那麼久，終於我能合法地加入丞燕、與她並肩作戰了！她從不嘮叨或催促我從事這份事業。事實上，無論我選擇什麼道路，她都會給予極大的支持。但她已經在不知不覺中灌輸了我繼續丞燕事業的想法——丞燕是一份我們可以持之以恆且永續經營的事業。這份事業長久以來早已是我們的家族事業。它是養育我們長大的家族生計，所以我加入並獻上一己之力也是理所當然的。」

多年來，Ericah從她母親那裡勤奮地學習如何經營丞燕事業，已紮實地建立起她的經營能力。「我真的很感激媽媽早早就開始行動，確保我已經準備好，並擁有足夠的知識技能來繼續她的丞燕事業。」她感激地說。因此，即使面臨母親突然離世，Ericah也能順利接替母親的位置，而無需面對在短時間內掌握大量與丞燕事業相關的各種知識的困難。

Ericah也感恩母親將寶貴的丞燕事業傳承給她，感恩母親為她和妹妹創建了一道「財務保障」。Ericah說：「即使媽媽不在了，丞燕事業仍然是讓我和妹妹得以繼續上學、不愁學費的收入來源。」

她相信丞燕事業充滿彈性、符合時代潮流的特質，足以代代相傳，更提供家族成員獨特的事業機會。她有幸能夠在一個已建立的堅實基礎上持續耕耘，而不必在其他地方從頭開始。

Ericah也強調了努力工作對於實現成功的價值。「就像發展其他任何事業一樣，要在丞燕取得成功同樣並非朝夕可得。需要多年的努力耕耘才能有所收穫。需要努力、決心和毅力，才能達到自己想要的成就。我的媽媽花了超過二十年的時間來培養這份資產。因為她，我們有了一個領先的開始，我們有責任確保它在未來的世代中繼續成長茁壯。因為她的努力，我們不必從零開始。我們只需要照顧好她所建立的這份事業，並使它更加繁榮興盛。」

「我真的無法表達出我有多麼希望其他的丞燕夥伴，也應該盡早讓他們的孩子看到我們丞燕人在做什麼！把丞燕帶到孩子們的面前，不僅僅是為了繼承計畫，還要向他們展示成就這份事業所需的知識技巧、熱忱和全力以赴。你的孩子當下可能不太能體會或是理解，但當他們長大後，他們將會看到你為他們打造的丞燕事業有多麼美好，並了解這份事業所擁有的價值和潛力。從小就讓你的孩子參與你建立的丞燕事業，會為他們在未來接管你的丞燕事業打下堅實的基礎。」

Ericah的人生中有許多人對她產生了影響，她想要向他們表達感謝。「首先，我要感謝我的姑姑和妹妹。因為我們相互支持、汲取力量，讓我們能繼續經營丞燕事業，就像我們向媽媽承諾的那樣——把她的事業發揚下去。我特別要感謝我的姑姑Irvina Ramos，沒有她，我都不知道該怎麼才能繼續下去。還有非常感謝拿督林文峰夥伴、丞燕的劉珮馨總經理和整個菲律賓丞燕行政團隊，自從媽媽去世以來，他們一直給予我們指導。最後，我由衷感謝丞燕給了我們這麼多的機會，改變了我們的生活！」

人生箴言——「有目的地說話、透過行動發揮影響力並激勵他人，活出充實有意義的人生。」

將成功志業傳承給下一代

丞燕人林麗寶·卓鴻洋伉儷專訪



林麗寶·卓鴻洋伉儷小檔案

來自：新加坡

專長 & 嗜好：樂意學習、堅韌、登山

夢想：幫周遭人（尤其家人）擺脫疾病、助團隊夥伴實現財務和時間自由

與丞燕同遊：西安、舊金山、拉斯維加斯、南韓、香港、越南、大阪、三亞、葡萄牙、普吉島、檳城、濟州、皇家加勒比遊輪

身材高挑、談吐優雅的麗寶Jinny走進探訪問時，渾身散發著和藹可親、自信十足的氣息。對於那些曾認為她是一位討厭說話、內向的化學工程師的朋友來說，若看到她如此驚人的轉變，一定會感到無比驚訝。那麼，是什麼原因讓她有了這樣積極的轉變？

一切都始於Jinny過去的那份高壓工作，經常需要加班，影響了她的健康。她開始出現了持續性的胃潰瘍症狀，即使尋求醫療人士的診治也無法緩解；而當母親跟她分享關於丞燕的好評時，Jinny起初也抱持著懷疑的態度。

Jinny說：「工程師的心態永遠是『安全第一』。作為一名化學工程師，我熟悉各種化學成分，也習慣仔細察看產品標籤。在仔細檢視丞燕產品的成分時，我原以為會看到很多合成成分。然而令我驚訝的是，我看到了像西蘭花和大豆這樣的完整植物性食物成分，令我印象深刻！」

對產品的安全性感到滿意，讓Jinny安心地購買了丞燕的產品且成為愛用者。遵循營養免疫學的理念，配合生活習慣的改變，她的健康得到顯著改善，更加堅定了她對這個品牌的信心。

不過，即使她的丞燕導師在長達七年的時間裡持續與她分享丞燕事業，Jinny依舊沒有準備好投入這個事業。她笑著說：「當時，我思想狹隘，認為當一名工程師會更有聲望！」

然而，在成為一名母親後，Jinny渴望在工作之餘能有更多時間陪伴年幼孩子。2013年，她加入丞燕，以兼職的方式開始了她的事業。同年，她毅然辭去了工程師的工作、全職投入丞燕事業，這樣的轉變成為她人生中一個重大轉捩點。

是什麼促使Jinny決定開展丞燕事業？

「丞燕事業讓我看到，家庭和事業其實是可以兼顧的。這份事業不僅讓我享有健康和時間自由，還讓我成功擁有渴望實現的財富。此外，丞燕對產品安全的堅定承諾與我的工程師思維相謀合。在對丞燕創辦人陳昭妃博士和營養免疫學進行一番研究後，加上確定找到了自己想要的目標方向，我便辭去了工程師工作。」Jinny分享道。

起初，Jinny害怕與人見面、交談。但她的丞燕導師用以下的話改變了她的想法：「今天，我們都有跟隨昭妃博士的決心和與世人分享健康與智慧的使命。但要如何實現這份使命呢？當然，是透過交流。」

Jinny接受了這個寶貴的啟發，她說：「從那時起，我每一次與人互動，都發自內心的是出於想要幫助對方的真摯意圖。這種方式幫助我與周圍的人們融洽往來，並真正的產生緊密聯繫。」

在經營丞燕事業的過程中，遭遇拒絕是不可避免的。Jinny分享了她面對拒絕時的做法：「對於一些客戶來說，一個常見的推託是：『這些產品太貴了！』但這種認知通常源自於對『現在付出？



還是以後加倍付出？」這個理念缺乏深入的了解。如果不從現在開始投資健康的生活方式，將來可能得在看病上花費更高昂的代價。」

「當夥伴猶豫著是否加入丞燕事業時，我會幫助他們拓寬眼界，讓他們認識到『繼續打工生活』和『成為自己老闆』兩者之間的區別之大。繼續打工，你的生活永遠掌握在老闆手裡。但當你選擇丞燕事業，你會成為昭妃博士的合作夥伴，不僅會獲得來自公司和團隊強大的支持和激勵；成為自己的老闆，更可以重新掌控自己的人生。」

「經營丞燕事業，就等於擁有在任何時間、任何地點工作的靈活性。它也是一份不受大環境經濟衰退影響的事業，因為人們始終對擁有良好的健康保持著需求。不像傳統產業，你不需要擔心租金、人事、庫存以及水電和會計費用等支出。此外，無論子女在任何年齡階段，你都可以帶領他們一起參與其中。例如：你可以與他們分享營養免疫學的知識。」

Jinny也慷慨分享關於如何拓展消費族群的建議：「廣泛參與各式各樣的活動來認識更多新朋友；或者向身邊的夥伴們詢問他們周遭是否還有其他朋友可以相互交流、認識。我曾在我孩子所在的托兒中心、幼稚園和小學，為學校的工作人員、家長和家長會成員們舉辦健康講座，他們的接受度都非常高。」

由於丞燕是Jinny打算傳承給孩子們的事業，所以她已經著手在為他們鋪路。Jinny有2個女兒，分別為11歲和13歲，從小就食用丞燕產品。因此，她的女兒們對產品非常熟悉，還會不時在Jinny運營的個人社交網頁上自信地分享。

在Jinny的Instagram個人主頁上，可以看到她的孩子們拆封丞燕新產品和展示他們日常將丞燕產品作為早餐的即興拍攝視頻。他們的口才令人印象深刻！

當被問及是否是孩子們自發拍攝這些視頻時，Jinny坦誠地說：「最初，我會請他們『幫忙媽咪』。但我一點一滴地灌輸他們這樣的觀念：他們這麼做最終是為了他們自己，而不是為了我。所以最後，他們開始自己拍視頻，然後我們會一起製作視頻的字幕之類的。」

Jinny也讓她的孩子參與和丞燕有關的教育活動。他們會全家一起觀看張藝懿醫生的線上直播聊天室，也會一起閱讀藝懿醫生的著作《教育 行動 茁壯：吃出免疫力》。親子共同學習的過程中，讓Jinny能夠回答孩子們的問題並解除他們的疑惑。

「孩子們知道我將來會把我的丞燕事業傳承給他們，但這和他們追求自己其他的夢想並不衝突。以昭妃博士的孩子們為例：張藝懿醫生同時是一名作家，張藝蕾博士是一名律師，張琦瑋先生研讀電腦科學。說到底，是共同的使命以及一致的人生追求和目標將家庭成員們緊密聯繫在一起。」

一路走來始終心存感激，Jinny想在此表達她的感謝之情：「我由衷地感謝昭妃博士，因為她開創了丞燕營養免疫學這門科學，並提供了如此卓越的事業平台，改寫了我的人生。同時，也要大大地感謝我的家人、丞燕導師群、客戶和團隊夥伴們，對我一如既往的信任和支持。」

人生箴言——「成功始於正確的選擇。」

早餐的重要性



大家都聽過「早餐是一天中最重要一餐」這樣的說法，但這並不能當作早餐就能大吃特吃的藉口。選擇營養豐富的早餐才是關鍵。典型的西式早餐可能是幾片加了黃油和楓糖漿的薄煎餅，或者兩個煎蛋和一片吐司。而亞洲的早餐可能包括了炸過的油條、椰漿飯、印度煎餅或馬來炒麵。這些食物可能是新的一天美味又豐盛的開始，但它們並不是最健康的選擇。它們充滿了卡路里、過多的脂肪和膽固醇。從長遠來看，它們可能會導致體重增加、能量水平降低，甚至讓人整天感到昏昏欲睡，而不是讓人精力充沛地開啟新的一天！重要的是，早餐應該著重在攝取更多的蔬菜水果，以實現均衡的營養，而非單純滿足口腹之慾選擇不健康的食物。

黎明現象

早晨是監測血糖水平的關鍵時期，對於糖尿病患者來說尤其如此。無論是否患有糖尿病，每個人在醒來時的血糖水平都會較高，這被稱為「黎明現象」。這是因為當我們睡覺時，身體會產生額外的葡萄糖，以避免睡眠中出現血糖水平過低的情況。當我們醒來後，肝臟就會釋放葡萄糖來啟動新的一天。在正常的人身上，這種血糖高峰會透過胰島素的分泌來控制。然而，在糖尿病患者身上，由於他們對胰島素的作用具有抵抗性，這可能會導致高血糖水平和不良的副作用。



因此，對於糖尿病患者來說，吃早餐更顯得格外重要。早餐在血糖控制方面扮演著至關重要的角色。早餐可以讓身體知道是時候抑制抗胰島素激素了！藉此幫助血糖水平恢復正常。透過吃早餐，也能促使身體產生更多的胰島素，幫助細胞將血液中的葡萄糖轉化為能量，從而降低血糖水平。吃早餐的最佳時間是起床後的一到兩小時內；對於糖尿病患者來說，最好在起床後的30到60分鐘內吃早餐，以穩定血糖水平。

什麼是健康的早餐？

營養豐富的早餐為我們提供能量，啟動新陳代謝，讓我們每天精力充沛。健康的早餐可以幫助我們補充能量、讓我們的思維變得敏銳，還能提升我們的身體機能。一頓健康的早餐為一天定下積極正向的基調，增強了整體的身心健康，讓我們更有活力去應對日常生活中的大小事物。

一天的開始通常伴隨著各種壓力的湧進，從工作需求到身體自身由污染物或微生物引起的細胞壓力。無論何種情況下，支持免疫系統都是極為重要的，這也使得早餐的選擇變得關鍵。一頓營養豐富均衡的早餐應該包含來自植物性食物的蛋白質和豐富的纖維。高脂肪、高膽固醇以及低纖維的早餐無法為身體提供幫助，甚至會使人感到昏沉，或促成有利炎症發展的環境，進而拖垮免疫系統。聰明的早餐選擇，能夠提升整體健康並提高一整天的工作效率。



蛋白質

早餐應該包含足夠的健康蛋白質。富含蛋白質的早餐有助於支持肌肉功能和細胞再生。如果飲食中缺乏足夠的蛋白質，身體可能會失去肌肉量。想要維持一整天的活力，為身體提供健康的蛋白質來源是至關重要的。

不同的蛋白質來源有所區別：動物性蛋白質和植物性蛋白質具有不同的氨基酸和結構。動物性蛋白質含有較高水平的硫氨基酸以及僅存在於動物性食物中的*N*-羥基乙醯神經氨酸（Neu5Gc）分子，可能與高膽固醇、胰島素抗性、心臟病、中風和肝臟疾病等潛在健康危害有關。

氨基酸是構成蛋白質的基本單位。一些氨基酸含有硫；研究顯示，減少硫氨基酸可以促進實驗動物的心臟健康並延長其壽命。由於動物性蛋白質含有比植物性蛋白質更高水平的硫氨基酸，改為攝取植物性蛋白質將可幫助我們獲得所需的蛋白質，同時避免那些負面影響。選擇植物性蛋白質，如：大豆蛋白質，是有益心臟和腎臟健康的選擇。大豆蛋白質包含所有的人體必需氨基酸、不含膽固醇，且可以被身體有效吸收，這些都使其成為替代動物性蛋白質的優質選擇。



即使是有腎臟問題或糖尿病的人，也不用擔心！研究表明，大豆蛋白質對腎臟的影響比動物性蛋白質要更輕微。大豆甚至可能透過降低腎小球高濾過率和減輕腎小球高壓來預防糖尿病性腎病變。早餐選擇以植物性蛋白質為主要的食物，為身體提供營養豐富的一餐，以便滋養身體以及提升整體健康。

多樣化的植物性食物

早餐是增強身體抵抗力，以對抗各種污染、自由基和感染的好機會！為了保護我們的免疫系統，選擇富含各種各類蔬菜、水果和菇類的食物作為早餐。這些植物性食物提供多樣化的植物營養素、抗氧化劑和多醣體，透過多種途徑來增強免疫力、對抗癌症。

抗氧化劑在對抗自由基的有害影響方面發揮著至關重要的作用，自由基的來源包括污染、香菸煙霧，甚至身體自身的新陳代謝。身體遭受的自由基越多，對於抗氧化劑的需求就越大。多醣體則可以強化和幫助免疫細胞再生，提高身體對感染的抵抗力。



蔬菜中的碳水化合物在短時間內就能為大腦提供能量。大腦運作需要葡萄糖，因此只要及時提供碳水化合物，就能使大腦不費力地獲得充足的能量，能夠更好地思考和學習。一頓包含五顏六色植物性食物的早餐能賦予我們強大的免疫力，讓身體維持健康且充滿活力！

纖維

富含纖維的早餐，從全穀類、各種蔬菜到洋車前子殼等高纖維食物，都能為我們朝氣蓬勃的一天奠定基礎。纖維尤其能增強飽足感，進而遏制食慾，讓我們堅持到午餐。纖維的另一個關鍵優勢是它能夠穩定血糖水平，防止血糖的急劇上升和驟降。



除了對血糖的影響外，纖維在支持腸道健康方面也發揮著關鍵作用。透過滋養有益腸道細菌的生長，纖維可以促進健康腸道微生物群的生長，進而幫助提高免疫功能。處於平衡狀態的腸道微生物群不僅有助於改善消化，還可降低過敏和罹患自體免疫疾病的風險。享用一頓富含纖維的早餐，為整體健康的提升和活力滿滿，做足準備！

多喝水！

維持充足的水分是開啟美好一天的基本要素，而早餐是補充身體水分的絕佳機會。經過一夜的睡眠身體正處於脫水狀態，早餐時選擇白開水或草本類的茶來補充身體的水分，以此防止如：抽筋和頭痛等不適症狀的發生。早晨補充水分也可加強血液循環和加快毒素的排除。確保在早上多補充水分，促進更良好的血液循環，幫助身體將毒素排出體外。透過養成在早餐時大量喝水的習慣，為改善健康、提升能量以及更有活力地開始每一天做好準備！



活動筋骨，開啟新的一天

早晨散步有益健康。研究顯示，僅需15至20分鐘的餐後散步，即可顯著降低血糖水平，幫助血糖管理；再加上早餐本身的重要性，來趟早晨散步就能帶來多種好處。一頓營養豐富的早餐可以提高專注力、注意力和認知功能，使我們一整天都能更加保持警覺和高效率！



除了身體健康，早餐還能夠透過穩定血糖水平，為我們的情緒帶來正面積極的影響，進一步促進心理健康。此外，對於從事體育活動或運動鍛煉的人來說，早餐提供了必要的能量和營養，以提高體能表現、身體耐力並有助運動後的恢復。

早餐也提供了一個很好的機會，讓我們整理好思緒、為迎接新的一天做好準備。早餐不應該成為壓力的另一個來源，而應該是新的一天裡無憂無慮、平靜的開始。它可以是個人自我反思、反省的時間，或者是思考、規劃今天要做哪些事情的時間。一頓用心準備的早餐，可以為接下來美好的一天奠定一個良好的基礎。



「教育·傳遞」專欄文章由張藝懿醫生撰稿。

真正的導師



我們的生活深受那些教導我們的人影響，例如：我們的父母，他們從最簡單的人類活動開始教導我們——如何走路、說話以及如何自理。而生活中導師們的影響，則不僅僅局限於個人，而是擴展到社會，甚至延伸至後代。功夫大師們積累的數百年甚至數千年的技能和知識，也是透過一代相授一代而得以傳承。同理，醫生、工程師、建築師、藝術家、廚師以及幾乎任何你能想到的專業領域，都是如此。老漁夫傳授給年輕漁夫關於捕魚和漁網的知識，是經由不計其數的漁夫窮盡一生的經驗所積累而成。

導師是連接懵懂無知、缺乏經驗的年輕後輩與充滿經驗智慧的長者和先人之間的橋樑。因為扮演了這一關鍵角色，真正的導師值得「大師」這一稱號。其他語言中關於「導師」的稱呼，像英語中的「大師（master）」、西班牙語中的「專家（maestro）」、希臘語中的「教育家（didaskalos）」、日語中的「先生（sensei）」以及中文裡的「師傅」等，所有這些詞彙都有一個共同點——給人一種權威、尊重和敬畏的感覺。

導師並不局限於在學校和教室裡授課的教師。導師是引領者，他們所具備向他人傳授重要知識和智慧的能力，賦予他們不可否認且充滿魅力的權威地位。與此同時，導師卻也是學生的服務者，教育他人是為了學生的利益而不是為了自我獲益。世界需要更多像過去那樣的「大師」——對自身專業充滿熱忱且勤勉不懈的追求精進，不僅在其領域出類拔萃，更深受後輩信賴、並將其專業知識無私地傳承下去。



與世人分享健康與智慧

我們在丞燕的使命是與世人分享健康與智慧。實現這一使命的途徑便是透過分享我們數十年來對營養免疫學的鑽研探究中所習得和探索出來的知識。

儘管丞燕提供諸多有益的產品，但這些產品只是一種結果的呈現，丞燕真正想要向世界提供的是知識的分享。因此，在丞燕，你是一名導師而非業務員，相應地你將會獲得最大的成功和成就感。不同於其他公司，丞燕並不是招聘員工並培訓他們成為銷售員，而是尋找學生——會轉變為專家的學生、會轉變為導師的專家、又再能教學生的導師。

成為一名導師

如何才能成為一名營養免疫學導師？首先，你必須學習。一名優秀的導師首先是一名出色的學生。正如所有大師從經驗中學到的，自發勤勉的不斷實踐練習是成為專家的第一步。

丞燕大力投注各種資源，幫助你成為營養免疫學的優秀學生。丞燕只能提供資源，但如何充分利用這些資源，卻需要我們投入熱情和全力以赴的專注。

丞燕與其他公司的主要區別之一在於：丞燕不僅針對產品持續的研究和開發，更專注不懈地對於支撐其產品背後的科學理論進行深入的探索。

我們有著豐富的知識之源，但仍需要一群願意持之以恆，努力去學習、汲取這些知識的學生。



持之以恆和重複學習

養成每天堅持學習營養免疫學的習慣。正如任何一名成功的學生會告訴你的那樣，持之以恆的學習至關重要。

今天學到的知識，明天可能就會忘記；因此，重複學習和不斷複習是使知識得以永久停留在腦海裡的唯一途徑。研究顯示，人們會在一天內忘記50%首次從課本裡接觸到的知識；兩周內，更會忘記多達80%的內容。所以，認真參加每場公司舉辦的訓練活動並參與每一次的EE醫生和昭妃博士的線上直播聊天室，勤作筆記、時常回顧且不間斷地複習。日復一日的勤勉學習，將為未來的成功奠定堅實的基礎。





教導亦需要練習

與他人分享辛勤學習的成果。要成為一名經驗豐富、遊刃有餘的導師，樂於傳授知識和經驗是必須的。不要害怕，沒有人一開始就能完美地教導別人。先從成為一名充滿熱情的學生做起（這樣的學生通常會成為最有效率的導師）。專注的投入和勤奮刻苦的學習會帶來令人振奮和意想不到的領悟，而從學生到導師的轉變，就在你不自覺地與周圍的人分享所學時悄然發生。

如何完成從學生到導師的轉變：

1. 重複學習，並時常回想所學知識。製作筆記和提醒小卡片，幫助記憶。保持專注，集中注意力；避免一心多用。
2. 在向他人闡釋信息時，擅用舉例、概念和摘要等輔佐說明。創建學習指南和組織結構圖。多方比較和對比不同的觀念想法。串起不同的信息片段，並尋找它們之間的關聯，這能助人鞏固所學的種種信息、形成長期記憶。
3. 運用感官輔助記憶——視覺、聽覺和動覺（身體感覺）。使用多種「感官」儲存信息，不僅更容易加深記憶，日後也更容易回想起來。

最後，要以人為本；最好的導師是他們學生的服務者。請記住，導師的角色首要之務就是造福學生、助學生獲益。你不是銷售或招聘人員；而是你所在生活圈的服務者、教育者。每個人都可以從擁有更好的健康中受益。作為丞燕的一員，你所具備的營養免疫學，是一門足以助益人體健康的獨特專業，更應該為幫助人們過上更好的生活作出貢獻。再也沒有什麼，是比與家人和周遭人分享健康知識更好的愛意表達了！



作為一名丞燕人，我們的使命便是我們的責任，這意味著我們必須成長為導師。從學生到專家、再從專家到導師的過程需要付出很多、很多的努力——勤奮不懈、重複學習、深思熟慮和專注投入。不要氣餒，不要放棄。不要一味追求業績數字！追求知識、追求專業和個人的成長發展。每一天的努力都會讓你距離成為一名成功的導師、大師和服務者更進一步，吸引更多人聚集在你身邊；你的成功也為他們的人生帶來成功。



「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。

打破骨骼和軟骨的迷思



關於一些骨骼和軟骨的迷思，並非我們雞蛋裡挑骨頭，而是萬一相信它們，會損害人們的健康。但別擔心！我們已經進行了詳盡的研究和調查，一拳打碎虛假信息，提供真實的資訊，助大家少走冤枉路！

迷思：服用鈣質補充劑能降低骨折風險

真相：服用鈣質補充劑可能不會降低骨折風險，甚至可能損害健康。儘管我們確實需要鈣，但鈣質補充劑不一定能使我們的骨骼更強壯。根據一則針對59項隨機對照臨床試驗的分析發現，在長達兩年多的時間裡，無論是透過飲食還是服用鈣質補充劑來增加鈣質攝取量，骨密度僅能增加約0.6%至1.8%。顯然，這不足以顯著降低骨折風險！

充足的鈣攝入量對於骨骼健康仍然是必要的。但專家建議我們應盡量從完整食物中獲得足夠的鈣。這是因為一些證據顯示，鈣質補充劑可能會增加心臟病發作的風險。當我們服用鈣質補充劑時，鈣並不會神奇地直接鑽入我們的骨骼，而是會先進入我們的血液。研究表明，血液中鈣的濃度過高會增加罹患心臟問題的風險，例如：可能會導致鈣在錯誤的部位沉積（如：動脈血管），從而引發冠狀動脈疾病。其他一些研究表明，鈣質補充劑會增加罹患腎結石和結腸息肉（大腸中可能會癌變的凸起贅生物）的風險。

替代鈣質補充劑的更好方法是透過飲食來獲取鈣，例如：大豆、堅果和綠葉蔬菜等完整植物性食物。這樣一來，我們既可以避免攝入過多鈣，同時還可以攝取到其他不同種類的營養，這有助於身體對鈣的吸收。



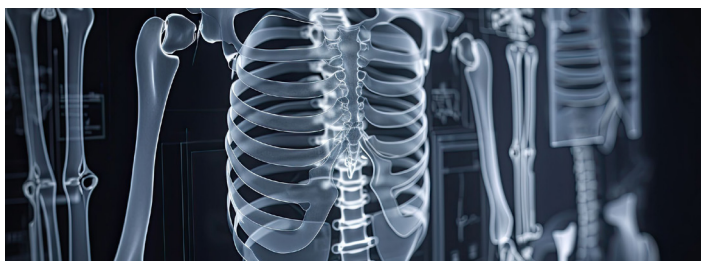
迷思：運動對骨骼沒有任何好處

真相：經常鍛煉有助於建構和維持健康的骨骼。美國太空總署（NASA）發現，宇航員僅僅在太空停留六個月，其骨骼強度就會下降14%，令人瞠目結舌。這是因為在沒有重力的環境中，我們的骨骼也會跟著「迷失方向」，誤認為身體不再需要它們了。因此，它們開始重塑自己，像蛻去老舊外皮一樣的減少了骨骼的密度。

那麼，NASA針對宇航員骨質流失的巧妙解決方法是什麼呢？跳、跳、跳，多跳躍吧！跳躍、慢跑和散步這類的負重運動都是我們運用雙腳進行的運動，可以鍛煉我們的骨骼和肌肉以抵抗重力。當腿部和雙腳承受體重時，骨骼將會承受更大的壓力，「身負重任」的骨骼會因此更加賣力地工作增加骨骼的密度。

骨骼是一種動態活性組織。隨著時間的推移，骨骼會根據施加在它們身上的壓力不斷地重塑自身。進行負重運動就像是向骨骼發出信號，表示它們的存在是必要的，從而促進鈣的吸收。另一方面，當骨骼未得到充分利用時，正如宇航員在沒有地心引力的太空環境中，因為不需要支撐過多的重量，骨骼感覺到自己無用武之地，結果就導致身體會慢慢釋放掉儲存在骨骼中的鈣，進而導致骨密度降低！

想要防止骨質流失？除了負重運動外，還應該進行力量訓練。在使用啞鈴等器材進行力量訓練時，阻力的增加會使我們身體的肌肉更加努力工作，長此以往，肌肉就會變得更強壯。儘管力量訓練的重點在於增加肌肉量，但同時也會對骨骼產生壓力，具有促進骨骼構建的作用。



當然，在運動的同時，我們也需要攝取適當的營養，給予骨骼有力的支援！植物性雌激素天然地存在於植物性食物中，是一種植物性荷爾蒙。植物性雌激素可能會抑制骨質吸收並促進骨骼形成。大豆是植物性雌激素的絕佳來源。研究表明，較高的大豆蛋白質攝取量與較低的骨折風險有關。其他營養素，例如：鈣，則可以透過食用堅果和綠葉蔬菜獲取。就營養而言，完整植物性食物對我們就是最好的，而不是人造補充劑！



迷思：骨質密度測試不及格就是確診罹患骨質疏鬆症

真相：不用單純因為骨質密度測試這項檢驗結果顯示「不及格」或分數較低就驚慌得覺得天要塌了。除非是身體有某些特定的健康狀況需要提前進行測試，否則一般建議女性從65歲、男性從70歲才開始進行骨質密度測試。但當人們達到這個年齡時，可想而知，骨質密度已不能再與年輕人的相提並論；重要的是應認識到人體的骨骼量本來就會隨著年齡增長而自然地減少，因此將年長者的骨質密度與年輕人的作比較是沒有意義的。儘管如此，還是得強調一下，預防措施要盡早開始，尤其在骨骼健康方面，也就是從年輕時就開始進行負重運動。為了你的將來，盡早動起來吧！

迷思：牛奶是鈣質的唯一膳食來源

真相：不得不「歸功」於廣告宣傳的厲害！許多人從小就被洗腦，一提到鈣質首先會想到牛奶，但植物性食物也含有鈣質，且還富含膳食纖維！

膳食來源	鈣含量（毫克/杯）
牛奶	123
整顆的杏仁	385
煮熟了的菠菜	244.8
煮熟的羽衣甘藍	177
煮熟的大豆	175
煮熟的西蘭花	62.4

迷思：吃什麼補什麼，吃軟骨補軟骨

真相：軟骨是一種類似橡膠的襯墊，可以防止關節處的骨頭末端相互碰撞、摩擦。隨著年齡的增長，關節中的軟骨會漸漸磨損，當我們使用關節時，我們可能會開始感到僵硬、疼痛或感覺骨頭之間互相磨擦。有些人認為，只要他們多吃些動物的軟骨，就能幫助自身體內的軟骨神奇的恢復；可惜，沒這麼好的事！

我們吃下的軟骨會被身體分解成氨基酸——構成軟骨的成分之一。然後，身體會按照自身需求來使用這些氨基酸，但不一定就是用來修復我們體內的軟骨。而且，僅僅因為我們吃了牛的軟骨並不意味著它就會變成人類的軟骨！



迷思：葡萄糖胺補充劑沒有任何副作用

真相：許多人服用葡萄糖胺補充劑來維持關節健康。葡萄糖胺是軟骨構成分子的前體，並在軟骨的形成中發揮作用。市面上大多數的葡萄糖胺補充劑都是通過加工海鮮的殼製成的，包括蝦子殼、螃蟹殼和龍蝦殼，且通常會藉助一些化學和生物處理技術完成加工。儘管我們時常可見媒體廣泛的報導，宣揚葡萄糖胺補充劑沒有任何副作用或對人體是安全的。然而，新近研究顯示，葡萄糖胺可能會增加胰島素抗性，以及增加罹患糖尿病的風險。

作為人造補充劑，葡萄糖胺通常與硫酸軟骨素一起搭配使用。硫酸軟骨素是軟骨結構組成的基本成分。人造補充劑中的硫酸軟骨素通常來自各種動物（包括牛、豬、鯊魚和鳥類）的軟骨殘骸——這些都是人們不想吃的部位。硫酸軟骨素也可以在實驗室中合成。但值得注意的是，這些補充劑的品質經常好壞參差不一，且可能不符合製藥標準。此外，這些動物的軟骨殘骸並無法替代人體軟骨。研究發現，葡萄糖胺和硫酸軟骨素補充劑還可能會與抗凝血藥物華法林產生相互作用。

迷思：葡萄糖胺和硫酸軟骨素補充劑可以緩解關節疼痛

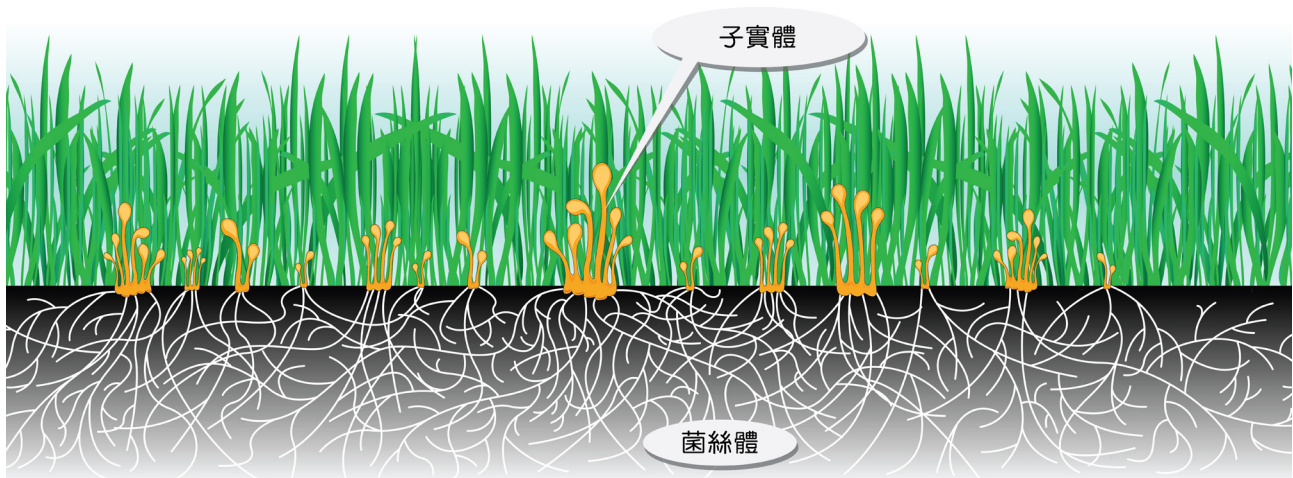
真相：研究顯示，不論是葡萄糖胺、硫酸軟骨素，抑或是這兩種補充劑的結合，在臨床實驗上都未顯示出具有顯著緩解關節疼痛的效果。在一項研究中，甚至加劇了實驗對象的疼痛，迫使該實驗終止！



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。

冬蟲夏草菌絲體



冬蟲夏草菌絲體可幫助調節免疫系統

研究人員發現，與安慰劑組相比，使用冬蟲夏草菌絲體萃取物的實驗對象體內的自然殺手細胞，其細胞毒性活性相對於基線明顯增強。這表明，補充冬蟲夏草菌絲體萃取物後，免疫系統運作良好，可能伴隨的炎症也較少，這可能是增強成年人細胞介導免疫力的一種安全有效方法。

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

冬蟲夏草菌絲體可增強細胞的免疫功能

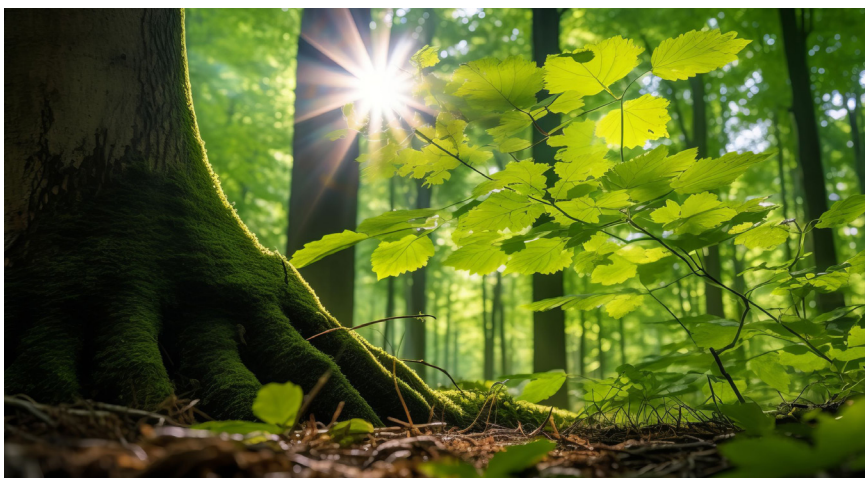
一項研究記錄了冬蟲夏草對腎衰竭患者T淋巴細胞亞群的影響。晚期腎病通常伴隨著免疫功能障礙和免疫缺陷，這增加了患者對其他健康問題（如：感染和心臟病）的易感性。研究人員發現，冬蟲夏草中的不同多醣體可增強細胞的免疫功能和單核巨噬細胞的吞噬功能，並改善腎功能。

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/

冬蟲夏草菌絲體可激活免疫反應

根據文獻記載，冬蟲夏草可透過促進先天免疫以激活免疫反應，來治療呼吸道感染。它還可能促進後天免疫系統，其中包括細胞免疫和體液免疫。

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



冬蟲夏草菌絲體可幫助對抗感染

研究人員研究了鏈球菌熱原性外毒素B（SPE B）。SPE B是A型鏈球菌感染中的一種致病毒力因子，它會降低人體吞噬和破壞有害物質的能力（吞噬作用）。他們發現，冬蟲夏草菌絲體萃取物能阻止由SPE B介導的對細胞吞噬作用的抑制，並增強身體吞噬有害物質的能力。這表明冬蟲夏草菌絲體萃取物可能有助於免疫系統對抗某些感染。

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

冬蟲夏草菌絲體可預防癌症

研究人員發現，冬蟲夏草菌絲體中的某些化合物對於早幼粒白血病細胞（HL-60細胞，一種癌細胞）可能有害。他們萃取並鑑定了五種化合物。其中一些化合物可以透過激活某些酶類對白血病細胞造成嚴重傷害，如：導致細胞死亡。其他研究發現，冬蟲夏草菌絲體萃取物對四種癌細胞系（MCF-7乳腺癌、B16實驗鼠黑色素瘤、HL-60人類早幼粒細胞白血病和HepG2人類肝細胞癌）的細胞增殖，表現出顯著且劑量依賴性的抑制作用。他們指出，這些萃取物具有強大的抗腫瘤活性，具有成為天然抗腫瘤產品的潛力。



的抑制作用。他們指出，這些萃取物具有強大的抗腫瘤活性，具有成為天然抗腫瘤產品的潛力。

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

冬蟲夏草菌絲體有助降低血糖水平

研究發現，人工培育的冬蟲夏草菌絲體其萃取物可降低實驗鼠的血糖水平。研究人員還發現，它亦可增強某些參與葡萄糖代謝的酶類活性，如：葡萄糖激酶和己糖激酶，從而有助於控制血糖水平。

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

冬蟲夏草菌絲體有助提升能量

研究人員發現，冬蟲夏草菌絲體中的多醣體可延長實驗鼠游泳至力竭的時間，增高其肝糖原和肌糖原水平、並降低其血乳酸和血尿素氮水平。這顯示出冬蟲夏草中的多醣體具有抗疲勞作用。

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



冬蟲夏草菌絲體具抗炎特性

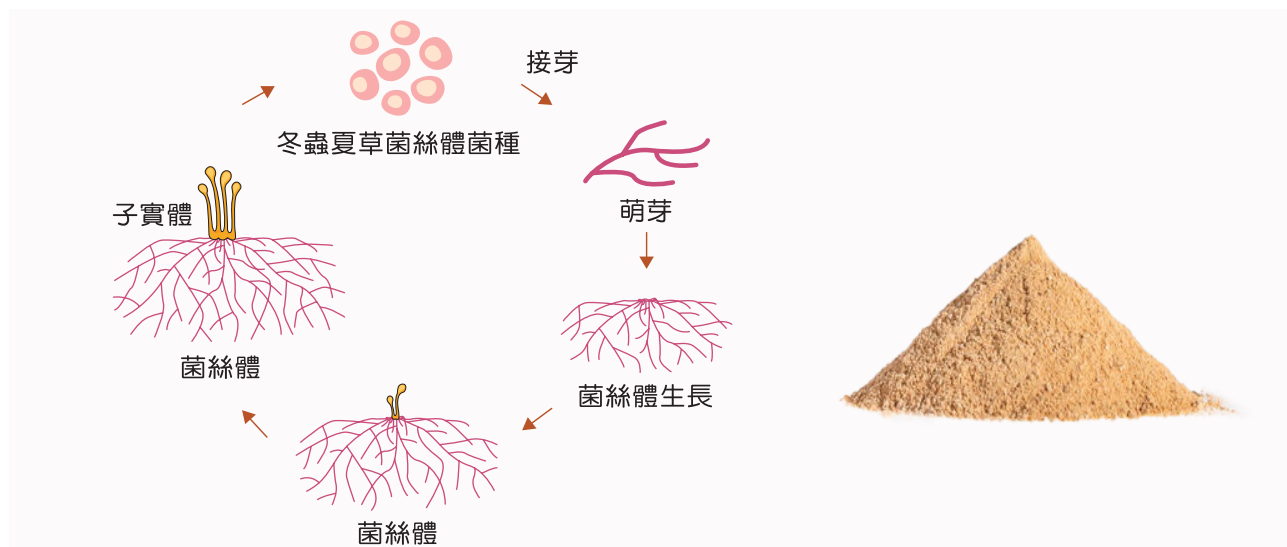
科學家發現了一種名為CBG-CS-2的冬蟲夏草菌絲體萃取物。當暴露於LPS（引發炎症的一種物質）時，CBG-CS-2可以幫助減少某些細胞的炎症和一氧化氮的產生。CBG-CS-2似乎是透過阻止細胞製造iNOS酶來發揮作用。它透過抑制NF- κ B和AP-1的激活來達到這一點。這類菌絲體的治療作用，如：抑制自體免疫疾病和過敏，通常與其具有的免疫調節作用有關。

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

冬蟲夏草菌絲體有助支持肺部健康

在一項使用患有矽肺病（一種職業性肺部疾病，其特徵是肺部持續發炎、伴隨著肺纖維化和疤痕形成以及肺功能障礙）實驗鼠的研究中，研究人員發現，冬蟲夏草菌絲體可保護肺部免受損傷。它降低了炎症細胞的浸潤以及白細胞介素-1 β 、白細胞介素-6、腫瘤壞死因子- α 和轉化生長因子- β 1的濃度，並減少了矽肺病實驗鼠肺部中膠原蛋白、 α -平滑肌肌動蛋白和纖維連接蛋白的表達。這最終改善了肺部發炎和疤痕形成的情況。

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



冬蟲夏草菌絲體具強大抗氧化特性

研究人員表明，人工培育的冬蟲夏草菌絲體其萃取物具有很強的抗氧化作用，尤其在抑制亞麻油酸（一種脂肪酸）的過氧化作用方面特別有效。從這個角度來看，它們的表現優於 α -生育酚等其他抗氧化劑。這類萃取物也顯現出清除有害分子的能力，例如：超氧陰離子自由基和羥基自由基。

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

冬蟲夏草菌絲體可保護腎臟健康

冬蟲夏草菌絲體製劑在中國已獲批准用於糖尿病性腎病的治療。研究表明，使用這類製劑，特別是與其他藥物一併使用，可能有益於糖尿病性腎病的治療。與單獨使用藥物的患者相比，製劑結合藥物一併使用可減少尿液中的蛋白質、減輕腎臟損傷並減緩疾病的進展。另外值得注意的是，迄今為止尚未有長期使用這類製劑而出現不良反應的報導。

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

冬蟲夏草菌絲體可能支持肝臟健康

研究人員使用肝損傷的實驗鼠，研究冬蟲夏草菌絲體對急性肝損傷的影響。他們測量了實驗鼠的肝功能標誌物，檢查了肝臟炎症和結構變化，並觀察了肝竇內皮細胞和內皮下基底膜。結果顯示，使用冬蟲夏草菌絲體治療的實驗鼠肝功能有所改善、炎症減輕、肝臟氧化損傷也有所減少。冬蟲夏草菌絲體還有助於維持肝臟微血管系統的結構完整性，並降低與組織損傷相關的酶類活性。

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



人工培育的冬蟲夏草與野生的一樣好

無論是人工培育還是野生的冬蟲夏草，主要營養成分皆是相同的。然而，在人為可控的環境下，人工培育的冬蟲夏草更能夠避免受到重金屬污染；從這個方面來看，人工培育的冬蟲夏草質量會更好。

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

素食主義者無需擔心

人工培育的冬蟲夏草，可採用穀物作為培養基底進行培育。因此，無論是偏好素食者還是純素食者皆可放心食用！然而，野生的冬蟲夏草是寄生於昆蟲上生長，所以可能並不適合純素食者。

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。